

Малинський І.Й.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор,
директор ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки
Університет державної фіскальної служби України, Ірпінь
Сергієнко Ю.П.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
заступник директора ННІ спеціальної фізичної і бойової підготовки
Університет державної фіскальної служби України, Ірпінь
Гулай В. С.

заступник директора з виховної роботи Научально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової
підготовки та реабілітації Університету державної фіскальної служби України, Ірпінь
Лаврентьєв О.М.

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
доцент кафедри хортингу та реабілітації ННІ
спеціальної фізичної і бойової підготовки
Університет державної фіскальної служби України, Ірпінь

ВДОСКОНАЛЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

В роботі розглядаються питання щодо організації фізичного тренування науково-педагогічних працівників засобами бігу та силових вправ (з власною вагою або використання допоміжної ваги), адаптацію їх до фізичних навантажень. Дослідження проводились протягом двох місяців. Контрольне вимірювання було проведено на початку тренувальних занять та в кінці. З цієї метою використовували 12-хвилинний тест ходьби і бігу за Купером. Під час дослідження тренувального заняття НПП зверталась увага на 4 компоненти: розминка, бігова підготовка протягом 12-20 хв., ходьба після бігу, та загальна фізична підготовка.

Ключові слова: тренування, біг, силові вправи, рекреаційно-оздоровчі системи.

Малинский И.Й., Сергиенко Ю.П., Гулай В.С., Лаврентьев А.Н. “Совершенствования уровня физической подготовленности различных групп населения”. В работе рассматриваются вопросы организации физической тренировки научно-педагогических работников средствами бега и силовых упражнений (с собственным весом или использования вспомогательного веса) их адаптацию к физическим нагрузкам. Исследования проводились в течение двух месяцев. Контрольное измерение было проведено в начале тренировочных занятий и в конце. С этой целью использовался 12-минутный тест ходьбы и бега по Куперу. Во время исследования тренировочного занятия НПП обращалось внимание на 4 компонента: разминка, беговая подготовка в течение 12-20 мин., ходьба после бега, и общая физическая подготовка.

Ключевые слова: тренировки, бег, силовые упражнения, рекреационно-оздоровительные системы.

Malynskiy I., Sergienko Y., Gylay V., Lavrentiev A. "Improving the physical preparation level of different population groups" Scientific and technological progress is changing the nature of human life. Gradually reduce physical activity while increasing mental and neuro-psyche consumption of employment. In this regard, physical education professionals need to change, adapt exercises, ways and mode lessons to increase the focus on the development of physical abilities aimed at increasing the physical activity of any age, health and profession of human.

The organization of motor activity as to the physical readiness of scientific and pedagogical workers, provided with running, strength exercises (with your own weight or using auxiliary weight) and adapting them to physical activity.

Twenty 20 University lecturers, who had previously been involved in sports and had the title of Master of Sports, took part in the testing - 13 people, and the sports category "Candidate for Master of Sports" - 7 people. The age of the tested people is 41-51 years. The testing were conducted within two months. Control measurements were taken at the beginning of training sessions and at the end. To this goal, a 12-minute Cooper Walk and Run test was used. During the testing of the training session scientific and pedagogical workers paid attention to 4 components: warm-up, jogging for 12-20 minutes, walking after jogging, and general fitness, which was divided into specially jogging exercises on the stairs, walking on the stairs, exercises for upper arm muscles, abdominals and strength exercises (with your own weight and weight training (16 kg., 20 kg., 24 kg.). Each component was intended to prepare the tested for loading and to restore strength for the next exercise.

It is aimed at expanding the knowledge on the construction of training sessions with different groups of the population, regardless of their knowledge in the sphere of physical education and sports to the ability to form a training load.

According to the results of assessing the level of physical performance on the Cooper test in the age group of 40-49 years. At the end of the testing, all scientific and pedagogical workers investigated were able to increase their personal performance and meet the "satisfactory" rating.

Key words: training, run, strength exercises, recreational and health systems.

Постановка проблеми. Фізичний стан забезпечує нормальне функціонування людського організму. Всі форми використання фізичних вправ, спрямовані на емоційно-активний відпочинок, розвага, отримання задоволення від рухової діяльності, відновлення психічних і фізичних сил.

Структурними компонентами фізичного розвитку за А.Г.Фурмановим виступають: спорт для всіх, активний відпочинок, рекреаційно-оздоровчі системи, спортивно-масові та оздоровчі заходи, туризм. Всі перелічені види і форми фізичного розвитку мають позитивний вплив на організм людини, але ми своєму дослідженні звертаємо увагу на рекреаційно-оздоровчу систему та спорт для всіх [4, с.84-85].

За нашою думкою, по перше в них присутній обґрунтований набір фізичних вправ і природно-гігієнічні фактори, різних за своєю функціональною, фізіологічною і психічною спрямованістю, що за змістом впливають на організм відповідно до його анатомо-фізіологічної будови. По-друге, можливе використання спрощених правил тренувальних і змагальних форм, їх індивідуалізації і комплексне застосування в навчально-тренувальних і змагальних цілях. По-третє, використовуються фізичні вправи з різних видів спорту з помірним фізичним навантаженням, або системи шейпінгу, аеробіки, фітнесу та пілатесу.

Дана методика та її застосування спрямована на формування основних фізичних якостей, вплив на певні функціональні системи організму, активізацію їх резервних можливостей та направлена на розширення знань щодо побудови тренувальних занять з різними групами населення не залежно від їх знань в сфері фізичного виховання і спорту та вміння формувати тренувальне навантаження.

Аналіз літературних джерел. Впродовж останніх років науково-педагогічні працівники (далі НПК) Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації, розроблено та запроваджено певні методики щодо формування здорового способу життя засобами бігу, тренування з використанням різновидів аеробіки та занять в тренажерному залі [2, с.24; 3, с. 79-80].

Також звертали увагу на дослідження провідних науковців різних країн світу в даному напрямі. Організація вільного часу різних груп населення, займались науковці (А. Мартик; І. Олійник, К. Єрусалимець, С. Савчук, В. Ковальчу; Н. Цимбалюк). Особливості впливу середовища в якому виховується людина належать роботи (Д. Пуцято, Т. Шчебак). Рекреаційно-оздоровча направленість і туризм розглядаються в роботах (Л. Карпова, В. Терещенка, В. Чаплигіна). Рухова активність як засіб здорового способу життя у роботах (О. Жданова, Я. Чеховської, О. Буток). Авторська програма [1] вплив фізичного виховання на рівень розумової працездатності.

Наукове дослідження виконується згідно науково-дослідної теми кафедри спеціальних дисциплін та організації професійної підготовки Факультету підготовки, перепідготовки та підвищення кваліфікації працівників податкової міліції Університету державної фіскальної служби України на 2014-2019 роки за темою «Формування спеціальних професійних якостей працівників правоохоронних органів» (державний реєстраційний номер 0114U001841). Та відповідно до програми науково-дослідної роботи «Національний вид спорту хортинг, як засіб фізичного виховання студентів» (рішення Вченої ради УДФСУ від 24.11.2016, протокол №11) Навчально-наукового інституту спеціальної фізичної і бойової підготовки та реабілітації (на 2017-2020 рр.).

Актуальність роботи полягає у тому, що недостатня рухова активність приводить до порушення нормального функціонування організму. Через це і виникає необхідність у пошуку найбільш раціональних фізіологічних методів боротьби з нестачею рухової активності, як серед людства взагалі так і серед НПП.

Мета статті (постановка завдань). Організація рухової активності НПП щодо формування фізичної підготовленості засобами бігу та силовими вправами (з власною вагою або використанням допоміжної ваги) та адаптацію їх до фізичних навантажень.

Завдання дослідження:

1. Провести аналіз щодо розробленого комплексу фізичного тренування з використанням бігових та силових засобів.
2. Надати характеристику фізичним вправам, які задіяні під час дослідження.

В роботі використовуються методи аналізу й узагальнення наукової, навчально-методичної та спеціальної літератури, методи математичної статистики та власні спостереження.

Результати дослідження. Загальна фізична підготовка направлена на зміцнення загального тону м'язів організму людини. В нашому дослідженні, авторами була розроблена схема тренувальних занять адаптованих до НПП із спортивним минулим. Але на сьогоднішній день активно займаються викладацькою та науковою роботою. У зв'язку з цим вони мають високе нервово-емоційне напруження, розумові перевантаження та низьку рухову активність.

В дослідженні прийняло участь 20 викладачів Університету, які раніше займались спортом та мали спортивне звання «Майстер спорту» - 13 чоловік, спортивний розряд «Кандидат у майстри спорту» - 7 чоловік. Вік досліджуваних складає 41-51 рік. Дослідження проводились протягом двох місяців.

Під час дослідження тренувального заняття НПП зверталась увага на чотири компоненти: розминка, бігова підготовка протягом 12-20 хв., ходьба після бігу, та загальна фізична підготовка, яка поділялась на спеціально бігові вправи на сходах, ходьба на сходи, вправи на м'язи верхнього плечового поясу, брюшного пресу, силові вправи (з власною вагою та вправи з гирею (16 кг., 20 кг., 24 кг.), кожен компонент мав на меті підготувати досліджуваного до навантаження та відновити сили для наступної вправи. Тривалість заняття складало 45-70 хвилин.

Контрольне вимірювання було проведено на початку тренувальних занять та в кінці. З цієї метою використовувався 12-хвилинний тест ходьби і бігу за Кулером [5, с.192-194, с.231]. Результати фіксувались прибором «GARMIN», який фіксував: серцевий ритм протягом навантаження, швидкість, відстань (кроки) та витрати калорій.

Виходячи з вищевикладеного авторським колективом була розроблена та запропонована групі НПП фізичне

тренування, яке відображено на Рис.1.



Рис.1. Схема тренувального заняття

Тренувальне заняття як видно за (Рис.1) має чотири основних компонента, які за своєю специфікою вирішували питання, як організаційного характеру (розминка, ходьба 800 м. після бігу), так і спеціально-тренувального (бігова підготовка протягом 12-20 хв., та загальна фізична підготовка). Фізичне навантаження відбувалось щоденно (по буднях) на протязі 5 днів, а в вихідні дні проходили 10000 кроків.

За результатами проведених тренувальних занять можна констатувати наступне: - всі НПП перші тренувальні заняття давались важко, так при виконанні бігових вправ відчувався дискомфорт ,а саме підвищення ЧСС, оніміння ніг, була присутня задишка, повільна швидкість виконання вправ. Часто використовувалось чергування бігу та ходьби.

- поступово підвищився рівень тренуваності, покращилося самопочуття, знизився ЧСС при навантаженні, легше переноситься навантаження. Тривалість бігу без зупинки (ходьби) продовжувалось до 1000 метрів і більше.

М'язи адаптувались до бігових, силових навантажень, це пов'язується, передусім, зі змінами у складі м'язових волокон.

У результаті фізичних навантажень даного типу поліпшилась рухливість у суглобах, зміцніли зв'язки й сухожилля, підвищилось виділення енергії.

Так в (Табл.1) вказана характеристика тренувальних вправ на яких була зорієнтована загальна фізична підготовка.

Таблиця 1.

Характеристика тренувальних вправ, що входять до розділу загальної фізичної підготовки

| № п/п | Назва вправи | М'язі які задіяні при виконанні вправи | Характеристика |
|-------|---------------|---|---|
| 1. | Планка | - дельтоподібний м'яз; - прямиий м'яз живота; - найширший м'яз спини; - великий грудний м'яз; - велика ромбовидна; - передній зубчатий м'яз; | Статично-ізометрична фізична вправа направлена на загальне зміцнення м'язів тулуба. |
| 2. | Біг по сходах | - чотириголовий м'яз стегна; - литковий м'яз; - двоголовий м'яз стегна; - велика сідничний м'яз; | Специфічний вид бігу з високо інтенсивним навантаженням. |
| 3. | Ривок гирі | - дельтоподібний м'яз; - трапецієподібний м'яз; - великий і малий ромбовидний м'яз; - квадратний м'яз попереку; - великий поперековий м'яз; | Силова циклічна вправа виконується з вису за допомогою замаху. |

| | | | |
|----|--|--|---|
| | | - верхній задній зубчатий м'яз; - зовнішній і внутрішній м'яз живота; | |
| 4. | Згинання і розгинання рук в упорі лежачі | - великий грудний м'яз; - дельтоподібний м'яз; - ліктьовий м'яз; - триголовий м'яз плеча; - двоголовий м'яз плеча; | Базова фізична вправа, що виконується в планці та являє собою опускання та піднімання тулуба за допомогою рук від полу. |
| 5. | Ходьба на сходинок h=40 см. | - скорочує жирові накопичування; - тонізує м'язи; нормалізує кров'яний тиск; | кардіо тренажер |

Розглядаючи окремо кожен вид діяльності за (Рис.1 та Табл.1) де видно, що:

- розминка – підготовка організму до виконання фізичного навантаження;
- ходьба використовувалась, як засіб відновлення та підготовка до виконання ЗФП в цілому;
- спеціально-бігові вправи (біг по сходах) на розвиток вибухової сили ніг. Використовувались короткі старты з максимальної амплітудою виконання та з різним виносом ноги (біг по кожній сходинок або через 1-2);
- ривок гирі (16 кг., 20 кг., 24 кг.) виконувались для розвитку силової витривалості. Також дозволяло отримати будь-яку інтенсивність тренування, за рахунок часу виконання вправи та кількості підйомів, як за хвилину так і в цілому.
- вправи з власною вагою (згинання і розгинання рук в упорі лежачі, планка,) та м'язів «пресу» на зміцнення тулуба;
- ходьба на сходинок (h=40 см.) протягом 12 хв. Направлено на збільшення розходу енергії;
- бігова підготовка протягом 12-20 хв. Для тренування витривалості, збільшення розходу енергії та підготовка до визначення рівня фізичної працездатності за віком.

Висновки. Згідно результатів оцінки рівня фізичної працездатності за тестом Купера у віковій групі 40-49 років. Всі досліджувані НПП в кінці дослідження змогли збільшити особисті показники, та виконали норматив на оцінку «задовільно».

Силові вправи з власною вагою та піднімання гир дозволило зміцнити м'язи спини, рук, брюшного пресу, ніг, схуднути, що мало вплив на тривалість виконання тренувального навантаження. Протягом дослідження результат в середньому у ривку гирі збільшився на 13,16%.

Перспективи подальших досліджень. Розробити авторську програму, яка б відповідали вимогам: доступності, практичності та об'єктивності та запровадити її серед інших НПП Університету, які мають слабку рухову активність та низьку фізичну підготовленість.

Література

1. Беспалий С.М. Вдосконалення професійно важливих якостей постійного складу вищій навчальних закладів МВС України / Сергій Беспалий // Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 14(41)13 – Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. – С. 22-27.
2. Гаєва С.О. Роль функціонального тренінгу в процесі самостійних занять студентів ЗВО/ С.О Гаєва, В.Ю. Гаєвий, С.А. Рябіна // Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 5(113)19 – Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. – С. 23-26.
3. Лаврентьев О.М. Формування фізичного навантаження студентської молоді засобами бігу/ О.М. Лаврентьев, Ю.П.Сергієнко, В.С.Гулай // Науковий Часопис серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури / фізична культура і спорт / випуск 5(113)19 – Київ: видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова, 2019. – С. 77-81.
4. Терещенко В.І., Чаплигін В.П Сучасні оздоровчі технології: фітнес, рекреація, туризм: навч.посіб/ – Київ: Міленіум, 2018. – 178 с.
5. Чижик В.В., Дуднік О.К. Методи дослідження у фізичному вихованні: [навч.посіб.для студ.]/- Біла Церква: 2013 - 241 с.

References

1. Bepaliy S.M. (2013) "Improvement of professionally important qualities of permanent composition of higher educational institutions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine". Scientific Journal Series 15 Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture / Physical Culture and Sport / Issue 14(41)13, pp. 22-27.
2. Gaeva S., Gaevy V., Riabina S. (2019) "The role of functional training in the process of independent classes of students of high school". Scientific Journal Series 15 Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture / Physical Culture and Sport / Issue 5(113)19, pp. 23-26.
3. Lavrentiev O.M., Sergienko Y.P., Gulai V.S. (2019) "Formation of physical activity of student youth by means of running". Scientific Journal Series 15 Scientific and Pedagogical Problems of Physical Culture / Physical Culture and Sport / Issue 5(113)19, pp. 77-81.
4. Tereshenko V.I. (2018). "Modern healing technologies: Fitness, Recreation, Tourism: navchalnyi posibny"/ Tereshenko V.I., & Chaplygin V.P. - Kyiv, Ukraine: Millenium.. - 178 p.
5. Chizhik V.V. (2013) "Methods of research in physical education: for students. For a student"/ V.V. Chizhik, O.K. Dudnik. - Belaya Tserkov. 241 p.