

Міністерство освіти і науки України  
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Сумський державний університет  
Курський державний університет (Росія)  
Тираспольський державний університет імені Т. Г. Шевченка (Молдова)



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ  
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ  
І МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
(Україна, Суми, 17–18 квітня 2014 року)

Суми  
Сумський державний університет  
2014

## ВИКОРИСТАННЯ САМОКОНТРОЛЮ СТУДЕНТІВ ПІД ЧАС ЗАНЯТЬ БОДІБЛДИНГОМ

Руденко С. В., студ.  
Сумський державний університет  
*kfv@sport.sumdu.edu.ua*

Бодіблдинг – це система вправ, спрямована на пропорційний розвиток людського тіла, нарощування маси й розвиток рельєфу м'язів, контроль товщини (жирової) тканини тіла, тренування сили й витривалості [1]. Тому при здійсненні будь-яких фізичних навантажень, наше серце починає скорочуватися частіше. Для оптимального стану серцево-судинної системи під час виконання фізичних вправ пульс повинен знаходитися в так званій зоні безпеки – від 50 до 75% вашого максимального пульсу. У нормі в дорослої нетренованої людини частота серцевих скорочувань (ЧСС) коливається у межах 60–89 уд/хв [2]. Щоб вирахувати зону безпеки, потрібно відняти з 220 (коефіцієнт), свій вік та отримана цифра і буде максимальною ЧСС за хвилину. Тепер треба помножити отримане число на 0,5 і 0,75 (коефіцієнти) для визначення верхньої та нижньої межі зони. Наприклад, беремо 20 років, оптимальною буде навантаження, яке змусить серце скорочуватися з частотою від 100 до 150 уд/хв ( $220 - 20 = 200 \times 0,5 = 100$ ;  $200 \times 0,75 = 150$ ). Під час виконання фізичних вправ, треба регулювати навантаження так, щоб пульс залишався у межах зони безпеки. Збільшення пульсу вище верхньої межі погіршує стан серцево-судинної системи.

Тренувальна робота з штангою та гантелями, як і будь-який вид спорту, потребує базової фізичної підготовки. Якщо студент до цього не займався спортом, а відвідував лише заняття з фізичного виховання, це може свідчити про слабкі зв'язки суглобів, м'язову координацію та тонус м'язів. Таким чином на основі виконаного тренування, були розроблені рекомендації щодо проведення практичних занять на свіжому

повітрі.

1. Шиккування, перекличка – 5 хв.
2. Біг у легкому темпі, розминка – 5 хв.
3. Кроссфіт – 10 хв.
4. Футбол – 20 хв.
5. Шиккування, підведення підсумків заняття – 5 хв.

Оскільки кроссфіт – це комбінована система функціональних тренувань, яка розвиває всі основні рухові якості людини, такі як сила, витривалість, координація, швидкість, вона ідеально підходить до практичних занять бодібілдингом. Тепер розглянемо рекомендації щодо проведення практичних занять у тренажерному залі:

1. Шиккування, перекличка – 5 хв.
2. Розминка – 5 хв.
3. Жим лежачі (20 кг) – 3 підходи (2 x 20 разів, 3 – 25 разів)
4. Жим лежачі (40 кг) – 2 підходи (2 x 8 разів)
5. Присід зі штангою (20 кг) – 1 підхід 25 разів.
6. Присід зі штангою (40 кг) – 1 підхід 8 разів.
7. Станова тяга (20 кг) – 1 підхід 25 разів.
8. Піднімання штанги на біцепс (20 кг) – 1 підхід 25 разів.
9. Шиккування, підведення підсумків заняття – 5 хв.

Так, як максимально критичним показником є 200 уд/хв, у наших випадках на свіжому повітрі мінімальна ЧСС була зафіксована 120 уд/хв, а максимальна 180 уд/хв, у тренажерному залі мінімальна складала 118 уд/хв, а максимальна ЧСС – 158 уд/хв. Це свідчить про те, що ніхто з студентів не перетнув критичного показника.

### **Література:**

1. Ковальський І. Н. Идеальное тело / І. Н. Ковальський. – Санкт-Петербург : «Вектор», 2010. – 130 с.
2. Методичні вказівки до практичних занять на тему «Тренування з атлетичної гімнастики» / укладачі: А. О. Малигін, С. В. Руденко. – Суми : Сумський державний університет, 2013. – 20 с.