**Тарас Кириченко, Арсен Бердніков**

**(Переяслав, Україна)**

**ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ТА МЕТОДІВ ПРИ ПОБУДОВІ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ В АТЛЕТИЧНІЙ ГІМНАСТИЦІ**

Основними засобами спортивного тренування в атлетичній гімнастиці виступають фізичні вправи, як чинники, що посилюють тренувальний вплив і чинники, що прискорюють відновлювальні процеси. При цьому основним засобом спортивного тренування є фізична вправа. В атлетизмі вправи виконуються в основному з використанням різних обтяжень: набір гантелей різної ваги, штанги з прямим, вигнутим грифом, тросові тренажери, вага власного тіла, вправи з партнером [3, 8].

Вправи з обтяженнями однаковою мірою можуть використовуватися як початківцями, так і підготовленими спортсменами. На відміну від вправ на подолання маси власного тіла, з партнером та суперником, вправи з обтяженнями можна дозувати та підбирати навантаження і таким чином керувати силовим тренуванням. Досить точно можна визначити навантаження, що дорівнює максимальній силі атлета. Це одноразовий рух із максимально можливою вагою. Виходячи з отриманого результату, можна розрахувати необхідну вагу снаряду в кілограмах, що відповідає певній зоні інтенсивності навантаження [1, 2, 3, 4, 6, 7, 8].

Вправи з масою власного тіла, такі як згинання та розгинання рук в упорі лежачи, різноманітні стрибки, підтягування, підйоми тулуба тощо, найчастіше використовують початківці. Опір, що долається у цих вправах є достатнім для атлетів з більшим стажем, за умови тривалого виконання заданого руху. Тут слід зазначити, що інтенсивність вправи залежить від власної ваги атлета. При необхідності навантаження можна полегшити різними спрощеннями у структурі самої вправи.

Відповідно до завдання необхідно завжди вибирати вправи так, щоб можна було виконувати певну кількість повторень. Після досягнення певних результатів у розвитку сили, вправи з масою власного тіла можна ускладнювати, тим самим регулювати навантаження. Загалом такі вправи є дуже ефективними і для виконання їх не потрібно багато місця [2, 3,7].

Вправи з партнером допомагають вирішити два завдання:

1) партнер сприяє подоланню обтяження;

2) партнер може сам чинити опір.

Взаємодія з партнером імітує роботу з універсальним тренажером. Тут можна розвивати всі силові якості: силову витривалість, максимальну та швидкісну силу. М'язи можуть виконувати роботу як у статичному, так і в динамічному режимах.

Вправи з суперником є вправами змагального характеру, але не пов'язані складними правилами змагань. Основне завдання цих вправ – психологічний тренінг, з іншого боку вони сприяють розвитку максимальних значень силових та швидкісно - силових характеристик [4, 6].

Принципи використання фізичних вправ та методи їх застосування визначають спрямованість тренувальних впливів. Для посилення таких впливів використовують різні прийоми та способи підвищення інтенсивності навантаження. В якості цих способів і прийомів використовуються фактори, що посилюють тренувальні дії та фактори, що прискорюють відновлювальні процеси [2, 4].

Фактори, що підсилюють тренувальний вплив, умовно можна розділити на три групи:

1. Клімато-географічні чинники. Їх вплив на організм людини визначається особливостями кліматичної смуги, її метереологічними умовами, наприклад, показники температури повітря, вологості тощо.

2. Біолого-фізіологічні чинники. Їх використання передбачає створення таких умов, за яких сприйняття організмом тренувального навантаження ускладнене утрудненим перебігом функціонально-адаптаційних процесів. Наприклад, заняття у задушливому залі, на фоні кисневої недостатності.

3. Примусово-технічні чинники. Під цим терміном розуміють використання різноманітних тренажерів, які ускладнюють виконання стандартних вправ шляхом максимальної ізоляції працюючої м'язової групи або її окремих волокон.

Фактори, що прискорюють відновлювальні процеси, умовно можна розділити на чотири групи:

1. Педагогічні засоби. Вони включають використання різних форм відпочинку, раціональне планування тренувального процесу, дотримання режиму харчування, вправи на розтяжку.

2. Медико-біологічні засоби. До них належить раціонально побудоване харчування, спортивні напої, білкові та вуглеводні препарати, фізіо - та гідротерапія, різні види масажу, сауна, парна тощо.

3. Фармакологічні засоби.

Для підтримки працездатності, прискорення процесів відновлення при перевтомі застосовуються різні фармакологічні засоби. Особлива увага приділяється препаратам рослинного походження. Препарати, які переважно застосовуються для підтримки високої працездатності, об'єднані за наступною класифікацією. Вітаміни, нестача їх в організмі призводить до зниження працездатності, втоми та різних хворобливих станів [1, 2, 7].

Протигіпоксичні засоби, ці засоби повинні вирішувати такі завдання:

* підвищувати резистентність організму до гострої гіпоксії;
* не змінювати діяльність серцево-судинної та інших систем;
* не знижувати фізичну та розумову працездатність організму при звичайному забезпеченні його киснем та сприяти її збереженню в умовах гіпоксії. Препарати, що впливають на енергетичні та метаболічні процеси, сюди можна віднести амінокислоти, креатин, білково-вуглеводні суміші.

4. Психологічні засоби відновлення. Засоби психологічного впливу дуже різноманітні. До психотерапії відносяться відпочинок, м'язова релаксація, спеціальні дихальні вправи, до психопрофілактики – психорегулюючі тренування, до психогігієни – різноманітне дозвілля, комфортабельні умови побуту, зниження негативних емоцій.

Крім розвитку сили фізичні вправи з обтяженнями впливають на розвиток м'язової маси, що викликає збільшення окружностей тіла. Ефективність зростання м'язової маси залежить від вибору правильних методик тренування, від повноцінного харчування та відновлення. Кожен із цих компонентів є невід'ємно важливим для гармонійного розвитку тіла [1, 6].

Отже, відомо, що тренування включає навантаження і відновлення. Саме навантаження характеризується обсягом та інтенсивністю. Під інтенсивністю силового тренування у важкій атлетиці розуміють величину середньої ваги, що піднімається за тренування. Її визначають шляхом розподілу обсягу навантаження на кількість підйомів [8].

Якщо дати визначення інтенсивності з погляду фізіології, то під інтенсивністю розуміється сила впливу навантаження (подразника) на організм.

При цьому за 100% інтенсивності приймається максимальна вага для того, хто займається, яка може долатись у будь-якій із вправ з повною амплітудою один раз. У 80-х роках у практиці важкоатлетичного спорту широкого поширення набув метод оцінки обсягу навантаження за кількістю підйомів, тобто незалежно від ваги, що піднімається. З погляду атлетичної гімнастики цей метод має недоліки, оскільки не дозволяє дізнатися, з яким обсягом навантаження справився атлет [1, 2, 7].

Якщо зважати на великий арсенал фізичних вправ на різні групи м'язів, то досить важко визначити обсяг тренування. Більш точне визначення обсягу стосовно атлетичної гімнастики дають Ю. Хартман, Х. Тюннеманн – під обсягом навантаження мається на увазі сума ваги (у кілограмах або тоннах) піднятого за певний період часу (тренування, тиждень, місяць). Автори вважають, що просте підсумовування піднятої ваги, хоч і не говорить ні про характер, ні про інтенсивність вправ, але все ж таки є досить наочним показником виконаної роботи. Тому в практиці найчастіше користуються більш простим виразом обсягу навантаження – у кілограмах [3, 5].

Обсяг та інтенсивність розраховуються для кожного м'яза залежно від його будови та переважання певного типу волокон.

Таким чином, доцільно ввести такі поняття як обсяг і інтенсивність, що характеризують одну вправу або підхід, а також сумарні значення обсягу та інтенсивності всього тренування.

Обсяг навантаження для серії підходів у межах однієї чи кількох вправ, характеризується як тривалістю всіх підходів, а й часом відпочинку з-поміж них, тобто пауза відпочинку між підходами, чи пауза відновлення. Пауза відновлення - це проміжок часу між підходами необхідний для відновлення енергетичних запасів м'язів і психологічного настрою на наступний підхід [4, 7].

Терміни повторення та підхід у теорії атлетизму є основними поняттями для регламентування компонентів навантаження. Повторення – це одноразове відтворення руху по заданій амплітуді. Підхід – це закінчена вправа із заданою кількістю повторень. Між інтенсивністю та обсягом навантаження існує жорстка залежність. Це пов'язано з особливістю сприйняття нервово - м'язовим апаратом впливу обтяження [3, 5].

Прийнято виділяти такі типи вправ: змагальні, спеціально-підготовчі та загально-підготовчі вправи. Для занять з оздоровчою спрямованістю, здавалося б найбільш прийнятним є загально - підготовчі вправи. У той самий час змагальні і спеціально - підготовчі вправи повинні використовуватися для стимулювання росту відстаючих груп м'язів і для формування позитивної мотиваційної сфери та розвитку стійкого інтересу до занять [4, 5, 6].

Фізичні вправи у силовій підготовці мають свої відмінності та особливості. Параметри рухів біологічних ланок при роботі з обтяженнями є суворо регламентованими. Амплітуда рухової дії при переміщенні обтяження розраховується таким чином, щоб навантаження припадало на певний м'яз із зменшенням впливу на роботу м'язів синергістів [3].

За характером рухів силові вправи є циклічними із найпростішою моноструктурною побудовою. Основною складністю під час виконання силових вправ є правильне технічне виконання рухів, дотримання певної траєкторії переміщення снаряда [2, 7].

Наукове обгрунтування техніки виконання силових процесів спирається на закони біомеханіки. Біомеханічні закони передбачають облік багатьох зовнішніх та внутрішніх факторів, на основі чого визначаються закономірності розподілу навантаження між руховими органами, залежно від траєкторії руху [8].

Отже, змінюючи траєкторію руху, можна керувати розподілом навантаження між м'язовими волокнами. У цьому розділі було зазначено особливості засобів силового тренування.

При науковому підході у використанні перерахованих засобів, у силовій підготовці чи м'язовому розвитку ефективність тренувального процесу значно зростає. Тому при плануванні тренування не можна недооцінювати особливості правильного використання фізичних вправ, факторів, що посилюють тренувальний вплив, та факторів, що прискорюють відновлювальні процеси [1, 2, 7].

Під час організації тренування силовими вправами зазвичай використовується індивідуально - самостійна форма занять. Планування тренування, зазвичай, не спрямоване на особливості проведення занять із групами. Педагогічний підхід у цьому разі максимально наближений до індивідуального методу [1, 2, 3, 4].

Принципи та методи тренування орієнтовані на типологічні особливості розвитку фізичних якостей та особливостей будови тіла. Тому програми тренувань, пропоновані атлетам, різняться залежно від індивідуальних завдань у формуванні статури, стажу занять (тобто рухової підготовленості), і навіть пов'язані з особливостями впливу навантажень на конкретний тип статури [1, 3, 4, 7].

Основним завданням силового тренування з оздоровчою спрямованістю є корекція фігури, поєднання розвитку фізичних якостей та оздоровчого впливу тренувань на всі системи організму [1, 4].

Тому при плануванні тренування не можна недооцінювати особливості правильного використання фізичних вправ, факторів, що підсилюють тренувальний вплив, та факторів, що прискорюють відновлювальні процеси.

**Література:**

1. Індикова О. Д., Півень О. Б. Аналіз методики розвитку силових якостей пауерліфтерів високої кваліфікації. Збірник наукових праць Харківської державної академії фізичної культури. 2018. № 5. С. 42-44.

2.Мичка І.В. Врахування морфо функціональних особливостей студентів під час занять пауерліфтингом. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2018. Вип. 154, Т. І. С. 124-128.

3. Навроцький Е.М., Пантік В.В. Удосконалення силових якостей студентів засобами атлетичної гімнастики. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров’я у сучасному суспільстві.* 2013. № 2. С. 47-51.

4. Олешко В.Г. Моделювання процессу підготовки та відбір спортсменів у силових видах спорту: монографія. Київ: Полімед, 2005. 254 с.

5. Пуцов С.О. Побудова тренувального процессу важкоатлеток високої кваліфікації у річному макроциклі: авторефдис. на здобуття наук, ступеня канд. наук, з фіз. виховання і спорту: спец 24.00.01 «Олімпийський і професійний спорт. Київ, 2008. 20 с.

6. Розторгуй М., Товстоног О. Алгоритмізація навчання техніки змагальних вправ у силових видах спорту на етапіпочаткової підготовки. *Фізична активність, здоров’я і спорт*: наук. журнал. Львів, 2014. Вип. № 1 (15). С. 38 – 45.

7. Чорненко Т.Г. Порівняльний аналіз обсягу тренувальних навантажень в силових видах спорту: навчально-методичний посібник. Харків:ХДАФК, 2007, С. 78-96.

8. Swinton P. A., Lloyd R., Agouris I., Stewart A. Contemporary training practices in elite British powerlifters: survey results from an international competition. The Journal of Strength & Conditioning Research. 2009. № 23 (2). P. 380-386.