

МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЗАСОБАМИ БАЗОВИХ ВПРАВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ СТРІТ ВОРКАУТОМ

У статті розглянуто методичні основи, зокрема, техніку і рухові помилки під час виконання, правила змагань, методичні вказівки базових вправ у процесі розвитку силових здібностей в умовах занять стріт воркаутом. До базової підготовки в стріт воркауті відносяться такі динамічні вправи, як різновиди підтягувань на перекладині і згинання, розгинання рук в упорі лежачи і на брусах. Запропонована прогресуюча програма розвитку силових здібностей з використанням представлених базових вправ.

Ключові слова: силові здібності, базові вправи, стріт воркаут.

Постановка проблеми. Розвиток сили – один з основних компонентів фізичного виховання різних груп населення і загальної фізичної підготовки спортсменів. Без прояву м'язової сили жодної м'язової вправи виконати неможливо. Їх поєднання є умови прояву визначають успіх як окремого руху, так і всієї рухової діяльності в цілому. Методично правильно побудована дія на процес формування цих здібностей є важливою умовою для забезпечення життєдіяльності і досягнення високих результатів у різних формах рухової активності людини і, зокрема, в спорті. У теорії і практиці фізичного виховання і спортивного тренування основним засобом для цілеспрямованого розвитку м'язів вважається тренування з обтяженнями, а також із власною вагою.

Стріт воркаут – це вуличний вид спорту, метою якого є розвиток різних рухових здібностей за допомогою власної ваги спортсмена. Зазвичай основними місцями занять цим видом спортом є майданчики та парки, таким чином, основними снарядами для занять є перекладини, паралельні бруси, гімнастичні стінки та інші. Існує чотири основні напрямки, у яких розвивається воркаут: 1) вуличний воркаут (англ. *street workout*), гетто воркаут (англ. *ghetto workout*); 2) дворова гімнастика; 3) джимбарр; 4) фрістайл-бар.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Рухова активність людини неможлива без прояву певного набору рухових якостей, основними з яких є силові здібності. Силою м'язів називають величину зусилля збереження пози тіла людини або виконання будь-якого руху, пов'язаного з роботою кістково-м'язового апарату. Отже, м'язова сила представлена здібністю людини долати зовнішній опір або протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль (напружень). У зв'язку з цим визначають силові здібності, що припускають комплекс різних проявів людини у певній руховій діяльності, в основу якої покладено поняття "сила" [4].

У процесі виконання рухових дій м'язи можуть проявляти силу в різних режимах:

1. При зменшенні своєї довжини (міометричний режим: жим штанги лежачи на горизонтальній лаві середнім або широким хватом).
2. При її подовженні (поліметричний режим: присідання зі штангою на плечах або грудях).
3. Без зміни довжини (ізометричний режим: утримання розведених рук з гантелями в нахилі вперед упродовж 4–6 с).
4. При зміні довжини й напруги м'язів (змішаний режим).

Перші два режими характерні для динамічної роботи м'язів, третій – для статичної, четвертий – для статодинамічної. Ці режими роботи визначають терміни "динамічна сила" та "статична сила".

Розрізняють власні силові здібності та їх з'єднання з іншими фізичними здібностями (швидкісно-силові, силова спритність, силова витривалість). Власне-силові здібності проявляються при максимальній нарузі м'язів (статичний характер роботи) [1; 3; 4; 5].

Статична сила характеризується двома її особливостями прояву [1]:

- при нарузі м'язів за рахунок активних вольових зусиль людини (активна статична сила);
- при прояві зовнішніх сил або під впливом власної ваги людини – насильно розтягнутий напружений м'яз (пасивна статична сила). Для оцінки міри розвитку власних силових здібностей розрізняють абсолютну й відносну силу.

Абсолютна сила характеризує силовий потенціал людини та є величиною її максимальної сили. Найбільші величини сили людина може розвинути при м'язовій нарузі, яка не супроводжується зовнішнім проявом руху.

Відносна сила оцінюється відношенням величини абсолютної сили до власної маси тіла. Цей показник зручний для порівняння рівня силової підготовленості людей різної ваги. Підкреслимо, що чим більше сили доводиться на 1 кг маси власного тіла, тим легше переміщувати його в просторі або утримувати певну позу.

Швидкісно-силові здібності проявляються в діях, в яких разом із значною силою проявляється швидкість руху. До швидкісно-силових здібностей відносять швидку силу і вибухову силу. Швидка сила характеризується необмеженим напруженням м'язів, що проявляється у вправах, виконуваних зі значною швидкістю. Вибухова сила відбиває здатність проявляти великі величини сили за найменший час.

Силова витривалість визначає здатність протидіяти стомленню, що викликається відносно подовжувальним м'язовим напруженням значної величини. Залежно від режиму роботи м'язів виділяють статичну та динамічну силову витривалість.

Динамічна силова витривалість характерна для циклічної та ациклічної діяльності. Статична силова витривалість типова для діяльності, яка пов'язана з утриманням напруження в певній позі.

Силова спритність проявляється там, де є змінний характер режиму роботи м'язів. Її можна визначити як здатність точно диференціювати м'язові зусилля різної величини в умовах непередбачених ситуацій і змішаних режимів роботи м'язів.

Динамічні і статичні вправи є основою стріт воркауту. До динамічних вправ тут належать підтягування, згинання, розгинання рук, підняття ніг з різних положень та присідання. До статичних вправ належать горизонтальні виси (передній та задній), горизонтальний упор (планш), горизонтальний упор руки в сторони (літак), утримання тіла в горизонтальному положенні, тримаючись за гімнастичну стінку (прапорець), утримання кута на брусах [2].

Стріт воркаут має такі позитивні сторони:

– *доступність*: не кожен населений пункт має тренажерні зали, для того, щоб підтримувати себе у добрій фізичній формі, але кожне містечко або село має якийсь спортивний або шкільний майданчик, де можна займатися цим видом спорту;

– *ціна*: заняття воркаутом є цілком безкоштовними, і водночас ним можна займатися в будь-який час та де завгодно;

– *змагання*: воркаут не є офіційно визнаним видом спорту в Україні, водночас змагання з нього проводять досить часто. В них можуть брати участь всі охочі незалежно від віку та статі.

Змагання зі стріт воркауту проводять у двох дисциплінах: силовий воркаут та фрістайл.

Змагання з силового воркауту може складатися з триборства або з окремих вправ. У триборстві учасники мають виконати як найбільше повторювань і переможцем стає той учасник, що матиме найбільшу кількість повторювань у сумі трьох вправ. Зазвичай це підтягування, згинання та розгинання рук в упорі лежачи та на брусах і рівній поверхні. Однак, третьою вправою може бути якась статична вправа, наприклад утримання кута на паралельних брусах або переднього горизонтального вису на високій перекладині. Також проводять змагання з окремих із вказаних вправ. Також за для ускладнення змагань використовують обтяження.

Фрістайл (з англ. *freestyle* – вільний стиль) – це вид змагань, в якому учасник має показати комбінацію вправ. Цей вид змагань є найвидовищнішим, бо під час свого виступу учасники мають поєднувати динамічні, статичні та акробатичні вправи, а також проявити винахідливість та артистизм. Оцінці підлягають статичні, динамічні елементи та складність з'єднань комбінації, Переможцем стає той учасник, який в сумі здобуде найвищі бали.

Мета статті полягає у розкритті методичних основ розвитку силових здібностей засобами воркауту.

Завдання дослідження. 1. Узагальнити досвід теорії і практики з проблеми методики володіння базовими вправами воркауту.

2. Визначити програми розвитку силових здібностей базовими вправами воркауту.

Виклад основного матеріалу дослідження. Для оволодіння необхідними уміньми і навичками воркауту необхідно мати базову підготовку. До основних базових вправ воркауту відносяться різновиди підтягувань у висі, згинання та розгинання рук в упорі та на брусах. Основні техніки виконання, правила змагань, методичні вказівки базових вправ воркауту та їх програми тренування представлені нижче.

Підтягування виконують на перекладині. Підтягування в залежності від хвату за перекладину поділяються на кілька видів: хватом зверху і знизу (середній, вузький і широкий). Також більш досвідчені спортсмени виконують підтягування на одній руці. Загалом, виконуючи ці вправи, спортсмен розвиває широкі м'язи спини, м'язи-згиначі (біцепси) і м'язи кистей.

Згинання, розгинання рук в залежності від приладу і вихідного положення (в. п.) поділяється на: в упорі лежачи, в упорі на брусах, в горизонті на рівній поверхні, брусах та перекладині. Виконуючи ці вправи, спортсмен розвиває м'язи грудей, плечей (дельтоподібні) та м'язи-розгиначі (тріцепси).

Переважно спортсмени, займаючись цим видом спорту, використовують вагу власного тіла, а більш досвідчені спортсмени також використовують додаткову вагу (обтяження, жилети, гирі тощо).

Підтягування хватом зверху (змагальний варіант). Підтягування на високій перекладині виконується з в. п. – вис хватом зверху, щоб відстань між кистями рук була трохи ширшою ширини плечей, з випрямленими у вертикальній площині руками, тулубом і ногами, стопи разом.

Під час підтягування учасник зобов'язаний:

– з вихідного положення підтягнутися безперервним рухом, піднявши підборіддя вище грифу перекладини;

– опуститися в вис;

– самостійно зупинити розмахування;

– зафіксувати на 0,5 с в. п.

Під час підтягування заборонено:

- наносити на долоні або гриф клейкі речовини, включаючи каніфоль;
- відштовхуватися від підлоги і торкатися інших предметів;
- робити "ривки", "махи" ногами, тулубом і головою;
- згинати руки по черзі;
- висіти на одній руці;
- застосовувати накладки на долоні;
- відпускати хват, розкривши долоню;
- перехоплення рук уздовж або поперек грифу перекладини, розкривши долоню;
- зупинятися під час виконання чергового підтягування.

Вказівки:

- положення "руки на ширині плечей" визначається у в. п. відстанню між вказівними пальцями рук учасника, який мав би відхилитися більш, ніж на ширину долоні в меншу або у більшу сторону від ширини його плечей;
- "скрип долонь" по грифу перекладини при підтягуванні не є ознакою нанесення на долоні або гриф клейких речовин;
- переміщення по грифу перекладини без розкриття долонь не вважається помилкою;
- плавне відхилення голови в будь-яку сторону від вертикалі не є помилкою;
- плавна зміна відносного положення частин тіла учасника під час виконання вправи, що не призводить до полегшення підтягування "силою", не є помилкою;
- техніка дихання: на скорочення (підтягування вгору) – видих, повернення у в. п. – вдих;

Учасник має право:

- використовувати опору або допомогу тренера для прийняття в. п.;
- змінити положення хвата на грифі поперечини, не розкриваючи долонь;
- виконувати підтягування з прискоренням або уповільненням.

Підтягування вузьким хватом. Під час підтягування вузьким хватом добре розвивається біцепс плеча, плечові і плечо-променеві, зубчасті м'язи. Під час зведення лопаток добре опрацьовуються задні частини дельтоподібних, трапецієподібних і ромбоподібних м'язів. Підтягування хватом знизу можна робити трьома способами: з широкою, звичайною і вузькою постановкою рук. Під час виконання підтягувань може використовуватися один з видів хватів для навантаження різних груп м'язів: при широкому хваті навантажуються широкі м'язи; при вузькому – середня частина спини і біцепси; при середньому навантаження рівномірно розподіляється між спиною і руками. Середнім хватом вважається розташування рук на ширині плечей. Для виконання підтягування вузьким хватом потрібно взятися за перекладину так, щоб кисті стикалися одна з одною. Підтягнутися потрібно до того моменту, поки груди не торкнуться до передпліч. Після цього потрібно опуститися до повного випрямлення рук.

Підтягування широким хватом. Ця вправа відмінно підходить для розвитку найширших м'язів спини (в народі крила). Для правильного підтягування широким хватом потрібно: взятися за поперечину прямим хватом, так, щоб відстань між кистями рук була значно ширшою ширини плечей. Далі без розкачки необхідно підтягнутися до того моменту, коли підборіддя буде вище поперечини. Опуститися вниз потрібно так само у спокійному темпі й не кидати тіло. Різкий зрив із поперечини може призвести до травми, розтягнення м'язів і вивихів.

Підтягування за голову. Щоб виконати цю вправу правильно, необхідно взятися за перекладину широким хватом. У вищій точці підтягування поперечина повинна виявитися на рівні потилиці. Під час цієї вправи напружується набагато більше м'язів, ніж під час виконання класичних технік. Для досягнення кращого результату можна чергувати звичайний широкий хват і підтягування за голову.

Підтягування хватом знизу. Вправа відноситься до класу базових і спрямована на розвиток широких м'язів спини й біцепсів. В. п. вис хватом знизу. Відстань між кистями має бути приблизно рівною ширині плечей. У в. п. необхідно зробити вдих і, коли підборіддя досягне рівня перекладини, – видих. У нижній точці траєкторії повністю випрямити руки, розтягнувши м'язи спини, а у верхній точці додатково їх напружити.

У процесі розробки методики розвитку силових здібностей необхідно враховувати такі методичні положення:

- наявність комплексних вправ динамічного та статичного характеру;
- врахування власної сили під час визначення величини навантаження в одному підході;
- тривалість статичних вправ становить 10–30 с з напругою, яка поступово збільшується до максимальної;
- комплекс силових вправ вносять до другої половини основної частини заняття [4; 5].

Для розвитку силових якостей рекомендується програма тренувань засобами підтягування на перекладині на 30 тижнів з поступовим збільшенням обсягу навантаження (табл. 1).

Згинання, розгинання рук в упорі лежачи. Згинання і розгинання рук в упорі лежачи на підлозі, виконується з в. п. упор лежачи на підлозі, руки на ширині плечей, кисті вперед, лікті розведені не більше ніж на 45°, плечі, тулуб і ноги складають пряму лінію. Стопи впираються в підлогу без опори. Згинаючи руки, необхідно торкнутися грудьми підлоги, потім, розгинаючи руки, повернутися у в. п. та, зафіксувавши його на 0,5 с.

Таблиця 1

**Програма розвитку силових якостей засобами вправи підтягувань
на перекладині на 30 тижнів**

Тиждень	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Підхід 1	6	7	8	8	9	10	10	11	12	12	13	14	14	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26
Підхід 2	5	6	6	7	7	7	8	8	8	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12	12	13	13	13	14	14	14	15	15	15
Підхід 3	5	5	5	5	6	6	6	7	7	7	8	8	8	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12	12	13	13	13	14	14
Підхід 4	4	4	5	5	5	6	6	6	7	7	7	8	8	8	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12	12	13	13	13	14
Підхід 5	3	4	4	5	5	5	6	6	6	7	7	7	8	8	8	9	9	9	10	10	10	11	11	11	12	12	12	13	13	13
Всього	23	26	28	30	32	34	36	38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82

Основні помилки під час виконання: 1) торкання підлоги колінами, стегнами, тазом; 2) порушення прямої лінії "плечі – тулуб – ноги"; 3) відсутність фіксації на 0,5 с в. п.; 4) почергове розгинання рук; 5) відсутність торкання грудьми підлоги (платформи); 6) розведення ліктів щодо тулуба більш ніж на 45 градусів.

Методичні вказівки: М'язи спини, живота і сідниці тримати в напруженому (ізометричному) стані таким чином, щоб можна було провести умовну пряму від потилиці до п'ят. Підтримувати стан напруження протягом усього часу виконання вправи. Тримати лікті рук якомога ближче до тулуба. Плечі потрібно тягнути в напрямку вух в момент опускання тулуба. Дихання: згинання рук – вдих, розгинання – видих.

Для розвитку силових якостей рекомендується програма тренувань засобами згинання, розгинання рук в упорі лежачи на 15 тижнів з поступовим збільшенням обсягу навантаження (табл. 2).

Таблиця 2

**Програма розвитку силових якостей засобами вправи згинання,
розгинання рук в упорі лежачи на 15 тижнів**

Тиждень	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Підхід 1	20	25	30	35	40	40	45	45	50	50	55	60	60	65	65
Підхід 2	20	25	30	30	35	40	40	45	45	50	50	55	60	60	65
Підхід 3	15	20	25	25	25	30	35	35	35	40	40	40	45	45	45
Підхід 4	15	15	20	20	25	30	35	35	35	40	40	40	45	45	45
Підхід 5	10	10	15	15	15	20	25	25	30	35	35	35	40	40	40
Всього	80	95	120	125	145	155	180	185	195	215	220	230	250	255	260

Згинання та розгинання рук в упорі на брусах. Базова вправа, крім воркауту, у бодібілдингу та пауерліфтингу виконується на брусах, анатомічна спрямованість на розвиток грудних м'язів і трицепсів.

Вправа виконується з в. п. упор, згинаючи руки, опуститися в упор на зігнутих руках до повного згинання рук, розгинаючи руки, вийти в упор до повного випрямлення рук. Положення упору фіксується.

Методичні вказівки:

- під час виконання необхідно уникати використання сили інерції;
- застосовувати повільний контрольований рух;
- не сутулитися і не округляти плечі, тримати груди розправленими, а лопатки опущеними вниз;
- концентрувати увагу на напруженні м'язів грудей;
- робити видих під час виконання руху вгору.

Тренування полягає у багаторазовому повторенні вправи із поступовим ускладненням умов його виконання і підвищенням фізичного навантаження. Основним методом розвитку силових здібностей під час тренування в згинанні і розгинанні рук в упорі на брусах є повторний метод.

Для розвитку силових якостей рекомендується програма тренувань засобами підтягування на згинання, розгинання рук в упорі на брусах на 17 тижнів, яка представлена в табл. 3.

Таблиця 3

**Програма розвитку силових якостей засобами вправи згинання, розгинання рук
в упорі на брусах на 17 тижнів**

Тиждень	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Підхід 1	10	15	20	25	30	35	40	40	45	45	50	50	55	60	60	65	65
Підхід 2	5	15	20	25	30	30	35	40	40	45	45	50	50	55	60	60	65
Підхід 3	5	10	15	20	25	25	25	30	35	35	35	40	40	40	45	45	45
Підхід 4	3	5	15	15	20	20	25	30	35	35	35	40	40	40	45	45	45
Підхід 5	2	5	10	10	15	15	15	20	25	25	25	35	35	35	40	40	40
Всього	25	50	80	95	120	125	145	155	180	185	195	215	220	230	250	255	260

Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Отже, сучасний напрям силової гімнастики стріт воркаут виник як різновид атлетичної гімнастики і базується на гімнастичних вправах.

Тренування, що проводяться в різних режимах і дають вагомні результати, правомірно вважати спеціальними методами розвитку сили, які необхідно урізноманітнювати з регуляцією напруження в різних режимах їхньої роботи: ізометричному, концентричному, ексцентричному. Виходячи з цього, найбільш ефективними базовими засобами та методами розвитку сили у воркауті є різновиди вправ "підтягування на перекладині", "згинання та розгинання рук в упорі лежачи", "згинання та розгинання рук в упорі на брусах", вправи з ізометричними та статичними напруженнями.

Перспективи подальших досліджень передбачають проведення експериментальних досліджень з метою отримання кількісної і якісної інформації про ефективність методики розвитку силових здібностей засобами воркауту.

Використані джерела

1. Кузнецов В. В. Специальная силовая подготовка спортсменов / В. В. Кузнецов. – М. : Сов. Россия, 1975. – 208 с.
2. Кузьменко А. Уличная гимнастика и турникмены [Электронный ресурс] / А. Кузьменко. – Режим доступа : http://sportgymn.net.ru/site/show_article.php?part=elements&id=336.
3. Матвеев Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов // Л. П. Матвеев. – К. : Олимпийская литература, 1999. – 317 с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учебник для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
5. Худолей О. Н. Подготовка юных гимнастов : [учебное пособие] / О. Н. Худолей. – Харьков : ХГПИ, 1990. – 154 с.

Sinyogovets V. I., Piltya S. V., Kamka D. S.

METHODICAL BASIS FOR DEVELOPMENT OF POWER CAPABILITIES BY BASIC EXERCISES IN THE PROCESS OF THE STREET WORKOUT PRACTICE

In the article the methodical bases are considered, namely, technique and motor errors during execution, rules of competitions, methodical instructions of basic exercises in the process of development of power abilities in the conditions of training of the street workout. To the basic training in the street workout the following dynamic exercises are related, as varieties of tightening on the crossbar and flexion, the expansion of the hands in the emphasis and lying on the boards. A progressive program of development of power capabilities with the use of the presented basic exercises is offered. Variants of manifestation of power capabilities in different modes of muscular activity are presented, in the conditions of dynamic, static and static dynamic work, which is the basis of the street workout.

The purpose of the paper is to uncover the methodical foundations of the development of power capabilities by means of a workout. Objectives of the research: 1) to generalize the experience of theory and practice on the problem of the method of possession of basic workout exercises; 2) to determine the programs of power capabilities development by the basic workout exercises.

The analysis of literary sources allowed determining the four main directions in which the workout develops: 1) street workout, ghetto workout; 2) yard gymnastics; 3) jimbarr; 4) freestyle bar.

The positive sides of the street workout are: Accessibility: not every locality has gyms in order to maintain itself in good physical shape, but each town or village has some kind of sports or school grounds where everybody can engage in this sport; Price: shopkeeping is completely free and at the same time one can do it at anytime and anywhere; Competition: The workout is not an officially recognized sport in Ukraine, but competitions are held out quite often. All interested persons, regardless of age and sex, can take part in them. The tournament is held in two disciplines: power workout and freestyle.

The most effective bases and methods of strength development in workout are varieties of basic exercises, methods and means of isometric and static stresses.

Key words: *power abilities, basic exercises, street workout.*

Стаття надійшла до редакції 12.03.2018 р.