

УДК 378:016:796.894

Козерук К. В., Філоненко О. А., Жула В. П.

СИЛОВІ ВИДИ СПОРТУ ДЛЯ СТУДЕНТІВ НЕФІЗКУЛЬТУРНИХ ІНСТИТУТІВ ТА ФАКУЛЬТЕТІВ

За умов скорочення годин на фізичне виховання постає питання про створення сприятливих умов для зміцнення здоров'я студентів, як найвищої соціальної цінності, забезпечення реалізації права особи на оздоровчу рухову активність. Йдеться про впровадження в навчально-виховний процес силових видів спорту в позанавчальний час.

Важливою умовою навчально-виховного процесу є і набуття студентами теоретично-методичних знань. Наведено узагальнені дані про силові види спорту. Окреслені основні поняття та терміни, що використовують в силових видах спорту.

Ключові слова: студенти, фізичне виховання, позанавчальний час, силові види спорту.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями. Зародження та розвиток найпростіших прийомів підняття ваги як засобу фізичного розвитку відноситься до ранніх етапів становлення та розвитку людства. Воно було зумовлено різними формами трудової та військової діяльності, зв'язаними з повсякденним життям. Відстоювались ідеї гармонії тіла й духу, віддаючи перевагу естетичному вихованню [5, 6].

З метою створення сприятливих умов для зміцнення здоров'я студентів, як найвищої соціальної цінності, забезпечення реалізації права особи на оздоровчу рухову активність доречним є впровадження в навчально-виховний процес силових видів спорту. За умов скорочення годин на фізичне виховання це можливо здійснити в позанавчальний час, на що є приклади й практичні рекомендації проведення позаурочних оздоровчих занять фізичними вправами [4].

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Ще з давніх часів у людей виникала потреба у з'ясуванні хто сильніший, спритніший, витриваліший, тощо. Це призводило до утворення видів спорту та організації різноманітних змагань. Ще В.М. Зациорський розробив методику виховання сили, а також акцентував увагу на популярності та важливості занять силовими видами спортом, а В.І. Платонов розглядав спорт та його історію важливою на сучасному рівні свого розвитку [2, 7].

Історики спорту стверджують про глибоке коріння силових вправ, з яких відбрунькувалися сучасні гостро-спеціалізовані види спорту: важка атлетика, силове триборство (пауерліфтинг), культуризм, гирьовий спорт, допоміжні силові вправи для інших видів спорту, заняття для підтримки кондиції та реабілітації. Для того щоб успішно займатися будь-яким видом силового спорту необхідно знати його характеристику, основні поняття та термінологію [3, 8, 9].

Тема дослідження відповідає напрямку наукової програми кафедри фізичного виховання Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка, яка входить до зведеного плану науково-дослідної роботи університету: "Методичні засади професійної підготовки майбутніх вчителів фізичного виховання до формування здорового способу життя сучасної молоді" (державний реєстраційний номер 0110U000020 від 29.01.2010 р).

Формулювання мети та завдань роботи. Узагальнити дані про силові види спорту. Окреслити основні поняття та терміни, що використовують в силових видах спорту

Виклад основного матеріалу дослідження. До поняття атлетичні (силові) види спорту входять: важка атлетика, пауерліфтинг, бодібілдинг та гирьовий спорт. Разом з тим, на сьогодні стрімко розвиваються такі види спорту як армреслінг, стренгмен, бодіфітнес тощо [5, 6].

Важка атлетика входить до програми Олімпіад з 1986 року [1, 6, 9]. Першою змагальною вправою є ривок, другою поштовх. Переможець визначається за максимальною сумою двоборства. При однакових показниках перемога присуджується спортсменові, що володіє меншою вагою. Під час змагання, кожному атлетові надається три спроби в двох видах вправ. У загальному заліку сумується найкраща спроба. На Олімпійських іграх українські чоловіки вперше стартували в 1996 р., а жінки – у 2000 р.

Спортсмени змагаються у вагових категоріях та вікових групах. Для чоловіків вагові категорії: 56, 63, 69, 77, 85, 94, 105 кг і більше 105 кг. Для жінок: 48, 53, 58, 63, 69, 75 кг і понад 75 кг. Мінімальний вік спортсменів для участі у змаганнях складає 16 років для Олімпійських ігор, 15 років для чемпіонатів Світу, Європи.

Значних змін зазнали важкоатлетичні снаряди для змагань. В кінці 20-х років 20 сторіччя єдиним для всіх міжнародних змагань снарядом стала – розбірна штанга з дисками діаметром 45-55 см, з тонким діаметром 30 мм, грифом, що обертається на втулках. Вага грифу штанги для чоловіків 20 кг, довжина 2,2 м; для жінок 15 кг, 2,01 м. Номінал дисків відповідає їхньому кольору: 25 кг червоний, 20 кг – синій, 15 кг – жовтий, 10 кг – зелений, 5 кг – білий, 2,5 кг – чорний, 1 кг – срібний.

Пауерліфтинг – силове триборство, що пов'язано з змагальними вправами: присідання зі штангою на плечах, жим лежачи на горизонтальній лаві, тяга станова, які в сумі визначають результат. Під час змагання, кожному спортсменові надається три спроби в трьох видах вправ. Якщо два учасники показують однаковий результат у сумі триборства або в окремі вправі, то перевагу має спортсмен, який має меншу масу власного тіла. Якщо два учасники показують однаковий результат в окремі вправі та мають однакову масу власного тіла, то перевагу має той спортсмен, який першим набрав суму [8].

Крім змагань із триборства, проводяться турніри з зимових лежачи як окремого виду пауерліфтингу. Змагання проводяться між спортсменами в категоріях, визначених відповідно до їх статі, ваги та віку. Змагання проводяться у порядку зростання вагових категорій від найлегших до найважчих. Вікові категорії : Юнаки, дівчата – 13-18 років; юніори, юніорки – 19-23 роки; ветерани (чоловіки): 40-49 років – 70 років і старше.

Вагові категорії: чоловіки: 59, 66, 74, 83, 93, 105, 120, 120 + кг; жінки 47, 52, 57, 63, 72, 84, 84 + кг.

У пауерліфтингу застосовують таке спорядження: пояс, бинти на коліна і на зап'ястя, майка для зимових лежачи, комбінезон для присідання, комбінезон для станової тяги і деякі інші. Спорядження в пауерліфтингу з'явилося з метою захисту від травм, при цьому за рахунок жорсткості тканини дала надбавку в 5-15 кг кожній вправі. Однак, за останні роки, виробники спорядження для пауерліфтинга так удосконалили свою продукцію, що середня надбавка у кожній вправі досягла 50 кг, а максимальна доходить до 150, в окремих випадках – ще більше.

Бодібілдінг – вид спорту спрямований на пропорційний розвиток людського тіла, нарощування маси й розвитку рельєфу м'язів. Змагальними вправами бодібілдінгу є обов'язкова та довільна програми. В змаганнях спортсмени змагаються відповідно до вагових категорій: 70 кг, 75 кг, 80 кг, 85 кг, 90 кг, 100 кг, 100 + кг серед чоловіків; серед жінок 55 кг та 55 + кг. До обов'язкової програми належать демонстрація наступних поз: подвійний біцепс з переду, широкий м'яз спини з переду, біцепс з боку, подвійний біцепс ззаду, широкий м'яз спини ззаду, трицепс з боку, пресс-стегно. Місце спортсмена визначається на основі балів, які присуджуються суддями. Бал виставляється на основі наступних показників: гармонійність розвитку тіла спортсмена, рельєфність, анатомічну структуру тіла та форму м'яза [3].

Гирьовий спорт – силовий вид спорту, який ґрунтується на підніманні гир (гирі) максимальну кількість разів за визначений проміжок часу згідно правил змагань у двох змагальних вправах (поштовх двох гир, ривок гирі поперемінно та поштовх двох гир за довгим циклом); жінки змагаються тільки у ривку. Змагання проводяться з гирями 16 (жовтий колір), 24 (зелений колір), 32 кг (червоний колір) (визначається положенням про змагання). Першою змагальною вправою є поштовх, другою ривок. На виконання вправи спортсмену дається 10 хв. Спортсмени змагаються у вікових та вагових категоріях: юнаки до 18 р., юніори до 20 р., дорослі до 40 р., ветерани більше 40 р. Вагові категорії чоловіки: 60, 65, 70, 75, 80, 90, + 90 кг; жінки 50, 60, 70, + 70 кг. Переможець визначається в кожній ваговій категорії за найбільшою кількістю піднімань в двох вправах, а також в окремих вправах. При однаковій кількості піднімань перемогу отримує спортсмен, який має нижчу власну вагу до змагань, або після закінчення [1].

У галузі фізична культура та спорт важко пояснити рух, якщо для нього немає точного та короткого визначення. Єдина точна термінологія допомагає оптимально узагальнити досвід. Термінологія – це система термінів, яка виражає сукупність специфічних понять. Точна і чітка термінологія підвищує якість педагогічної роботи. Одним із найбільш суттєвих моментів утворення термінів є визначення тих ознак поняття, які належать термінологічно визначити. Слід відмовитися від застосування одного й того ж терміну для визначення різних понять [6, 9].

Амплітуда – траєкторія руху снаряда або ланки тіла під час виконання вправи від вихідного до кінцевого положення.

Вагові категорії – спосіб розподілу спортсменів на групи відповідно до маси тіла згідно з правилами змагань та участі у них за відносно рівних умов.

Відносна інтенсивність навантаження – середня вага штанги або інтенсивність навантаження, що визначають у відсотках відносно максимальних досягнень спортсменів у змагальних вправах. Може розраховуватися за тренувальне заняття, тижневий чи місячний цикли тощо.

Вихідне положення – положення або поза спортсмена, з якого починають виконувати вправу.

Вставання – рух угору шляхом розгинання ніг спортсмена після присідання, присіду чи напівприсіду.

Дожим – випрямлення одної або двох рук, яке відбувається після затримки руху штанги або її зупинки.

Замах – підготовча дія гирьовика, що виконується у напрямку від себе, а потім до себе з рухом ваги між ногами для створення додаткового прискорення та піднімання ваги вгору.

Замок – частина грифа штанги, пристрій за допомогою якого закріплюються диски.

Захват – спосіб утримання спортивного снаряда чи рукояток блоків кистями рук. Його типи:

1) простий захват – захват, при якому чотири пальці знаходяться з одної сторони грифу штанги, а великий палець – з другої;

2) захват в замок – захват, при якому великий палець накладається на гриф, а вказівний і середній пальці прикривають його зверху;

3) односторонній захват, при якому всі пальці накладаються на гриф з однієї сторони;

4) захват зверху – захват, при якому долоні спрямовані назад;

5) захват знизу – захват, при якому долоні спрямовані вперед;

6) різнобічний захват – захват, при якому долоні спрямовані в різні боки.

Зупинка – короткочасна зупинка рухової дії (вправи), не спроможність м'язів виконати рух у процесі піднімання ваги. Помилка правил змагань.

Інтенсивність – щільність тренувального навантаження, або кількість виконаної роботи за визначений період часу; відношення піднятої ваги у кг до кількості піднімань; обсяг докладених зусиль і сила дії навантаження у кожний момент виконання вправи.

КПШ – кількість піднімань штанги.

"Міст" – вигинання хребта у поперековому та грудному відділах хребта лід час виконання жиму лежачи з метою зменшення амплітуди руху штанги.

МОШ – момент відриву штанги від помосту в початковому моменті підіймання.

Напівпоштовх – виконання поштовху від грудей без підсіду і фіксації штанги.

"Ножіці" – спосіб присіду спортсмена під штангу, коли одна з ніг пересувається вперед, а друга – назад.

Напівприсід – спеціальна вправа для присідань, коли атлет виконує присідання за скороченою амплітудою (25, 50 або 75 % запланованої).

Обсяг навантаження – кількість тренувальної роботи за визначений проміжок часу.

Опорний присід – фаза у структурі ривка чи поштовху у важкій атлетиці.

Цілеспрямована дія спортсмена, що виконується після закінчення фази безопорного присіду з моменту постановки ніг на опору (поміст) і до початку фази вставання.

Перекис – відставання в русі однієї з рук під час жиму обтяження.

Перехват – фаза у структурі ривка у гирьовому спорті. Зміна руки на дужці гирі після завершення фази замаха.

Період – складова частина прийому чи рухової дії, під час якої виконується запланований рух, а також створюються раціональні умови для його продовження.

Підвідна вправа – вправа, за допомогою якої вивчається техніка

виконання змагальної вправи шляхом цілісної імітації руху або часткового її відтворення.

Підіймання на груди – перший прийом поштовху.

Підрив – прискорений рух спортивного снаряда, здійснений за рахунок активного розгинання ніг та тулуба після періоду тяги у ривку або підніманні на груди у важкій атлетиці.

Підсід – фаза у структурі старту, під час якого спортсмен приймає стартове положення або позу старту з одночасним обхопленням кистями грифа штанги.

Попередній присід – період у структурі піднімання ваги від грудей, яка передуює періоду виштовхування.

Посилання – фаза у структурі поштовху. Прискорений рух ваги вгору на початку фази піднімання.

Проходка – піднімання на тренувальному занятті максимального для спортсмена результату в змагальній вправі.

Повторення – одноразове виконання вправи від вихідного до кінцевого положення.

Початкова вага – вага штанги, яку замовив спортсмен для першої спроби на змаганнях.

Поштовх – класична вправа, яка виконується в два прийоми: перший – штанга підіймається на груди; другий – виштовхується наверх на прямі руки.

Поштовх від грудей – другий прийом поштовху.

Поштовховий хват – хват для виконання поштовху.

Ривкові вправи – група спеціальних вправ для вивчення та вдосконалення техніки ривка.

Ривковий хват – хват для виконання ривка.

Ривок – класична вправа, в якій штанга підіймається наверх на прямі руки в один прийом.

Різнохват – спосіб утримання кистями рук спортивного снаряда (рукоятки блока), в якому одна рука обхоплює гриф штанга зверху, а друга – знизу.

Розніжка – спосіб присіду під штангу, під час якого спортсмен здійснює максимальне згинання ніг у суглобах, а ступні можуть пересуватися трохи вперед й у боки.

Спроба – безперервна серія повторень.

Старт динамічний – вихідне положення спортсмена, яке він набуває на початку виконання вправи, але змінює до моменту відриву ваги від помосту.

Старт статичний – вихідне положення спортсмена, яке він набуває на початку виконання вправи і не змінює до моменту відриву ваги від помосту.

Стретчинг (розтягнення) – система спеціальних вправ для розтягнення м'язів із метою підвищення рухливості в суглобах.

Тяга – підіймання штанги від помосту до початку підсіду.

Хват – відстань між кистями під час утримання спортивного снаряду або рукоятки тренажера. Визначають вузький, середній та широкий.

Фаза – складова частина періоду, у процесі виконання котрої здійснюються кількісні та якісні зміни структури рухів.

Фіксація – утримання снаряду в нерухомому положенні по завершенні змагальної вправи, що триває до моменту отримання сигналу суддів. Рухова дія, котра завершує вправу.

Формула Вілкса – таблиця з коефіцієнтами для визначення кращого атлета на змаганнях з пауерліфтингу (окремо чоловіків та жінок). Кожний спортсмен отримує коефіцієнт, що відповідає його масі тіла, тоді результат спортсмена в сумі триборства множити на відповідний коефіцієнт. Запропонована функціонером Робертом Вілксом (Австралія).

Хват ривковий – відстань між кистями на грифі, для виконання ривка чи ривкових вправ.

Шейпінг – спосіб вибіркового тренування з обтяженнями, спрямований на розвиток окремих частин тіла з метою поліпшення зовнішньої форми м'язів. Сучасні фахівці під шейпінгом розуміють поєднання в одному занятті вправ із аеробіки та атлетизму. Заняття шейпінгом проводять із музичним супроводом.

Ширина хвату – відстань між кистями на грифі штанги [1, 4, 6, 8].

Висновки. Необхідною умовою навчально-виховного процесу є і набуття теоретично-методичних знань. Результатом роботи є узагальнення даних про силові види спорту, визначення основних понять та термінів, що використовують в силових видах спорту.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у визначенні методів контролю в процесі занять силовими вправами.

Використані джерела

1. Аптекарь М.Л. Справочник. Тяжелая атлетика. – М: Физкультура и спорт, 1983 – 415 с.
2. Заціорский В.М. Методика воспитания силы /Физические качества спортсмена. – М.: ФиС., 1970. – 200 с.
3. Зейберт Вольфганг. Бодибилдинг. Идеальная тренировка. – М.: Астрель: АСТ, 2005. – 144 с.
4. Козерук Ю.В. Організаційно-методичні і практичні рекомендації проведення позаурочних оздоровчих занять фізичними вправами / Ю.В. Козерук, С.С. Новопащенко // Наука і освіта. Науково-практичний журнал № 4 / СХХІ. – Одеса : Південного наукового центру НАПН України, 2014. – С. 85-88.
5. Лапутин А.Н. Атлетическая гимнастика. – К.: Здоровье, 1990. – 176 с.
6. Олешко В. Г. Моделирование, відбір та орієнтація підготовки спортсменів у силових видах спорту : монографія [текст] / В. Г. Олешко. – К. : Центр учбової літератури, 2013. – 252 с.
7. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки. – К. : Вища школа, 1984. – 352 с.
8. Стеценко А.І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – Черкаси: Вид. від. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. – 460 с.
9. Oleszko W. Analiza udziału najlepszych reprezentacji narodowych w podnoszeniu ciężarów na XXVII igrzyskach olimpijskich Sidney 2000 / W. Oleszko, J. Sacharuk // Trening sportowy na przełomie wieków Międzynarodowa Konferencja Naukowo Metodyczna, 27-29 listopada, 2000. COS Spala. – Warszawa, 2000. – P. 112-116.

Kozeruk K., Filonenko O., Zhula V.

POWER SPORTS FOR STUDENTS STUDYING OUTSIDE THE PHYSICAL EDUCATION INSTITUTES AND FACULTIES

Considering the reduction in the number of hours of physical education the question of creating favorable conditions to promote student health, which has a high societal value, and guaranteeing the right of individuals to recreational physical activities arose. Hence, the introduction of power sports as an extracurricular activity into the educational process.

The origin and development of simple methods of lifting weights as a means of physical development refers to the early stages of formation and development of mankind. It was due to different forms of labor and military activities associated with everyday life.

Since ancient times people had the need to clarify who was stronger, more agile, more enduring, and so on and this led to the formation of different sports and the organization of various competitions. Also V. M. Zatsiorsky developed a method of strength training, but also emphasized on the popularity and importance of practicing power sports. V. I. Platonov considered the sport and its history very important to the present level of development.

Participants of the ancient Olympics competed in lifting weights. Ancient Greek sculptors developed canons of beauty that were based on the optimum proportions of the human body, which was trying to reach those who engaged in strength training. They defended the idea of harmony of body and spirit, giving preference to an aesthetic form of education.

Historians argue about the deep roots of power sport from which other specialized sports arose: weight lifting, power triathlon (powerlifting), bodybuilding, sports groove, auxiliary power exercises for other sports, sessions to maintain condition and rehabilitation of the body.

In order to successfully engage in any type of power sport one need to know the characteristics, the basic concepts and the terminologies involved. Athletic (power) sports includes weightlifting, powerlifting, bodybuilding and weight fitness. At the same time, today sports such as arm-wrestling, strongman, bodyfitness etc. are developing rapidly.

An Important part of the educational process is the acquisition of theoretical and methodological knowledge by the student.

Key words: students, physical education, extracurricular time, and power sports.

Стаття надійшла до редакції 11.02.2016