

Міністерство освіти і науки України
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України
Сумська обласна державна адміністрація
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Тартуський університет (Естонія)
Сумський державний університет



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
ІІІ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 14–15 квітня 2016 року)

Суми
Сумський державний університет
2016

САМОПІДГОТОВКА СТУДЕНТІВ СУМСЬКОГО ДЕРЖАВНОГО УНІВЕРСИТЕТУ З АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ

Манько А. В., студ., Малигін А. О., ст.. викл.

*Сумський державний університет
artemvaleriyovich94@gmail.com*

Людство починає вести все менш активний спосіб життя. Як, наслідок, виникає багато важких захворювань: ожеріння, інсульт, рак кішківника тощо. Багато хто з людей розуміє цю проблему і починає займатися візичною самопідготовкою. Актуальність роботи пов'язана з інтеграцією в Україні Болонської системи, що передбачає, самопідготовку студентів та реалізації себе в спортивних секцій університету.

Предметом дослідження є отримання математичних і статистичних відомостей про покращення стану фізичного здоров'я серед студентів віком сімнадцять – двадцять три роки. Для отримання вхідних даних було проведено опитування студентів Сумського державного університету. Під керівництвом Малигіна А. О. була розроблена система вправ для оцінки витривалості та сили, що дозволило оцінити фізичний стан студентів. Аналізуючи результати опитування та фізичного тесту, робимо висновки про актуальність додаткових занять з атлетичної гімнастики в позанавчальний час.

На даний час існує безліч видів спорту. Одним з найпопулярніших - атлетична гімнастика. Вона включає в себе багато різних дисциплін: пауерліфтинг, культуризм, армреслінг тощо. На базі опрацьованої літератури, були розглянуті основні методи та способи тренування витривалості, сили, гнучкості.

До основних типів тренувань можна віднести: аеробні, анаеробні, кардіо, силові та комплексні комбіновані [1]. Можна виділити 2 основних види вправ: статичні та динамічні. Статичні вправи – це вправи при яких є навантаження на м'язи, але при цьому відсутній будь-який рух тіла, тобто м'язи виконують роботу на утримання тіла. Динамічними вправами

називають вправи при яких м'язи виконують свою пряму функцію.

До основних дисциплін атлетичної гімнастики належать [1; 2]: армреслінг, кроссфіт, культуризм, бодібілдинг, пауерліфтинг. Армреслінг – різновид боротьби на руках, між двома суперниками. Також армреслери включають у свої тренування такі базові вправи, як присідання зі штангою; тягу штанги до пояса, підтягування, тощо. Кроссфіт це кілька вправ що робляться послідовно послідовно, один за одним, в ході виконання яких, задіють усі заплановані до тренування групи м'язи. Методика базується на об'єднанні декількох сетів (виконання однієї вправи) в кола. В свою чергу декілька кіл, утворюють саме тренування. Слід відзначити, як правило, відпочинок між вправами у одному колі-відсутній, а відпочинок між, колами складає мінімальний час (лише на відновлення дихання). Культуризм як, дисципліна, спрямована на пропорційний розвиток всіх м'язів людського тіла. Бодібілдинг – це більш вузький різновид культуризму, що має за мету створити лише «ідеальне» тіло, в естетичному плані, згідно з загально прийнятими світовими стандартами. Пауерліфтинг – силовий вид спорту, у якому працюють зі штангою: жим, тяга та присідання.

На базі розглянутих дисциплін було запропоновано основні аспекти самопідготовки (попередження травм: розминка та заминка; можливі варіанти використання додаткового навантаження тощо). Ці методики та дисципліни дуже прості і можуть лягти в основу розробки власної тренувальної програми.

Література:

1. Interview : Crosifit in home / Greg Glassman, Lauren Jena – California,: Edition CaliforniaUP, 2006– С.77–120.

2. Современная силовая тренировка / Юрген Харманн, Харольд Тюннеманн – Берлин : Шпориферлаг Берлин, 1988.– 336 с.