

Міністерство освіти і науки України  
Комітет з фізичного виховання і спорту МОН України  
Сумська обласна державна адміністрація  
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації  
Національний університет фізичного виховання і спорту України  
Тартуський університет (Естонія)  
Сумський державний університет



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

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ  
ІІІ МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ  
(Україна, Суми, 14–15 квітня 2016 року)

Суми  
Сумський державний університет  
2016

## НОРМАТИВИ СЕКЦІЇ З АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ ДЛЯ СТУДЕНТІВ СУМДУ

Бичко Д. В., студ., Малигін А. О., ст. викл.  
Сумський державний університет  
*D.Bychko@mail.ru*

Заняття атлетичною гімнастикою сприяють розвитку сили, витривалості, спритності, формують гармонійність будови тіла.

**Актуальність** нашого дослідження є безумовно великою, адже згідно його результатів можна створити індивідуальні нормативи, які дозволять коректно оцінити студента.

**Об'єктом дослідження** є група студентів з 20 чоловік, у яких різний рівень фізичної підготовки.

**Предметом дослідження** є кількісні показники нормативів.

**Метою роботи** є аналіз результатів студентів, які маючи різні фізичні можливості здавали нормативи на різні групи м'язів. Виявлення оптимальних вправ для осіб із середнім рівнем підготовки.

Під керівництвом Малигіна А. О. була сформована секція з атлетичної гімнастики, в яку входило 20 студентів (20-22 роки) з різним рівнем фізичної підготовки та з різних груп. Основною метою було підвищення загальної фізичної підготовки юнаків.

Підготовчий етап включав у себе ознайомлення з технікою безпеки та порад, щодо створення програми індивідуальної підготовки. Перший модульний цикл складався з загальної фізичної підготовки, яка проходила на спортивному майданчику СумДУ. Основою були вправи з крос-фіту (підтягування, прес (лежачи на підлозі та у висі на турниці), віджимання (на брусах та від землі)). Після одного пройденого кола, студент пробігає одне коло (400 м) трускою. За одне заняття юнак виконує 3-5 підходів, в залежності від фізичної підготовки та самопочуття.

Основний – кожен студент розробив власну програму, яка включала в собі безліч вправ на всі групи м'язів. Після того, викладач с кожним проаналізував та вніс корективи в план

роботи. Далі, протягом двох модульних циклів відбувалася індивідуальна підготовка. Практичні заняття проходили на базі тренажерного залу СумДУ.

Заключний етап – після вдалого завершення самостійних вправ в тренажерному залі, студенти здавали нормативи.

Щоб оцінити якість роботи протягом трьох місяців, юнаки протягом 1 хвилини(60 секунд) демонстрували свої вміння виконуючи 4 вправи [1].

1) Скручування на римському стільці з нахилом вниз .

2) Присідання з олімпійською штангою (вага – 20 кг, тобто маса грифа).

3) Підняття штанги з положення стоячи до витягнутих рук над головою.

4) Підняття штанги на біцепс стоячи (20 кг) з упором об шведську стінку.

Отже, аналізуючи отримані результати, можна дійти висновків, що скручування та присідання – ті нормативи, які не залежно від ваги студента та фізичної сили є оптимальними нормативами для виявлення підготовки юнака. Але, низькі результати з роботою зі штангою показують на те, що необхідно вдосконалити систему оцінювання. Для цього, як варіант, можна зробити виконання згідно пропорцій людини. Наприклад, відштовхуючись від мінімальної ваги ( у нашому випадку – 50 кг), зробити мінімальну вагу штанги 15 кг з кроком 5 кг. Тобто, студент, у якого 80 кг – працює зі штангою 45 кг. Це дозволить оцінювати юнаків більш прозоро відповідно до їхньої статури, ставлячи всіх у рівних умовах.

### **Література:**

1. Антикova В. А. Оптимізація фізичного виховання у вищих навчальних закладах // Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Київ, Луцьк : Вежа, 1996. С. 209–213.