

витривалості. Спеціальна витривалість для кожної спортивної дисципліни має свої провідні компоненти, що визначають її специфічність у конкретному виді змагальної діяльності.

Рівень спортивної підготовленості борців на пряму залежить від оволодіння засобами технічних прийомів і способами їх виконання, видами наступального, оборонного, контр-атакуючого ведення сутички. У структурі спортивної підготовленості слід зазначити головні поняття: тактичні знання, уміння, навички.

Методами розвитку спеціальної витривалості є: інтервальний, ігровий, повторний, рівномірний, коловий методи і метод змінно-прогресуючої навантаження, «фартлек».

### **Список використаних джерел:**

1. Абдуллаєв А. К., Воронін Д. Є., Ребар І. В. (2012). *Навчально-методичний посібник теорія і методика викладання вільної боротьби*. Мелітополь: Мелітопольський державний педагогічний університет ім. Б. Хмельницького.
2. Костюкевич В. М. (2007). *Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації*. Київ: Освіта України.
3. Миндиашвили Д. Г., Подливаев Б. А. (2007). *Вольная борьба. История, события, люди*. Москва: Советский спорт.
4. Туманян Г. С. (2006). *Школа мастерства борцов, дзюдоистов и самбистов*. Москва: Издательский центр «Академия».
5. Шахмурадов Ю. А. (2011). *Вольная борьба: научно-методические основы многолетней подготовки борцов*. Махачкала: Эпоха.

## **ЗАГАЛЬНА СИЛОВА ПІДГОТОВКА ТА ЇЇ ПРИЗНАЧЕННЯ В РІЗНИХ ВИДАХ СПОРТУ**

**Кривич В. М.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

**Науковий керівник: к.б.н., доц. Квак О. В.**

До силових видів спорту прийнято відносити важку атлетику, пауерліфтинг, бодібілдинг, гирьовий спорт, кроссфіт та армрестлінг [2]. Як видається, на їх прикладі можна наочно продемонструвати відмінності силового тренування спортсменів, що займаються різними силовими видами спорту.

Важливо відзначити, що спільним для цих видів спорту є пріоритетний розвиток силових якостей. Однак перш ніж говорити про специфіку розвитку сили у важкоатлетів, пауерліфтерів та армрестлерів принципово важливо розмежувати загальну та спеціальну

силову підготовку. Перша характерна не лише для силових видів спорту, вона, будучи універсальною і будучи неодмінним компонентом підготовки спортсменів у різних видах спорту, насамперед включає такі вправи, як:

- підтягування на перекладині у висі (дозволяє розвивати та визначати власне-силові здібності спортсмена);

- згинання рук в упорі лежачи (віджимання, дозволяє розвивати та визначати власне-силові здібності спортсмена);

- біг на короткі дистанції (на 30, 60 або 100 метрів, дозволяє розвивати та визначати швидко-силові здібності спортсмена);

- кросова підготовка (дозволяє розвивати та визначати витривалість спортсмена);

- стрибки (у довжину з місця, у висоту з місця, зі скакалкою, через гімнастичну лаву, на двох і одній ногах з просуванням убік, вперед або назад, дозволяють розвивати та визначати вибухову силу спортсмена);

- спортивні ігри з проявом зусиль вибухового характеру (волейбол, баскетбол, теніс та ін., дозволяють розвивати та визначати вибухову силу спортсмена) [2].

Поєднання спеціальних та універсальних прийомів силової підготовки є необхідною умовою для гармонійного розвитку не лише різних видів сили, а й спортсмена загалом. Саме в цьому полягає її призначення. А тому, наприклад, у легкій атлетиці (у метанні диска, молота чи списа) широко застосовуються, здавалося б, зовсім не легкоатлетичні вправи. Так, в арсеналі легкоатлетів-метальників спису обов'язково присутні жими штанги та вправи з обтяженнями. Метальники диску, у свою чергу, ніяк не можуть обійтися без використання в тренувальному процесі жиму, ривка і поштовху штанги, випадів зі штангою та присідань зі штангою.

У резерві тренувальних засобів метальників молота також використовуються вправи зі штангою, а саме ривок штанги однією та двома руками. При цьому практика показує, що чим більша величина обтяження, тим більшою мірою вона впливає на розвиток силового компонента, а чим менше величина обтяження, тим більше вправа впливає на розвиток швидкісного компонента. Так, наприклад, при виконанні спеціальних вправ швидко-силової спрямованості представників метання списа рекомендується використовувати як обтяження снаряди масою від 400 до 1600 г, а при розвитку швидко-силової підготовленості спортсмена в штовханні ядра маса використовуваного снаряда і діапазон її коливання значно більше [3].

У греко-римській боротьбі силова підготовка не менш важлива, ніж будь-яка інша і, зокрема, важлива для цього виду спорту швидкісна підготовка. Саме розвиток сили забезпечує лінійне зростання таких

показників спортсменів, як стартова та вибухова сила, силовий потенціал та абсолютна швидкість руху. Тут використовується цілий комплекс вправ з силової підготовки – вправи зі штангою, на гімнастичній лаві, з амортизатором, з набивним м'ячем, на паралельних брусах, стрибки, метання та багато інших. Експериментальним шляхом було підтверджено, що під впливом інтенсивних занять із силової підготовки борців греко-римського стилю формується специфічна здатність до реалізації загального силового потенціалу та здатності до виконання вибухових зусиль. Насамперед було встановлено, що значно зростає роль вибухової сили м'язів, і сили м'язів у динамічному режимі.

У дзюдо силова підготовка насамперед орієнтована виконання вправ ударно-ривкового характеру невисокої інтенсивності. При цьому часто пропонується методика, що дозволяє чергувати компоненти тренування, одні з яких переважно розвивають силові здібності, інші – швидкісні, треті – витривалість. Такий підхід до тренувального процесу, причому не тільки в дзюдо, а й в інших видах спорту, дозволяє чергувати в тренувальному мезоциклі, мікроцикли з різним навантаженням – великим, середнім та малим [1].

У ігрових видах спорту, зокрема волейболі та баскетболі, загальна силова підготовка ґрунтується насамперед на використанні різних стрибкових вправ – стрибків вгору, стрибків у глибину, стрибків вгору з одного кроку, вистрибувань з глибини та ін. Практика довела, що їхня різноманітність у побудові тренувального процесу гарантовано забезпечує зростання вибухової сили та швидкісної сили. Разом з тим, у названих видах спорту також можуть використовуватись і вправи з обтяженням. Це, зокрема, різні види так званого «французького жиму», що забезпечує розвиток сили триголового м'язу плеча, необхідної там, де у змаганні принципово важлива сила рук.

У гімнастиці загальна силова підготовка займає важливе місце. На неї може відводитися до 40% від часу тренувального процесу. Основними вправами силової спрямованості тут є згинання та розгинання рук в упорі лежачи (віджимання) та згинання та розгинання рук у висі (підтягування). Також у гімнастиці в програмі силової підготовки широко практикуються вправи з невеликим та малим обтяженнями (в основному з гантелями), які позитивно впливають на динаміку швидкісно-силових якостей [3].

У силових видах спорту загальна силова підготовка також є обов'язковим компонентом. Наприклад, у гирьовому спорті кваліфіковані спортсмени двічі на тиждень займаються кросовою підготовкою чи вправами з інших видів спорту. Кросова підготовка у гирьовому спорті використовується не тільки для розвитку силової витривалості, але і для збільшення життєвої ємності легень (ЖЕЛ),

глибини дихання, максимального забезпечення м'язів та тканин спортсмена киснем. Взимку кросову підготовку замінюють гонками на лижах, а влітку велосипедним спортом [1].

Іншим прикладом комбінування спеціальних та загальних методів силової підготовки є бодібілдинг, де поряд із виконанням 5-6 спеціальних силових вправ значна частина часу рекомендується відводити для занять іншими видами спорту, зокрема бігом або пішим прогулянкам. Більш того, доведено, що при підготовці бодібілдерів високої кваліфікації головною причиною, яка дає можливість утилізувати накопичення жиру в організмі спортсменів, є тренувальна робота аеробного характеру. Тому відомі бодібілдери використовують у підготовці найпоширеніші види спорту (велосипедний спорт і кросовий біг) не менш активно, ніж специфічні методи силової підготовки, характерні саме для бодібілдингу [1].

Аналогічна картина спостерігається у важкій атлетиці, армрестлінгу та пауерліфтингу. Зазвичай тут у межах перехідного періоду, що становить 3-4 тижні, замість спеціальних силових вправ виконують вправи з інших видів спорту: гімнастики, акробатики, спортивних ігор, плавання, легкої атлетики.

Взагалі ж організація силової підготовки спортсменів різних спортивних дисциплін та/або груп дисциплін варіативна. Вона може ґрунтуватися на різних підходах до тренувального процесу, поєднуючи різні методи та режими напруги м'язової діяльності: метод комбінованого режиму, метод багаторазових зусиль до відмови, метод кругового тренування, режим динамічних зусиль, повторно-серійний метод, метод тренування «за комплексами» і ін.

Таким чином, загальна атлетична підготовка, розрахована на тренування та розвиток сили, включаючи базові та ізольовані (виборчі) вправи з обтяженнями (гантелі, гирі, диски, штанга тощо), вправи на гімнастичних снарядах (перекладина, бруси, шведська стінка та ін.), а також вправи на тренажерах маятникового та блочного типів, дозволяють досягнути акцентованого впливу на різні частини тіла (м'язи):

- плечі (дельтоподібні м'язи),
- руки (двоголовий, триголовий і плечовий м'язи, м'язи передпліччя),
- груди (великі грудні і зубчасті м'язи, міжреберні м'язи),
- спина (трапецієподібна, найширша і довгі м'язи),
- живіт (прямий і косі м'язи),
- ноги (ягодичні, чотириголові, двоголові, литкові та камбаловидні м'язи).

При цьому досвідченим шляхом встановлено, що силовий прояв зусиль спортсменів залежить від рівня розвитку абсолютної сили та становить 40-80% його максимальної сили. Оскільки відсоткове

співвідношення між абсолютною силою та швидкісною силою є різним для різних м'язових груп (наприклад, реалізація сили в умовах гранично швидкої напруги іноді становить 80%, а водночас для рук – лише 50%), доцільно застосовувати засоби не просто силової, а швидкісно-силової підготовки для розвитку всіх основних груп м'язів, що різною мірою забезпечують змагальну діяльність спортсмена того чи іншого виду спорту.

#### **Список використаних джерел:**

1. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : навч. посіб. Київ : ДІА, 2011. 444 с.
2. Олешко В. Г. Силові види спорту : підруч. для студ. вузів фіз. виховання і спорту. К. : Олімпійська література. 1999. 288 с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. тренера высш. квалиф. Киев : Олимпийская литература, 2004. 808 с.

### **ХАРАКТЕРИСТИКА ЗМІСТУ ІННОВАЦІЙНОЇ ПРОГРАМИ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ УЧНІВ 5-6 КЛАСІВ У КОНТЕКСТІ РЕФОРМИ «НОВА УКРАЇНСЬКА ШКОЛА»**

**Курятник І. І.**

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

**Науковий керівник: к.п.н., доц. Бондаренко В. В.**

Сьогодні як ніколи гостро стоїть завдання осмислення й пізнання буття, створення нової філософії освіти, відкритої до таємниць життя людини, її прагнень, життєвого потенціалу. На цій підставі має формуватися нова педагогіка – педагогіка компетентної, відповідальної людини. Нині освітні процеси в Україні відзначаються неординарністю, пошуком нових підходів до навчання і виховання дітей. В умовах реалій сучасного життя одним із актуальних питань постало упровадження концепції «Нової української школи» (НУШ), завданнями якої є: перехід від знаннєвої парадигми до компетентнісної; розвиток зацікавлення і підвищення мотивації учнів у навчанні; повага до гідності учня, створення умов для саморозвитку і самовираження учнів [2].

Попри значний внесок науковців у розробку інноваційних підходів у фізичному вихованні учнівської молоді, питання оновлення змісту фізкультурної освіти в умовах запровадження НУШ, а також освітньо-виховних закладів нового типу (ліцеїв, гімназій, коледжів, колегіумів, авторських шкіл тощо) перебуває у тісному зв'язку із