

ПРОГРАМУВАННЯ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ СТУДЕНТІВ ЗАСОБАМИ ПАУЕРЛІФТИНГУ

(Гордієнко О. В., ст. викладач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я
людини ПолтНТУ ім. Ю. Кондратюка)
ПолтНТУ ім. Ю. Кондратюка, Полтава, Україна

Незадовільний стан фізичної підготовленості студентів та постійне збільшення контингенту осіб із послабленим здоров'ям стає загальнонаціональною проблемою. Існує стійка тенденція до зниження рівня рухової активності молоді, причина якої – недостатня ефективність традиційних методів і засобів фізичного вдосконалення через незацікавленість студентів. Останнім часом прийнято вважати, що однією з перспективних форм фізичного вдосконалення є спортивно-орієнтоване фізичне виховання (СОФВ), яке будується на принципах спортивного тренування й сприяє формуванню фізичної культури студентів, підвищенню їхніх функціональних можливостей та гармонійному розвитку.

Одним із найпопулярніших та доступних видів фізичних вправ у вітчизняній системі ФВ студентів стали вправи з обтяженнями, які вирізняються різноманітністю форм, чітким диференціюванням навантаження, великим вибором засобів і методів силової підготовки, що дає змогу викладачам урахувати індивідуальні особливості студентів у задоволенні їхніх змагальних потреб та в оздоровчих цілях.

З огляду на те, що пауерліфтинг стає все більш популярним у студентському середовищі, постає потреба в обґрунтуванні технології програмування навчальних занять спортивно-орієнтованого ФВ для студентів засобами пауерліфтингу [1, С. 42-46].

Завдяки зростаючій популярності пауерліфтингу серед молоді, цим силовим видом спорту починає займатися все більше людей. Популярність пауерліфтингу пояснюється простотою, доступністю цього виду.

При навчанні новаків, обов'язково треба застосовувати підводящі вправи. Це такі вправи, які за координацією близькі до окремих частин тієї вправи яку вивчають, але значно простіше його. На початковому етапі багато студентів часто переоцінюють свої можливості, на кожному тренувальному занятті вони намагаються піднімати максимальну вагу, що може привести до випадків травматизму. Важливо не допустити цього, викладачу необхідно вести постійний контроль над дозуванням та інтенсивністю тренувальних вправ. 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 середньої ваги. У міру освоєння вправи й поліпшення загального фізичного стану спортсмена вага штанги поступово збільшується. Для атлетів початкового рівня оптимально проводити тренувальні заняття три рази на тиждень. Цей варіант найбільш ефективний.

Обов'язково треба дотримувати варіативності, як усередині тижня, так і в місячному циклі. Аналіз наукової літератури показав, що найбільш ефективний метод розвитку силових здібностей у студентів-початківців є повторний метод. Досліджена методика рівноцінно впливає на всі три вправи, що є важливим на початковому етапі спортивних тренувань [2, С. 129-130].

Література

1. Гордієнко Ю. В. Особливості програмування спортивно-орієнтованих занять із фізичного виховання засобами пауерліфтингу. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А.В. Цьось, С.П. Козіброцький, 2016, № 4 (21), С. 42-46.
2. 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.