

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
МІНІСТЕРСТВО МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
УПРАВЛІННЯ МОЛОДІ ТА СПОРТУ
ЛЬВІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ВІЙСЬКОВОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ
ІМЕНІ ІВАНА БОБЕРСЬКОГО
ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ЗАХІДНОЇ ПАРАНИ (БРАЗИЛІЯ)
ЛИТОВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ СПОРТУ
ЛЬВІВСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ ЦЕНТР ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я
НАСЕЛЕННЯ «СПОРТ ДЛЯ ВСІХ»

ПРОБЛЕМИ АКТИВІЗАЦІЇ РЕКРЕАЦІЙНО-ОЗДОРОВЧОЇ ДІЯЛЬНОСТІ НАСЕЛЕННЯ



Матеріали XIV Міжнародної
науково-практичної конференції
(10–11 травня 2024 року)

За загальною редакцією Любові ЧЕХОВСЬКОЇ

Львів
ЛДУФК ім. Івана Боберського
2024

УДК 796.015.6:796.012.61

ДИНАМІКА НАВАНТАЖЕННЯ ПРИ ВИКОНАННІ
ЗАГАЛЬНО-РОЗВИВАЮЧИХ ВПРАВ
ІЗ НАБИВНИМИ М'ЯЧАМИ

Роман Райтер

Львівська національна академія мистецтв, м. Львів Україна

Актуальність. Будь-яка м'язова діяльність, яку виконує опорно-руховий апарат, впливає передусім на ланки тіла, які працюють. Безпосередньо вона впливає і на всі інші системи організму, які активізують свої функції під час роботи. Тож за цілеспрямованого впливу на опорно-руховий апарат слід пам'ятати, що серцево-судинна система (ССС) лімітує рухову активність людини, його можливості під час виконання фізичних вправ. А втім, до тепер у літературі загальнорозвивальні вправи з набивними м'ячами класифікують за їх переважною спрямованістю на виховання фізичних якостей – сили або гнучкості. Загальний сумарний об'єм рухової активності, його рівень у режимі студентської молоді тісно пов'язаний зі станом здоров'я і працездатності. Роль рухової активності повинна зростати і в плані компенсації гіпокінезії, і в плані підвищення тренуваності та фізичної підготовленості, треба володіти знаннями про вплив загальнорозвивальних вправ із набивними м'ячами на ССС, обґрунтувати обсяг їх дозування, який дасть змогу диференційовано, спрямовано діяти під час побудови комплексів вправ із набивними м'ячами.

Мета дослідження – визначити реакцію серцево-судинної системи на виконання вправ із набивними м'ячами.

Усі здобувачі освіти, які взяли участь у дослідженні, були у віці 17–18 років однакового рівня фізичного розвитку й підготовки, виконували ідентичні вправи із набивними м'ячами вагою 1 кг, які проводили одноосібно. Зі всіма вправами здобувачі освіти були попередньо ознайомлені впродовж трьох занять.

За показник інтенсивності навантаження було взято частоту серцевих скорочень (ЧСС). Реєстрацію ЧСС (уд./хв) здійснювали безпосередньо до і після виконання вправ і вимірювали пальпаторно на променевій артерії. Отримані матеріали оброблялися за допомогою методів математичної статистики.

Результати досліджень. Проведені дослідження дали змогу визначити вплив різноманітних вправ із набивними м'ячами на ССС, систематизувати їх за інтенсивністю та обсягом. Очевидно, що реакція ССС у студенток на виконання вправ з набивними м'ячами різна і залежить від характеру, інтенсивності й складності вправи. Найменш інтенсивні вправи – нахили в сторону, дещо вищі за інтенсивністю – нахили вперед (ЧСС підвищується із збільшенням амплітуди руху) і вправи пов'язані з перекочуванням м'яча. До середніх за інтенсивністю вправ слід зарахувати вправи на гнучкість. Їх інтенсивність збільшується із збільшенням амплітуди руху й ускладненні поворотами. До таких вправ належать також вправи із захватом й утриманням м'яча ногами. До вправ високої інтенсивності варто віднести вправи швидкісно-силового характеру: присідання, вправи на розвиток м'язів верхнього й нижнього відділу черевного пресу, спини, передачі м'яча ногами, стрибки з утриманням м'яча ногами. До вправ високої інтенсивності треба зарахувати також різні варіанти структурно-ускладнених вправ, які залучають до роботи багато ланок опорно-рухового апарата.

Висновок. На початковому етапі занять треба налаштуватися на якість засвоєння техніки виконання вправ. Під час дозування фізичного навантаження, регулюванні інтенсивності її впливу на організм треба враховувати такі чинники: 1) кількість повторень вправи; 2) амплітуду рухів (із збільшенням амплітуди навантаження на організм зростає); 3) вихідне положення, з якого виконують вправу, суттєво впливає на ступінь фізичного навантаження. До неї належать: зміна форми й величини опорної поверхні у разі виконання вправ (стоячи,

сидячи, лежачи), застосування вихідних положень, що ізолюють роботу допоміжних груп м'язів, що підсилюють навантаження на основну м'язову групу й на весь організм, зміну положення центра ваги тіла стосовно опори; 4) величину й кількість м'язових груп, що брали участь у вправі (що більше м'язів бере участь у виконанні вправи, що вони більші по масі, то значніше фізичне навантаження); 5) темп виконання вправ із набивним м'ячем може бути повільним, середнім, швидким; 6) тривалість і характер пауз відпочинку між вправами.

Особливе значення мають вправи з м'ячем у вихованні «ручної спритності». Різноманітні дії в передачі, перекочуванні, кидках і ловлі м'ячів однією і двома руками позитивно впливають на розвиток швидкості, сили, спритності й точності рухів рук, кистей і пальців.

Навчання вправ із набивним м'ячем треба починати з освоєння прийомів ловіння, оскільки невміння прийняти важкий м'яч, що летить, може призвести до пошкоджень пальців і ударів. Спочатку пропонують індивідуальні вправи з набивним м'ячем як спеціальну розминку і тільки після цього – вправи в парах. Перекидання в парах починають з невеликої відстані (2–3 м) і поступово збільшують її. Поступово збільшують масу м'яча і складність завдань. Головну особливість у виконанні вправ з м'ячем ми бачимо в розмаїтті дій, що вимагають точності й узгодженості рухів, а під час виконання цих вправ у парах – у нескінченному розмаїтті ситуацій, що вимагають швидкості реакції, спритності, кмітливості.

Висновок. Вправи з м'ячем дуже динамічні. До активної роботи залучають багато груп м'язів, що сприяє більш інтенсивній діяльності та розвитку серцево-судинної й дихальної систем, поліпшенню обмінних процесів в організмі. Зміст занять, обсяг і інтенсивність навантажень повинні відповідати віковим особливостям, рівневі фізичної підготовленості, тих хто займається.

Список використаних джерел

1. Віннік Ю. В. Самостійні заняття з набивними м'ячами для розвитку гнучкості, сили і витривалості : метод. вказівки. Вінниця: ОЦ ВНАУ, 2017. 51 с.
2. Чеховська Л., Лужна М., Грибовська І. Інноваційні технології в оздоровчому фітнесі. *Сучасні тенденції та перспективи розвитку фізичної підготовки та спорту Збройних Сил України, правоохоронних органів, рятувальних та інших спеціальних служб на шляху євроатлантичної інтеграції України : матеріали VI Міжнар. наук.-практ. конф.* Київ, 2022. С. 171–175.
3. Оздоровчий фітнес у фізичному вихованні студенток із захворюваннями кардіореспіраторної системи / Станіслав Куніковськи, Вікторія Іваночко, Ірина Грибовська, Мирослава Данилевич, Ростислав Грибовський. *Фізична активність, здоров'я і спорт. 2019. № 2(34).* С. 84–92.
4. Чеховська Л., Жданова О., Шевців У. Функціональне тренування на заняттях з фізичного виховання у закладах вищої освіти. *Економіко-соціальні відносини в галузі фізичної культури та сфері обслуговування : тези доп. V Міжнародної наук.-практ. конф. (27–28 квітня 2023 року. м. Львів) / за заг. ред. Н. Павленчик. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2023. С.165–169.*

UDC 796.035:004-053.6

THE INFLUENCE OF PERSONAL STRENGTH FITNESS TRAINING ON THE LIFESTYLE FACTORS OF YOUTH STUDYING IN THE FIELD OF INFORMATION TECHNOLOGIES

Liubov Yerakova, Mariana Kropta, Viktoria Primasiuk
*National University of Ukraine on Physical Education and Sport,
Kyiv, Ukraine*

Introduction. According to the most recent data from the World Health Organization, leading a sedentary lifestyle, combined