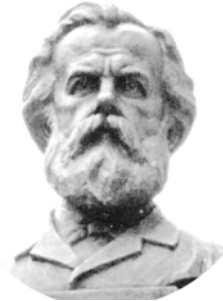


МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ М.П. ДРАГОМАНОВА**



НАУКОВИЙ ЧАСОПИС

**СЕРІЯ 15
“НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
/ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ/”**

ВИПУСК 01 (68) 16

Київ

Видавництво НПУ імені М.П.Драгоманова
2016

УДК 0.51

ББК 95

Н 34

WEB сторінка електронного видання : enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/211

Збірник входить до переліку наукових видань, затверджених постановами ВАК України у яких можуть публікуватися основні результати дисертаційних робіт:

“Педагогічні науки – фахове видання затверджене постановою Президії ВАК України від 26.01.2011 р. № 1-05/1.

“Фізичне виховання і спорт“- фахове видання затверджено наказом Міністерства освіти і науки України № 528 від 12.05. 2015 р.

Державний комітет телебачення і радіомовлення України Свідоцтво про державну реєстрацію друкованого засобу масової інформації Серія КВ № 8821 від 01.06.2004 р.

НАУКОВИЙ ЧАСОПИС Національного педагогічного університету імені М.П.Драгоманова. **Серія № 15.** “**НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ / ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА І СПОРТ**” 36. *Наукових праць/ За ред. Г. М. Арзютова.* – К.: Вид-во НПУ імені М.П.Драгоманова, 2016. – Випуск 01 (68)16. – 103 с.

У статтях розглядаються результати теоретичних досліджень і експериментальної роботи з питань педагогічної науки, педагогічні, психологічні і соціальні аспекти, що висвітлюють нові технології в теорії та методикі навчання в фізичній культурі, спорту та підготовки спортсменів. Збірник розрахований на аспірантів, докторантів, вчителів і викладачів фізичного виховання, тренерів і спортсменів.

Редакційна рада:

Андрущенко В.П.	доктор філософських наук, академік АПН України, рек. НПУ імені М.П.Драгоманова; (гол.Ред. ради);
Авдієвський А.Т.	почесний доктор, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Андрусішин Б.І.	доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Бех В.П.	доктор філософських наук, професор, НПУ імені М.П. Драгоманова;
Биковська О.В.	кандидат пед. наук, доцент (секретар Редакційної ради); НПУ імені М.П.Драгоманова;
Бондар Вол. І.	доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Бондар Віт. І.	доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Дробот І.І.	доктор історичних наук, професор, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Жалдак М.І.	доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Мацько Л.І.	доктор філологічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Падалка О.С.	доктор педагогічних наук, професор, член-кореспондент АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;.
Синьов В.М.	доктор педагогічних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова;
Шут М.І.	доктор фізико-математичних наук, професор, академік АПН України, НПУ імені М.П.Драгоманова.

Відповідальний редактор **Г. М. Арзютов**

Редакційна колегія:

Арзютов Г.М.	доктор педагогічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Архипов О.А.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Волков В.Л.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Дубогай О.Д.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Камаєв О.І.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, ХДАФК
Медведева І.М.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Приймаков О.О.	доктор біологічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Сущенко Л.П.	доктор педагогічних наук, професор, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Тимошенко О.В.	доктор педагогічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Ткачук В.Г.	доктор біологічних наук, професор, академік АНВО України, НПУ імені М. П. Драгоманова;
Цось А.В.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, СНУ імені Л. Українки
Шкретий Ю.М.	доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, НУФВСУ
Грибан Г.П.	доктор педагогічних наук, професор, Житомирський державний університет імені І.Франка
Агребі Брахім	доктор філософії, професор, Інститут спорту і фізическої культури, Туніс
Бельській І.В.	доктор педагогічних наук, професор, Національний технічний у-т, Мінск, Білорусія
Дадело Станіслав	доктор педагогічних наук, професор, Вільнюській педагогічний університет, Литва
Ейдэр Ежи	доктор хабілітований, професор, директор ІФК Щецинського університету, Польща
Слабин В.К.	доктор філософії, професор, Нью Йорк, США
Киласов О.В.	доктор філософії, професор, Москва, РЕУ імені Г.В. Плеханова, Росія

Схвалено рішенням Вченої ради НПУ імені М.П.Драгоманова

© Автори статей, 2016 © НПУ імені М.П.Драгоманова, 2016

ISSN 2311-2220

Збірник друкується щомісяця

ЗМІСТ

1. Адирхаєв С.Г., Адирхаєва Л.В. ФОРМУВАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ ЗДОРОВ'Я В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ.....	4
2. Ареф'єв В.Г., Левінська К.І. ВИКОРИСТАННЯ ІННОВАЦІЙНИХ ФІТНЕС-ТЕХНОЛОГІЙ У КОРЕКЦІЇ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ОСІБ ЗРІЛОГО ВІКУ.....	8
3. Безмылов Николай, Мурзин Евгений ЭФФЕКТИВНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК НАДЕЖНЫЙ КРИТЕРИЙ СИСТЕМЫ ОТБОРА БАСКЕТБОЛИСТОВ В СОСТАВ НАЦИОНАЛЬНОЙ СБОРНОЙ КОМАНДЫ.....	10
4. Білецька В. В., Семененко В. П., Трачук С. В. ХАРАКТЕРИСТИКА ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ СЕРЦЕВО-СУДИННОЇ СИСТЕМИ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ З РІЗНИМ РІВНЕМ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я.....	18
5. Бойко А.Л. ФІТНЕС-АЕРОБІКА У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТОК.....	21
6. Доля Владислав. ИЗМЕНЕНИЕ УРОВНЯ ЭКОНОМИЧНОСТИ РАБОТЫ ДЫХАТЕЛЬНЫХ МЫШЦ СПОРТСМЕНОВ-ТАНЦОРОВ В РЕЗУЛЬТАТЕ ПРИМЕНЕНИЯ АППАРАТА «POWERBREATHE K-5».....	23
7. Зенина И.В. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ГИМНАСТИКОЙ И ПЛАВАНИЕМ С ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ НА ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК.....	27
8. Иващенко С.Н. Андрияш Р.О. ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ БОЛЬНЫХ С ИШЕМИЧЕСКОЙ БОЛЕЗНЬЮ СЕРДЦА НА АМБУЛАТОРНО-ПОЛИКЛИНИЧЕСКОМ ЭТАПЕ.....	29
9. Імерідзе М. Б СИСТЕМАТИЗАЦІЯ ЗНАНЬ СТУДЕНТІВ ЩОДО ФЕНОМЕНУ «МЕДІА» ЯК ПЕДАГОГІЧНА УМОВА ФОРМУВАННЯ МЕДІАОСВІТНЬОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ.....	32
10. Крилов А.Г. П'ЯТЬ БАЗОВИХ ВПРАВ ДЛЯ ЗРОСТАННЯ М'ЯЗІВ.....	34
11. Люгайло С.С. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА К ИНТЕГРАЦИИ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ПРОГРАММ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ В ПРОЦЕСС ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ.....	37
12. Мартинов Ю.О. ВИКОРИСТАННЯ НАВАНТАЖЕНЬ СИЛОВОГО ХАРАКТЕРУ НА ЗАНЯТТЯХ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ НТУУ «КПІ».....	41
13. Мартинов Ю.О. КОЛОВЕ ТРЕНУВАННЯ ЯК МЕТОД ОРГАНІЗАЦІЇ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ВНЗ.....	44
14. Масалкин М.Г., Корюкаев М.М. РОБОТА ЗІ ШТАНГОЮ ВДОМА.....	46
15. Назимок В.В. УДОСКОНАЛЕННЯ УДАРНИХ РУХІВ БОКСЕРІВ НА ОСНОВІ ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНАЖЕРНИХ ТЕХНІЧНИХ ЗАСОБІВ.....	49
16. Нікітченко А.М., Коптев К.Г. МЕТОДИКА БАЗОВОЇ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В СПОРТИВНІЙ БОРОТБІ НА ПОЯСАХ АЛИШ.....	52
17. Нікітченко А.М., Коптев К.Г. БОРОТБА НА ПОЯСХ АЛИШ - ШЛЯХ ДО СВІТОВОГО ВИЗНАННЯ.....	55
18. Передерій А., Мельник В., Семеряк З., Пітин М. ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКИ ПОКАЗНИКІВ ТАКТИЧНИХ ДІЙ У НАПАДІ ГАНДБОЛІСТІВ НА ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ.....	60
19. Перета Валерія. ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ СТУДЕНТІВ ПІД ВПЛИВОМ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ З ВИКОРИСТАННЯМ ЗАСОБІВ ОДНОБОРСТВ.....	64
20. Приходько П., Яковенко Е. МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ РАЗВИТИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ С ПОМОЩЬЮ СПЕЦИАЛЬНЫХ ТРЕНАЖЕРОВ В ГРЕБЛЕ АКАДЕМИЧЕСКОЙ.....	67
21. Радченко Л.О. FAIR PLAY ЯК СКЛАДОВА ПРОЦЕСУ РЕАЛІЗАЦІЇ ОЛІМПІЙСЬКОЇ ОСВІТИ В ОЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ.....	72
22. Ролук О.В. ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ ЗАСОБАМИ ПРИКЛАДНИХ ВИДІВ СПОРТУ.....	74
23. Скибицький І. Г, Гаврилова Н.М. АНАЛІЗ ВПЛИВУ СИЛОВИХ ВПРАВ НА ПОКАЗНИКИ РУХОВИХ РЕАКЦІЙ СПОРТСМЕНІВ.....	77
24. Скибицький І.Г., Прус Н.М., Ускова С.М. ВПЛИВ МОТИВАЦІЇ ДОСЯГНЕННЯ НА ПСИХІЧНИЙ СТАН СПОРТСМЕНА... 80	80
25. Стадник В., Гуртова., Цьовх Л., Купніш О. МЕТОДОЛОГІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ ПОЗААКАДЕМІЧНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМ ВИХОВАННЯМ СТУДЕНТІВ ВНЗ.....	83
26. Хорошуха М. Ф. ОСОБЛИВОСТІ ЗМІН ФУНКЦІЇ ПАМ'ЯТІ У ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ 13–16 РОКІВ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД СПРЯМОВАНОСТІ ЇХ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ (ПОВІДОМЛЕННЯ ТРЕТЄ.....	87
Чередниченко Инна, Соколова Ольга АНАЛІЗ ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМ СТУДЕНТОВ 18-19 ЛЕТ.....	90
27. Ярмоленко Максим. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ В РАМКАХ ПРОГРАММЫ СПЕЦИАЛЬНЫХ ОЛИМПИАД.....	94

медіазасобів для майбутньої професійної діяльності. Медіапростір є синтетичним поняттям, яке інтерпретується у межах трьох концептів: фізичного простору, соціального простору, символічного простору. Безпосередньою соціальною основою формування та функціонування медіапростору є соціальний простір, а безпосередньою основою його аналізу є соціально-філософські теорії, що аналізують соціальний простір та медіа інформаційного. У цьому медіапросторі студенти відпрацьовуватимуть уміння та навички впровадження медіатехнологій, набудуть досвіду розробки власних медіапродуктів.

Факультативний (елективний) спеціально розроблений навчальний курс є навчальним предметом, що вивчається студентами вишів за бажанням, з метою поглиблення й розширення наукових і прикладних знань [2].

При розробці спеціального елективного курсу (дисципліни) слід ураховувати, що знання виступають, з одного боку, умовою розвитку студентів, з іншого – необхідним фондом, базисом для їхньої подальшої діяльності. Тому, високий рівень оволодіння знаннями означає можливість студента вільно застосовувати ці знання в різних умовах.

Розгорнуто зміст та параметри *систематизації знань* представлено С. Гончаренко у такий спосіб [7]. Систематизація є розумовою діяльністю, в процесі якої розрізненні знання щодо предметів (явищ) об'єктивної дійсності зводяться в єдину наукову систему, тобто встановлюється їхня єдність на основі обраного принципу. Процесу систематизації передують процеси класифікації та синтезу істотних властивостей певної об'єктивної системи. Необхідною умовою систематизації є висунення фундаментальної ідеї, здатної привести знання до логічної єдності. Вихідним пунктом процесу систематизації є прийняття певних принципів, що формують фундаментальну ідею. Знання і вміння лише тоді є дійовим апаратом мислення, продовжує автор, коли у свідомості того хто навчається (студента) вони організовані в систему взаємопов'язаних понять. Саме від порядку їх вивчення (одночасно з урахуванням психолого-педагогічних вимог до процесу засвоєння) залежить систематизація знань. Таким чином, на думку дослідника, *систематизація знань є засобом підвищення ефективності процесу навчання*.

Виходячи з думки провідних дидактів М. Скаткіна, І. Лернера, М. Данилова, засвоєння знань і способів діяльності відбувається на трьох рівнях: усвідомленого сприйняття і запам'ятовування, яке зовні проявляється в точному чи близькому відтворенні; у використанні знань за зразком чи в схожій ситуації; в творчому застосуванні знань [5].

Підсумовуючи, можна зробити *висновки* про те, що модульна система організації навчально-виховного процесу принципово відрізняється від традиційної донедавна системи. Зміст навчання поданий у цілісних завершених самостійних модулях, які одночасно є банком інформації і методичними вказівками щодо її застосування. В основі такої підсистеми навчання лежать суб'єкт-суб'єктні стосунки між викладачем і студентами і цим забезпечується самостійність, усвідомлене досягнення певного рівня в навчанні. Стосунки між учасниками педагогічного процесу набувають характер співпраці, а управлінська діяльність на всіх рівнях трансформується із суб'єктивно-об'єктивних в суб'єктивно-суб'єктивні на рефлексивному підґрунті. Таким чином, систематизація та узагальнення знань студентів щодо феномену «медіа» позитивно впливає на когнітивний компонент медіаосвітньої компетентності майбутніх учителів, а відтак визначено як педагогічну умову формування медіаосвітньої компетентності майбутніх учителів у процесі фахової підготовки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Беньковська, Н. Б. Теоретичні підходи щодо професіоналізації особистості: зб. тез наук. роб. учасників X міжнар. науково-практ. конф. «Образование и наука без границ», (7–15 грудня 2014 р., м. Пшемишль (Польща)). – Пшемишль, 2014. – С. 17–19.
2. Гончаренко С. У. Український педагогічний енциклопедичний словник. Видання друк, доповнене й виправлене / С. У. Гончаренко. – Рівне: Волинські обереги, 2011. – 552 с.
3. Медіакультура особистості; соціально-психологічний підхід: навчально-методичний збірник / О. Т. Барішпольця, Л. А. Найдюнова, Г. В. Мироненко, О. Є. Голубева, В. В. Різун та ін.; За ред. Л. А. Найдюнової, О. Т. Барішпольця. – К.: Міленіум, 2009. – 440 с.
4. Медіаосвіта та медіаграмотність : Підручник // Редактор-упорядник В. Ф. Іванов, О. В. Волошенко; За науковою редакцією В. В. Різун – Київ: Центр вільної преси, 2012. – 352 с. [рекомендовано міністерством освіти і науки, молоді та спорту України]
5. Неперервна професійна освіта: філософія, педагогічні парадигми, прогноз: Монографія / В. П. Андрущенко, І. А. Зязюн, В. Г. Кремень, С. Д. Максименко, Н. Г. Ничкало, С. О. Сисоєва, Я. В. Цехмістер, О. В. Чалий / За ред. В. Г. Кременя. – К.: Наукова думка, 2003. – 853 с.
6. Ожегов С. И. Словарь русского языка: около 53000 слов / С. И. Ожегов [под ред. Л. И. Скворцова]. – [24-е изд.]. – Москва: ООО «Издательство Оникс»: ООО «Издательство Мир и образование», 2007. – 640 с.
7. Професійна освіта: Словник / Уклад. С. У. Гончаренко та ін. / За ред. Н. Г. Ничкало. – К.: Вища школа, 2000. – 380 с.
8. Сніговська О. В. Вдосконалення професійної діяльності педагога в руслі технологізації навчального процесу / О. В. Сніговська // Наукові записки Кіровоградського державного педагогічного університету імені Володимира Винниченка. Серія: Педагогічні науки. – 2011. – Вип. 97. – С. 272-274.
9. Чернилевский Д. В. Дидактические технологии в высшей школе: Учебное пособие для вузов / Д. В. Чернилевский // М.: ЮНИТОДАНА, 2002. – 437 с.

Крилов А. Г.

Національний технічний університет України "КПИ"

П'ЯТЬ БАЗОВИХ ВПРАВ ДЛЯ ЗРОСТАННЯ М'ЯЗІВ

Рухи важкоатлета під час піднімання штанги великої ваги є дуже складними не тільки у зв'язку з особливостями м'язової діяльності, умовами її здійснення, але й через обмеження правилами змагань. Піднімання штанги максимальної ваги можливе тільки за раціонального розподілу зусиль під час виконання вправи, раціональної траєкторії піднімання штанги. Все це потребує добре відпрацьованої програми рухів. В даній статті розкривається питання про найбільш оптимальні умови прояву

зусиль для піднімання штанги максимальної ваги.

Ключові слова: максимальна вага, динамічний малюнок, раціональний розподіл зусиль, м'язові зусилля, динамічні силові можливості.

Крылов А.Г. Пять базовых упражнений для роста мышц. Движения тяжелоатлета во время поднятия штанги большого веса являются очень сложными не только в связи с особенностями мышечной деятельности, условиями ее осуществления, но и через ограничение правилами соревнований. Поднятие штанги максимального веса возможно только при рациональном распределении усилий во время выполнения упражнения, рациональной траектории поднятия штанги. Все это нуждается хорошо отработанной программы движений. В данной статье раскрывается вопрос о наиболее оптимальных условиях проявления усилий для поднятия штанги максимального веса.

Ключевые слова: максимальный вес, динамический рисунок, рациональное распределение усилий, мышечные усилия, динамические силовые возможности.

Krilov A. Five base exercises for the height of muscles. Motions of weight-lifter during raising of barbell of large weight are very difficult not only in connection with the features of muscular activity, terms of her realization but also through limiting to the rules of competitions. Raising of barbell of maximal weight is possible only at rational distribution of efforts during implementation of exercise, rational trajectory of raising of barbell. All of it needs the well exhaust program of motions. In this article a question opens up about the most optimal terms of display of efforts for raising of barbell of maximal weight.

Key words: maximal weight, dynamic picture, rational distribution of efforts, muscular efforts, dynamic power possibilities.

ВСТУП. Базові вправи для зростання м'язів і збільшення рівня тестостерона - чому ці вправи такі важливі і як навчитися виконувати їх правильно. Роль тестостерона в зростанні м'язів. У науковому експерименті, що тривав десять тижнів, сорок чоловіків у віці 19-40 років було розділено на декілька груп: половина регулярно отримувала ін'єкції 600 мг тестостерона, інша - ін'єкції пустушки-плацебо; частина досліджуваних тренувалися, а частина - ні. Чоловіки, яким вводився тестостерон і хто взагалі не займався силовими тренуваннями, набрали більше м'язів в порівнянні з тими, хто займався, але не отримував додаткового тестостерона. Виведення дослідження - м'язи ростуть швидше від гормонів, чим від тренувань(1).

Виклад основного матеріалу.

Тестостерон і базові вправи

Різні фізичні вправи впливають на гормональний фон організму по-різному. Чим більше м'язів одночасно залучені в роботу при виконанні вправи, тим сильніше воно впливає на вироблення тестостерону і інших анаболічних гормонів. Згідно з цим правилом, вправи діляться на багатосуставні, такі, що задіють відразу декілька м'язових груп (різні види підтягувань, віджимань, присідань, станова тяга) і ізолюють (підйоми на біцепс, розведення гантелей в сторони і інші).

Найголовніші вправи

При виконанні багатосуставних вправ з важкою вагою організм піддається комплексному навантаженню. Окрім мускулатури рук і ніг в роботу включаються дихальна і центральна нервова система - саме це і забезпечує високий гормональний відгук. Оскільки краща ефективність досягається при 5-7 повтореннях в підході, це вимагає використання додаткової ваги і постійного збільшення навантаження. Лише п'ять багатосуставних вправ дозволяють це зробити - тому вони і називаються "базовими".

Що таке базові вправи?

Базовими вправами називають силові вправи, що одночасно залучають до роботи відразу декілька м'язових груп і що впливають на зростання м'язів через підвищення гормонального рівня організму. Базовими вважаються п'ять вправ - присідання, жим штанги лежачи, жим штанги стоячи, станова тяга і тягу до пояса.

Плюси базових вправ

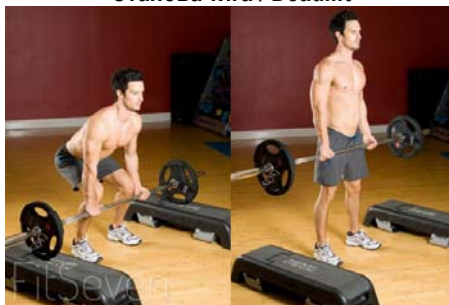
1. Зростання м'язів і одночасне спалювання жиру. Базові вправи вимагають від організму підвищеної витрати поживних речовин. Під час самого тренування активно використовується глікоген, а після закінчення тренінгу запускаються процеси відновлення, що спалюють жир.

2. Підвищення апетиту. В силу прискорення обміну речовин істотно підвищується бажання споживати їжу. Це грає особливо важливу роль для хирлявих екоморфов, що мають проблеми з набором м'язової маси в силу постійної відсутності апетиту.

3. Підвищення лібідо. Оскільки тестостерон є найголовнішим чоловічим статевим гормоном, його високий рівень однозначно підвищує потяг. Хороша новина в тому, що любовні втіхи після силового тренування допомагають м'язам рости швидше.

4. Поліпшення симетричності мускулатури. Правильно виконувани базові вправи позитивно позначаються на симетричності розвитку м'язів. В результаті формується не просто перекачана, але спортивна і потужна статура.

5. Зміцнення зв'язку "м'язи-мозг". Більшість новачків не можуть силою волі напружити певний м'яз, що говорить про слабкий зв'язок між мозком і м'язами. Виконання важких базових вправ здатне поліпшити цей зв'язок, підвищуючи ефективність тренінгу.

Станова тяга / Deadlift

Станова тяга - базова вправа номер один для м'язів корпусу. Якщо ви виконуватимете тільки його і відмовіться від будь-яких інших, ви все одно побачите результат у вигляді набору маси, оскільки станова тяга залучає до роботи максимальну кількість м'язів. Для того, щоб навчитися виконувати цю вправу правильно, рекомендується розпочати з мінімальних вагів на штанзі і з використання підставки - підняття ваги "із землі" порушує техніку, не дозволяючи підтримувати стегна напруженими, а спину ідеально прямий.

Присідання / Squats

Присідання з штангою - базова вправа для розвитку мускулатури ніг, починаючи від сідничних м'язів і квадрицепсов стегна і закінчуючи литками. При правильній техніці в роботу включаються також хребет і абдомінальні м'язи, формуючи сталевий прес. Вчитися правильній техніці рекомендується в спеціальній рамі, що дозволяє присідати з невеликою вагою, але з упором на повне відчуття роботи м'язів. Ви повинні розпочинати рух з виштовхування сідниць вгору, розпрямляючи при цьому коліна і не думаючи про м'язи ніг.

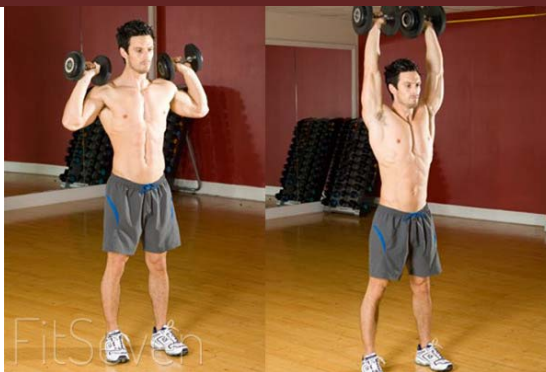
Жим штанги лежачи / Bench press

Унаслідок того, що віджимання від підлоги, базова вправа для розвитку грудних м'язів і трицепсів, складно виконувати з додатковою вагою, механіка руху була перероблена на аналогічну, по суті, вправу - жим штанги лежачи на лаві. Для того, щоб навчитися жати штангу правильно, необхідно спочатку навчитися правильно віджиматися. Виконуйте віджимання від лави, фокусуючись на тому, що рух здійснюється силою грудних м'язів. Прес при цьому має бути постійно напружений.

Тяга штанги до пояса / Barbell row

Тяга штанги до пояса є базовою вправою для розвитку мускулатури спини і надання їй візуальної ширини. При правильному виконанні в роботу також включаються дельти, грудні м'язи, передпліччя і численні м'язи утримувачі рук. Вчитися виконанню рекомендується розпочинати з тяги блоку до пояса сидячи в тренажері. Спершу ви тягніть вагу до колін, потім - практично до грудей, зводячи при цьому лопатки. Саме у фазі підтягування ваги до грудей ви повинні відчути напругу щонайширших м'язів спини.

Жим штанги стоячи / Overhead press



Жим штанги стоячи (що називається також "армійським жимом") розвиває плечевий пояс, дельтоподібні м'язи, руки, покращує осанку і зміцнює мускулатуру черевного пресу. Саме ця базова вправа формує класичну спортивну фігуру з широкими плечима. Навчання вправі рекомендується розпочати з жиму гантелей стоячи, приділяючи особливу увагу тому, щоб вага рухалася виключно вертикально, а корпус був статично напружений. Пам'ятайте також і про те, що велика вага може бути травмоопасен для суглобів.

ВИСНОВКИ

Найважливішими для набору м'язової маси є базові вправи, що підвищують рівень тестостерона за рахунок комплексної дії на тіло. П'ять таких вправ виділені в групу базових: станова тяга, присідання, жим штанги лежачи, жим штанги стоячи і тяга до пояса.

ЛІТЕРАТУРА

1. Силовые тренировки. Визуальный самоучитель. Teach Yourself Visually Weight Training : пер. с англ. А. Гордиенко. - М. : Попурри, 2005. - 304 с.
2. Турчинский В. Бодибилдинг с Динамитом / Владимир Турчинский, Богдан Хмельницкий. - М. : СКИФ, Милена, 2005. - 416 стр.
3. Черкесов Ю. Т. Эффективность тренировок тяжелоатлетов с применением специально-вспомогательных упражнений, выполняемых в условиях переменных режимов сопротивления / Ю. Т. Черкесов, В. Й. Жуков, А. А. Михитаров // Теория и практика физ. культуры. — 1989. - № 12. - С. 35-37.
4. Шестопалов С. Бодибилдинг. Школа чемпионов / С. Шестопалов. - Владис, 2001. 192 с. - Серия : Спорт и здоровье.
5. Шикунов А. Н. Гиревой спорт как альтернатива традиционным физкультурно-спортивным методикам охраны здоровья обучающихся / А. Н. Шикунов // Проблемы федерально-региональной политики в науке и образовании : материалы всерос. науч.-практ. конф. (заочной). - Тамбов : Изд-во ТГУ им. Г. Р. Державина, 2003. - С. 136-138.
6. Berger R. Comparison of Static and Dynamic strength increases // Res. Quart. 1962. Vol. 33. - P. 329-388.
7. Children and fitness II The physical educator - 1988. - V. 45. - № 1. - P. 456.
8. De Vries H. A. Kouch T.J. Physiology of Exercise. - Medison: WCB Brown and Benchmark Publishes, 1994. - 636 p.
9. Decher R. Sportunterricht in West-Europa II Sportunterricht, Schorndorf, 1992, - № 12. - S. 507-518.
10. Decker R. Schulsport in Europa - ein vergleichender Überblick II Zieschang K., Buchmeier W. (Hersg.). Sport zwischen Tradition und Zukunft. Schorndorf, 1992. - S. 234-237.
11. Drabik J. Sprawnosć fizyczna I jej testowanie u młodzieży / Drabik J. — Gdansk, AWF, 1992. - 359 s.
12. Feroyan Eduard. Comparative analysis of functional training of highway cyclists of various qualifications.
13. duard Feroyan // XIV науковий конгрес «Олімпійський спорт і спорт для всіх» : тези доповідей. - К. : НУФВСУ, 2010. - С. 165.
14. Häkkinen K. Neuromuscular and hormonal adaptations during strength and power training. A review / Häkkinen K. // J. of Sports Med. and Physic. Fitness, 1989. - V. 29, 1. - March. - Italy. - P. 9-26.
15. Wyznikiewicz-Kopp Z. Schulsport in Polen II Sportunterricht / Wyznikiewicz-Kopp Z. - Schorndorf, 1992. - № 12. - S. 503-504.

Люгайло С.С.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ПОДХОДА К ИНТЕГРАЦИИ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ПРОГРАММ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ В ПРОЦЕСС ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Эффективность использования дифференцированного подхода к интеграции специализированных программ физической реабилитации в процесс подготовки юных спортсменов. В статье представлены комплексные данные оценки срочного и отдаленного результатов дифференцированно направленного использования средств и методов физической реабилитации в тренировочной деятельности 260 спортсменов игровых видов, в возрасте 9-17 лет, с диагностированными отклонениями в деятельности соматических систем и их донологическими формами. Определены критерии эффективности практической реализации специализированных программ физической реабилитации. Установлено: улучшение показателей соматического здоровья и резервных возможностей организма спортсменов генеральной группы; снижение показателей соматической заболеваемости в течение года, который прошел с момента окончания педагогического эксперимента; позитивная динамика ее структуры.

Ключевые слова: интеграция, дифференцированный подход, соматическая патология, физическая реабилитация, юные спортсмены.