

ОБГРУНТУВАННЯ МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ І ПРОГРЕСІЯ У ВИКОНАННЯ ВПРАВИ "ВІДТИСКАННЯ В СТИЦІ НА РУКАХ З УПОРОМ БІЛЯ СТИНИ"

Тернопільський національний педагогічний
Університет імені Володимира Гнатюка

Актуальність теми. У теперішньому світі технології замінили важку працю. Як висновок - людство стало менш активнішим, люди стали менше займатися фізичною працею, менше стали вести активний спосіб життя, у нашому житті стало менше банального руху. Це дало поштовх до розвитку фітнес - індустрії. В світі з кожним днем відкривається все більше фітнес - студій, спортивних залів і гуртків з активностями.

Але що саме вирізняє теперішній стиль життя людини від життя, яким ми жили 70-90 років тому. Два слова - інтенсивність і функціональність. Купуючи собі любу не дешеву річ, ми чекаємо від неї максимальної функціональності. Машина має бути безпечна, не дорога в обслуговуванні, надійна і звичайно економна по паливу. Квартира має бути з красивим виглядом з вікна, поблизу має бути садочок і школа для дітей, супермаркет, парк, метро ну і звичайно фітнес-зал.

Якщо по таким критеріям розглядати фітнес, то найбільш підходящим напрямком звичайно буде кросфіт. І не кросфіт, як вид спорту. А кросфіт, як вид фітнесу для покращення здоров'я, зниження ваги і побудови новітнього функціонального тіла людини сьогодення.

Детально це викладено у документальному фільмі THE FITTEST.

<https://www.youtube.com/watch?v=IYdhwI3xPiU&t=21>

Відходячи від кросфіту, як виду спорту, перед нами відкривається фітнес, який наймовірно збагачений величезною кількістю вправ (особливо із вагою власного тіла). І перша проблема з якою зіштовхуються новачки - це просте незнання техніки виконання основних вправ.

Має пройти певний відрізок часу постійних тренувань нових навиків, щоб людина з впевненістю могла сказати - Я - КРОСФІТЕР.

Саме це і є основним джерелом хейту в сторону кросфіту. Тренеру треба мати величезний багаж знань, для того, щоб викладати цей напрямок. А клієнту спочатку приділити багато часу на вивчення техніки виконання величезної кількості вправ.

Але в результаті, не будучи і близько професійним атлетом, клієнт кросфіт-залу буде : підтягуватися, робити вихід на перекладину і кільця, бігати, плавати, працювати на гребних і велотренажерах, піднімати штангу, гирю і гантель, лазити по канаті, працювати з мішками, відтискання головою у низ і навіть ходити на руках.

Мета публікації – розкрити методи навчання і прогресії виконання вправи "відтискання у стійці на руках з упором біля стіни"

Методи дослідження - програма тренувань і прогресії була включена до загального плану тренувань клієнтів (атлетів) у фітнес-центрі Алігатор.

Відтискання у стійці на руках з упором біля стіни (hand stand push up), далі – HSPU, є базовою вправою у кросфіті. Дана вправа стрімко розвивається і видозмінюється. Використовується у процесі тренування, на змаганнях, ну і звичайно у процесі тренувань людей, які не мають відношення до кросфіту, як вид спорту. Всі знання, приклади і розроблені прогресії базуються на особистому досвіді, вивченій літературі (CROSSFIT LEVEL 1, CROSSFIT LEVEL 2) [<https://www.crossfit.com/certificate-courses/level-1>, <https://www.crossfit.com/certificate-courses/level-2>] практичних навичок у навчанні спортсменів і звичайних відвідувачів фітнес-центрів.

Етап 1. Навчання стійці на руках біля стіни, hand stand hold, далі – HSH. Обираємо стіну, малюємо лінію паралельну стіні на відстані 20-25 см. Ставимо обидві лодоні на лінію. Руки в ліктях тримаємо постійно прямі. Відштовхуючись однією ногою від підлоги, другою ногою (п'ятою) фіксуємося на стіні і доводимо другу ногу. До стіни мають доторкатися лише п'ятки. М'язи кору

напружені, ягодиці зібрані, положення тіла рівне без прогинів.

Етап вважається завершеним, якщо людина може стати підряд 3 підходи по 5 разів (далі 3\5), не збиваючись у техніці.

Етап 2. Укріплення м'язів плечового поясу. Виконуючи вправу HSH, потрібно затриматися і утримати статичне положення HSH. Для завершення цього етапу потрібно натренувати і виконати об'єм у розмірі 3\20-25 секунд.

Етап 3. Негативні (negative) відтискання у стійці (далі NHSPU). Для прогресу даної вправи, нам буде потрібна фітнес-подушка (abmat), або м'який кармат. Розташуйте подушку так, щоб коли ви виконаєте HSH, вона буде у вас під головою. Максимально повільно опустіться на подушку. Відійдіть від стіни і знову станьте у позицію HSH і знову максимально повільно опустіться на подушку. Виконайте дану вправу у об'ємі 3\3. Вправа має виконуватися без різких обвалів у ліктях. Якщо висота на перший час завелика, під подушку можна поставити підвищення. З часом допоміжна висота забирається і вправа виконується у повному об'ємі.

Етап 4. Освоєння техніки виконання HSPU. Виконуємо вправу HSH, опускаємося головою на подушку. Ліва рука - голова - права рука утворюють трикутник. Якщо у вас одна лінія - це помилка. Спираємося тазом на стіну і одночасно максимально згинаємо ноги в колінних суглобах. Одним різким і потужним рухом випрямляємо ноги у колінних суглобах, включаємо жим руками в підлогу і виконуємо відтискання.

Етап 5. Прогресія.

Прогресія 1. Тренування 1. Розминка: HSH 3\15 секунд, NHSPU 3\3. Робота HSPU 4\4

Прогресія 1. Тренування 2. Розминка: HSH 3\15 секунд, NHSPU 3\3. Робота HSPU 4\6

Прогресія 1. Тренування 3. Розминка: HSH 3\15 секунд, NHSPU 3\3. Робота HSPU 2\3; 2\8

Прогресія 1. Тренування 4. Розминка: HSH 2\15 секунд, NHSPU 2\3. Робота HSPU 2\3; 1\8; 1\10

Прогресія 1. Тренування 5. Розминка: HSH 2\15 секунд, NHSPU 2\3. Робота HSPU 1\3; 1\5; 2-3\10

Прогресія 1. Тренування 6. Розминка: HSH 2\15 секунд, NHSPU 2\3. Робота HSPU 1\3; 1\5; 4\10

Якщо людина не може виконати HSPU з подушкою, то під подушку треба поставити підставку у вигляді дисків для штанги, тим самим зменшивши амплітуду відтискання. Зміна висоти подушки відбувається в процесі вдалого виконання тренувань 1-6.

Після того, як людина виконує об'єм у виконанні HSPU 3\10, ми можемо переходити до прогресії у стилі EMOM (виконання завдання у часовому діапазоні. Об'єм часу – 1 хв. Кількість підходів буде змінюватися в процесі прогресії. Приклад: EMOM5 – 5 раундів, EMOM 9 – 9 раундів). Тобто, якщо стоїть завдання – EMOM 10 – 5 HSPU, це означає, що потрібно виконати 5 HSPU кожної хвилини, час який залишився до кінця даної хвилини дорівнює відпочинку.

Прогресія 2. Тренування 1. Розминка: HSH 2\15 секунд, NHSPU 1\3. Робота : EMOM 10 – 3 HSPU.

Прогресія 2. Тренування 2. Розминка: HSH 2\15 секунд, NHSPU 1\3. Робота : EMOM 7 – 4 HSPU.

Прогресія 2. Розминка: HSH 2\15 секунд, NHSPU 1\3. Робота : EMOM 5 – 5 HSPU.

Прогресія 2. Тренування 4. Розминка: HSH 2\15 секунд, NHSPU 1\3. Робота : EMOM 4 – 7 HSPU.

Прогресія 2. Тренування 5. Розминка: HSH 2\15 секунд, NHSPU 1\3. Робота : EMOM 2 – 10 HSPU.

Прогресія 2. Розминка: HSH 2\15 секунд, NHSPU 1\3. Робота : EMOM 4 – 10 HSPU.

Після того, як людина виконує об'єм у виконанні EMOM 2 - 10 HSPU, процес прогресії завершено.

Результат дослідження. Через дану методику навчання, тренування і прогресії пройшло більше 40-ти учнів (атлетів, клієнтів фітнес залу). Ні один з них, не вмів виконувати вправу HSPU. Результат успіху, навчання і прогресу становив 100% серед людей, які постійно і без пропусків відвідували тренування.

Вправа HSPU, як і кросфіт еволюціонує. І на сьогоднішній день можна зустріти наступні види виконання даної вправи:

- Чисті відтискання у стійці (SHSPU)
- Відтискання у стійці в дефіциті (DHSPU)
- Відтискання у стійці в парапетах (бруса на землі) (PHSPU)
- Вільні відтискання в стійці (без опори на стіну) (FREEHSPU)
- Відтискання в стійці лицем до стіни (FACEHSPU)

Кросфіт, як і прогрес не зупинити. Кожного року в арсеналі з'являються все нові і нові вправи, які швидко вивчаються. І в результаті наші атлети і прості клієнти мають повне право називати себе найбільш фізично підготовленими людьми на планеті.

Список літератури.

- | | | | | |
|----|---|----------|----------|---|
| 1. | Фільм | THE | FITTEST. | |
| | https://www.youtube.com/watch?v=IYdhwi3xPiU&t=21 | | | |
| 2. | Посібник | CROSSFIT | LEVEL | 1 |
| | https://www.crossfit.com/certificate-courses/level-1 | | | |
| 3. | Посібник | CROSSFIT | LEVEL | 2 |
| | https://www.crossfit.com/certificate-courses/level-2 | | | |

О.О. Безносок

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ВОЛЕЙБОЛУ

Кременецька обласна гуманітарно-педагогічна академія ім. Тараса Шевченка

Анотація. У цій статті розглядаються психологічні аспекти волейболу, який є лідером за популярністю серед рухливих ігор. Волейбол як спортивна гра характеризується великою емоційною насиченістю, тому психологічні особливості діяльності волейболіста визначаються характером ігрових процесів, об'єктивними особливостями змагальної боротьби. І ще один аспект,