

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра атлетичних видів спорту

«ЗАТВЕРДЖЕНО»

на засіданні кафедри

атлетичних видів спорту

30 серпня 2018 р. протокол № 2

Зав. каф.  Загура Ф. І.

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ ДО ПРОВЕДЕННЯ СЕМІНАРСЬКИХ ЗАНЯТЬ

з дисципліни «Теорія і методика обраного виду спорту»

**для студентів 4 курсу факультету педагогічної освіти та факультету
післядипломної та заочної освіти**

Змістовий модуль 1. ПОБУДОВА БАГАТОРІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СИЛОВИХ ВИДАХ СПОРТУ.

Тема 1. Основи науково-дослідної роботи студентів у силових видах спорту.

Мета: виявити знання студентів щодо основ науково-дослідної роботи студентів у силових видах спорту.

План

Впродовж двох годин обговорюються наступні питання:

1. Загальні відомості про наукові роботи.
2. Основні вимоги до написання обґрунтування наукової роботи.
3. Методика виконання студентської наукової роботи.
4. Структура і зміст наукової роботи.
5. Основні методи науково-педагогічного дослідження.
6. Оформлення наукової роботи.

Теоретичні відомості

Рекомендована література

Основна:

1. Артемчук Г.І., Курило В.М., Кочергин М.П. Методика організації науково-дослідної роботи: Навч.посіб. для студентів та викл. в навч. закл. – К.: Форум, 2000. – 271 с.

2. Ашмарин Е.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: Пособие для студентов, аспирантов и преподавателей физ. культуры. - М.: ФиС, 1978.-223 с.

3. Методика исследования в физической культуре / Под общ. Ред. Д.Д.Доиского. - М.: ФиС, 1961.

4. Методика підготовки кваліфікаційної та курсової роботи Навч.-метод. посіб. / Скл. канд. лед. наук В.Ю.Сосіна. - Л.: ЛДІФК, 1994.

5. Методичні вказівки з виконання та захисту магістерської роботи: Навч.-метод. посіб. / Скл. канд. пед. наук О.І.Шиян. - Л.: ЛДІФК, 2001.

6. Методичні рекомендації до виконання реферативні їх, курсових, кваліфікаційних та магістерських робіт для студентів факультету фізичного виховання, фізичної реабілітації та спортивної медицини / Е.В.Макарова, І.М.Башкін, Ю.А. Бородін, О.К. Марченко, Р.О. Баннікова: Метод, рек. - К., 2005. - 53 с.

7. Студентська творча робота: Навч.-метод. посіб. / За ред. проф. Б.М.Шияна. - Тернопіль: ТДПУ, 2000. - 48 с.

8. Студентська наукова робота: підготовка, написання та захист курсової, кваліфікаційної, курсової та магістерської робіт: метод. реком. для викладачів та студентів ЛДУФК / О.Ю. Бубела, Ф.В. Музика, О.М. Вацеба, О.Ю. Рибак, М.В. Данилевич, В.І. Ковцун та інші. – Л., 2006. – 56 с.

Допоміжна:

9. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике и спорте. - М.: Медицина, 1990.

10. Білуха М.Т. Основи наукових досліджень: Підручник для студ. екон. спец, вузів. - К.: Вища шк., 1997. - 271 с.

11. Введение в научное исследование по педагогике: Учебное пособие для студентов пед. ин-тов / Ю.К. Бабанский, В.И. Журавлев, В.К. Розов и др.; Под ред. В.И. Журавлева. - Москва: Просвещение, 1988. - 239 с.

12. Воронов Ю.И. Методы сбора информации в социологическом исследовании. - М.: Статистика, 1974. - 158 с.
13. Довідник здобувача наукового ступеня: 36. нормат. док. та інформ. матеріалів з питань атестації наук, кадрів вищої кваліфікації / Упоряд. Ю.І. Церков; передмова до 3-го, 2-го і з переднього сл. до 1-го вид. Р.В. Бойка. - 3-те вид., випр. і допов. - К.: Ред. „Бюл. Вищої атестат, коміс. України": Вид-во „Толока", 2003. - 69 с.
14. Документація. Звіти у сфері науки і техніки: Структура і правила оформлення: ДСТУ 3008-95. - Введ. 23.02.95. - К.: Держстандарт України, 1995. - 38 с.
15. Зацюрский В.М. Основы спортивной метрологии. - М.: ФиС, 1979. - 151 с.
16. Здравомыслов А.Г. Методология и процедура социологических исследований. - М.: Мысль, 1979. - С. 150-156.
17. Иванов В. Контент-анализ как формализованный метод дослідження документів // Філософська і соціологічна думка. - 1994. - № 3-4. - С. 211-224.
18. Карпман В.П., Белоцерковский З.В., Гуднов И.А. Тестирование в спортивной медицине. - М.: ФиС, 1988.
19. Келлер В.С., Бубен Н.Ф. и др. Радиотелеметрическая аппаратура для биологических исследований в спорте // Теория и практика физической культуры. - 1969. - № 3.
20. Круцевич Т.Ю. Научные исследования и массовой физической культуре. - К.: Здоров'я, 1985. - 120 с.
21. Меркулова Р.А., Хрущев С.И., Хельбин Н.Н. Возрастная кардиогемодинамика у спортсменов. - М.: Медицини, 1989.
22. Методы социальной психологии / Под ред. Е.С. Кузьмина. - Л., 1977.
23. Мороз І.В. Структура дипломних, кваліфікаційних робіт та вимог до їх написання, оформлення і захисту. - К., 1997. - 56 с.
24. Організація соціологічних досліджень в бібліотеках: Метод, поради. - К., 1995. - 44 с.
25. Осипов Г.В., Гвишиани Д.М. и др. Рабочая книга социолога. - М.: Наука, 1976. - 512 с.
26. Основы математической статистики / Под ред. В.С. Иванова. - М.: ФиС, 1990. - 176 с.
27. Петров П.К. Физическая культура: Курсовые и выпускные квалификационные работы. - М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. - 112 с.
28. Пирогова Е.А. Совершенствование физического состояния человека. - К.: Здоров'я, 1989. - 164 с.
29. Піча В.М. Соціологія: загальний курс: Навч. посіб. для студентів вищих закладів освіти України. - К.: Каравела, 1999. - 248 с.
30. Положение о курсовой, дипломной и квалификационной работах по специальности 6.0102 "Физическое воспитание и спорт" / Сост. В.Л. Соболев, Т.В. Лахманюк - К.: Олимпийская литература, 1996. - 28 с.
31. Скалкова Я. Методология и методы педагогического исследования / Пер. с чешск. - М.: Педагогика, 1989. - 224 с.
32. Сорокин Н.А. - Дипломные работы в педагогических вузах. - М.: Просвещение, 1986. - 126 с.
33. Соціологія: Підручник / За заг. ред. В.П. Андрущенко, М.І. Горлача. - Х.-К., 1998. - 624 с.
34. Спортивная метрология: Учебник для институтов физической культуры / Под ред. проф. В.М. Зацюрского. - М.: ФиС, 1980. - 240 с.
35. Теория. и методика физического воспитания. Учебник для ин-тов физ. культуры / Под общей ред. Л.П. Матвеева, А.Д. Новикова. - 2-е изд, испр. и доп. - Т.2. - М.: ФиС, 1976. - 256 с.

36.Цехмістрова Г.С. Основи наукових досліджень: Навч. посіб. - К.: Видавничий Дім "Слово", 2003. - 240 с.

37.Черниш Н. Соціологія: Курс лекцій. Конспект. Вип. 3. - Л.: Кальварія, 1996.-59 с.

38.Шейко В.М., Кушнарєнко Н.М. Організація та методика науково-дослідницької діяльності: Підручник для вищ. навч. закладів. - Х.: ХДАК, 1998. - 288 с.

39.Шиян О.І. Методичні вказівки з виконання та захисту магістерської роботи: Навч.-метод. посіб. - Л., 2001. - 19 с.

Тема 3. Побудова тренувальних занять, мікроциклів, мезоциклів та макроциклів у силових видах спорту.

Мета: Виявити знання студентів з побудови тренувальних занять, мікроциклів, мезоциклів та макроциклів у силових видах спорту.

План

Впродовж двох годин обговорюються наступні питання:

1. Тренувальне заняття - структурна одиниця системи підготовки спортсменів у силових видах спорту.
2. Характеристика компонентів тренувального навантаження в силових видах спорту.
3. Зовнішня та внутрішня сторона навантаження.
4. Структура і зміст мікроциклів.
5. Побудова мікроциклів у силових видах спорту.
6. Структура і зміст мезоциклів.
7. Побудова мезоциклів у силових видах спорту.
8. Особливості побудови підготовчого періоду, змагального періоду та перехідного періоду макроциклу в силових видах спорту.

Теоретичні відомості

Рекомендована література

Основна:

1. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навч. посіб.] / В. Г. Олешко. – К. : ДІА, 2011. – 444 с.

2. Олешко В. Г. Силові види спорту : [підруч. для студ. вузів фіз. виховання і спорту] / Олешко В. Г. – К. : Олімпійська література, 1999. – 288 с.

Допоміжна:

1. Бріскін Ю. Теоретичне обґрунтування багаторічної підготовки спортсменів у пауерліфтингу / Бріскін Юрій, Розторгуй Марія // Фізична активність, здоров'я і спорт : науковий журнал. – Л., 2013. – № 1(11). – С. 54-60.

2. Власов А. Удосконалення технічної підготовленості пауерліфтерів на етапі початкової підготовки на основі використання пристрою дистанційного контролю за технікою змагальних вправ / Власов А., Панарін Б., Розторгуй М., Товстоног О. // Теорія та методика фізичного виховання. – 2016. – №. 4. – С. 47-52.

3. Воробьев А. Н. Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке / А. Н. Воробьев. – Изд. 2-е. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 255 с
4. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика: [учебник для вузов] / Л. С. Дворкин; 1-я и 2-я главы – Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.
5. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : [посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Л. : Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 270 с.
6. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 279 с.
7. Медведев А. С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике / А. С. Медведев. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.
8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
9. Розторгуй М. Алгоритмізація навчання техніки змагальних вправ у силових видах спорту на етапі початкової підготовки / Марія Розторгуй, Олександр Товстоног // Фізична активність, здоров'я і спорт : Наук. журнал. – Львів, 2014. – Вип. № 1 (15). – С. 38 – 45.
10. Розторгуй М. Нозологічні особливості спортсменів-інвалідів як основа побудови підготовки у пауерліфтингу / Марія Розторгуй // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання і спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2016. – Вип. 20, т. 1/2. – С. 118 – 122.
11. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія та методика викладання: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / А. І. Стеценко. – Черкаси: Вид. відділ ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2008. – 460 с.
12. Стеценко А. І. Теорія і методика атлетизму: навч. посіб. / А. І. Стеценко, П. М. Гунько. – Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2011. – 216 с.
13. Стеценко А.І. Особливості побудови тренувального процесу на етапі передзмагальної підготовки в пауерліфтингу // Фізична культура в школі, 1999. – № 2. – С. 43–46.
14. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посіб. /за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимп. література, 2008. – Т. 1. – 391 с.
15. Товстоног О. Ф. Динаміка індивідуальних показників спортивного результату важкоатлетів національної збірної команди України – учасників Ігор ХХХІ Олімпіади / Олександр Товстоног, Марія Розторгуй, Сергій Зубков, Ігор Фостяк // Спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту: [електронне видання]. – Львів, 2017. – № 1 (77) . – С. 51 – 57.
16. Товстоног О.Ф. Использование комбинированных разновысоких плинтов в подготовке девушек-тяжелоатлеток на этапе начальной подготовки / О. Ф. Товстоног, М. С. Розторгуй, С. П. Зубков, А. В. Гентош // Человек. Спорт. Медицина : вестник Южно-Уральского государственного университета. – Челябинск: здательский центр ЮУрГУ, 2016. – Т. 1, № 1. – С. 92-96.

Інформаційні ресурси інтернет

1. <http://uwf.net.ua/federation/management>
2. <http://powerlifting-upf.org.ua/>
3. <http://fbbu.com.ua/>
4. <https://www.armsport.com.ua/>
5. <http://igsf.biz/dir/ukr/>
6. <http://strongman.org.ua/>
7. <http://www.noc-ukr.org/>
8. <http://www.olympic.org/>
9. <http://www.iwf.net/>
10. <http://ewfed.com/>

Змістовий модуль 3. ОСНОВИ ВІДБОРУ, ПЛАНУВАННЯ ТА ОБЛІКУ У СИЛОВИХ ВИДАХ СПОРТУ.

Тема 1. Силова підготовка осіб різного віку і статті.

Мета: Виявити знання студентів щодо особливостей спортивної роботи з особами з інвалідністю.

План

Впродовж двох годин обговорюються наступні питання:

1. Організація оздоровчих занять з використанням засобів силових видів спорту.
2. Основи організації оздоровчих занять силової спрямованості з юнаками.
3. Основи організації оздоровчих занять силової спрямованості з жінками.
4. Основи організації оздоровчих занять силової спрямованості з особами похилого віку.

Теоретичні відомості

Заняття силовими вправами у поєднанні з аеробними циклічними вправами, режимом харчування та засобами відновлення позитивно впливають на стан здоров'я і фізичний розвиток молодого організму. Силові вправи дають змогу досягти та протягом багатьох років підтримувати на високому рівні силу і витривалість, а також істотно зменшити шкідливий вплив факторів довкілля.

Для наповнення змістом використовують різні види силових вправ:

А) вправи з зовнішнім опором, створюваним за рахунок ваги предметів (гантелі, штанга, гирі), протидії партнера, опору пружних предметів (гума, пружинні еспандери), опору зовнішнього середовища (руху у воді);

Б) вправи з обтяженням, рівним вазі власного тіла (підтягування на поперечині, віджимання в упорі на брусах);

В) статичні вправи;

Г) ізометричні вправи;

Д) вправи в самоопорі.

Якщо ефект від використання перших двох груп вправ загальновідомий, то вправи в статичному, ізометричному режимі роботи м'язів і в самоопорі, хоча і відомі давно, але по-справжньому популярними стають тільки зараз.

Включення в заняття атлетизмом статичних зусиль дуже ефективно для розвитку статичної витривалості і статичної сили. В міру набуття необхідних силових якостей при тренуванні в статичних зусиллях можна використовувати

наступні вправи на гімнастичних снарядах: кут у висі на поперечині й в упорі на брусах; горизонтальний вис на кільцях або на поперечині, спочатку в простих, а потім і в складних варіантах; хрест на кільцях, горизонтальний упор на брусах або на підлозі; високий кут в упорі. Доступний варіант статичної вправи може включатися в кожне заняття атлетичної гімнастики, при цьому в кожному підході варто виконувати тільки одну статичну напругу, але як можна довше, поступово доводячи кількість повторень до трьох разів.

Використання ізометричних вправ у заняттях атлетизмом також досить ефективно для розвитку максимальної статичної сили. При ізометричному режимі роботи м'язів, особливо при максимальному, відбувається напруга і спортсмен не дихає, що, природно, вимагає особливої уваги. Поступово доводять утримання до 5-6 сек. Важливо також знати, що сила відповідає величині опору: зі збільшенням опору росте і зусилля, спрямоване на його подолання.

Останнім часом зріс інтерес до вправ у самоопорі, або, як їх ще називають, вправами у спільній напрузі м'язів-антагоністів. Уперше, ще в 1909 р. А. К. Анохін показав, що вправи в спільній напрузі м'язів-антагоністів можуть викликати такі напруги, що по своїх величинах нерідко дуже значні. Причому, як відзначають фахівці, якщо виконувати вправи, що вимагають максимальних статичних і динамічних "безнавантажувальних" напруг, що це може дати ефект не менший, ніж при тренуванні сили з використанням зовнішнього обтяження.

При складанні перших комплексів у них варто включати до 10-12 вправ, по можливості охоплюючи всі основні м'язові групи.

Після розминки вправи в комплексі можуть мати таке розташування:

- вправи для плечового пояса і рук;
- вправи для тазового пояса і ніг;
- вправи для тулуба;
- вправи для ший;
- вправи для вироблення правильної постави.

У кожній з цих груп обов'язково варто передбачити вправи для м'язів-антагоністів: наприклад, для м'язів передньої і задньої поверхні тулуба, для біцепсів-трицепсів, для грудних м'язів і т.д..

Заняття з достатніми навантаженнями варто проводити через день. З огляду на, що до одноманітних фізичних навантажень організм незабаром адаптується, вправи треба змінювати, варіювати навантаження, її обсяг і інтенсивність.

Для одного заняття вправи підбирають таким чином, щоб самі важкі вправи були в середині, коли м'язи вже досить розігріті, а запас сил великий.

Заняття протягом місяця варто планувати, використовуючи принцип хвильоподібності: намічаються тижні з великими, середніми і малими силовими навантаженнями, а в тижневому циклі максимум навантаження може падати на його середину.

Дуже велика увага при складанні комплексу варто приділити визначенню кількості підходів і повторень. Для збільшення абсолютної сили м'язів і їх маси виконують 5-6 повторень у 4-5 підходах. Для розвитку відносної сили і видалення надлишків у жирових відкладеннях роблять 12-15 повторень у 2-3 підходах.

Значні адаптаційні можливості молодого організму юнаків допомагають їм швидко відновлюватись після силових тренувань. Рівень розвитку сили і силової витривалості юних спортсменів залежить, більшою мірою, від гормонів росту та статевих гормонів, що стимулюють обмін речовин у м'язовій системі. Отже, у разі складання програм силового тренування треба враховувати, що найсприятливіший період для розвитку силових можливостей у дівчат – з 11 до 13 років, а у юнаків – з 12 до 15 років, але загалом становить 40 років і більше. Великі тренувальні навантаження рекомендується починати виконувати тільки після досягнення юнаками статевої зрілості при постійному контролі за кістково-м'язовою системою.

Підготовка майбутніх чемпіонів і рекордсменів світу починається у віці 10-12 років. Тренувальні заняття юних спортсменів мають включати велику кількість силових вправ із застосуванням таких принципів підготовки.

1. Поступове збільшення навантажень та відсутність установки на максимальний результат у найкоротший час.
2. Оздоровча спрямованість занять та всебічна фізична підготовка.
3. Навчання у поєднанні з виховними заходами, збільшення тривалості етапу початкової підготовки з обмеженням великих тренувальних навантажень.
4. Забезпечення високої емоційності занять, страхування та само-страхування під час вивчення техніки виконання силових вправ.
5. Проведення змагань на техніку виконання вправ і своєчасний табір спеціалізації.

Тренувальна діяльність юних спортсменів визначається **СПЕЦИФІЧНИМИ** особливостями, пов'язаними з діяльністю внутрішніх органів і систем (особливо у період статевого дозрівання) та помітно відрізняється від діяльності організму дорослої людини.

У зв'язку зі збільшенням м'язової маси підвищується й рівень максимальної сили. Абсолютна сила зростає рівномірно і безперервно протягом шкільного віку, а відносна — збільшується нерівномірно: періоди більш вираженого зростання змінюються періодами помірного приросту. Зростання сили різних груп м'язів (у перерахунку на 1 кг маси тіла) у 13—14-річних юнаків здійснюється більш інтенсивно, ніж у дітей 8—9 років і юнаків 18—20 років. Рівень відносної сили у підлітків 13—14 років дорівнює показникам дорослих. Формування відносної сили різних груп м'язів завершується у 16—17 років, а її рівень зберігається до 41—50 років. Щорічне збільшення сили різних груп м'язів неоднакове. Так, у період із 10 до 14 років значно зростає сила розгиначів нижніх кінцівок (85 %), а сила згиначів пояса верхньої кінцівки — менше (24 %). Показники загальної сили м'язів-розгиначів у всіх вікових групах від 16 до 18 років перевищують відповідні показники згиначів на 57 %.

Як відомо, піднімання ваги пов'язане із затримкою дихання, що призводить до натужування, підвищення **ВНУТРІШНЬОГРУДНОГО** та внутрішньочерепного тисків. Отже, юним спортсменам потрібно регулярно займатися зміцненням дихальних м'язів, особливо м'язів живота.

Зростаюча популярність атлетизму, як серед чоловіків, так і серед жінок призвели до того, що жінки почали опановувати цей вид рухової діяльності і досягли непоганих результатів. Однак слід враховувати, що жіночий організм має відмінності від чоловічого. Склад тіла у жінок відрізняється від чоловічого

більш значним вмістом жиру: у середньому 30% проти 20% у чоловіків. Абсолютна кількість жиру у жінок більша, ніж у чоловіків приблизно на 4 – 8 кг. Маса знежиреної маси тіла (нежирних тканин), яку складають головним чином м'язи, кістки та внутрішні органи, у жінок на 15 – 20 кг менша, ніж у чоловіків. У дорослих чоловіків маса м'язів становить 40 – 45% маси тіла (у середньому 30 – 32 кг), а у жінок – приблизно 30% (у середньому 18 – 20 кг). Внаслідок цього максимальна сила у жінок менша і становить приблизно 2/3 цього показника у чоловіків. Спостерігається також суттєва різниця у силових показниках різних груп м'язів. У жінок відносно слабші м'язи поясу верхньої кінцівки та тулуба, ніж у чоловіків. Їх максимальна сила становить 40 – 70% сили м'язів чоловіків. Разом з тим, межова сила м'язів нижніх кінцівок у жінок лише на 27% менша, ніж у чоловіків.

Силові можливості жінок і чоловіків, головним чином, залежать від різниці у розмірах тіла, а ще точніше – від різниці об'єму м'язової тканини. Тренованість м'язової сили у жінок відносно менша, ніж у чоловіків. Ця відмінність найбільш помітно виявляється у період від 16 до 30 років, але вона є мінімальною до періоду статевого дозрівання та під час статевої інволюції (після 40 років), що свідчить про участь статевих гормонів у процесі розвитку м'язової сили. Встановлено, що найбільше м'язова сила зростає у період з 20 до 30 років, але у жінок вона зростає меншими темпами (приблизно на 50%), ніж у чоловіків. Робоча гіпертрофія м'язів у результаті силових тренувань жінок менша, ніж у чоловіків, оскільки вона регулюється, головним чином, чоловічими статевими гормонами, нормальна концентрація яких у чоловіків значно вища, ніж у жінок. Нервова система жінок має більш підвищену збудливість, а період відновлення працездатності після тренувальної роботи триваліший, ніж у чоловіків. Серце жінки за об'ємом менше чоловічого на 10 – 20%, а частота дихання та серцевих скорочень вища, ніж у чоловіків. Стан кісткової та м'язової систем жінки зумовлений генетичними чинниками, серед яких головними є співвідношення довжини тулуба та кінцівок, будова та окружність тазу.

Слід сказати, що заняття з обтяженнями не можуть повністю ліквідувати вади фізичного розвитку, що передані генетично, але сприяють виправленню окремих недоліків статури. Усі зазначені особливості жінки враховуються у процесі побудови тренувальних занять з обтяженнями. На динаміку працездатності жінок впливають коливання овуляційно-менструального циклу (ОМЦ). Увесь цикл вимірюється проміжком часу від першої доби початку менструації до першої доби чергового циклу і триває у середньому від 21 до 35 діб. За нормальних умов функціонування цикл повторюється через рівні проміжки часу, що є індивідуальними та складаються з 21, 22, 28, 35 або 42 дні. В ОМЦ виділяють 5 основних фаз: менструальну – тривалістю 3 – 5 днів, постменструальну – 7 – 9 днів, овуляційну – 2 – 3 дні (буває на 13 – 14-й день після закінчення попереднього циклу), постовуляційну – 7 – 9 днів, передменструальну – 3 – 5 днів.

Протягом ОМЦ мають місце виражені коливання складу крові, силових показників, тону м'язів, водоелектролітного обміну тощо. Коливання останнього зумовлюють зміни у масі тіла від 0,5 до 2 кг, при цьому на 3 – 6-й і 24 – 26-й дні відбувається збільшення маси тіла, а на 7-й і 16-й – її зменшення.

Фахівцями встановлено прямий взаємозв'язок між фазами ОМЦ і працездатністю спортсменок. Особливості функціонування жіночого організму вимагають від фахівців специфічного підходу до побудови тренувань у атлетизмі. Відомо, що надмірне силове навантаження призводить до підвищення внутрішньочеревного тиску, припливу крові до органів малого тазу, що негативно позначається на тривалості ОМЦ. Найнижчий рівень працездатності та пристосування організму до навантажень спостерігається у третій фазі ОМЦ (навантаження у цей період необхідно знизити до 50%) і за декілька днів до неї. У цей період також знижується навантаження на м'язи живота, таза та нижніх кінцівок. Не рекомендується проводити навчання новим рухам (вправам) зі складною координаційною структурою через те, що у спортсменок спостерігається розпорошування уваги.

Підвищена працездатність відмічається у перші дні після закінчення менструації (5 – 11-а доба) та після овуляції (16 – 25-а відповідно). У період з 16-го до 25-ого дня у крові жінок підвищується вміст гормонів. У зв'язку з цим над розвитком силових якостей та гнучкістю найкраще працювати у передменструальний період.

Безпосередньо у дні менструації не рекомендується виконувати силові вправи, що супроводжуються напруженням, різкими рухами і охолодженням тіла. Силові навантаження у цей період мають бути невеликими за обсягом.

Починати тренування з використанням силових вправ жінкам краще за все з двох разів на тиждень. Після дво-тритижневої адаптації рекомендується 3-4 тренування. Для жінок із недостатньо розвинутими м'язами кількість занять на базовому етапі не перевищує 3 разів на тиждень, а для жінок з підвищеним жировим прошарком рекомендується поступове збільшення кількості занять до 6 разів на тиждень. Розподіл тренувальної роботи на цьому етапі здійснюється рівномірно у кожний з 6 днів, тривалість тренування 30 – 60 хв. і більше. Заняття починаються з розминки. Вона проводиться в аеробному режимі із музичним супроводом. Тренування слід проводити у певний час, краще у другій половині дня через 1,5 – 2 години після прийому їжі, у теплому й добре провітреному залі. Деякі вправи бажано виконувати перед дзеркалом. Це допомагає жінкам контролювати правильність виконання рухів.

При доборі силових вправ враховують анатомо-фізіологічні особливості жіночого організму. Звертають увагу на те, що вони значно підвищують внутрішньочеревний тиск, а також тиск у зоні малого тазу. Тому на початковому етапі підготовки більшість вправ рекомендовано виконувати у положенні лежачи чи сидячи.

Під час вивчення силових вправ особливу увагу приділяють положенню хребта. Жінкам, які захоплюються атлетизмом, слід дотримуватися таких методичних вказівок: під час проведення тренувань з обтяженнями спочатку виконуються вправи, що навантажують м'язи тазу та ніг; нижче наведені кілька найпоширеніших вправ для жінок, які навантажують м'язи тазу та нижніх кінцівок; підвищену увагу приділяють тим м'язовим групам, що вимагають значних енергетичних витрат: у жінок – це м'язи грудей, живота і стегон; для фізично підготовлених жінок кількість серій в одному тренувальному занятті становить приблизно 3 – 4 на кожен вправу. Під час виконання 8 – 10 вправ загальна кількість серій становить 35 – 40; після 2 – 3 років систематичних

тренувань окремі вправи для жінок поєднують у суперсети; кожна вправа, що включена до суперсету, повторюється 8 – 10 разів; кількість повторень у кожному сеті залежить від завдань тренування. Для зростання силових можливостей і об'єму м'язової маси кількість повторень в одній серії становить 6-10 – для верхньої частини тулуба і 8-12 – для м'язів нижньої частини тулуба та кінцівок; для досягнення гарного рельєфу м'язів кількість повторень в одній серії становить відповідно 12 – 18 і 20-30; темп виконання вправ змінюється зі зростанням тренуваності жінок й стосовно завдань тренування. Для розвитку швидкісної сили темп швидкий (середньої тривалості), сили – середній (з невеликою кількістю повторень), силової витривалості – також середній (з великою кількістю повторень). Відпочинок між вправами 1-2 хв.; для жінок, які тренуються три рази на тиждень, рекомендується такий розклад: понеділок, середа, п'ятниця. Якщо заплановано 4 або 5 тренувань на тиждень – понеділок, вівторок, четвер, п'ятниця або понеділок, вівторок, середа, п'ятниця, субота. У разі шестиразових тренувань на тиждень – заняття щоденно, крім неділі.

Рекомендована література

Основна:

3. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навч. посіб.] / В. Г. Олешко. – К. : ДІА, 2011. – 444 с.

4. Олешко В. Г. Силові види спорту : [підруч. для студ. вузів фіз. виховання і спорту] / Олешко В. Г. – К. : Олімпійська література, 1999. – 288 с.

Допоміжна:

17. Бріскін Ю. Теоретичне обґрунтування багаторічної підготовки спортсменів у пауерліфтингу / Бріскін Юрій, Розторгуй Марія // Фізична активність, здоров'я і спорт : науковий журнал. – Л., 2013. – № 1(11). – С. 54-60.

18. Власов А. Удосконалення технічної підготовленості пауерліфтерів на етапі початкової підготовки на основі використання пристрою дистанційного контролю за технікою змагальних вправ / Власов А., Панарін Б., Розторгуй М., Товстоног О. // Теорія та методика фізичного виховання. – 2016. – №. 4. – С. 47-52.

19. Воробьев А. Н. Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке / А. Н. Воробьев. – Изд. 2-е. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 255 с

20. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика: [учебник для вузов] / Л. С. Дворкин; 1-я и 2-я главы – Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.

21. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : [посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Л. : Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 270 с.

22. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 279 с.

23. Медведев А. С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике / А. С. Медведев. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.

24. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская

література, 2004. – 808 с.

25. Розторгуй М. Алгоритмізація навчання техніки змагальних вправ у силових видах спорту на етапі початкової підготовки / Марія Розторгуй, Олександр Товстоног // Фізична активність, здоров'я і спорт : Наук. журнал. – Львів, 2014. – Вип. № 1 (15). – С. 38 – 45.

26. Розторгуй М. Нозологічні особливості спортсменів-інвалідів як основа побудови підготовки у пауерліфтингу / Марія Розторгуй // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання і спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2016. – Вип. 20, т. 1/2. – С. 118 – 122.

27. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія та методика викладання: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / А. І. Стеценко. – Черкаси: Вид. відділ ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2008. – 460 с.

28. Стеценко А. І. Теорія і методика атлетизму: навч. посіб. / А. І. Стеценко, П. М. Гунько. – Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2011. – 216 с.

29. Стеценко А.І. Особливості побудови тренувального процесу на етапі передзмагальної підготовки в пауерліфтингу // Фізична культура в школі, 1999. – № 2. – С. 43–46.

30. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посіб. /за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимп. література, 2008. – Т. 1. – 391 с.

31. Товстоног О. Ф. Динаміка індивідуальних показників спортивного результату важкоатлетів національної збірної команди України – учасників Ігор XXXI Олімпіади / Олександр Товстоног, Марія Розторгуй, Сергій Зубков, Ігор Фостяк // Спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту: [електронне видання]. – Львів, 2017. – № 1 (77) . – С. 51 – 57.

32. Товстоног О.Ф. Использование комбинированных разновысоких плинтов в подготовке девушек-тяжелоатлеток на этапе начальной подготовки / О. Ф. Товстоног, М. С. Розторгуй, С. П. Зубков, А. В. Гентош // Человек. Спорт. Медицина : вестник Южно-Уральского государственного университета. – Челябинск: здательский центр ЮУрГУ, 2016. – Т. 1, № 1. – С. 92-96.

Інформаційні ресурси інтернет

11. <http://uwf.net.ua/federation/management>

12. <http://powerlifting-upf.org.ua/>

13. <http://fbbu.com.ua/>

14. <https://www.armsport.com.ua/>

15. <http://igsf.biz/dir/ukr/>

16. <http://strongman.org.ua/>

17. <http://www.noc-ukr.org/>

18. <http://www.olympic.org/>

19. <http://www.iwf.net/>

20. <http://ewfed.com/>

Тема 2. Основи методики відбору та орієнтації на етапах багаторічної підготовки у силових видах спорту.

Мета: Виявити знання студентів з методики відбору та орієнтації на різних етапах багаторічної підготовки.

План

Впродовж двох годин обговорюються наступні питання:

1. Спортивний відбір та орієнтація у силових видах спорту.
2. Спортивний відбір та орієнтація на етапі початкової підготовки у силових видах спорту.
3. Спортивний відбір та орієнтація на етапах попередньої і спеціалізованої базової підготовки у силових видах спорту.
4. Спортивний відбір та орієнтація на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей і збереження досягнень у силових видах спорту.

Теоретичні відомості

Рекомендована література

Основна:

1. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навч. посіб.] / В. Г. Олешко. – К. : ДІА, 2011. – 444 с.
2. Олешко В. Г. Силові види спорту : [підруч. для студ. вузів фіз. виховання і спорту] / Олешко В. Г. – К. : Олімпійська література, 1999. – 288 с.

Допоміжна:

1. Бріскін Ю. Теоретичне обґрунтування багаторічної підготовки спортсменів у пауерліфтингу / Бріскін Юрій, Розторгуй Марія // Фізична активність, здоров'я і спорт : науковий журнал. – Л., 2013. – № 1(11). – С. 54-60.
2. Власов А. Удосконалення технічної підготовленості пауерліфтерів на етапі початкової підготовки на основі використання пристрою дистанційного контролю за технікою змагальних вправ / Власов А., Панарін Б., Розторгуй М., Товстоног О. // Теорія та методика фізичного виховання. – 2016. – №. 4. – С. 47-52.
3. Воробьев А. Н. Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке / А. Н. Воробьев. – Изд. 2-е. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 255 с
4. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика: [учебник для вузов] / Л. С. Дворкин; 1-я и 2-я главы – Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.
5. Келлер В. С. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів : [посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту] / В. С. Келлер, В. М. Платонов. – Л. : Українська Спортивна Асоціація, 1993. – 270 с.
6. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки : учеб. пособие для ин-тов физ. культуры. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 279 с.
7. Медведев А. С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике / А. С. Медведев. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.
8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для студ. высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
9. Розторгуй М. Алгоритмізація навчання техніки змагальних вправ у силових видах спорту на етапі початкової підготовки / Марія Розторгуй, Олександр Товстоног // Фізична активність, здоров'я і спорт : Наук. журнал. – Львів, 2014. – Вип. № 1 (15). – С. 38 – 45.

10. Розторгуй М. Нозологічні особливості спортсменів-інвалідів як основа побудови підготовки у пауерліфтингу / Марія Розторгуй // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання і спорту / за заг. ред. Євгена Приступи. – Львів, 2016. – Вип. 20, т. 1/2. – С. 118 – 122.

11. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія та методика викладання: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / А. І. Стеценко. – Черкаси: Вид. відділ ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2008. – 460 с.

12. Стеценко А. І. Теорія і методика атлетизму: навч. посіб. / А. І. Стеценко, П. М. Гунько. – Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2011. – 216 с.

13. Стеценко А.І. Особливості побудови тренувального процесу на етапі передзмагальної підготовки в пауерліфтингу // Фізична культура в школі, 1999. – № 2. – С. 43–46.

14. Теорія і методика фізичного виховання: навч. посіб. /за ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимп. література, 2008. – Т. 1. – 391 с.

15. Товстоног О. Ф. Динаміка індивідуальних показників спортивного результату важкоатлетів національної збірної команди України – учасників Ігор XXXI Олімпіади / Олександр Товстоног, Марія Розторгуй, Сергій Зубков, Ігор Фостяк // Спортивна наука України: зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту: [електронне видання]. – Львів, 2017. – № 1 (77) . – С. 51 – 57.

16. Товстоног О.Ф. Использование комбинированных разновысоких плитов в подготовке девушек-тяжелоатлеток на этапе начальной подготовки / О. Ф. Товстоног, М. С. Розторгуй, С. П. Зубков, А. В. Гентош // Человек. Спорт. Медицина : вестник Южно-Уральского государственного университета. – Челябинск: здательский центр ЮУрГУ, 2016. – Т. 1, № 1. – С. 92-96.

Інформаційні ресурси інтернет

1. <http://uwf.net.ua/federation/management>
2. <http://powerlifting-upf.org.ua/>
3. <http://fbbu.com.ua/>
4. <https://www.armsport.com.ua/>
5. <http://igsf.biz/dir/ukr/>
6. <http://strongman.org.ua/>
7. <http://www.noc-ukr.org/>
8. <http://www.olympic.org/>
9. <http://www.iwf.net/>
10. <http://ewfed.com/>