

9. Волков Л.В. К проблеме предпосылок развития двигательных способностей / Л.В. Волков // Теория и практика физической культуры. – 1993. – № 5–6. – С.41
10. Черемисин В. П. Новое в подготовке юных баскетболистов / В. П. Черемисин // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 1997. – № 1. – С. 41–44.

The article indicated by the initial group selection in the initial training of young athletes. Examined three specific aspects: biological, physiological and psychological path to selection. Each of them is an important factor for the preparation of professional basketball players.

**Keywords:** basketball, primary screening, children's sports, psychological, physical development, body composition, body of the child, coach, sport selection.

*Отримано 26.04.17*

УДК 37.011.31

*О.І. Гордієнко*

## **АТЛЕТИЧНА ГІМНАСТИКА ЯК ВИД САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ В ГРУПАХ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

В статті розкрито організаційно-методичні рекомендації щодо занять атлетичною гімнастикою. Атлетична гімнастика - це один з оздоровчих видів гімнастики, що представляє собою систему гімнастичних вправ силового характеру, спрямованих на гармонійний фізичний розвиток людини і рішення конкретних приватних завдань силової підготовки. В разі використання раціональних методів тренування, заняття атлетичною гімнастикою сприяють гармонійному злиттю сили, витривалості, спритності, що в остаточному підсумку відбивається на зовнішньому вигляді людини. Заняття атлетичною гімнастикою виховують міцних, сильних, за взятих, упевнених у своїх силах людей. Багато користі ці заняття приносять людям, що ще не залучилися до систематичних занять фізичними вправами, мають слабкий фізичний розвиток. У багатьох людей різних професій силові вправи швидко знімають психічні навантаження, заспо-

коюють нервову систему. У порівнянні з іншими видами спортивної діяльності, атлетична гімнастика істотно заощаджує час, дозволяє ізольовано впливати на слабо розвинені групи м'язів, точно дозувати навантаження. Перші результати занять очевидні вже через кілька місяців.

**Ключові слова:** атлетична гімнастика, фізична культура, здоров'я, фізичний розвиток людини.

**Постановка проблеми.** Атлетична гімнастика користується великою популярністю у значної частини населення, особливо серед підлітків і молоді. Багато хто прагне мати красиві форми тіла, могутні, сильні м'язи, горду поставу. Однак було б неправильно вважати, що атлетична гімнастика спрямована тільки на нарощування м'язової маси. Атлетична гімнастика — це система вправ, що розвивають силу у сполученні з усебічною фізичною підготовкою, спрямована на зміцнення здоров'я, підготовку молоді до високопродуктивної праці і захисту Батьківщини. В разі використання раціональних методів тренування, заняття атлетичною гімнастикою сприяють гармонійному злиттю сили, витривалості, спритності, що в остаточному підсумку відбивається на зовнішньому вигляді людини. Заняття атлетичною гімнастикою виховують міцних, сильних, за взятих, упевнених у своїх силах людей. Багато користі ці заняття приносять людям, що ще не залучилися до систематичних занять фізичними вправами, мають слабкий фізичний розвиток.

**Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми.** На сучасному етапі дуже актуальні дослідження, пов'язані з оздоровчою дією засобів атлетичної гімнастики на організм людини.

У тренувальному процесі осіб, які займаються силовими видами спорту в тому числі атлетичною гімнастикою, головна увага науковців і тренерів-практиків приділяється розробці базових тренувальних програм, які мають комплексне спрямування ( А. М. Лапутін, 1990; Х. Тюннеман, 1998; Г. Олешко, 1999, Ю. Хартман, Х. Тюннеман, 1998, Д. Уайдер, 1991, Ф. Хатфілд, 1984, 1998, та ін.). Такі дослідження переважно спрямовані на спортсменів середнього й старшого віку.

Відзначаючи зростаючий інтерес молоді до атлетичної гімнастики, потрібно більш ретельно досліджувати питання, пов'язані з її застосуванням в позаробочий час з огляду на їхні індивідуальні морфологічні характеристики, а також функціональні та психологічні особливості. Останнім часом інтенсивно досліджуються проблеми вікового

розвитку різних функцій і систем організму молоді, що потрібно для виявлення ефективних методів управління процесом фізичного виховання. У цьому аспекті актуальні питання вивчення процесу фізичного розвитку молоді перебувають у центрі уваги педагогів, фізіологів, лікарів, гігієністів, учителів фізично культури, тренерів [1, 6, 8]. Над цією проблемою сьогодні працює не один десяток праведних практиків, учених, організаторів фізичної культури, серед яких слід назвати Г. А. Апанасенко, Е. С. Вільчовського, О. Д. Дубогай, Л. Я. Іваненко, О. С. Куца, Л. П. Сергієчка, Б. М. Шияна, А. В. Цюся та ін. Інформація про рівень впливу засобів атлетичної гімнастики на серцево-судинну систему молоді є надзвичайно важлива й це обумовлює дослідження в цьому напрямі.

**Формулювання мети та завдань роботи.** Проаналізувати літературні джерела з проблеми силової підготовки молоді на основі атлетичної гімнастики. Розглянути фактори, що впливають на розвиток сили та об'єм м'язів в період занять атлетичною гімнастикою. Обґрунтувати загальні принципи планування тренувального процесу.

**Методи дослідження.** Аналіз науково-методичної літератури та документальних матеріалів, педагогічні спостереження. Інформаційну основу досліджень склали дані методичних розробок, підручників та навчальних посібників з гімнастики.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** У залежності від головних завдань, що вирішуються фізичною культурою, виділяються види гімнастики різної спрямованості. Гімнастика — загальнодоступний засіб фізичного виховання. Різноманіття засобів основної гімнастики дозволяє вибрати вправи, доступні дітям дошкільного віку, учням молодших, середніх і старших класів, молоді, людям середнього, старшого і літнього віку. Усе це вказує на те, що гімнастика є одним із найважливіших засобів фізичної культури у навчальних закладах освіти, а також у групах загальної фізичної підготовки і також може виступати одним із силових видів спорту, такий вид гімнастики називається атлетична гімнастика.

Заняття атлетичною гімнастикою виховують міцних, сильних, за взятих, упевнених у своїх силах людей. Багато користі ці заняття приносять людям, що ще не залучилися до систематичних занять фізичними вправами, мають слабкий фізичний розвиток. У багатьох людей різних професій силові вправи швидко знімають психічні навантаження, заспокоюють нервову систему. У порівнянні з іншими видами спортивної діяльності, атлетична гімнастика істотно заощаджує час, дозволяє ізольовано впливати на слабо розвинені групи м'язів, точно дозувати навантаження. Перші результати занять очевидні вже через кілька місяців [1].

За даними А.М. Воробйова і Ю.К. Сорокіна (1980), новачок, що приступає до занять три рази на тиждень, за три місяці може збільшити об'єм м'язів біцепса (плеча) на 2 см, а за шість місяців — на 3-4 см. Загальнодоступність атлетичної гімнастики пояснюється простотою техніки виконання вправ. Займатися можна в групах і самотійно, вдома, у дворі, на лісовій галявині тощо. З метою залучення широких верств населення до регулярних занять фізичними вправами на підприємствах, в установах, навчальних закладах, на спортивних спорудах, у клубах створюються групи силової підготовки або групи атлетичної гімнастики.

Основні завдання фізкультурно-оздоровчих груп силової підготовки:

1. Досягнення високого рівня гармонічного фізичного розвитку і зміцнення здоров'я молоді і дорослого населення.

2. На базі підвищення силових показників, розвиток інших рухових здібностей, а також оволодіння широким колом рухових навичок, необхідних у житті, праці і захисті Батьківщини.

3. Підготовка і здача вимог і норм державних тестів.

4. Виховання стійкого інтересу і звички до систематичних занять фізичною культурою і спортом, до активного відпочинку і корисного проведення вільного часу.

У групи силової підготовки приймаються люди різного віку, допущені лікарем до занять атлетичною гімнастикою. Відповідно до програми для фізкультурнооздоровчих груп силової підготовки виділяють три вікові групи:

перша — 16-18 років;

друга — 19-30 років;

третья — 31 рік і старше.

Для підлітків 12-15 років передбачається створення окремих груп, що працюють за спеціальною програмою, спрямованою на всебічний фізичний розвиток. Чисельний склад групи — 20-25 чоловік. На тиждень проводиться три навчально-тренувальних заняття тривалістю 1,5 години кожне [4].

Однак новачкам, що вперше приступили до занять, рекомендується тренуватися не менш трьох разів на тиждень по 20-30 хв. В разі комплектування груп треба суворо дотримуватися установлених вимог лікарського контролю. Початківці проходять медичні обстеження через 2-3 місяці занять, потім — один раз на рік.

Усі заняття проводяться за комплексною методикою з використанням у кожному з них різних засобів загальної фізичної підготовки (ЗФП), засобів легкої атлетики, рухливих і спортивних ігор, плавання,

лижної підготовки. У заняттях атлетичною гімнастикою широко використовують ЗРВ без предметів і з предметами: гімнастичним ціпком, набивни ми м'ячами, скакалкою, амортизаторами, еспандером, гантелями; вправи на снарядах масового використання: гімнастичній стінці, канаті, похилих сходах, брусахрукоходах, перекладині; стрибкові вправи, лазіння, перенесення вантажу, метання. За допомогою цих засобів вирішуються завдання ЗФП, як бази подальшого розвитку рухових здібностей [2].

Спеціальна силова підготовка забезпечується вправами з гантелями, гириями, еспандером, металевим ціпком, вправами на трена жерах і блокових пристроях.

Вправи з гантелями (вага 5-12 кг): нахили, повороти, кругові рухи тулубом, вижимання, присідання, опускання і піднімання ган телей у різних напрямках прямими руками, піднімання й опускання тулу ба з гантелями за головою, лежачи на лаві.

Вправи з гириями (16, 24, 32 кг): піднімання до плеча, на груди, однією і двома руками, поштовх і жим однієї і двох гир, ривок, ки дання гирі на дальність, жонглювання гирею.

Вправи з еспандером: випрямлення рук у сторони, згинання і розгинання в ліктьових суглобах з положення стоячи на рукоятках ес пандера, витягування еспандера нагору до рівня плечей.

Вправи з металевою палицею (5-12 кг): ривок різним хватом, жим стоячи, сидячи, із грудей, через голову, згинання і розгинання рук у ліктьових суглобах тощо [1, 3].

Вправи зі штангою (вага підбирається індивідуально): підйом штанги до грудей, на груди, з підсідом і без підсіда; присідання зі штан гою на плечах, на грудях, за спиною; жим штанги лежачи на по хилій площині, лаві; поштовх штанги стоячи, від грудей, те саме, але з підсі дом; повороти, нахили, підскоки, випригування зі штангою на плечах; класичні змагальні рухи: ривок, поштовх.

Вправи на тренажерах і блокових пристроях: обертання кис тезміцнівача, жим ногами на верстаті, розгинання рук у ліктьових суг лобах у положенні лежачи на лаві, підйом на носках на спеціаль ному верстаті, згинаннярозгинання рук на брусах зі спеціальним поясом, ізо метричні вправи в присіданнях і жимах на спеціальному верстаті; тяга блокових пристроїв у положенні сидячи, лежачи зігнутими і прямими руками в різних площинах, вправи в ізометрич ному режимі і уступа ючих режимах роботи м'язів, повільні рухи з обтяженням уступаючого характеру (опускання, присідання, упо ри на закріпленому в різних по ложеннях грифі штанги).

Ряд складних вправ рекомендується робити на гімнастичних снарядах: перекладині, кільцях, брусах; застосовувати стрибки (вско

ки) на козла або коня. Зміст комплексів і методика їхнього проведення залежать від фізичного розвитку, рівня фізичної підготовленості, віку учнів. Кожне заняття атлетичною гімнастикою починається з ходьби, ненапруженого бігу. Після цього виконуються неважкі вправи, що розвивають усі м'язові групи.

Цей перший комплекс ЗРВ підготовлює організм до виконання більш важких вправ, що виконуються з максимальними зусиллями і напругою м'язів для розвитку рухових здібностей. Наприкінці комплексу виконуються вправи загального впливу, у роботі беруть участь усі групи м'язів. Завершується комплекс виконанням інтенсивних стрибків з переходом на крок і зупинкою, після чого виконуються дихальні вправи.

Таким чином, у комплексі атлетичної гімнастики мають бути передбачені вправи для плечового поясу і рук, вправи для м'язів ніг, у тому числі рухи в тазостегнових суглобах і стрибки, вправи для тулуба і шиї, вправи для формування постави. Систематичні заняття забезпечують ефективність фізичного розвитку і всебічної фізичної підготовленості учнів. Важливо на першому етапі занять приділяти велику увагу засобам ЗФП, що створюють необхідні умови (фундамент) для всебічного фізичного розвитку і функціональних можливостей учнів [2].

Для розвитку витривалості в заняття обов'язково включають кроси або біг у помірному темпі, чергуючи його з короткими (15—20 м) прискореннями. Силowe тренування дає найшвидший, у порівнянні з іншими видами рухової діяльності, ріст м'язової тканини. Для цього необхідно застосовувати досить великі, але не максимальні обтяження, з якими можна виконувати вправи не більш 10—12 разів підряд (діапазон від 6 до 15 повторень). Тривалість роботи від 30 до 60 с. Тренувальне навантаження на кожному занятті не повинно бути постійним. Найбільший обсяг планується на середину тижня.

На результат занять істотно впливають такі фактори, як: режим дня, харчування, умови побуту, шкідливі звички. Тільки при дотриманні гігієнічних норм можна сподіватися на гарне самопочуття, поліпшення роботи систем організму, постійний прогрес.

Займатися силовим тренуванням можна в будь-яку годину дня, але обов'язково не раніш чим через 1-1,5 години після прийому їжі, закінчувати — не менш чим за 1,5-2 години до сну.

Основними принципами атлетичного заняття є принципи прогресуючого збільшення навантаження, ізоляції, м'язового шоку, піраміди, пріоритету, суперсетів, суперкомбінації, додаткових повторень, відпочинку, пікового скорочення, негативного навантаження, інстинктивного тренінгу, серій зі зменшенням ваги; принцип неповних повторень, швидкості [4, 6].

Заняття атлетизмом вимагають дотримання певних порад щодо профілактики травм у процесі силової підготовки: перед силовим тренуванням потрібно ретельно розім'ятись і зберігати організм у теплі протягом усього заняття; величини обтяжень та загальний обсяг силових навантажень збільшують поступово, особливо на початковому етапі занять силовими вправами; спочатку потрібно добре засвоїти техніку виконання вправи; не слід затримувати дихання при виконанні вправ із неграниченими обтяженнями; потрібно уникати надмірних навантажень на хребет, в інтервалах відпочинку розвантажувати хребет через виконання висів; у вправах із предметами застосовують різноманітні хвати, це допомагає уникнути травм рук; силу м'язів ніг слід розвивати в положенні сидячи та лежачи на спеціальних тренажерах; є напівково робити глибокий вдих перед натужуванням, оптимальним є напіввдих або на 60-70 % від глибокого вдиху; варто уникати тривалих натужувань; при відчутті болю або поколюванні в м'язах, зв'язках, сухожиллях чи суглобах слід негайно припинити виконання вправ [4, 5].

Важливим складником занять з атлетичної гімнастики є особиста гігієна займаючих, сукупність гігієнічних правил, виконання яких сприяє збереженню та зміцненню здоров'я організму. До цих правил слід віднести правильне чергування розумової та фізичної праці, регулярне повноцінне харчування, чергування праці й активного відпочинку, повноцінний сон. Також до особистої гігієни у вузькому розумінні належать гігієнічні вимоги утримання в чистоті тіла, білизни, одягу, взуття, житла, а також приготування їжі. Невід'ємним елементом особистої гігієни особи, індивідуальної профілактики захворювань є здоровий спосіб життя, особливе місце в якому належить розпорядку дня (тижня). У більшості займаючихся щоденний час заповнено заняттями в університеті та певними обов'язками й справами. Життя за сталим розпорядком дня доцільне, бо на його основі в людини формується динамічний стереотип діяльності [5, 6].

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Серед молоді спостерігається значний інтерес до занять атлетичною гімнастикою. Заняття з атлетизму і гімнастики можуть використовуватись у фізичному вихованні учнів та студентів. Атлетичну гімнастику потрібно поєднувати з використанням не тільки силових вправ, але й рухливих ігор, бігу і вправ на гнучкість. Подальші дослідження будуть спрямовані на розробку тренувальних програм із використанням засобів атлетичної гімнастики. Визначатиметься ефективність їхнього впливу на організм юнаків.

Науковці встановили, що заняття силовими вправами позитивно впливають на функціональні системи організму, зокрема сер-

цево-судинну та органи дихання. Під час занять фізичними вправами силової спрямованості в скелеті з'являються нові морфологічні ознаки, наприклад гіпертрофія кісток, особливо їх компактного шару, перебування структури губчастої речовини тощо [5, 6].

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Гайдук І. Атлетична гімнастика в системі фізичного виховання дітей старшого шкільного віку / І. Гайдук // Молода спортивна наука України. – Львів : ЛДУФК. – Вип. 10. – Т. 1. – С. 141–144.
2. Козерук Ю.В. Організаційно-методичні і практичні рекомендації проведення позаурочних оздоровчих занять фізичними вправами / Ю.В. Козерук, С.С. Новопашен // Наука і освіта. – Одеса : Південного наукового центру НАПН України, 2014. – № 4 – С. 85-88.
3. Лапутин А.Н. Атлетическая гимнастика / А.Н. Лапутин. – К.: Здоровье, 1990. – 176 с.
4. Линець М. Основи методики розвитку рухових якостей : навч. посіб. для фізкультурних вузів / М. Линець. – Львів : Штабор, 1997. – 204 с.
5. Олешко В. Г. Модювання, відбір та орієнтація підготовки спортсменів у силових видах спорту : монографія / В. Г. Олешко. – К. : Центр учбової літератури, 2013. – 252 с.
6. Семенович С. Особливості впливу занять атлетичною гімнастикою на розвиток силових здібностей юнаків 15–17 років / С. Семенович // Молода спортивна наука України. – Львів : ЛДУФК. – Вип. 3. – Т. 1. – С. 308–311.

In the article the organizational-guidelines for athletic gymnastics classes. Athletic gymnastics - one of the types of recreational gymnastics, which is a system of physical exercises strength of character, aimed at harmonious physical development of man and solutions specific individual tasks strength training. When using rational methods of training sessions athletic gymnastics promote harmonious merger of strength, endurance, agility, precision in Final result affects the appearance of the person. Classes athletic gymnastics train hard, strong, with the commitments, self-confident people. Many of these classes bring benefits to people who have not yet accustomed to regular exercise, have poor physical development. Many people of different professions power you quickly relieve mental stress, calm the nervous system. Compared with other types of sports activities, athletic gymnastics significantly saves time, allows isolation affect poorly developed muscle groups, precise dosing burden. The first results are obvious lessons a few months.



**Keywords:** athletic gymnastics, physical education, health, physical development rights.

*Отримано 29.04.17*

УДК 796.83:797.2

*И. В. Деркаченко, Д. А. Кольцов*

## **ВОДНАЯ СРЕДА КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ УСПЕШНОЙ ПОДГОТОВКИ КИКБОКСЕРОВ НА ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ**

Современный уровень кикбоксинга WAKO предъявляет высокие требования к специальной физической подготовке, а именно к развитию скоростно-силовых качеств. Тренеры и специалисты области кикбоксинга все время находятся в поиске методик подготовки спортсменов высокой квалификации. Одним из факторов успешной подготовки в предсоревновательный период является водная среда.

**Ключевые слова:** кикбоксинг, водная среда, тренировочный процесс, предсоревновательный этап, высокая квалификация

**Введение.** Высокий уровень развития современного спорта и динамичное развитие кикбоксинга версии WAKO по всему миру и признание его Международным Олимпийским комитетом привело к повышению конкурентности на соревнованиях различного уровня, как в ринговых разделах, так и на татами, проводимых Всемирной Ассоциацией Кикбоксерских Организаций.

Ни для кого не секрет, что успешность выступления единоборцев, в нашем случае кикбоксеров различных и тактических типов, в существенной мере зависит не только от уровня их технико-тактического мастерства, но и от эффективного использования факторов специальной физической подготовки, а именно скоростно – силовых качеств, необходимых для побед в ринге на различных турнирах [1].

Использование водной среды на предсоревновательном этапе подготовки приносит свои положительные плоды как один из факторов успешной реализации тренировочного процесса, дающий возможность избежать травматизма в конечной стадии подготовки к предстоящим стартам [3, 4].