2. Мулик В. В. Кореляційна залежність між точністю стрільби та морфо-функціональними показниками юних біатлоністів 15–16 років. Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук. - теорет. журн.] Харків : ХДАФК, 2015. № 2(46). С. 138-142.
3. Aghyppo A., KamaevO, Mulyk V., Kotliar S., Mulyk K., Grynova T. Influence of the level of development of motive qualities on the technique of ski styles and shooting of 14-16-year-old biathletes. Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), 17(4), Art 303, pp. 2643 - 2648, 2017.
4. Kamaev O., Mulyk V., KotliarS., Mulyk K., Utkina O., Nesterenko A., Sidorova T., Toporkov A., Grynova T. Optimization of the functional and speed-strength training of qualified skiers-racers during the preparatory period. Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), Vol.20 (1), Art 17, pp. 131 - 137, 2020 online ISSN: 2247 - 806X; p-ISSN: 2247 – 8051; ISSN - L = 2247 - 8051 © JPES
5. Файзрахманова М.Р., Файзрахманов Н.С. Влияние смартфонов на функции зрения Ефимова. Текст: непосредственный. Юный ученый. 2017. №5 (14). С. 117-121.
6. https://www.ochkov.net/informaciya/stati/vliyanie-gadzhetov-na-zdorove-glaz.htm
7. https://www.visiobud.com/2019/12/25/kak-vliyayut-gadzhety-na-zrenie/

Побудова мікроциклів підготовки кваліфікованих веслувальників-академістів у підготовчому періоді

Ольга Кувалдіна, к.фіз вих., доцент,
Павло Дощенко,
Павло Пришутов

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова, Миколаїв, Україна

Анотація. Обґрунтовано зміст і програму шестиденних мікроциклів підготовки кваліфікованих веслувальників-академістів на другому етапі підготовчого періоду.

Ключові слова: академічне веслування, мікроцикли, навантаження, планування, підготовчий період.

Вступ. Сучасні обсяги та інтенсивність тренувальних навантажень кваліфікованих веслярів-академістів, а також збільшення числа тренувальних занять досягли граничних величин, що вимагає пошуку нових шляхів удосконалення методики їхньої підготовки [1, 2]. Виявлене протиріччя може бути вирішене за рахунок якісного удосконалення структури та змісту тренувального процесу, його індивідуалізації [3]. Якісні перетворення повинні торкатися в першу чергу організації мікроциклів процесу підготовки спортсменів. Удосконалення підготовки кваліфікованих веслувальників повинна бути спрямована на підвищення спеціальної працездатності за рахунок оптимізації режимів розвитку спеціальної витривалості [4], тому обґрунтування раціональної організації тренувальних мікроциклів у їхній спеціальній фізичній підготовці є актуальним і своєчасним науково-практичним завданням [5].

Мета та завдання дослідження: теоретичне обґрунтування ефективності тренувальних навантажень у програмах мікроциклів підготовки кваліфікованих спортсменів в академічному веслуванні у підготовчому періоді. Для досягнення мети вивчено структуру малих тренувальних циклів підготовки веслувальників-академістів, визначено особливості планування мікроциклів різного спрямування й обгрунтовано теоретичні та змістовні засади побудови програм мікроциклів для розвитку аеробних та анаеробних можливостей веслувальників при виконанні навантажень високої інтенсивності, а також їх застосування у різних сезонах підготовки

Матеріал і методи дослідження. Для вирішення поставлених завдань використовувався аналіз та узагальнення даних спеціальної наукової і методичної літератури й документальних матеріалів, вивчення й узагальнення вітчизняного та міжнародного досвіду підготовки спортсменів-веслувальників, а також індукція і дедукція, прогнозування і проектування для формулюванні висновків і практичних рекомендацій.

Результати дослідження та їх обговорення. Критичний аналіз та узагальнення спеціальної літератури й документальних матеріалів, присвячених плануванню структури мікроциклів підготовки спортсменів в академічному веслуванні, дав змогу виявити ритмічність спеціальної фізичної працездатності веслярів упродовж дня, виокремивши спортсменів з ранковим та з вечірнім типом підвищеної працездатності. На цій підставі встановлено оптимальну тривалість мікроциклу для другого етапу підготовчого періоду, яка рівна шести дням (а не традиційному тижню), що викликає інтенсивний ріст показників спеціальної витривалості й швидкісно-силових можливостей спортсменів.

Встановлено, що на цьому етапі підготовки доцільно в основному тренувальному занятті дня, спрямованому на розвиток спеціальної витривалості й фізичної працездатності, виконувати великий обсяг навантаження. Для збереження досягнутого рівня спеціальних силових можливостей і прискорення відновних процесів до початку основного заняття, доцільно обирати силову спрямованість додаткового заняття тренувального дня.

Поділ обсягу тренувальних навантажень для розвитку спеціальної витривалості в основних заняттях шести днів мікроциклу (5 днів тренувальних занять і 1 день активного відпочинку) повинен відповідати поточному стану конкретних спортсменів та їх індивідуальному добовому ритму фізичної працездатності. Це дає змогу істотно підвищити рівень спеціальної фізичної підготовленості кваліфікованих веслярів упродовж значно меншого часу, а також збільшити обсяг тренувальних навантажень.

Висновки. Для істотного підвищення рівня спеціальної витривалості й швидкісно-силових можливостей веслувальників-академістів на другому етапі підготовчого періоду доцільно замість традиційних семиденних застосовувати шестиденні мікроцикли.

Щоб зберегти досягнутий рівень спеціальних силових можливостей спортсменів і прискорити їхнє відновлення до початку основного заняття, додаткове заняття тренувального дня повинно мати силову спрямованість.

Розподіл тренувальних навантажень упродовж шестиденного мікроциклу другого етапу підготовчого періоду повинен відповідати поточному стану спортсменів та їх індивідуальному добовому ритму фізичної працездатності.

Список використаної літератури

1. Платонов В. Явления суперкомпенсации и отставленного тренировочного эффекта, их использование в процессе построения спортивной тренировки. Наука в олимпийском спорте. 2010. № 1/2. С. 3–13.
2. Дьяченко А., Лысенко Е., Виноградов В. Функциональное обеспечение специальной выносливости в циклических видах спорта (на материале академической гребли). Наука в олимпийском спорте. 2014. №3. С. 38–44.
3. Kozina Zh, Prusik Kr, Prusik Ka. The concept of individual approach in sport. Pedagogics, psychology, medical-biological problems of physical training and sports. 2015. №19(3). P.28–37.
4. Гостіщев В. М., Сватьєв А. В. Модельні програми в організації тренувальних занять з академічного веслування. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2010. №5. С. 34– 39.
5. Иссурин В. Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки: практическое пособие. Москва : Спорт, 2016. 464 с.

Попередження травматизму кваліфікованих пауерліфтерів шляхом удосконалення техніки станової тяги

Аліна Кучерук,
Олександр Тихорський, к.фіз.вих

Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна

Анотація. Результатами аналізу науково-методичної літератури виявлено, що силові показники в становій тязі мають суттєвий вплив на спортивні досягнення в силовому триборстві в цілому. Крім того, саме в становій тязі задіяні найбільше м'язових груп, що ускладнює процес їх вдосконалення.

Ключові слова: пауерліфтинг, станова тяга, травматизм.

Вступ. Пауерліфтинг – силовий вид спорту, у якому спортсмен долає вагу (силове триборство). В нього входять три вправи: присідання зі штангою на плечах, жим штанги лежачи на горизонтальній лаві, і тяга штанги — які в сумі і визначають спортивні результати [6].

Станова тяга – це останній з трьох змагальних рухів у пауерліфтингу і є найважчою у виконанні, так як виконується з «мертвої точки». У становій тязі всі групи м'язів працюють у важких біомеханічних умовах – вправа із граничною вагою гарантовано забезпечує максимальну напругу майже всіх м'язів [4,6].

Станова тяга є однією з травмонебезпечних вправ у силовому тренінгу. Небезпека полягає в основному у недотриманні правильної техніки. Це призводить до травм або загострює колишні пошкодження. Вражається хребетний стовп, особливо поперековий відділ хребта. Зазначені травми цих місць супроводжуються дуже сильним больовим синдромом, з віддачею в ногу, різким обмеженням рухливості, а іноді повною неможливістю рухатися [5].

Іноді від виконання станової тяги починає руйнуватися тіло хребців поперекового відділу, що поступово призводить до формування хребтової грижі. Окрім хребта, часто страждають зв'язки хребта. Розтягнуті зв'язки важко повернути в початковий стан. Вищезазначене стосується м'язів і суглобів. Порваний м'яз ніколи не відновлюється повністю і його функціональні можливості назавжди залишаються обмеженими, суглоби піддаються сильним навантаженням і мікротравмуванню [3,5].

Мета дослідження – визначити шляхи оптимізації техніки станової тяги, з метою попередження травматизму.

Матеріал і методи дослідження: аналіз та узагальнення літературних джерел.

Завдання дослідження:

1. За даними аналізу науково-методичної літератури, визначити найбільш розповсюджені причини травмування, при виконанні станової тяги.
2. Надати методичні рекомендації щодо оптимізації техніки виконання станової тяги кваліфікованими пауерліфтерами.

Результати дослідження та їх обговорення.

Проблеми, з якими стикаються пауерліфтери при виконнанні станової тяги: слабкий «зрив» штанги з полу, слабкий дотяг, «мертві» точки.

Тяга – найбільш статичний рух в пауерліфтингу і для здійснення потужного підніманя необхідно долати інерцію штанги, яка виконується шляхом надання стартового прискорення. Щоб почати рух, потрібно зробити декілька підсідів, щоб м'язам і сухожиллям ніг надати тонус. І при максимальній «натяжці» ніг та спини з підсідом слід «зірвати штангу» різким, потужним рухом.