

2. Гура О. І. Позитивна, зріла Я – концепція як основа психічної цілісності особистості. Тез. научн.-практ. конф. «Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму» (Запоріжжя 10–11 жовтня 2013 р.). Запоріжжя. 2013. С. 80–81.
3. Ильин Е. П. Психология спорта : учебник. СПб., 2012. 247 с.
4. Пуни А. Ц. Очерки психологии спорта : учебник. М., 1959. 276 с.
5. Саїнчук М. Формування ціннісних орієнтацій у сфері фізичної культури і спорту учнів старших класів у процесі фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2012. № 2. С. 68–22.

ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ПАУЕРЛІФТИНГУ З УРАХУВАННЯМ ТИПУ СТАТУРИ СПОРТСМЕНА

Донець О. В., Будаєв С. А.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Заняття пауерліфтингом сприяють збільшенню м'язової сили, зміцнюють зв'язки та суглоби, допомагають виробити силову витривалість, гнучкість та інші фізичні якості, виховують волю, впевненість у своїх силах, підвищують працездатність всього організму.

Пауерліфтинг відносно молодий вид спорту, але він набуває все більшої і більшої популярності з кожним роком. Це пов'язано, по-перше, з відносною простотою та доступністю цього виду спорту, а по-друге, з великою кількістю тренажерних залів, що відкриваються повсюдно.

Особливою популярністю пауерліфтинг користується серед юнаків, тому що заняття з обтяженнями дозволяють не лише значно покращити силову підготовленість, а й позитивно позначаються на зовнішньому вигляді спортсмена.

З огляду на те, що цей вид спорту є відносно молодим, нині ведуться пошуки найефективніших методик спортивної підготовки. Особливого значення при плануванні тренувального процесу в пауерліфтингу, як вказують багато авторів, має генетична схильність атлета, зокрема тип статури. Як показує практика та теоретичний досвід, навантаження у силових видах спорту значною мірою залежить від типу статури [1; 3].

При цьому дуже рідко спортсмени та тренери враховують особливості статури при плануванні тренувального процесу. Все вище викладене визначає актуальність дослідження, присвячене пошуку ефективної методики розвитку сили в пауерліфтингу з урахуванням типу статури.

Існують такі три типи статури: ектоморф, ендоморф та мезоморф. Як з'ясувалося, кожен з них має свої особливості.

Для ектоморфу (астенічний тип) характерні довгі кінцівки, витягнута грудна клітка та шия, вузькі плечі. Астенічний тип статури у чоловіків характеризується ростом вище за середній, жирових відкладень практично немає, а м'язова тканина розвинена досить слабо. Якщо говорити коротко, це високі та худі люди, які не можуть похвалитися своїми м'язами. Згідно з проведеними дослідженнями, астеніки є досить замкненими та вразливими. Вони багато розмірковують та фантазують, але можуть бути несподіваними та агресивними. Серед цих людей можуть зустрічатися холодні та владні типажі. Відомо, що астеніки мають середню стійкість до стресів і занадто занурені в себе, тому вам доведеться докласти чимало зусиль, щоб зрозуміти цих людей [4].

Ендоморфи (пікнічний тип) мають коротку потужну шия, масивний тулуб, невисокий зріст і є досить присадкуватими. Ці люди наділені сильно вираженою жировою тканиною. Як правило, вони мають короткі руки і ноги, схильні до накопичення зайвої ваги і можуть швидко її набирати. Люди пікнічної статури є товариськими та безтурботними. Вони намагаються згладжувати конфлікти та схильні до сентиментальності, але погано переживають стреси. Це дуже доброзичливі люди, з якими приємно та легко спілкуватися.

Мезоморфи (атлетичний тип) мають міцний скелет, широкі плечі, добрий розвиток м'язів та не яскраво виражену жирову тканину. Ці люди є пропорційно складеними та мають хорошу спортивну фігуру. Часто атлетики енергійні та впевнені в собі, але їхнє мислення є досить стереотипним, таким людям складно виявляти творчість. Зате вони найменше схильні до стресів. Атлетичний тип майже завжди прагне домінувати та зайняти лідируючі позиції.

Виходячи з того, що у ектоморфа, мезоморфа та ендоморфа різні антропометричні показники, і організм кожного з типу статури по-різному реагує на фізичне навантаження. Отже, слід розглядати різний підхід до тренувань.

Для ектоморфного типу характерними є низький вміст підшкірного жиру і швидкий обмін речовин. Людям з такою будовою тіла необхідні короткі, близько 45-60 хвилин, тренування високої інтенсивності 2-3 рази на тиждень. Перевагу слід віддавати базовим вправам: жим, присід, станова. Потрібно мінімізувати виконання ізолюючих вправ, виконувати не більше 2-х вправ на кожную групу м'язів. Повторення – 6-8 повторів, від 6 до 9 підходів на групу м'язів. Від аеробних навантажень краще відмовитись. У харчуванні має бути високий вміст білка та складних вуглеводів. В принципі, ектоморфи можуть не турбуватися про харчування, головне, поживні речовини повинні надходити регулярно, кожні 2,5-3 години [3].

Мезоморф – найгармонійніший тип тілобудови, що характеризується високим вмістом м'язової тканини та невеликим жировим прошарком. Тренування мезоморфів повинні тривати 1-1,5 години, 3-4 рази на тиждень. Найкраще виконувати 1-2 базові вправи плюс одну ізольовану на одну групу м'язів, 8-12 повторень у 10-12 підходів. Аеробне навантаження досить отримувати тричі на тиждень по 30 хвилин, при пульсі не вище 70% максимального, тобто не більше 140 ударів за хвилину. У харчуванні, крім загальних принципів, слід стежити за вмістом жиру та простих вуглеводів.

Ендоморф характеризується товстим кістковим скелетом, високим вмістом жирового прошарку. М'язова тканина щільна і добре відгукується на навантаження, але через жир погано проглядається. Для цього типу рекомендовано тренування по 1,5-2 години 4-5 разів на тиждень. Тренування ендоморфів суттєво відрізняється від класичних схем. Виконання ізолюючих вправ їм так же важливе, як і виконання базових. Добре підходить для них «принцип попередньої втоми», коли виконуються спочатку ізолюючі вправи, а потім базове. Підходить для ендоморфів і принцип «супер, три і гігантських сетів», тобто. виконання в одному підході без відпочинку двох, трьох та більше вправ. Ефективний і метод колового тренування, коли всі вправи даного тренування виконуються одна за одною, потім йде відпочинок та наступний підхід [2].

Тренування ендоморфів мають відрізнятися великою варіантністю. За класичною схемою у програмі має бути не менше 4-х вправ на одну групу м'язів (2 базові + 2 ізолюючі) у 16–20 підходів на групу м'язів.

Аеробне навантаження для ендоморфів не менш важливе, ніж навантаження у тренажерному залі. Це можуть бути аеробні сеті тривалістю від 30 до 60 хвилин не менше трьох, а краще – 6 разів на тиждень. Найбільш ефективним є виконання аеробних сетів вранці на голодний шлунок.

У харчуванні дуже важливо уважно стежити за калорійністю, жири та прості вуглеводи найкраще взагалі виключити.

Є ще мішані типи. Їх тренування та харчування відповідно будуються із симбіозу методів для відповідних типів тілобудови.

Список використаних джерел:

1. Гордієнко Ю. В. Програмування спортивно-орієнтованих занять із фізичного виховання зі студентками засобами пауерліфтингу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : [спец.] 24.00.02 Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення / Гордієнко Юлія Валеріївна ; Дніпроп. держ. інстит. фіз. культури. Дніпропетровськ, 2016. 21 с.

2. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія та методика викладання : навчальний посібник [для студентів вищих навчальних закладів]. Черкаси : Вид. відділ ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2008. 460 с.
3. Теорія і методика фізичного виховання : [підруч. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] : у 2 т.. Київ : Олімпійська література, 2008. 200 с.
4. Фаворитов В. М., Пономарьов В. А. Розвиток силових та технічних якостей пауерліфтерів на етапі базової підготовки. *Вісник Запорізького національного університету*. 2010. № 1(3). С. 232–235.

ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ УЧНІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Душко Р. В.

Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка

Науковий керівник: д.н. з ф.в. і с., проф. **Кіпріч С. В.**

Здоров'я підростаючого покоління – це показник суспільного розвитку, могутній чинник впливу на економічний і культурний потенціал держави. Сучасний стан здоров'я та спосіб життя дітей і молоді є загрозою для майбутнього країни, адже кожна п'ята дитина народжується з відхиленнями в стані здоров'я, а у 90% школярів діагностуються різні види захворювання.

Вчені вважають, що основними факторами ризику, які впливають на здоров'я дітей, є забруднення довкілля, гіподинамія, травматизм, поширення наркотичної залежності, неправильне харчування, а також шкільні фактори ризику. Традиційна система навчання негативно впливає на всі компоненти здоров'я учнів – викликає втому, деформує мотиваційну сферу, уповільнює розвиток, виснажує адаптаційні резерви організму, провокує серед школярів зростання хронічних і так званих «шкільних» хвороб [4].

Як показує практика, значна кількість школярів перебуває у стані хронічної втоми, яка є основою нервово-психологічного виснаження. Педагогічні помилки або неправильні педагогічні технології негативно впливають на дитячу психіку. Унаслідок цього у дітей спостерігається низький рівень пізнавальної активності та мотивації до навчальної діяльності, нестійкість емоційної сфери, високий рівень тривожності, не сформованість навичок спілкування тощо.

Фактори ризику, які виникають у закладах освіти та призводять до погіршення здоров'я школярів, прийнято називати «шкільними». Зниження негативного впливу даних факторів або повна їх ліквідація залежать від стратегії діяльності освітнього закладу. До основних шкільних факторів ризику відносять: стресова педагогічна тактика;