

3. Худолій О. М. Основи викладання гімнастики: Навч. посібник. (у двох томах) / О. М. Худолій. – 4-е вид., випр. І доп. – Харків: «ОВС», 2008. – Т.1. – 408с.: іл.

Артем Круглік,
студент 1 курсу
Факультет фізичного виховання
Наук. керівник: **Р. І. Літус,**
ст. викладач кафедри ФВ (БДПУ)

ПЛАНУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПЛАНУ ДЛЯ ЮНАКІВ У ПАУЕРЛІФТИНГУ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ

Актуальність теми. Завдяки зростій популярності пауерліфтингу серед молоді й дорослого населення, цим силовим видом спорту починає займатися все більше людей. Популярність пауерліфтингу пояснюється простотою, доступністю цього виду.

Ступінь досліджуваної проблеми. Заняття пауерліфтингом сприяють збільшенню м'язової сили, зміцнюють зв'язки та суглоби, допомагають розвивати витривалість, гнучкість та інші корисні якості, виховують волю, упевненість у своїх силах, підвищують працездатність усього організму.

Мета та методи дослідження. Вивчення методики формування силових здібностей у пауерліфтингу для груп початкової підготовки. Аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, педагогічні спостереження, педагогічне тестування, медико-біологічні дослідження з оцінки й аналізу фізичного здоров'я, фізичного розвитку, фізичної працездатності й функціональних можливостей підлітків.

Сутність дослідження. Проблема вибору «правильної» методики тренувань спортсменам-початківцям пов'язана з їхньою великою кількістю, а також у більшій мірі неповним науковим обґрунтуванням. При навчанні новаків, обов'язково треба застосовувати підводящі вправи. Це такі вправи, які за координацією близькі до змагальної вправи яку вивчають, але значно простіше її.

На початковому етапі багато юнаків часто переоцінюють свої можливості, на кожному тренуванні вони намагаються піднімати максимальну вагу, що може привести до випадків травматизму. Важливо не допустити цього, тренерові необхідно вести постійний контроль щодо дозування та інтенсивності тренувальних вправ. Також тренер завжди повинен пам'ятати, що під час розучування техніки виконання класичних (змагальних) вправ, головне значення має не вага штанги, а кількість повторень у підході. При виконанні вправ зі штангою не можна допускати великих напруг. Розучувати техніку корисно зі снарядом малої та середньої ваги. У міру освоєння вправи й поліпшення загального фізичного стану спортсмена вага штанги поступово збільшується [1, С. 129-130].

Для атлетів початкового рівня оптимально проводити тренувальні заняття три рази на тиждень. Цей варіант найбільш ефективний.

Наприкінці місяця доцільно проводить змагання серед новаків на кращу техніку класичних вправ. І не обов'язково робити всі три вправи строго в змагальному порядку за одне тренування: присідання, жим, тяга станова. Можливо і в іншому порядку: понеділок – присідання, середа – жим лежачи, п'ятниця – тяга станова. Ці змагання допомагають тренерів виявити ефективність навчання, виявляють помилки у виконанні техніки змагальних вправ, що дозволяє вчасно внести корективи в методику навчання й додатково включити вправи, що впливають на виправлення помилок.

Основні висновки. Аналіз наукової літератури показав, що найбільш ефективний метод розвитку силових здібностей у спортсменів-початківців є повторний метод. Досліджена методика рівноцінно впливає на всі три змагальні вправи, що є важливим на початковому етапі спортивних тренувань. Таким чином, головним завданням при написанні місячного плану для групи початкової підготовки – є навчання техніки класичних вправ, а також поліпшення загальної фізичної підготовки [2, С.31-36].

ЛІТЕРАТУРА

1. Літус Р.І. Методика підготовки силових здібностей на початковому етапі у пауерліфтингу. Молодь та олімпійський рух: Збірник тез доповідей X Міжнародної конференції, 24-25 травня 2017 року [Електронний ресурс]. – К., 2017, С. 129-130.

2. Літус Р.І. Методика розвитку силових здібностей у спортсменів початківців у пауерліфтингу / 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. Г.М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. – Випуск 5 (30) 13. – С.31-36.

Микита Кушнірюк,

студент 1 курсу

Бердянського економіко-гуманітарного коледжу БДПУ

Науковий керівник: **І.І.Хіврич,**

викладач (БЕГК БДПУ)

ЕМОЦІЙНЕ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТІВ, ЯКІ ГРАЮТЬ У ВОЛЕЙБОЛ

Актуальність: Ритм життя сьогоденного студента характеризується зниженою фізичною активністю, тому формування мотивації для заняття фізичною культурою і спортом є достатньо важливим аспектом валеопедагогічного впливу. Дуже важливе значення має емоційна привабливість фізичних навантажень, тому в спортивній фізіології звичайно рекомендується використовувати ігрову діяльність: саме впродовж ігрової діяльності командна взаємодія сприяє оптимальному розвитку фізичних й психологічних якостей студента [1].

Ступінь досліджуваності проблеми. Серед сучасних науковців, які займаються питанням формування ціннісних орієнтацій молоді на