

загальнопедагогічні принципи, так і загальні закономірності підбору музичного супроводу занять фізичними вправами, а саме естетична доцільність, єдність музики і рухів, відповідність спрямованості занять. Відомо, що оцінка рівня фізичної підготовленості студенток є одним з найважливіших критеріїв стану здоров'я тих, хто займається, і у свою чергу впливає на працездатність. Наприкінці навчального року була визначена позитивна динаміка у результатах тестів з гнучкості, сили черевного пресу, витривалості, а також ця методика суттєво підвищила інтерес до занять фізичною культурою і призвела до більш усвідомленого виконання дівчатами всіх вправ.

Використання методики музично-рухової підготовки позитивно впливає на рівень фізичної підготовленості і сприяє збільшенню рівня розвитку фізичних якостей. Вплив музично-рухової підготовки на фізичну підготовленість пов'язаний з кумулятивним ефектом використання різноманітних засобів з арсеналу художньої гімнастики протягом навчального року.

А. Є. Паршев

МЕТОДИЧНІ ПРИЙОМИ ТЕХНІЧНОЇ І СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ПАУЕРЛІФТЕРІВ ДЛЯ ПОДОЛАННЯ «МЕРТВІХ ЗОН» У ЖИМІ ШТАНГИ ЛЕЖАЧИ

Долання «мертвої зони» в жимі штанги лежачи – це ключове завдання для атлета. Корегування техніки сприяє подоланню першої «мертвої зони», а корегування підготовки допомагає долати першу та виключити другу «мертву зону».

Для успішного долання першої «мертвої зони» рекомендовані такі вправи:

- «швидкісний» жим штанги лежачи. Мета вправи – активізувати швидкі м'язові волокна, які дозволяють розвинути велику силу, а також навчити синхронної роботи великий грудний м'яз, трицепс плеча, активність яких необхідна для потужного «зриву» штанги з грудей на початку фази підйому;

- жим штанги лежачи з паузою на грудях продовж 2-3 с за кожним повторенням. Мета вправи – збільшити у подальшому початкову швидкість відриву штанги від грудей;

- дожим штанги з бруска за діагоналлю у бік голови. Мета вправи – навчання правильної траєкторії руху штанги у другій половині фази підйому для подолання першої «мертвої зони»;

- «зрив» штанги з грудей вертикально угору з частковим розгинанням колінного суглоба та поштовхом штанги груддю. Мета вправи – навчання узгодженої активності м'язів ніг і рук атлета для створення механічного імпульсу, який передається від ніг штанзі;

- комплекс вправ для розвитку сили середньої частини дельтоподібного м'язу. Мета вправи – розвиток сили середньої частини дельтоподібного м'язу, активність якого необхідна для стабілізації плечового суглоба та кращої передачі сили від рук до штанги, а також можливості корегування траєкторії штанги у горизонтальній площині;

- жим штанги лежачи з бруса. Мета вправи – збільшення сили трицепсу плеча у сполученні з технічно правильним виконанням жиму штанги лежачи;

- жим штанги лежачи з гумою, пружинами. Мета вправи – збільшення сили трицепсу плеча у сполученні з технічно правильним виконанням жиму штанги лежачи для успішного подолання другої «мертвої зони»;

- комплекс вправ, що ізолювані, для розвитку сили трицепсу плеча. Мета даних вправ – збільшення сили трицепсу плеча для подолання другої «мертвої зони».

Дані силові вправи, комплекси силових вправ та спеціальні методичні прийоми можуть допомогти спортсменам-пауерліфтерам як покращити техніку виконання жиму штанги лежачи, так і зменшити кількість незарахованих спроб жиму штанги лежачи на змаганнях.

І. О. Сапегіна

МЕТОДИКА ВИКОРИСТАННЯ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ, ЯКІ СПРІЯЮТЬ ЗАПОБІГАННЮ ТРАВМ ЗАДНЬОЇ ПОВЕРХНІ СТЕГНА У ЛЕГКОАТЛЕТІВ СПРИНТЕРІВ

Найбільш уразлива ланка опорно-рухового апарату спортсменів, які спеціалізуються у легкоатлетичному спринті, – м'язи задньої поверхні стегна.

Основними причинами травматизму спринтерів вважаються такі методичні помилки у навчально-тренувальному процесі:

- неадекватний розвиток фізичної сили м'язів-антагоністів передньої та задньої поверхні стегна;

- порушення тонкої автоматичної координації роботи м'язів-антагоністів задньої і передньої поверхні стегна у період напруженої роботи.

Основні навантаження на нижні кінцівки людини, яка не займається спортом (біг, стрибки), припадають на м'язи передньої поверхні стегна, які при візуальному огляді більш об'ємні та рельєфні, ніж м'язи задньої поверхні стегна. Фізично добре підготовані спринтери та стрибунки використовують спеціальні вправи для розвитку м'язів задньої поверхні стегна.

Однією з найважливіших завдань силової підготовки спринтерів має бути зниження диспропорції між швидко-силовими характеристиками