

Таким чином, за допомогою вправ з обтяженнями можна розвивати будь-які фізичні якості, яка з якостей буде розвиватися залежить від вибору вправ, техніки їх виконання, методики тренування. Також можна зробити висновок, що заняття атлетичною гімнастикою досить популярні – як система силових вправ, спрямованих на формування гармонійної статури та пропорційного розвитку різних м'язових груп.

Список використаних джерел

1. Ластовкін В.А. Атлетичні вправи в системі підготовки правоохоронця. Методичні рекомендації до практичних та самостійних занять студентів / В.А. Ластовкін, В.І. Счастливец. Дніпро: «Журфонд», 2021. 53 с.
2. Кириченко Т., Пангелова Н. Атлетизм у вузі: тренувальний і оздоровчо-коригувальний аспект // Спортивний вісник Придніпров'я. 2017. №. 3. С. 46-50.
3. Непша О. В., Суханова Г. П., Ушаков В. С. Атлетична гімнастика як засіб розвитку силової підготовки студентів-юнаків вищих навчальних закладів // Стратегічне управління розвитком фізичної культури і спорту: зб. наук. пр. 2018. С. 100-104.
4. Соболенко А. І. Атлетизм як засіб фізичного виховання в закладах вищої освіти / А. І. Соболенко, М. М. Корюкаєв // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ : Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2020. Випуск 7 (127) 20. С. 162-165.
5. Цьось, А. В. Програма самостійних занять фізичними вправами студентів вищих закладів освіти / А. В. Цьось, Є. О. Котов, В. Я. Ковальчук // Науковий вісник Волинського національного університету ім. Лесі Українки. Луцьк, 2009. № 20 : Педагогічні науки. С. 10-15.

УДК 685.6:[796.5+796.015.6]

УЗАГАЛЬНЕННЯ ПОНЯТЬ ПРО ВИДИ ТА КЛАСИФІКАЦІЮ ТРЕНАЖЕРІВ ДЛЯ МАЙБУТНЬОГО ФІХІВЦЯ ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ

О.М. Колумбет, доктор педагогічних наук, професор

В.А. Пасіка, студент

Київський національний університет технологій та дизайну

Ключові слова: тренажери, атлети, клієнти, фізична підготовленість, тренувальний процес.

У процесі підготовки майбутніх фахівців спеціальності 017 Фізична культура і спорт ОПП «Фітнес та рекреація» важливим є підготовка універсального спеціаліста як для роботи у фітнес індустрії, так і обраному виді спорту. Адже загальна фізична підготовка у спорті здебільше пов'язана із сучасними фітнес технологіями. Використання сучасного обладнання для занять у тренажерних залах потребує ретельного вирішення питання.

Різноманітність тренажерів у фітнес і спортивних клубах поділяється на кардіо та силові тренажери [2; 3]. До кардіотренажерів відносяться конструкції, що підвищують рівень розвитку витривалості, наприклад, орбітреки, бігові доріжки та велотренажери. У тренажерній залі часто для них виділяють окреме місце, яке називають: «кардіо зоною». Інші тренажери називають силовими. З їх допомогою атлети або клієнти розвивають силу, збільшують масу та покращують тонус м'язів.

Силові тренажери поділяються на два різновиди:

1. Важільні – ці тренажери передбачають роботу з вільними вагами. Вагу можна регулювати самостійно. У їх конструкції передбачено місце для розміщення вантажу (дисків-обтяжувачів). Вправа на таких тренажерах мінімізує навантаження на хребет та суглоби завдяки максимальній фіксації та стабілізації тіла [1; 4]. Наприклад, тренажер для тренування грудних м'язів – хамер (рис.1) . Атлет розташовується у ньому, надійно зафіксувавши спину на вертикальній лаві, а важелі, що рухаються лише в одному напрямку, не дозволять вантажу зміститися убік, і тим самим завдати травми.



Рис. 1. Тренажер хамер

2. Блочні – вантаж у тренажерах цього типу вбудований у конструкцію і є плитами однакової маси. За допомогою конструкції з вертикального штиря та фіксатора, що проходить через них, можна змінювати масу, причому таке рішення дає можливість змінювати масу поступово (у середньому по 5 кг) (рис. 2.).



Рис. 2. Приклад блочного тренажера.

За допомогою блокової системи атлет працює із вантажем. Різноманітність подібних тренажерів дуже велика. Чудовим прикладом такого

типу тренажерів буде кросовер. Цей тренажер дозволяє тренувати будь-які м'язи. За допомогою кросовера можна тренувати м'язи грудей, спини, живота, дельтоподібні, біцепси та трицепси, а також м'язи ніг. До речі, часто кросовер оснащують додатковими тренувальними конструкціями, наприклад поперечною, вертикальною та горизонтальною тягою.

Тренажери бувають індивідуального та колективного користування, а їх вплив на організм – локальним, регіональним або загальним. Їх технічні особливості визначаються необхідністю переважного розвитку тої чи іншої рухової якості або одночасно декількох [2].

Крім блокових, важільних і кардіотренажерів є і тренажери для роботи з власною масою, як, наприклад, римський стілець, бруси або гіперекстензія. Такі тренажери спрямовані на зміцнення м'язів за допомогою маси тіла (рис.3.). З їхньою допомогою можна зміцнити м'язи преса та спини.



Рис.3. Приклад тренажера для роботи з власною масою тіла

Тренажери потрібні як професіональним атлетам, так і новачкам. Поки м'язи не адаптувалися до навантаження слід тренувати їх на тренажерах, ніж відразу переходити до силової рами і жимових лав. За допомогою тренажерів можна піднімати масу у кілька разів більше за ту, яка би висіла на тій же штанзі або знаходився в руках, наприклад, гантелі. Також тренажери активно використовують під час «сушіння». Вони дозволяють тренувати м'язи ізольовано, сконцентрувати зусилля на напрузі конкретного м'яза.

Досвідчені атлети знають, що оптимальне дихання під час тренування грає велику роль: ефективність вправ підвищується, а втома настає повільно. Тому техніці дихання неодмінно приділяється час – ці правила потрібно освоїти на самому початку тренувального процесу [3; 4].

Загальні правила правильного дихання при виконанні вправ:

1. Вдих перед тим, як почати виконувати вправи (і перед повторами);
2. Одночасно зі скороченням м'язів (позитивна фаза вправи) робіть видих;
3. Одночасно з розслабленням м'язів (негативна фаза вправи) робіть вдих.

Під час інтенсивних тренувань, деякі клієнти забувають про дихання, а це веде до кисневого голодування, зниження інтенсивності і запаморочень. Буває так, що організм сприймає кисневий голод як фізіологічний.

Вдих слід робити носом, а видих – ротом. При вдиху через ніс відбувається обігрів потоку холодного повітря, без чого мозок людини і носоглотка піддавалися б надмірному охолодженню, а також фільтрація від пилу і мікробів. Видих ротом дозволяє швидше випустити повітря. Слід пам'ятати, що

під час тренування не можна затримувати дихання. Річ у тім, що під час вдиху посилюється внутрішньочеревний і артеріальний тиск і збільшується навантаження на серцево-судинну систему.

При виконанні вправ на розвиток гнучкості, розслаблення або розтягнення м'язів варто виконувати на видиху, а повернення у вихідне положення – на вдиху. Оптимальне дихання допомагає організму розслабитися, збільшити гнучкість. На довгому видиху слід максимально розслабити м'язи, вони стануть піддатливішими та м'якшими. Плутане дихання з постійними затримками або, навпаки, занадто часте дихання порушує рівний ритм рухів, а також ускладнює для організму координацію і не забезпечує достатню вентиляцію легенів.

Список використаних джерел

1. Борисенко В. Методи контролю в процесі занять фізичними вправами /В.Борисенко, К. Козерук, А. Денисовець, Ю. Козерук. Суми : Вид-во СумДПУ імені А.С.Макаренка, 2019. № 5 (89). С. 23-29.
2. Козерук К. В. Силові види спорту для студентів нефізкультурних інститутів та факультетів/К.В.Козерук, В.П.Жула, О.А. Чернігів : ЧНПУ, 2016. С. 185-188.
3. Лапутин А.Н. Атлетическая гимнастика. К.: Здоровье, 1990. 176 с.
4. Платонов В. И. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. К.: Олимпийская литература, 2004. 808 с.

УДК 371.72

ОСНОВИ РАЦІОНАЛЬНОГО ХАРЧУВАННЯ У СТУДЕНТІВ-ВОЛЕЙБОЛІСТІВ

Ю.В. Паришкара, кандидат педагогічних наук, доцент

М.В. Шевченко, студент

Київський національний університет технологій та дизайну

Ключові слова: раціональне харчування, білки, жири, вуглеводи, організм людини, студенти-волейболісти.

Дотримання режиму харчування забезпечує ритмічну роботу системи травлення, нормальне засвоєння їжі та оптимальний обмін речовин. Збалансоване харчування передбачає чітку відповідність між енергією, що надходить із їжею та енерговитратами організму. Нажаль, найчастіше студенти харчуються вкрай нерегулярно, «перекуси» на ходу 1-2 рази на день. Ця категорія має значно більші розумові та нервово- психічні навантаження, значне напруження зорового апарату. Тому основною необхідністю є раціональне харчування один з основних фізіологічних чинників зміцнення та збереження здоров'я людини [1-2].

Проблеми харчування студентів впливають з особливостей режиму їх праці та відпочинку [3]. А при постійних заняттях фізичними вправами значно зростає потреба у поживних речовинах. Раціональне харчування – це фізіологічно повноцінне харчування потенційно здорових людей, тобто таке, що