

## ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ГРУП НАСЕЛЕННЯ

### АТЛЕТИЗМ У ВУЗІ: ТРЕНУВАЛЬНИЙ І ОЗДОРОВЧО-КОРИГУВАЛЬНИЙ АСПЕКТ



*Кириченко Тарас, Пангелова Наталія*  
ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

#### Аннотация

В статье на основании анализа и обобщения данных литературных источников и опыта практической работы определены основные особенности организации и планирования занятий атлетизмом со студенческой молодежью. Акцентируется внимание на том, что характер и протяженность тренировочных циклов в атлетизме зависит от методики тренировок, характера средств восстановления работоспособности и закономерностей развития спортивной формы. Подчеркивается, что эффективность подготовки занимающихся определяется весом отягощения, интенсивностью работы, количеством подходов и повторений, последовательностью выполнения отдельных упражнений в тренировке, количеством упражнений в недельном цикле и временем отдыха между подходами. Отмечено, что структура отдельного тренировочного занятия в атлетизме характеризуется общими принципами построения, независимо от его содержания или формы и состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

**Ключевые слова:** атлетизм, студенческая молодежь, силовые способности, силовая тренировка, тренировочные занятия.

#### Annotation

The article, based on the analysis and generalization of data from literary sources and practical experience, determines the main features of the organization and planning of athleticism for the student youth. Attention is focused on the fact that the nature and length of the training cycles in athleticism depends on the training methods, the nature of means of efficiency restoring, and the regularities of the sports form development. It is emphasized that the effectiveness of training is determined by the weight of the load, the intensity of the work, the number of sets and repetitions, the sequence of separate exercises in training, the number of exercises in the weekly cycle, and the rest time between the sets. It is noted that the structure of a separate training session in athleticism is characterized by general principles of composition, regardless of its content or form and consists of three parts: preparatory, main and final.

**Key words:** athleticism, student youth, power capability, weight training, training sessions.

**Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У спортивно-педагогічній науці проблема незадовільного стану фізичної підготовленості студентів і постійного збільшення контингенту осіб із послабленим здоров'ям належить до таких, що привертає значну увагу науковців і широких кіл громадськості [1, 3, 7, 8].

Як вважають вчені [4, 10], збереження здоров'я молоді людини можливе тільки за умов регулярних занять фізичними вправами і спортом. Наразі існує стійка тенденція зниження рівня рухової активності молоді, причиною якої є недостатня ефективність традиційних методів і засобів фізичного вдосконалення через незацікавленість і низький рівень мотивації студентів [1, 7, 11]. Тому нагальною стає необхідність корекції механізмів управління фізичним вихованням у ВУЗі, найперше, шляхом перебудови умов організації вказаного процесу [6, 13].

Із метою забезпечення викладання на належному рівні у ВНЗ предмету «Фізичне виховання» Міністерством освіти і науки України були запропоновані базові моделі, серед яких – традиційна, секційна та індивідуальна. При цьому можуть застосовуватися різного роду стимули (змагання, рейтинги, спортивні розряди тощо) (Додаток до листа МОНУ



від 25.09.2015, № 1/9-454).

На думку науковців [3, 10, 13], до перспективних форм фізичного вдосконалення відносять фізичне виховання, що ґрунтується на принципах спортивної спеціалізації і сприяє формуванню фізичної культури студентів, підвищенню гармонійного розвитку і функціональних можливостей. Самостійний вибір студентами форми занять із фізичного виховання підвищує їхню мотивацію до рухової діяльності та сприяє фізичному вдосконаленню [13].

За твердженнями дослідників, [2, 5, 6, 14] одними із найпопулярніших і доступних видів фізичних вправ стали вправи з обтяженнями, які відрізняються різноманітністю форм, чітким диференціюванням навантаження, великим вибором засобів і методів силової підготовки, що дає змогу викладачам урахувати індивідуальні особливості студентів у задоволенні їхніх потреб.

З огляду на те, що атлетизм стає все більш популярним у студентському середовищі [2, 6, 13], виникає потреба в обґрунтуванні технології програмування занять атлетизмом студентської молоді. У цьому напрямі проведено лише окремі дослідження [2], що тільки частково охоплюють аспекти проблеми, а тому не забезпечують на належному рівні її вирішення, особливо коли постає необхідність узгоджувати заняття атлетизмом з графіком навчального процесу у ВУЗі.

Атлетизм – цілісна система тренування, яка ґрунтується на використанні комплексів силових вправ із різними обтяженнями (штанги, гирі, гантелі, тренажерні пристрої тощо), сприяє розвитку сили та мязової маси, зміцненню здоров'я, усуненню недоліків фізичного розвитку, підвищенню працездатності, побудові гармонійної статури [2, 5].

Таким чином, актуальність порушеної проблеми, що спричинена недостатністю розроблення її

теоретико-прикладного аспекту, а також нагальна необхідність у подоланні означених суперечностей зумовили вибір теми цієї статті.

**Мета дослідження** – визначити організаційно-методичні засади факультативних занять атлетизмом зі студентами ВНЗ.

**Методи дослідження** – теоретичний аналіз сучасної науково-теоретичної і спеціальної літератури; спеціалізованих веб-сайтів мережі Інтернет; педагогічне спостереження, узагальнення досвіду практичної роботи.

**Результати досліджень та їх обговорення.** Заняття атлетизмом зі студентською молоддю оптимально проводити тричі на тиждень у формі факультативних занять.

Така їх кількість зумовлена тим, що більшість студентів має низький рівень фізичної підготовленості (ФП) і здоров'я, а саме оздоровчому заняттю силової спрямованості сприяє методика, яка передбачає триразове проведення занять протягом тижневого циклу.

Однією з умов підвищення ефективності цього процесу є побудова алгоритму річного циклу занять атлетизмом із урахуванням особливостей графіка навчальних занять у ВНЗ.

Це дозволяє забезпечити оптимальну динаміку силових навантажень залежно від періодів навчального семестру, екзаменаційної сесії, практики, зимових і літніх канікул. Такий алгоритм дозволяє досягти відповідності між факторами педагогічного впливу та відновлювальними заходами, раціонально використовувати різноманітні засоби та методи розвитку сили, що дає можливість систематично та поступово збільшувати навантаження в процесі проведення занять [12].

Упродовж першого навчального семестру вдосконалюються силові здібності студентів. Перший місяць (вересень) необхідно спря-

мувати на поступову підготовку студентів до подальших занять силовими вправами з більш високою інтенсивністю та об'ємом силових навантажень. Інтенсивність навантаження в цьому місяці порівняно невелика, водночас об'єм іноді досягає значних величин. Він характеризується невеликою кількістю занять, спрямованих на розвиток максимальної сили, та значною – на розвиток силової та загальної витривалості.

Протягом перших двох тижнів визначаються мотиваційні прагнення студентів, їхній рівень фізичної підготовленості, стан здоров'я та тип тілобудови. Перші заняття спрямовані на ознайомлення студентів із правилами поведінки й техніки безпеки на заняттях з використанням фізичних вправ силової спрямованості. Заняття носять навчальний характер: вивчається правильна техніка виконання вправ, студенти навчаються визначати силове навантаження, адекватне до фізичних можливостей свого організму. Комплекси вправ необхідно будувати таким чином, щоб вони були спрямовані на гармонійний розвиток усіх м'язових груп, зміцнення опорно-рухового апарату, підвищення ефективності серцево-судинної та дихальної систем. Для попередження адаптації на кожному занятті потрібно змінювати вправи, їх кількість і послідовність виконання, а також використовувати принцип поступового збільшення силових навантажень та адаптаційного збалансування їх динаміки.

Упродовж першого місяця студентів навчають здобувати навички правильного дихання під час виконання вправ. При розслабленні м'язів або при розширенні грудної клітки їм пропонується робити вдих, при напруженні м'язів або при звуженні грудної клітки – видих.

Другий (жовтень) та третій (листопад) місяці необхідно спрямувати на фундаментальну під-



Таблиця 1

**Класифікація тих, хто займається атлетизмом, за рівнем їх підготовленості (за В.В. Овсєнко)**

Рівень підготовки	Стаж тренувань, роки
Початківці	до 0,6 років
Атлети середнього рівня	від 0,6 до 1 року
Підготовлені	від 1 до 2 років
Атлети високої кваліфікації	понад 2 роки

готовку студентів. Саме впродовж цих місяців відбувається основна силова робота, яка спрямована на розвиток найвищого рівня функціонального стану організму, формування нових і перебудову попередньо засвоєних рухових навичок та умінь. Вони характеризуються великою кількістю занять, спрямованих переважно на збільшення м'язової маси та розвиток максимальної сили, і незначною кількістю занять, спрямованих на розвиток силової витривалості, що дозволяє зберегти рівень аеробної потужності, досягнутий протягом першого місяця занять.

Розвиток максимальної сили впродовж другого і третього місяців необхідно здійснювати переважно методом багаторазових субмаксимальних напружень, що сприяє значному збільшенню м'язової маси. Застосування такого методу вимагає значних витрат часу (відносно тривалі паузи відпочинку між підходами та окремими вправами) та великих витрат енергії. Враховуючи ці обставини, рекомендується на одному занятті «проробляти» не більше однієї третини м'язів. У системі суміжних занять це можна зробити таким чином: на першому занятті навантаження спрямоване переважно на м'язи нижньої кінцівки, на другому – на м'язи тулуба і на третьому – на м'язи задньої і передньої групи плеча та плечового поясу. Такий цикл доцільно застосовувати протягом 4-6 тижнів, без зміни програми силового навантаження.

Потім потрібно підібрати інші (альтернативні) вправи для попередження адаптації організму. Саме така побудова системи суміжних занять дає можливість отримати досить високі результати під час роботи зі студентами, які мають рівень ФП «нижче середнього».

Комплекси силових навантажень другого та третього місяців відрізняються від попередніх меншою загальною кількістю вправ. При складанні таких комплексів для студентів із рівнем ФП «низьким», «нижче середнього» та «середнім» перевага надається вправам регіонального та глобального характерів, які дають можливість залучати до роботи великі м'язові групи. Коли одна м'язова група відстає у розвитку, необхідно включати вправи для неї на початку комплексу силових навантажень [2].

Як відомо, для збільшення м'язової маси величина обтяження повинна бути 70-90% від максимальної. Кількість повторень при цьому може коливатися в межах від 4 до 12, однак найчастіше використовується 6-8 повторень у підході. Для студентів з рівнем ФП «низьким» та «нижче середнього» для гіпертрофії м'язового волокна оптимальною кількістю є 10-12 повторень, із «середнім» – 7-8, із «вище середнього» та «високим» – 4-6 повторень. Вага обтяження підбирається таким чином, щоб студент був здатний виконати на одне повторення більше запланованого. Темп виконання вправи – повіль-

ний. Паузи між підходами – 1,5-2 хв., між вправами – 3-5 хв.

Для студентів рівня ФП «вище середнього» та «високими» рекомендується використовувати метод спеціалізації для груп м'язів, які відстають у розвитку і потребують додаткового навантаження. У цьому випадку необхідно комплекси силових навантажень розділяти на дві частини: перша частина складається із вправ за спеціалізацією, друга – з 6-7 вправ для інших м'язових груп, спрямованих на підтримку в них досягнутого рівня.

На початку четвертого (грудень) місяця для оптимізації процесів відновлення об'єм навантаження необхідно значно зменшувати (за рахунок зменшення кількості підходів і повторень вправи). При цьому підвищувати інтенсивність навантаження (за рахунок збільшення величини обтяження), поступово досягаючи максимального рівня силових показників. Для попередження адаптації до тренувальних комплексів потрібно змінювати порядок виконання та кількість вправ, а також змінювати деякі вправи на альтернативні [9].

П'ятий (січень) місяць рекомендується спрямовувати на відпочинок і відновлення організму студентів після попередніх напружених місяців. Він передбачає менш інтенсивне силове навантаження і більшу кількість занять із використанням інших видів рухової діяльності (спортивні та рухливі ігри, біг, плавання тощо).

Другий навчальний семестр триває також чотири місяці (лютий – травень), протягом яких виконувалися завдання, аналогічні до тих, що були у першому семестрі.

Упродовж десятого місяця (червень) основним завданням є підтримка досягнутого рівня силових здібностей студентів, що супроводжується зменшенням об'єму силового навантаження (за рахунок зменшення кількості



вправ, підходів і повторень) та одночасним поступовим збільшенням його інтенсивності (ваги обтяження).

Наступні одинадцятий (липень) та дванадцятий (серпень) місяці необхідно спрямовувати на відпочинок і відновлення організму студентів після напружених занять. Фізичні навантаження характеризуються менш інтенсивним тренувальним режимом. Основний акцент протягом цих місяців потрібно зробити на різноманітні види рекреаційної рухової діяльності (рухливі та спортивні ігри, біг, плавання, танці, туризм, спортивно-масові заходи та т. ін.) [12].

Структура окремого тренувального заняття в атлетизмі характеризується загальними принципами побудови незалежно від його змісту чи форми. Вона складається з трьох частин: підготовчої, основної та заключної [2, 14].

У підготовчій частині тренувального заняття проводиться комплекс заходів щодо організації тих, хто займається (шикування, переклички, пояснення мети та завдань заняття), а також за допомогою проведення загальної та спеціальної розминки підготовка нервово-м'язової системи до основного навантаження.

В основній частині заняття виконуються заплановані комплекси силових вправ із поступовим підвищенням обсягу та інтенсивності тренувальної роботи. Після кожної вправи чи їх серії виконуються дихальні рухи або вправи на розслаблення м'язів для зниження їх тонусу та відновлення функцій.

У заключній частині тренування виконуються вправи з тенденцією до зниження навантаження та сприяння процесам відновлення систем організму. Рекомендується використовувати педагогічні та інші засоби відновлення, що сприяють інтенсивному перебігу відновлювальних процесів.

У цій частині підбиваються

підсумки заняття і, у разі потреби, дається домашнє завдання.

Застосування засобів і тренувальної роботи у день тренування залежить від форми організації заняття (індивідуальне, групове або самостійне).

Індивідуальні заняття проводяться під керівництвом тренера (чи без нього) і з партнерами. Перевагою цієї форми тренувань є створення оптимальних умов для виховання спортивної майстерності атлетів у фізичній, технічній і психологічній підготовці, а також індивідуальне дозування і корекція навантаження. Такі заняття проводяться і для групи студентів. У такому разі кожний студент виконує індивідуальну програму тренувань самостійно.

Групова форма заняття дає змогу розділити студентів на групи з урахуванням статі, підготовленості, маси тіла, а також розв'язувати завдання для кожної групи окремо.

Самостійна форма занять використовується переважно підготовленими студентами з достатнім стажем занять і глибокими спеціальними знаннями (табл. 1).

Заняття розрізняються за основною педагогічною спрямованістю: вибіркової та комплексні. Перші розраховуються на вивчення одного з видів підготовки (фізичної або технічної або психологічної) чи розвитку окремої групи м'язів. Інші передбачають побудову занять з комплексним вирішенням декількох завдань послідовно чи паралельно.

За способом організації тренувальні заняття з атлетизму поділяють на фронтальні та колові. За фронтального способу організації занять усі студенти виконують вправи одночасно. Цей спосіб використовується для розв'язання специфічних завдань у межах одного тренувального заняття. Для колового тренування на місці занять обладнується декілька «станцій» (тобто місць, заздалегідь обладнаних інвентарем та

устаткуванням). На кожній станції студенти виконують заплановану програму силових вправ із суворо регламентованим обсягом навантаження та нормованими інтервалами відпочинку. Такий спосіб організації занять різко підвищує його щільність, що позитивно впливає на інтенсивність навантаження м'язів.

На сучасному етапі актуальними є дослідження, які пов'язані з оздоровчою дією засобів атлетизму на осіб шкільного і студентського віку. Розвиток атлетизму як чинника, що впливає на фізичне оздоровлення молоді, набуває в наш час великого значення як в Україні, так і в інших державах [2, 5, 14].

Ніколаєв С.Ю. [9] вважає, що під час виконання силових вправ посилюється діяльність серцево-судинної, дихальної, видільної та нервової системи. Це визначає важливість вправ для оптимізації стану здоров'я, нормальної життєдіяльності організму.

Отже, тренувальна діяльність студентів, які займаються атлетизмом, характеризується не тільки постійною роботою над розвитком різних силових можливостей і формуванням м'язової маси, а й зміцненням здоров'я.

**Висновки.** Отже, при організації і плануванні занять атлетизмом зі студентами необхідно вибудувати алгоритм річного циклу тренувань з урахуванням специфіки графіка навчальних занять у ВУЗі.

Широкий вибір засобів атлетизму і методичні можливості занять силовими вправами дозволяють крім загальних (гармонійного фізичного розвитку і силового вдосконалення) вирішувати такі специфічні завдання: корекція фігури, розвиток загальної і локальної працездатності, розвиток сили окремих м'язових груп, розвиток максимальної сили або іншого її прояву, розвиток сили з прикладною спрямованістю (для конкретного виду рухової діяль-





ності або виду спорту та інші. Заняття студентів атлетизмом сприяють формуванню гармонійної тілобудови, розвитку силових якостей, виправленню і вдосконаленню постави, корекції статури, підвищенню рівня рухової активності та зміцненню здоров'я.

### Література

1. Булатова М.М. Здоров'я і фізична підготовленість населення України / М.М. Булатова, О.Т. Литвин // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – НУФВСУ, 2004. – № 1. – С. 3-9.
2. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки / Г.П. Виноградов [учебник для вузов]. – М.: Советский спорт, 2009. – 328 с.
3. Грибан Г.П. Особливості фізичної підготовленості студентів вищих навчальних закладів України / Г.П. Грибан // : зб.наук. праць [«Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка»]. – Вип. 118. – Чернігів: ЧЕПУ, 2014. – С. 88-93.
4. Кашуба В.А. Технологические инновации в системе подготовки специалистов по физической культуре и спорту / В.А. Кашуба // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2007. – №5. – С. 129-130.
5. Кириченко Т.Г. Розвиток сили у школярів засобами атлетичної гімнастики / Т.Г. Кириченко // : зб.наук. праць [«Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка»]. – Вип. 8. – Кам'янець-Подільський, 2015. – С. 174-181.
6. Кириченко Т.Г. Тренажери в системі силового тренування студентів ВНЗ / Т.Г. Кириченко // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпро, 2017. – №1. – С. 156-160.
7. Круцевич Т.Ю. Сучасні тенденції, щодо організації фізичного виховання у вищих навчальних закладах / Т.Ю. Круцевич, Н.Є. Пангелова // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2016. – №3. – С. 109-114.
8. Москаленко Н.В. Самостійні заняття в процесі фізичного виховання дітей старшого шкільного віку / Н.В. Москаленко, Д.С. Єлісеєва // Спортивний вісник Придніпров'я. – Дніпропетровськ, ДДІФ-КіС, 2014. – № 1. – С. 81-86.
9. Ніколаєв С.Ю. Атлетична гімнастика: теорія та методика викладання / С.Ю. Ніколаєв. – Луцьк, 2009. – С.20-23.
10. Салук І.А. Індивідуалізація фізичного виховання студентів з різним рівнем здоров'я: автореф. дис. на здобуття наук, ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.02 «Теорія і методика навчання» / І.А. Салук. – К., 2010. – 20 с.
11. Степанова І.В. Організаційно-методичні засади рекреаційно-оздоровчої рухової активності різних груп населення: навч. посібник [для студ. вищ. навч. закладів] / Степанова І.В., Федоренко Є.О. – Дніпро: Інновація, 2016. – 194 с.
12. Стеценко А.І. Теорія і методика атлетизму: Навчальний посібник / А.І. Стеценко, П.М. Гунько. – Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2011. – 216 с.
13. Тимошенко О.В. Теоретико-методичні засади оптимізації професійної підготовки вчителів фізичної культури у вищих навчальних закладах: дис. на здобуття наук, ступеня доктора пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / Тимошенко Олександр Валерійович – К., 2009. – 600 с.
14. Ягодин В.В. Атлетическая гимнастика для подростков / В.В. Ягодин. – Екатеринбург: Изд-во Урал. гос. пед. ун-т., 2005. – 111 с.

