

Секція 1: Олімпійський та професійний спорт

Чепуренков А.В.

тренер-викладач

Херсонське вище училище фізичної культури

Кольцова О.С.

кандидат педагогічних наук, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання

Херсонський державний університет

МЕТОДИКА СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ВОРКАУТЦІВ

Останнім часом силова гімнастика – Workout набуває все більшої популярності серед молоді. Однак, високий оздоровчий вплив занять Workout будуть мати тільки при умові врахування особливостей фізичної підготовленості спортсменів.

Особливості фізичної підготовки гімнастів викладені в працях О. Худолія, Ю. Менхіна, В. Смолевського, Ю. Гавердовського та ін., Однак, проблема вдосконалення рухових якостей спортсменів в процесі занять Workout на сьогодні потребує подальшої глибокої експериментальної розробки. Інформація про рівень і особливості розвитку силових якостей воркаутців дасть можливість цілеспрямовано впливати засобами спортивної гімнастики на оптимальний рівень їх фізичної підготовленості та процес підготовки до змагань різного рівня.

Силова гімнастика - Workout пропонує комплекс фізичних вправ, спрямованих на вдосконалення сили, витривалості і форми тіла. До того ж він базується на заняттях фізичною культурою, гімнастикою, силових вправах та акробатикою [2]. Силова підготовка воркаутців здійснюється за наступними напрямками:

- розвиток динамічної сили;
- розвиток статичної сили;
- розвиток силової витривалості;
- розвиток гнучкості;

В процесі розробки методики розвитку силових якостей, ми враховували наступні методичні положення:

- наявність комплексних вправ динамічного та статистичного характеру;
- врахування власної сили при визначенні величини навантаження в одному підході;
- тривалість статичних вправ становить 10-30 секунд, з напругою, яка поступово збільшується до максимальної;
- комплекс силових вправ включають в другу половину основної частини заняття [4, 5].

Розроблена методика силової підготовки воркаутців містить: різновиди віджимань; ізометричні вправи: «кут на жердині з джгутом», «літак на підлозі», «підтягування з протидією», «віджимання на брусах з протидією»; статичні вправи: вис позаду, вис спереду, горизонт ноги нарізно, горизонтальний упор на зігнутих руках, вис на зігнутих руках, стійка на руках.

При розробці методики тренування, ми використовували метод Табата. Тренування за протоколом Табата складається з трьох фаз:

- Розминка (5 хв.) необхідна, щоб розігріти м'язи і підготуватися до інтенсивного виконання вправ.
- Цикл вправ за протоколом Табата - 8 підходів по 20 секунд, інтервал відпочинку - 10 сек. В даному режимі роботи за 20 секунд активної фази спочатку діють АТФ-механізми енергозабезпечення, а до кінця фази підключаються гліколітичні.
- Заклучна частина (2 хв.) - швидка ходьба, поступово знижуючи темп [1, 3].

Відповідно до вище зазначеного, нами була розроблена схема тренувань воркаутців за протоколом Табата. Основна відмінність використовуваної нами методики від стандартної в тому, що після кожної вправи, яка виконується на максимальній інтенсивності 20 сек., потрібно протягом 10 сек. як можна повільніше виконати вправу ще один раз. Таким чином ми розвиваємо не тільки силову витривалість, але й повільну динамічну силу, яка суттєво впливає на

розвиток максимальної сили. Тривалість даного тренування становить 4 хвилини (6 підходів по 20 секунд інтенсивного виконання вправи і по 10 секунд повільного виконання кожної вправи). На основі методу Табата ми склали наступні протоколи:

Протокол Табата №1

- Підтягування на поперечині;
- Віджимання на брусах;
- Підняття прямих ніг на шведській драбині;
- Присідання зі штангою (вага 20 кг);
- Віджимання від підлоги;
- Згинання та розгинання тулуба на підлозі (лежачи на підлозі, виконати сід із захватом і повернутися в основне положення, тримаючи при цьому прями ноги).

Протокол Табата №2

- Підйоми силою на поперечині;
- Підйом тулуба з положення лежачи (прес);
- Віджимання від підлоги широким хватом;
- Вис на зігнутих ліктях та перехід в передній вис;
- Піднімання тулуба лежачи на животі (вправи на розвиток м'язів спини);
- Спичак біля стіни (стоячи на руках біля стіни, спиною к стінці, згинання і розгинання тулуба).

Протокол Табата «Плюс».

Це комплекс із восьми, довільно вибраних вправ з використанням різноманітних видів віджимань.

Отже, сучасний напрям силової акробатики «Street workout» виник як різновид атлетичної гімнастики і базується на гімнастичних вправах. Тренування, що проводяться в різних режимах і дають вагомні результати, правомірно вважати спеціальними методами розвитку сили, які необхідно урізноманітнювати з регуляцією напруги в різних режимах їхньої роботи: ізометричному, концентричному, ексцентричному. Виходячи з цього, найбільш

ефективними засобами та методами розвитку сили у Workout є різновиди вправи «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» (віджимання), метод ізометричних та статичних напруг, протокол Табата.

Список використаних джерел:

1. Интервальные тренировки по протоколу Табата: [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://borba.ua/news/intervalnyie-trenirovki-po-protokolu-tab/2340.html>. - Название с экрана
2. Кузьменко А. Уличная гимнастика и турникмены: [Электронный ресурс] / А. Кузьменко. – Режим доступа: http://sportgymn.net.ru/site/show_article.php?part=elements&id=336. – Название с экрана
3. Маратова Т. Метод Табата — революция в области фитнеса: [Электронный ресурс] / Т. Маратова. – Режим доступа: <http://www.woman.ru/health/health-fitness/article/90229/>. – Название с экрана.
4. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки / / В. Н. Платонов. - К.: Вища школа, 1984. – 352 с.
5. Худолей О.Н. Подготовка юных гимнастов: [учебное пособие] / Худолей О.Н. — Харьков: ХГПИ, 1990. — 154 с.