

На основании выше изложенного можно заключить, что изучение особенностей развития моторики спортсменов в пауэрлифтинге с позиции общности и специфичности характера двигательной деятельности, позволит оптимизировать процесс спортивной тренировки и прогнозировать успешность совершенствования в данном виде спорта.

ЛИТЕРАТУРА

1. Волков Л.В. Физическое воспитание учащихся /Леонид Викторович Волков. - К.: Радянська школа, 1988. - 184 с.
2. Унифицированный комплексный контроль при проведении массовых обследований спортсменов / Под ред. В.А. Рогозкина, Н.И. Вольнова, В.А. Булкина, Ю.Я. Киселева, В.И. Морозова. - М.: Всероссийский методический кабинет, 1986 - 37 с.
3. Стеценко А.І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / Анатолій Іванович Стеценко. - Черкаси: Вид. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008.- 460с.

Анотація. *Корюкаєв М.М. Характеристика показників фізичного розвитку і фізичної підготовленості пауерліфтингов будьякої кваліфікації.*

Аналіз результатів досліджень психофізичних показників виявив неоднозначні відмінності у пауерліфтерів залежно від рівня спортивної кваліфікації.

Ключові слова: пауерліфтинг, психофізичні показники, спортивна кваліфікація, динамометрія, станова динамометрія, гнучкість, стрибок з місця, підтягування.

Annotation. *Koryukaev M.M. Description of indexes of physical development and physical preparedness of pauerlifterov of bud'yakoy qualification*

The analysis of results of researches of psychophysical indexes educed ambiguous differences in powerlifters depending on the level of sport qualification.

Key words: powerlifting, psychophysical indexes, sport qualification, dynamometry, class dynamometry, flexibility, standing broad jump, undercutting.

*Кузьменко Н.В., Градусова Н.В.
Национальный технический университет Украины «КПИ»*

РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКОЙ

В данной статье проанализированна научно – методическая литература отечественных и зарубежных авторов о методике развития гибкости. Даны рекомендации по данному вопросу для занимающихся аэробикой

Ключевые слова: гибкость, начальная подготовка, аэробика, разновидности развития гибкости.

Воспитание гибкости остается одной из актуальных проблем для представителей разных видов спорта, особенно для художественной и спортивной гимнастики, акробатики аэробики и фитнеса, так как гибкость характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Недостаточная гибкость у спортсменов приводит к повышенному

травматизму, а также к несовершенной технике исполнения сложно-координационных элементов. Начало развития гибкости приходится на этап начальной подготовки, когда мышцы и связки в наименьшей степени препятствуют достижению больших амплитуд [1.6]

Наблюдения в условиях тренировочного процесса показывают неоднозначное отношение занимающихся аэробикой в группах начальной подготовки к воспитанию гибкости. Проведенный опрос показывает, что занимающиеся сознательно ограничивают амплитуду пассивных движений в связи с опасением возникновения болевых ощущений. Вместе с тем, установка конкретной цели для достижения максимальной амплитуды движения способствует отвлечению от ненужных опасений и может позволить достигнуть более высокой амплитуды в кратчайшие сроки. Уровень спортивной подготовки занимающихся физкультурой и спортом во многом определяет гибкость. Недостаточность гибкости усложняет и замедляет процесс усвоения двигательных навыков, ограничивая проявления силы, скоростных и координационных способностей, снижает экономичность работы, повышая вероятность возникновения травм двигательного аппарата спортсменов [5.7] Каждый вид спорта проявляет специфические требования к гибкости, что обусловлено, прежде всего, биомеханической структурой соревновательного упражнения. Трудно переоценить значение гибкости для человека вообще и занимающихся физкультурой и спортом.

Специалистам в области физической культуры и спорта — преподавателям - тренерам, организаторам физической культуры и спорта, спортивным врачам — крайне необходимо обладать достаточной полнотой знаний о двигательном качестве — гибкости. Не менее важны эти знания и для самих спортсменов. К сожалению, до последнего времени многие аспекты науки о гибкости в специальной литературе освещались недостаточно. Даже в рекомендованных студентам вузов спортивного профиля руководства по изучению физиологии и спортивной медицины обнаруживаются информационные вакуумы о роли гибкости в подготовке спортсменов высокой квалификации [2.3.4] В данной книге «Наука о гибкости» известного американского специалиста в области использования упражнений на растягивание Майкл Дж. Алтера, автором достаточно полно изложены современные взгляды на гибкость и растягивание, дана подробная классификация видов гибкости, описаны основные (прямые) и второстепенные (косвенные) факторы, определяющие уровень гибкости. При этом автор старается акцентировать внимание читателей, главным образом, на факторах, ограничивающих гибкость. Описывая методы, применяемые для развития гибкости, основой которых являются движения (сгибание, разгибание, наклоны и повороты), сопровождаемые растягиванием мышц, их сухожилий и фасций, суставных капсул и укрепляющих суставы связок, Майкл Дж. Алтер не скрывает существующую противоречивость взглядов на проблему растягивания, подчеркивая при этом, что растягивание тех или иных структур двигательного аппарата должно всегда соответствовать его функциональным возможностям. Тем самым автор ратует за неуклонное выполнение при любых мероприятиях, направленных на повышение уровня гибкости, важнейшего принципа медицины «по посеге!» — не вреди! [1.7.8]

К достоинствам книги следует отнести и то, что решение проблемы оптимизации состояния гибкости организма спортсмена, в основном педагогической проблемы, происходит на основе данных анатомических, биомеханических, физиологических и других медико - биологических наук, что существенно повышает достоверность и практическую значимость авторских выводов и рекомендаций.

Книга Майкла Дж. Алтера «Наука о гибкости» прежде всего может служить пособием тренерам, спортивным врачам, спортсменам при планировании тренировочных занятий, но книга может быть использована и в качестве пособия для студентов вузов физического воспитания по теории и методике физвоспитания при изучении ряда специальных педагогических и медико-биологических дисциплин [1.3.6]

Сущность гибкости. Существует три основных вида гибкости. *Статическая гибкость* характеризует диапазон движения сустава без акцента на скорость (Fleischman, 1964; Heyward 1984). Примером статической гибкости может быть медленный наклон туловища вниз до касания руками пола. *Баллистическая гибкость* обычно связана с подпрыгивающими, прыгающими и ритмичными движениями. Под *динамической гибкостью* подразумевают способность использовать диапазон движения сустава при занятиях двигательной активностью либо с нормальной, либо с высокой скоростью (Corbin и Noble, 1980; Fleischman, 1964). Следует отметить, что динамическая гибкость не обязательно означает баллистические или быстрые виды движений. Альтернативным является понятие функциональной гибкости (Clippinger - Robertson, 1988). В качестве примера «медленной» динамической гибкости можно привести способность балерины медленно подняться на носках и удерживать ногу под углом 60°, тогда как прыжок в шпагат - это пример «быстрой» динамической гибкости. Большинство видов спорта включает динамическую гибкость.

Гибкость имеет свою специфику для данной группы видов спорта, данного сустава, данного направления и данной скорости. Более того, даже в группах видов спорта определенные структуры гибкости связаны с частыми или редкими движениями суставов в данных видах спорта, дисциплинах и положениях. Результаты исследований показывают, что ряд видов спорта требует развития определенных специфических структур гибкости для достижения успеха в избранном виде. Это бейсбол (Fleisg и др., 1995; Gurry и др., 1985), хоккей на льду (Agre и др., 1988; Song, 1979), плавание (Bloomfield и др., 1985; Oppliger и др., 1986), теннис (Chandler и др., 1990). Это и обуславливает соответствующий выбор тренировочных занятий для развития гибкости (Fernicke и Salem, 1991).

Цель работы - совершенствование методики развития гибкости у занимающихся аэробикой посредством применения различных методов.

Задачи: 1. Изучить средства и методы развития гибкости у занимающихся аэробикой. 2. Разработать методику для развития гибкости у занимающихся аэробикой и определить ее эффективность.

Результаты исследований

Педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий по различным видам спорта показывают многообразие применяемых методов развития гибкости. В спортивной аэробике чаще всего применяются 4 метода:

1. Метод многократного растягивания. Этот метод основан на свойстве мышц удлиниться значительно больше при многократных повторениях упражнения с постепенным увеличением размаха движений. Начинают упражнения с относительно небольшой амплитуды движений и постепенно увеличивают ее к 8-12 повторениям до максимума или близкого к нему предела.

2. Метод статического растягивания. Этот метод основан на взаимосвязи величины растягивания с его продолжительностью. Для растягивания по этому методу сначала необходимо расслабиться, а затем выполнить

упражнение и удерживать конечное положение от 5-15 секунд до нескольких минут. Комплексы статических упражнений на растягивание можно выполнять и в пассивной форме, с партнером, постепенно преодолевая с его помощью пределы гибкости, достигаемые при самостоятельном растягивании.

3. Метод изометрических напряжений предварительно растянутых мышц. При развитии гибкости этим методом используется свойство мышц растягиваться сильнее после предварительного их напряжения. Для этого необходимо сначала выполнить растягивание мышц тренируемого сустава до предела, затем выполнить изометрическое напряжение растягиваемых мышц в течение 5—7 секунд. Последующее расслабление мышц будет более, полным и позволит увеличить амплитуду суставного угла.

4. Метод совмещенного с силовыми упражнениями развития гибкости. Этот метод позволяет одновременно совмещать развитие силы и гибкости в процессе выполнения силовых упражнений. Здесь необходимо отметить, что совмещенное развитие силы и гибкости в процессе выполнения силовых упражнений в большей мере эффективно для совершенствования межмышечной координации в работающих звеньях, чем для достижения углубленных морфологических изменений в опорно-двигательном аппарате с целью увеличения его предельной подвижности.

В таком виде спорта, как спортивная аэробика, условия выполнения соревновательных упражнений требуют высокого уровня амплитуды движений в плечевых и тазобедренных суставах. При этом для демонстрации легкости и слитности движения, необходимо обладать определенным запасом гибкости. Амплитуда активной гибкости, проявляемая за счет действия силы мышц-агонистов движения, базируется на показателях пассивной гибкости, определяемых строением суставов, эластичностью связок и вязкостью растягиваемых мышц. Методика применения предложенных упражнений основывалась на традиционных подходах с применением 10-12 упражнений в подготовительной и 5-8 упражнений в заключительной части занятия. Обязательным условием было тщательная разминка до выделения пота. Комплекс упражнений для развития гибкости включал упражнения, имеющие несколько последовательных этапов. Например: 1) сидя, наклоняясь вперед, коснуться лбом коленей; 2) сидя, наклоняясь вперед, коснуться грудью коленей; 3) сидя, ноги врозь, наклоняясь вперед, коснуться грудью пола; 4) сидя, ноги врозь (пятки на опоре высотой 10 см), наклоняясь вперед, коснуться грудью пола; 5) то же, высота опоры равна высоте гимнастической скамейки. Каждое упражнение необходимо выполнять самостоятельно, с удержанием заданной амплитуды в течение 5-15 секунд. Допускалась помощь партнера преподавателя - тренера для достижения заданной амплитуды.

ВЫВОДЫ

1. В процессе изучения данных научно-методической литературы и педагогических наблюдений за работой опытных специалистов в области спортивной аэробики были подобраны наиболее эффективные упражнения для развития гибкости и составлены специальные комплексы развития гибкости у занимающихся аэробикой с применением метода целевых установок.

2. Таким образом, гибкость представляет собой допустимый диапазон движения сустава или группы суставов. Гибкость обычно подразделяют на баллистическую, динамическую (функциональную) и статическую. Результаты исследований указывают на специфичность гибкости, характерную как для определенных суставов, так и для направленности движения частей тела.

3. Кроме того, специально разработанные программы развития гибкости обеспечивают качественные или

количественные преимущества: снятие стресса и напряжения, мышечное расслабление (релаксация), развитие самодисциплины, улучшение уровня физической подготовленности, осанки и симметричности, избавление от мышечных судорог, болезненных ощущений в мышцах, снижение риска травм нижней части спины и уменьшение болезненных ощущений в этой области. Оптимальный уровень гибкости увеличивает эффективность движения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алтер Майкл Дж. Наука о гибкости / Майкл Дж. Алтер – Изд – во «Олимпийская литература», Киев – 368 с.
2. Белокопытова Ж. А. Содержание и методика оздоровительных занятий по аэробике: учеб. пособие / Ж. А. Белокопытова – К.: НУФВСУ, 2006 – 72 с.
3. Давыдов В. Ю. Методика преподавания оздоровительной аэробики: учеб. пособие / В. Ю. Давыдов, Т. Г. Коваленко, Г. О. Краснова – Волгоград: Изд – во Волгоградского государственного университета, 2004 – 124 с.
4. Зайцева Г. А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях / Г. А. Зайцева, О. А. Медведева – М.: Физкультура и спорт, 2007 – 104 с.
5. Зуев Е. И. Волшебная сила растяжки / Е. И. Зуев – М.: Советский спорт, 1990 – 64 с.
6. Платонов В.Н. Гибкость спортсмена и методика её совершенствования / В.Н. Платонов., М.М. Булатова – К.: КАФКС. – 1992- 46с.
6. Робинсон Л., Томсон Г. Пилатес: путь вперед / Л. Робинсон, Г. Томсон – Минск, Попурри, 2008 – 192 с.

Анотація. *Кузьменко Н.В., Градусова Н.В. Розвиток гнучкості, що займаються спортивною аеробікою.*

У даній статті проаналізована науково - методична література вітчизняних та зарубіжних авторів про методику розвитку гнучкості. Дано рекомендації з даного питання для занять аеробікою

Ключові слова: гнучкість, початкова підготовка, аеробіка, різновиди розвитку гнучкості

Annotation. *Kuz'menko N.V., Gradusova N.V. Development of flexibility at gettings busy a sporting aerobics*

This article in analyzing scientific - methodical literature domestic and foreign authors on the method development flexibility. The recommendations on the matter to do aerobics

Key words: flexibility, initial training, aerobics, variety development flexibility

*Лаврентьєв О.М.
Національний університет державної податкової служби України*

ОРГАНІЗАЦІЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ГИРЬОВОМУ СПОРТІ ПІД ЧАС ПІДГОТОВЧОГО ПЕРІОДУ

В роботі розглядаються питання побудови тренувального процесу в гирьовому спорті у підготовчому періоді, формування навантажень, використання технічних елементів і вправ для удосконалення спортивної майстерності. Проведений аналіз побудови тренувального процесу спортсменів-гирьовиків факультету податкової міліції Національного університету державної податкової служби України.

Ключові слова: підготовчий період, гирьовик, макроцикл, мезоцикл, мікроцикл.