

3. Сальникова С. *Динаміка показників фізичної підготовленості студентів ВНЗ під впливом занять з плавання, легкої атлетики та боксу.* / Світлана Сальникова, Олександр Гуренко, Микола Пуздимір // *Фізична культура, спорт та здоров'я нації.* – Вінниця-Житомир, 2017. – № 4. – С. 226-231.

СИЛОВИЙ ФІТНЕС У СПЕЦІАЛЬНІЙ ПІДГОТОВЦІ СТУДЕНТІВ-ВОЛЕЙБОЛІСТІВ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Бузинний Богдан
науковий керівник к.п.н., доцент Паришкура Ю.В.

Київський національний університет технологій та дизайну
Кафедра фізичного виховання та здоров'я
buzinniybogdan@gmail.com

Постановка проблеми. Фізичне виховання в Україні спрямоване на фізичне й духовне вдосконалення людини, оволодіння систематизованими знаннями та навичками, способами виконання рухових вправ і самостійного їх виконання протягом життя для покращення, підтримання та збереження здоров'я. Серед розмаїття видів спорту та засобів, що застосовуються у процесі фізичного вдосконалення організму особливе місце посідає волейбол. За своєю масовістю, доступністю й захопленістю у дітей і молоді, він слугує засобом фізичного й духовного розвитку та вдосконалення, що дозволяє розкрити особисті можливості, реалізувати свій потенціал в активному способі життя в одному випадку й досягненні високих спортивних результатів – в іншому [1; 3].

Обговорення. Для розвитку спеціальної рухової підготовленості студентів, що навчаються волейболу у процесі фізичного виховання, слід розглядати силовий фітнес як засіб впливу на силу [1-2]. Її розвивають вибірково, впливаючи на ті групи м'язів, які виконують основну роботу, водночас удосконалюючи їхню можливість виявляти необхідні зусилля в ігрових складних умовах.

Рекомендації. Для розвитку спеціальної сили використовують засоби, що відповідають структурі ігрових рухових навичок. Так, для виконання передачі зверху двома руками необхідний певний рівень розвитку сили м'язів кистей; подачі – сили м'язів кисті, плечового поясу і м'язів тулуба; нападаючого удару – комплексний розвиток сили м'язів кисті, плечового поясу, тулуба і ніг. Ефективність роботи ніг визначається цілим рядом прийомів техніки, що застосовуються в ігровій обстановці. Тому розвитку сили м'язів ніг необхідно приділяти особливу увагу. При цьому враховують специфіку: швидку зміну характеру зусиль; перемінні динамічні зусилля в

поєднанні з переходом від максимальних напружень до відносного розслаблення й навпаки [1-2].

Виконання прийомів техніки гри (передачі, подачі, нападаючого удару, блокування) залежить від рівня розвитку сили невеликих м'язових груп, з якими пов'язаний рух кисті і пальців рук [4-5]. Засобом силового фітнесу: обертання, згинання і розгинання кистей (з гантелями); підкидання набивних м'ячів кистями; штовхання легкоатлетичних куль хльостким ударом кисті.

Силу та швидкість металевих рухів, що становлять основу техніки нападаючих ударів і подач м'яча, можна розвивати засобом: метання в ціль предметів порівняно невеликої ваги (набивних м'ячів, полегшених легкоатлетичних куль, каміння, мішечків з піском, гумових кілець тощо) з якнайбільшою швидкістю; махових вправ з гантелями, що виконуються однією та двома руками з різних вихідних положень (стоячи на одній і обох ногах, на одному і двох колінах, сидячи, лежачи на спині або животі) [1-2].

Для ефективного застосування технічних прийомів у грі, необхідна «вибухова сила» – здатність нервово-м'язової системи долати опір з високою швидкістю м'язового скорочення. Тому спеціальна силова підготовка спрямована перш за все на розвиток швидко-силових якостей. Характер застосовуваних засобів силового фітнесу повинен відповідати специфіці прояву зусиль при виконанні технічних прийомів. При роботі над розвитком швидкісної сили можна застосовувати незначні обтяження [1-2].

Приклад вправ для розвитку спеціальної сили засобами силового фітнесу:

1. Вправи для розвитку сили м'язів кистей: а) обертальні рухи кистей в променезап'ястних суглобах з гантелями (0,5-3 кг) в руках; б) кидки набивних м'ячів (1-3 кг) зверху вниз (акцент на рух кистей); в) передачі зверху двома руками набивних м'ячів (1-3 кг); г) обертання руками палиці, намотуючи на неї шнур, до кінця якого підвішений вантаж (5-15 кг).

2. Вправи для розвитку сили м'язів плечового поясу: а) кидки набивних м'ячів (1-3 кг) однією, двома руками з різних вихідних положень, кидки м'яча на швидкість; б) переміщення в упорі лежачи без допомоги ніг, переміщення з підтримкою ніг партнером; в) імітація нападаючого удару з гумовим амортизатором.

3. Вправи для розвитку сили м'язів тулуба: а) обертальні рухи тулуба з обтяженням; б) піднімання тулуба і ніг одночасно з положення лежачи на спині (руки за головою); в) піднімання тулуба з положення лежачи обличчям вниз на гімнастичній лаві (ноги закріплені) [1-2].

Враховуючи зростаючі вимоги до універсальної підготовки у волейболі, актуальним є питання про поєднання спеціальної рухової підготовки з удосконаленням прийомів техніки, тобто необхідно застосовувати метод взаємних впливів.

Література

1. Борисенко В. Розвиток рухових якостей студентів під час навчання волейболу в процесі фізичного виховання / Борисенко Володимир, Козерук

Юлія, Гриб Тетяна, Клименченко Тетяна // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології: науковий журнал. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2019. – № 8 (92). – С 189-198.

2. Борисенко В. Технологія розвитку спеціальних рухових якостей студентів у навчанні волейболу / В.Борисенко, Ю. Козерук Ю.В., О. Нестеров / Вісник Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Вип. 4 (160). Чернігів: НУЧК, 2019. – С.134-138.

3. Козерук Ю.В. Волейбол у системі фізичного виховання студентів закладів вищої освіти / В.В. Борисенко, Ю.В. Козерук / Актуальні проблеми розвитку традиційних і східних єдиноборств. Секція: Актуальні проблеми системи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів: окремий аспект: зб. наук. праць «ЛОГОΣ» з матеріалами XIII міжнародної наук.-метод. конференції, 1 листопада, 2019 р. м. Харків. С. – 60-65.

4. Піменов, М. П. Ігрова підготовка волейболістів / М. П. Піменов. – К. : Здоров'я, 1967. – 212 с.

5. Платонов, В. М. Фізична підготовка спортсмена / М.М. Булатова. – К. : Олімпійська література, 1995. – 342 с.

ВПЛИВ ЗАНЯТЬ ФІТНЕСУ НА ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

Васькевич Сніжана

Вінницького торговельно-економічного інституту КНТЕУ

Кафедра фізичного виховання та спорту

pavlova87-18@ukr.net

Постановка проблеми. Слово «фітнес» існує без перекладу в усіх мовах світу. Цей термін пішов від англійського дієслова «to be fit» – бути у формі. Іншими словами - добре себе почувати, прекрасно виглядати і бути здоровим. Типова помилка багатьох полягає в тому, що між поняттям фітнес і терміном фізкультура ставиться знак рівності. Проте фітнес об'єднує в собі не лише безліч видів фізичної активності, але й здорове збалансоване харчування, профілактику захворювань, психоемоційну регуляцію, в тому числі боротьбу зі стресами та інші фактори здорового способу життя [1].

Обговорення. Позитивний вплив силових фітнес тренувань включає збільшення чистої маси тіла, сприяє розвитку силових якостей, поліпшує тонус м'язів та зовнішній вигляд людини, сприяє посиленню щільності кісткової тканини та збільшує рівень метаболізму в стані спокою.

Силове тренування допомагає підтримувати належний склад тіла, оскільки м'язи - це метаболічно активна тканина, яка утилізує кілокалорії для роботи та відновлення. Жирова тканина не є метаболічно активною, тому потребує менше енергії для зберігання [1,2].