

ХМЕЛЬНИЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури і спорту
Кафедра теорії і методики фізичного виховання і спорту

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Другого магістерського рівня

ТЕХНОЛОГІЯ РОЗВИТКУ СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ЮНАКІВ 16-17 РОКІВ ЗАСОБАМИ ВПРАВ З ГИРЯМИ

Галузь знань 01 Освіта/Педагогіка

Спеціальність 017 «Фізична культура і спорт»

Освітня програма «Фізична культура і спорт»

Шифр _____

Виконав студент групи ФКСмз-22-1 _____ **Андрій ГАВРИЛЕНКО**

Керівник кандидат педагогічних наук, професор _____ **Анатолій РЕБРИНА**

Нормоконтролер: _____

До захисту допускаю:

Завідувач кафедри теорії і методики

фізичного виховання і спорту _____ **Олександр СОЛТИК**

Дата _____

АНОТАЦІЯ

Гавриленко А. С. Технологія розвитку силової витривалості юнаків 16-17 років засобами вправ з гирями. – Кваліфікаційна робота магістра зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» за освітньо-професійною програмою «Фізична культура і спорт». Хмельницький національний університет. – Хмельницький, 2023.

Кваліфікаційна наукова праця “Технологія розвитку силової витривалості юнаків 16-17 років засобами вправ з гирями” складається з двох розділів. Об’єкт наукового дослідження – освітній процес здобувачів вищої освіти першого бакалаврського рівня, зі спеціальностей 017. «Фізична культура і спорт», та 014.11. «Середня освіта, Фізична культура», що займаються у спортивних секціях силового спрямування. Предмет наукового дослідження – фізичний розвиток молоді засобами силових видів спорту.

Наукова робота присвячена питанням силових видів спорту. В науковому доробку йдеться про позитивний вплив засобів ФКС на організм особи взагалі і оздоровлення та розвиток сили і витривалості молоді засобами гирьового спорту зокрема.

Проаналізовано : вплив занять молоді силовими вправами на витривалість, які займаються у секціях з силових видів спорту на їхнє фізичне та професійне самовдосконалення.

Укладено настанови і рекомендації щодо розвитку і удосконалення таких основних фізичних якостей як сили та витривалості за рахунок застосування фізичних вправ у силових спортивних секціях. Вдосконалення фізичних якостей акцентовано на розвиток тих силових якостей за рахунок яких система фізичної підготовки студентів спеціальності ФКС є ефективною.

Ключові слова: студенти, магістранти, гирі, спорт, секція, якості, розвиток.

ANNOTATION

Gavrylenko A.S. Technology of developing strength endurance of 16-17-year-old boys by means of exercises with kettlebells. - Master's qualification work in specialty 017 "Physical culture and sport" under the educational and professional program "Physical culture and sport". Khmelnytskyi National University. – Khmelnytskyi, 2023.

The qualifying scientific work of a master's student consists of three subdivisions. The object of scientific research is the educational process of students of higher education of the first bachelor's level, from specialties 017. "Physical culture and sport" and 014.11. "Secondary education, physical culture", engaged in strength sports sections. The subject of scientific research is signs of the development of physical development qualities of children and youth by means of power sports.

Research work is devoted to issues of strength sports. The research paper mainly deals with the positive effect of FCiS on the human body in general and the improvement and development of strength and endurance of young people by means of kettlebell sports in particular.

Analyzed: the effectiveness of youth physical strength exercises for endurance, which are engaged in strength sports sections, on their physical and professional self-improvement.

Instructions are given for the development and improvement of such basic physical qualities as strength and endurance due to the use of physical exercises in strength sports sections. For the segment of improvement of physical education, emphasis was placed on the development of those strength qualities due to the development of the system of professional and applied physical training of students and master's students of the FCS specialty.

Key words: students, graduate students, weights, sport, section, qualities, development.

ЗМІСТ

УМОВНІ СКОРОЧЕННЯ	5
ВСТУП	6
РОЗДІЛ 1 ФІЗІОЛОГІЧНИЙ ЗВ'ЯЗОК МІЖ СИЛОВИМИ ВИДАМИ СПОРТУ ТА РІВНЕМ СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ СТУДЕНТА-СПОРТСМЕНА	9
1.1 Основи силових видів спорту	9
1.2 Особливості розвитку фізичних якостей майбутнього фахівця галузі “ФКС”	16
1.3 Залежність розвитку фізичних якостей студента спортсмена від тренувань силовими видами спорту	20
Висновок до 1 розділу	29
РОЗДІЛ 2 НАУКОВО ДОСЛІДЖЕННЯ СТУДЕНТІВ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СИЛОВИМИ ВИДАМИ СПОРТУ	30
2.1 Науково-методологічне обґрунтування експериментального дослідження	30
2.2 Основи фізичної підготовки студентів спортсменів, які займаються силовими видами спорту	36
2.3 Настанови та рекомендації щодо підвищення рівня розвитку фізичних якостей, які необхідні у сфері спортивної діяльності	42
Висновок до 2 розділу	47
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ	48
ЛІТЕРАТУРА	48

УМОВНІ СКОРОЧЕННЯ

ГР – гирьовий спорт

СВС – силові види спорту

ДЮСШ – дитяча юнацька спортивна школа

ЗВО – заклад вищої освіти

ППФП – професійно-прикладна фізична підготовка

ВА – важка атлетика

ХНУ – Хмельницький національний університет

ФЯ – фізичні якості

ВСТУП

Актуальність. Загальновідомо, що нова рада директорів асоціації гирьового спорту почала розвивати свою роботу з єдиною метою: закріпити ім'я цієї асоціації на тому високому місці, на яке вона заслуговує завдяки своїй історії, що розпочинається з розвитку гирьового спорту в Україні, своїй соціальній траєкторії з метою розвитку силової та загальної витривалості спортсменів засобами гирьового спорту.

Це велика можливість для гирьового спорту, що ми можемо представити науково-теоретичні та методологічні дослідження, які є результатом щоденних зусиль і роботи викладачів і студентів, і її метою є модернізація організації навчально-тренувальних занять в кожному без винятку випадку.

Наукова робота покликана стати місцем обговорення для гирьовиків і прихильників гирьового спорту, а також для всіх тих людей, які зацікавлені ближче пізнати світ гирьового спорту [1].

Десятки світових лідерів в гирьовому спорті започаткували Лігу Kettlebell Sport 2023 (спортивна модальність кросфіту, в якій використовуються гирі або вправи з гирями), у ній минулими роками брали участь лише чемпіони. Ця Ліга, яка проходить онлайн по всій земній кулі, складається з 10 турів (заходів) у кожному році. Перший з них, 5-хвилинний довгий цикл з однією зміною руки, вже проводиться, тоді як другий, 5-хвилинний подвійний жим сидячи, лише розробляється [1].

На додаток до Ліги, в останні вихідні березня 2023 року у Валенсії відбувся особистий чемпіонат світу, куди приїхали спортсмени з усіх країн, у тому числі з України [2].

Важливість вправ з гирями показано в численних наукових роботах та методичних посібниках, авторами яких є: Анатолій Ребрина, Юрій Щербина, Василь Антоненко, Василь Пронтенко, Костянтин Пронтенко, Олег Іліка та інші.

Так, вони розвивають м'язи і силу: гирі допомагають задіяти значну частину м'язів в залежності від обраних для роботи вправ. Крім того, з ними організм

працює в єдності, збільшує силу і покращує серцево-судинну та силову витривалість [3].

Наукова кваліфікаційна праця є невід'ємною складовою частиною освітніх послуг здобувачів вищої освіти спеціальності 017 Фізична культура і спорт за другим (II) рівнем акредитації, який вписаний у стандарті вищої освіти (ЗВО), наказ МОН України № 516 від 11 травня 2021 року. Тема наукової праці заслухана на засіданні кафедри ТМФВС ХНУ та затверджена наказом ректора ХНУ № 30 від 15 серпня 2023 року.

Основну **мету** наукового дослідження визначено у відносній залежності технологій силової витривалості від виду спорту (спортивної діяльності), а саме вправ з гирями та позитивного ставлення щодо методичних рекомендацій покращення рухових якостей і психофізичних властивостей студентів-гирьовиків, які займаються силовими видами спорту у ЗВО для розвитку особистісних якостей молодого спеціаліста.

Відповідно до цілей основної **мети** кваліфікаційної праці, розроблено та визначено нами основні **завдання**:

1. Проаналізувати літературу з проблеми дослідження.
2. Деталізувати значимість навчальних тренувань гирьовика, що навчається у вищій адекватно силовому виду спорту, а саме вправ з гирями.
3. Прослідити розвиток фізичних якостей студентів гирьовиків, які вправляються гирями.
4. Виокремити методичні рекомендації, що належать вдосконаленню фізичних якостей студентів ЗВО засобами вправ з гирями.

Об'єкт дослідження – дидактично-освітній процес студентів спеціальностей 017. «Фізична культура і спорт», та 014.11 «Середня освіта, фізична культура».

Предмет дослідження – особливості індивідуального тренування студентів з гирьового спорту.

Гіпотеза нашого дослідження спирається на аналізі фізичного розвитку гирьовиків та їхніх фізичних якостей, що займаються силовими видами спортивної діяльності, зокрема гирьовим спортом. Прикладну важливість мають

описані рекомендації для тренерів-викладачів та студентів, що сприяє кращій фізичній підготовці до змагань в гирьовому спорті.

Основною джерельною базою науки і методики кваліфікаційної роботи є літературні джерела наукової бібліотеки ХНУ, а саме її Інтернет-ресурси для здобувачів та викладачів ЗВО. Деякі основні результати ми взяли з базового курсу ТІМОВС силового напрямку, який є невід'ємним спрямуванням освітнього процесу дисципліни. В загальному досліджувалися студенти ХНУ, що займаються силовою спортивною діяльністю (видами спорту).

Для отримання кінцевих результатів, розв'язання завдань і реалізації мети ужито низку (дидактичних) принципів навчання, методичних методів і прийомів та теоретичних (аналіз літературних джерел), емпіричних (анкети, спостереження) та статистичних (середніх- арифметичних даних, таблиць та ін..) методів досліджень.

Публікації та конференції. Основні результати науково-теоретичного дослідження опубліковані у науково-методичних тезах : Гавриленко А.С. Італійський досвід гирьового спорту // Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення: матеріали III Міжнар. наук.-практ. онлайн-конференції (12-13 жовтня 2023 року в режимі онлайн) / за заг. ред. Баженкова Є. В. К. : ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти», 2023. С. 327-331.

Доступ: <https://cprpp-konotop.pp.ua/?p=7693>

Апробація результатів науково-теоретичного дослідження відбулася на третій Міжнародній науково - практичній онлайн – конференції (13.10.23). Шляхи удосконалення професійних компетентностей фахівців в умовах сьогодення. Київ : ДНУ «Інститут модернізації змісту освіти», 2023.

Обсяг кваліфікаційної роботи. Наукова праця складається з анотації, умовних позначень, вступу, II розділів, загальних висновків, переліку літературних джерел. Загальний обсяг праці становить 55 стор., з них: 52– основного тексту. Перелік літератури становить 44 джерела, з них 12 зарубіжних.

РОЗДІЛ 1 ФІЗІОЛОГІЧНИЙ ЗВ'ЯЗОК МІЖ СИЛОВИМИ ВИДАМИ СПОРТУ ТА РІВНЕМ СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ СТУДЕНТА-СПОРСТМЕНА

1.1 Основи силових видів спорту

Нижче ви можете глибше заглибитися в тему «силових тренувань» зі списком основних силових видів спорту, які існують і практикуються тренерами та спортсменами-конкурентами. У кожного з цих видів спорту є сильні і слабкі сторони, і спортсмен або любитель, який віддає перевагу тій чи іншій дисципліні, повинен добре знати ці аспекти. Однак у нижній частині сторінки також буде показано наш метод роботи, який включає в себе поєднання різних аспектів цих дисциплін з точки зору «фітнесу» для тих, хто хоче отримати найкращу фізичну форму [4].

Якщо ви не змагаєтеся або не прагнете змагань, вам радимо прочитати цю сторінку, звертаючи увагу на останній розділ, де ми пояснимо метод, який ми використовуємо з нашими користувачами. Цей метод призначений для чоловіків і жінок від 25 до 35 років, у яких мало часу, щоб присвятити тренуванням, але вони хочуть використовувати його для досягнення найкращих результатів. Насолоджуйтесь читанням [4]!

СИЛОВІ ВИДИ СПОРТУ

Важка атлетика має давнє походження, але використання фундаментальних вправ сьогодні є важливим елементом, який використовується в багатьох сферах; від навчальних програм для військових, до атлетичних тренувань, до «фітнесу». Перш ніж приступати до виконання цих складних вправ, перш за все необхідно подбати про рівновагу, пропріоцептивну чутливість і нервово-м'язову координацію. Крім того, на додаток до збільшення кількості м'язових клітин та їх зростання, краще співвідношення між відсотком сухої та жирової маси, покращення постави, покращення спортивних результатів, зміцнення сполучної тканини та зміцнення нервово-м'язової системи. Таким чином, в даний час

фундаментальні підйоми основних видів спорту FORZA ефективні для спортивної підготовки у всіх видах спорту, як командних (регбі, волейбол, футбол, баскетбол), так і індивідуальних (плавання, бойові мистецтва, легка атлетика, єдиноборства), а також, очевидно, бути наріжним каменем СИЛОВИХ ТРЕНУВАНЬ [4].

СТРОНГМЕН / STRONGWOMAN [4].

«СИЛОВІ види спорту, звідки вони беруться і яке походження? Багато хто вважає, що Strongman — це найновіше доповнення до сцени силових виступів. Насправді все зовсім навпаки.

Стронгмен - родоначальник будь-якого силового спорту і всіх притаманних йому виступів!

Це вид спорту, який у змаганнях символізують на великих міжнародних сценах люди, які мають більше спільного з легендами про гігантів загальної уяви, ніж із звичайним змаганням сили; обидва дуже сильні хлопці, які важать менше 80 кг і легко залишаються непоміченими.

Але в розумовій формі і в режимі спортивних тренувань ним може займатися кожен!

Тому що врешті-решт у Strongman дійсно важливо те, що кожен, хто наближається до цієї дисципліни, встигає стати сильнішим за свою попередню версію, незалежно від початкової точки. І в розумінні того, що немає обмежень, крім тих, які ми самі собі накладаємо.

Тому часто чуємо: «Сильним народжуються, сильним стають».(Cit Lorenzo Geri)

Основні вправи цих дисциплін поділяються на 3 великі макрокатегорії, жими, станова тяга і транспорти [4]:

1. ЖИМ ВІД ГОЛОВИ (вправи, мета яких полягає в тому, щоб підняти вагу над головою з повністю витягнутими руками):

- ЛІФТ
- АПОЛЛОНОВА ВІСЬ
- ЖИМ ГАНТЕЛЕЙ

- ВІКІНГ ПРЕС
- БЛОК ПРЕС

2. ВІДКРИВАННЯ (підніміть вагу з землі або з підйому):

- СТАНОВА ТЯГА
- ШИННА ТЯГА
- СТАНОВА ТЯГА АВТОМОБІЛЯ
- АТЛАС КАМІНЬ

3. ТРАНСПОРТУВАННЯ (випробування, під час яких вам потрібно нести вагу на руках/руці або на плечах, а потім поділяються на дистанційні заїзди або заїзди на час):

- ЯРМО ХОДИТЬ
- ФЕРМЕРСЬКА ПРОГУЛЯНКА
- РАМКА КЕРІ
- КОЛЕСО КОНАНА
- БОЧКУ НЕСТИ
- КАМІНЬ HUSAFELL

У деяких змаганнях, хоч і рідше, можна також знайти тести ІЗОМЕТРИЧНОЇ СИЛИ, наприклад:

- ТРИВАННЯ ГЕРКУЛЕСА
- МОЛОТОК ТРИМАТИСЯ

Умовні здібності, які розвиває цей вид спорту, різні: СИЛОВИЙ ОПІР, ШВИДКІСТЬ, ІЗОМЕТРІЯ, ТРАНСПОРТ, МАКСИМАЛЬНА СИЛА [4].

Часто буваєш свідком дискусій між професіоналами чи спортсменами про те, що таке «справжня сила» — пауерліфтингу чи стронгмена. Враховуючи, що його не існує, але є різні вираження того самого, давайте проаналізуємо обидва види спорту:

Тренування POWERLIFTER передбачає збільшення максимальної сили на 1ПМ (тобто на одному повторенні) шляхом спеціалізації роботи на 3 рухах: присідання, жим лежачи та станова тяга. Отже, незважаючи на загальне збільшення сили в інших округах, увага зосереджена на постійному

вдосконаленні тієї самої лінії поштовху в 3 змагальних рухах. Це означає, що на результат, безумовно, впливає м'язовий і нервовий фактор, а також пропорції кінцівок і довжина важелів [4].

Однак підготовка стронгмена менш специфічна, ніж підготовка пауерліфтера. Насправді, крім того, що ви повинні бути сильними в основних рухах зі штангою, вам потрібно працювати над багатьма іншими навичками та динамічними тестами. Крім того, навіть кондиційні навички, що тренуються, не обмежуються «тільки» збільшенням максимальної сили, але прибуття підготовленим до змагань також означає роботу над вибуховою силою, швидкістю та опором [4].

Підсумовуючи, поняття сили в цих двох видах спорту різне: у пауерліфтингу перемагає той, кому вдається підняти найбільшу вагу за 3 рухи, у стронгмені перемагає спортсмен, який є найбільш повним з точки зору загального розвитку сили.

ПАУЕРЛІФТИНГ [4]

Пауерліфтинг, в перекладі з італійської «power lift», - це спортивна дисципліна, яка базується на трьох основних підйомах: присіданні, жимі лежачи та становій тязі (як звичайній, так і у варіанті сумо), які повинні виконуватися відповідно до регламенту, затвердженого Федерація, в якій ви змагаєтесь.

Основною умовною здатністю, яка розвивається під час занять цим видом спорту, є **МАКСИМАЛЬНА СИЛА**, яка, хоч і є фундаментальним компонентом підготовчого макроциклу спортсмена (дозволяє за допомогою свого циклування поступово збільшувати здатність залучати рухові одиниці, отже, тренування з більш високим навантаженням), якщо він не розвивається в ногу з іншими проявами сили (вибухова сила, опір тощо), це може поставити під загрозу продуктивність спортсмена, якщо тільки його єдиною метою не є лише розвиток максимальної сили.

ВАЖКА АТЛЕТИКА [4]

Важка атлетика - це спортивна дисципліна, в якій спортсмени намагаються підняти штангу над землею та тримати її над головою. В даний час існує дві спеціальності важкої атлетики:

- «Ривок», під час якого спортсмени повинні підняти штангу над головою одним рухом у фронтальному або сагітальному шпагаті з подальшим поверненням у вертикальне положення, де вони повинні залишатися нерухомими принаймні 2 секунди і в будь-якому випадку доки не буде добре. від суддів. Серед тих, що були передбачені як до, так і після 1972 року, ця спеціальність веде до підйому легших ваг.

- «Імпульс» (поштовх), під час якого ви спочатку піднімаєте штангу на висоту плечей (за допомогою руху, який називається «поворот» або «чистий») у фронтальному або сагітальному шпагаті та повертаєтеся у вертикальне положення; потім ви піднімаєте вагу над головою швидким рухом, який називається поштовхом або «ривком»; Як і скручування, поштовх можна виконувати у фронтальному або сагітальному шпагаті, коли штанга піднімається над головою за допомогою ніг і рук з подальшим поверненням у вертикальне положення, де вони повинні залишатися нерухомими принаймні 2 секунд.

Умовна здатність, що розвивається цим видом спорту та/або варіаціями цих рухів, є **ВИБУХОВА СИЛА**. Згідно з різними дослідженнями, останній виявляється фундаментальним компонентом для повноцінного розвитку сили спортсмена, і не тільки.

АРМРЕСТЛІНГ (АРМРЕСТЛІНГ) [4]

Армрестлінг або «армреслінг» - це спортивне змагання, в якому два суперники міряються «силою» своїх рук (змагання можуть проводитися як правою, так і лівою). Суперники розташовуються по різні боки столу (розміри якого регулюються федерацією, в якій вони змагаються), ставлячи лікті на стіл і хапаючи руку суперника, який буде чинити опір власними м'язами, не відриваючи ліктя. від конкретного підшипника.

Задіяні в основному м'язи біцепса та сухожилля, але багато інших м'язів верхньої частини тіла та багато іншого відіграють фундаментальну роль! Тому

необхідно правильно запрограмувати тренування з обтяженнями (з особливим акцентом на збільшенні максимальної сили верхньої частини тіла), а також присвятити значну частину тижневого тренування конкретним рухам, які виконуватимуться під час виклику/змагання з іншим опонент. Тренування 1 проти 1, тренування з еластичними стрічками, гирями та шківками дуже підходять для опрацювання конкретних кутів змагального руху.

Хоча цей вид спорту вважається небезпечним для суглобів, він дуже корисний для зміцнення м'язів і сухожиль рук і плечей. Найчастіше травми пов'язані з неправильним технічним підходом у поєднанні з повною відсутністю розігріву м'язів і суглобів. За умови гарної розминки, правильного технічного налаштування та поступового запрограмованого тренування цим видом спорту може займатися кожен без ризику отримати травму.

Основними умовними здібностями є **ВИБУХОВА СИЛА**, яка в основному використовується на початковій фазі руху, після «Готуйся!» рефері. Але також **СИЛА ОПИРУ**, і, очевидно, також важливо покращити **МАКСИМАЛЬНУ СИЛУ** за допомогою силових тренувань, тому що хоча це дуже технічний вид спорту (кажуть, що це 70% техніки і 30% сили), з тією самою технікою дуже часто перемагає найсильніший.

SOLID BASE FORZA 360 (силове тренування на 360 градусів) [4]

Solid Base Forza 360 — це тренувальна програма, розроблена для досягнення найкращої фізичної форми за рахунок удосконалення кожного прояву сили в нашому тілі.

Скільки разів вони хотіли змусити вас повірити, що ви не вмієте, що у вас немає генетики, що спортзал не для вас? Ви спробували їх усі, ви тренувалися до виснаження, ви отримували травми, доки не повірили, що на вашому боці, ймовірно, немає генетики.

Все не так. Перш ніж кинути рушник, ви коли-небудь думали, що, створивши залізобетонну основу, яка складається з техніки та покращення міцності на 360 градусів, ви зможете нарешті розкрити свій потенціал?

Ніяких примх, догм, кліше та іншої нісенітничі про навчання. Цей метод був випробуваний на 314 людей, отримавши результати в 98,2% випадків! Це допоможе вам створити основу для роботи над загальною силою вашого тіла, покращуючи всі ваші здібності до кондиції, щоб виконувати кожне тренування на повну силу, навіть якщо у вас мало часу і ви думаєте, що вам заборонено тренуватися з обтяженнями [4]!

1.2 Особливості розвитку фізичних якостей майбутнього фахівця галузі “ФКС”

Спорт найвищих досягнень спортсмена чи спортсменки потребує високого рівня фізичної підготовленості і розвинення безліч фізичних (рухових) якостей.

МОТОРНІ НАВИЧКИ [5]

Що таке рухові навички та їх роль у фізичній діяльності?

Під терміном рухові навички ми маємо на увазі ті фізичні якості, які використовуються для управління рухом і які можна вдосконалити за допомогою відповідного тренувального навчання.

Фізичні або рухові навички

Знання кістково-м'язової системи та її функцій є необхідним для правильного виконання будь-якої фізичної активності. Тому знання моторики будуть корисні для правильної організації тренування.

Часто ті, хто займається фізичною активністю, не мають чіткого уявлення про те, що їм потрібно тренуватися в спортивному плані, і з цієї причини допускають серйозні помилки при складанні програми тренувань. Помилки, які в довгостроковій перспективі перешкоджають досягненню бажаних результатів, а в деяких випадках навіть стають причиною травм, тому важливо знати ази моторики, щоб правильно організувати тренування. Рухові навички є частиною навичок, якими повинен володіти тренер, щоб скласти правильну програму роботи.

Наше тіло рухається завдяки моториці, якою володіє. Знання рухових навичок або фізичних здібностей є важливим для розуміння того, що відбувається під час руху, і для розуміння того, що ми тренуємо, виконуючи фізичну активність. Кожен із нас має рухові навички, але оволодіває ними по-різному. Це визначає різні показники кожного з нас. Фізичні або моторні навички визначають загальний набір фізичних характеристик, якими володіє індивід, які використовуються під час виконання різних рухових жестів. Завдяки цим якостям тіло здатне виражати свій потенціал у кожному з рухів, які воно виконує, і, знову

ж таки, через них взаємодіє з навколишнім середовищем більш-менш функціональним способом, залежно від того, наскільки вони розвинені. Насправді рухові навички можна розвинути відповідними вправами та тренуваннями, отже, за допомогою тренувань можна кондиціонувати організм, удосконалюючи його здібності.

Моторні навички визначають інтенсивність і якість рухової реакції на навколишнє середовище, в якій потенціал індивід та його кондиціонування дозволяють покращити цей потенціал.

Фізичні здібності, незважаючи на те, що їх можна змінити під час навчання, є характеристиками, властивими індивідууму, продиктованими генетичною спадщиною, і саме цей фактор робить певних людей чемпіонами або «феноменами», однак для них тренування, отже, кондиціонування, є основоположним для максимального прояву свого потенціалу. Незалежно від генетичних особливостей будь-яка людина може вдосконалити свої рухові навички за допомогою регулярних і постійних тренувань.

Рухові навички є основою фізичної працездатності, і їх можна розділити на три категорії: умовні навички, що визначають фізичний стан і, отже, енергетичні та кількісні аспекти руху; навички координації, що визначають здатність центральної нервової системи ініціювати, керувати та контролювати рух, отже, якісні аспекти жесту; структурні або еластичні можливості, що визначають рухливість тіла, тому незалежні від енергетичних і нервових факторів, але підпорядковані анатомо-функціональним факторам.

Усі здібності взаємодіють одна з одною і різною мірою сприяють виконанню кожного з жестів, які може виконувати наше тіло. Щоб бути навченим найкращим чином, кожен з них потребує певної роботи, яка визначає дуже складну картину того, яким має бути навчання.

Умовні можливості - обсяг роботи [5]

Вони є визначальними в тривалості, кількості та інтенсивності рухової реакції, а тому істотно впливають на працездатність. Їх кондиціонування дозволяє підвищити продуктивність у кількісному вираженні, але не тільки це, насправді,

завдяки їх вдосконаленню можна отримати більш ефективний організм, який краще має та керує ресурсами.

Основними умовними здібностями є: СИЛА, основна здатність, оскільки вона є вираженням м'язового скорочення, вона виражає здатність тіла протистояти зовнішньому опору через м'язову напругу, її поділяють на різні форми та вираження того самого, які будуть описані пізніше. ОПІР - виражає здатність організму продовжувати фізичну роботу в часі; ШВИДКІСТЬ - виражає здатність виконувати рухові дії в найкоротший час.

Координаційні здібності - якість роботи [5]

Вони мають вирішальне значення для типу та якості рухової реакції. Вони відповідають за процеси контролю, організації, управління та виконання жесту, вони впливають на ефективність, але також частково на ефективність тіла, оскільки дозволяють виконувати рухи з точністю, контролювати їх еволюцію та водночас час для розробки менш дорогих схем двигунів.

Координаційні здібності тісно пов'язані зі здатністю нервової системи сприймати й контролювати тіло та його рухи, а також співвідносити їх із навколишнім середовищем. Основними координаційними здібностями є: ПРОПРІОЦЕПЦІЯ, головна, оскільки є основою інших, дозволяє сприймати своє тіло та рухи в просторі, сприймати взаємозв'язки між різними сегментами одного й того самого БАЛАНС, дозволяє підтримувати або керувати положеннями та рухами на відміну від сили тяжіння, реагуючи на неї та на дестабілізуючі фактори КООРДИНАЦІЯ, дозволяє вам організувати один одного різними частинами тіла при виконанні складних рухів.

Пружні структурні властивості - механіка роботи [5]

Структурні можливості визначають можливість виконання рухів задіяними анатомічними структурами. Структурні здібності не пов'язані ні з механізмами виробництва енергії, ні з нейромоторними функціями, а властиві механіці тканин опорно-рухового апарату.

Еластичні структурні здібності це: РУХЛИВІСТЬ СУГЛОБІВ, визначає діапазон рухів, які можуть виконувати суглоби, залежить від різних анатомо-

функціональних факторів кожного суглоба ПРУЖНІСТЬ М'ЯЗІВ, виражає здатність м'язів розтягуватися і повертатися до початкової довжини без зазнаючи пошкоджень, це типowo для м'язової тканини, оскільки це еластична тканина. Це також впливає на амплітуду рухів, а також на вираження сили, оскільки еластичність сама по собі являє собою силу, здатну втручатися у виконання рухів.

Якщо, прочитавши цю статтю, ви зрозуміли, що ваше навчання має прогалини, неправильно організоване або не дозволяє вам досягти результатів, на які ви сподіваєтеся, тому що ви виявили, що рухові навички, якими ви володієте, не використовуються. Або ви виявили, що існують інші можливі рішення, про які ви раніше не уявляли, щоб тренувати своє тіло. Але ви не знаєте, як використовувати ці знання, щоб отримати максимальну віддачу від свого тренування, вам слід знати, що ULTIMATE TRAINING пропонує онлайн-коучингові послуги.

Насправді сервіс дозволяє вам отримати персоналізовану програму та допомогу досвідченого тренера-викладача з кількома дипломами. Таким чином ви матимете можливість дотримуватися тренувань, адаптованих до ваших потреб, що дозволить вам отримати ВСІ РЕЗУЛЬТАТИ, яких ви ще НЕ ОТРИМАЛИ. Тренування, вивчені до найдрібніших деталей, із подальшими заходами для покращення вашої продуктивності або вашої фізичної форми, заснована на фізіології, біохімії та моторних науках. Спеціальні тренінги для правильного тренування різних рухових навичок або для отримання естетичних удосконалень тіла. Щоб отримати доступ до послуги, просто зверніться в спортивний клуб ХНУ або на кафедру ТМФВС ХНУ.

1.3 Залежність розвитку ФЯ студента спортсмена від тренувань силовими видами спорту

Сила м'язів і її значення у спортсменів [6]

М'язова сила є однією з чотирьох умовних здібностей і, мабуть, найважливішою в усіх дисциплінах. Чи потрібно його постійно тренувати, якщо ви хочете досягти і підтримувати відмінні результати?

- Час читання: 13 хвилин
- Оновлено: 7 місяців тому

У світі спортивних тренувань тепер добре відомо, що м'язова сила є важливою якістю в усіх видах спорту.

Але чому так важливо його тренувати і як це робити?

У цій статті П'єранджело Дел'оліо [6] знайомить нас з м'язовою силою та її центральною частиною у спортивній фізичній підготовці.

Індекс вмісту:

- Сила м'язів
- Сила і РФД
- Морфологічні фактори, що впливають на силу
 - o Сила і поперечний перетин м'яза
 - o Співвідношення волокон типу II та I і розвиток сили та швидкості
- Нервово-м'язові фактори, що впливають на силу
 - o Сила та комплектація рухових одиниць
 - o Частота активації та підвищення сили
 - o Виробництво сил і синхронізація моторного вузла
- Силові тренування
 - o Тренування через перевантаження
- Силові та пліометричні тренування
 - o Як збільшити інтенсивність
- Ексцентричне навчання та адаптація

- o Комплексне навчання
- Одностороннє навчання vs. двостороння і підвищена міцність
- Підвищення питомої міцності за рахунок використання джгутів
- o Питома сила за рахунок використання джгутів: що вивести
- o Що говорять дослідження?
- Сила в молоді
- o Вплив силових тренувань у юних гравців
- o Використання перевантажень у юних гравців
- Висновки
- Хочете дізнатися все про періодизацію спортивних тренувань?

Сила м'язів [6]

Сила м'язів - це здатність накладати силу на зовнішній опір (Stone, 1993). Виходячи з вимог спорту, спортсмену може знадобитися маніпулювати не тільки своєю масою тіла проти сили тяжіння. Фактично, нам також доведеться враховувати суперника або зовнішній об'єкт (наприклад, футбол, важка атлетика тощо).

Зрештою, сила, що діє, змінить або прагне змінити рух тіла в просторі. Ця концепція базується на другому законі Ньютона (тобто законі прискорення). Сила (f) дорівнює добутку маси (m) на прискорення (a) ($f=ma$). Виходячи з цього принципу, прискорення даної маси прямо пропорційно прикладеній силі!

Таким чином, виявляється, що м'язова сила є основним фактором у створенні ефективного та ефективного руху тіла спортсмена або зовнішнього об'єкта. Ця концепція підтримується у всій літературі, оскільки сила м'язів пов'язана з вищою швидкістю розвитку сили (RFD максимальна кількість сили, виробленої в даний момент), силою, стрибками, спринтом, зміною напрямку, специфічними навичками для спорту (Suchomei та ін., 2016b).

Сила і RFD [6]

Швидкість розвитку сили (RFD) — це не що інше, як зміна сили по відношенню до зміни часу. Коли справа доходить до спортивних результатів,

здатність швидко виробляти силу є критичною. Насправді час виконання різних спортивних жестів дуже короткий на високому рівні.

Як згадувалося раніше, збільшення м'язової сили покращує здатність спортсмена збільшувати свою силу та RFD. Попередні дослідження показали, що силові тренування можуть покращити характеристики RFD спортсмена, що може привести до кращої продуктивності.

Недавній огляд надав докази того, що RFD разом із збільшенням м'язової сили може лежати в основі розвитку більшої сили.

Морфологічні фактори, що впливають на силу

У цьому розділі ми аналізуємо різні морфологічні фактори, здатні впливати на силу м'язів у спортсменів.

Сила і поперечний перетин м'яза [6]

Попередня література вказувала, що збільшення площі поперечного перерізу м'язів (CSA) і працездатності спортсмена (тобто здатності до вироблення сили) може призвести до більшої здатності збільшувати м'язову силу. Як правило, це досягається за допомогою фази тренування з опором, яка включає великий обсяг роботи, виконаної з помірною або помірно високою інтенсивністю (60-80% 1ПМ).

Збільшення CSA (площі поперечного перерізу м'язів) м'язових волокон викликає збільшення загального розміру м'язів (гіпертрофію). З фізіологічної точки зору збільшення м'язового CSA призводить до покращення сили завдяки збільшенню кількості саркомерів.

Співвідношення волокон типу II та I і розвиток сили та швидкості

Ще один вплив на CSA м'язових волокон надає співвідношення між волокнами типу II і типу I. Здається, що збільшення CSA збігається зі співвідношенням на користь волокон типу II порівняно з типом I.

Це свідчить про те, що він може збільшити здатність генерувати енергію, сприяючи силовим характеристикам м'язів.

Нервово-м'язові фактори, що впливають на силу [6]

Проте в цьому розділі ми збираємося проаналізувати нервово-м'язові фактори, які впливають на силу спортсменів.

Сила та комплектація рухових одиниць

Моторну одиницю можна визначити як альфа-мотонейрон і всі м'язові волокна, які він іннервує. Величина і швидкість виробленої сили збігаються з кількістю і типом залучених рухових одиниць.

Хеннеман і його колеги [6] вказують, що моторні одиниці набираються послідовно на основі їх розміру. Це принцип розмірності Хеннемана. Рухові одиниці залучаються в порядку від найменшого до найбільшого на основі нервово-м'язових вимог завдання.

Наприклад, менші рухові одиниці, які включають повільні волокна типу I, залучаються з низькою інтенсивністю. Потім за ними йдуть більші рухові одиниці, які включають швидкоскорочувані волокна типу II та IIx, що рекрутуються під час дії більшої інтенсивності сили та швидкості. Тому існує гіпотеза, що здатність залучати більші рухові одиниці під час високоінтенсивних тренувань буде корисною для покращення м'язової сили, RFD та потужності.

Частота активації та підвищення сили [6]

Частота активації - це не що інше, як частота, з якою нервові імпульси передаються від мотонейрона до м'язових волокон і відповідних залучених рухових одиниць.

Збільшена швидкість імпульсного розряду може зрештою позитивно сприяти адаптації сили та потужності. На практиці деякі методи тренування можуть призвести до покращення частоти активації залучених рухових одиниць.

Подальша література свідчить про те, що інші методи балістичного тренування (усі ті методи, корисні для розвитку сили та швидкості), такі як рухи важкої атлетики та спринт, можуть збільшити швидкість стрільби моторної одиниці. Це призводить до поліпшення силово-силових характеристик.

Виробництво сил і синхронізація моторного вузла [6]

Синхронізація рухових одиниць відноситься до одночасної активації двох або більше рухових одиниць, що призводить до збільшення виробництва сили.

Хоча фізіологічна основа не повністю зрозуміла, деякі дослідження показують, що синхронізація рухових одиниць більше пов'язана з RFD, ніж з величиною виробленої сили.

Деякі автори [6] вказали, що шість тижнів силових тренувань призвели до збільшення синхронізації рухових одиниць. Синхронізація моторних одиниць не змінюється після балістичної підготовки.

Однак, здається, він покращується під час діяльності, яка вимагає певних рухів, особливо тих, що включають швидку роботу м'язів. Нарешті, інші автори припускають, що важкі силові тренування можуть призвести до збільшення синхронізації рухових одиниць.

Силові тренування [6]

Ознайомившись із різними факторами, здатними вплинути на розвиток сили, ми збираємося перерахувати деякі методи, здатні покращити цю умовну здатність.

Тренування через перевантаження [6]

Як показано, вправи з важкої атлетики дають найбільшу потужність порівняно з іншими видами вправ. Тому не дивно, що багато практикуючих включають в тренувальні програми важкоатлетичні рухи та їх пропедевтику.

Важкоатлетичні рухи унікальні тим, що вони використовують як силові, так і швидкісні аспекти доставки енергії, переміщуючи середні вантажі з балістичною метою. Ключовою перевагою балістичної природи є той факт, що спортсмен прагне прискорюватися протягом концентричної фази.

Нещодавні дослідження показали, що рухи важкої атлетики можуть забезпечити кращий стимул для силових тренувань порівняно з тренуваннями зі стрибків, традиційними тренуваннями з опором і тренуваннями з гирями.

Силові та пліометричні тренування [6]

Пліометричні рухи можна визначити як швидкі силові рухи, у яких використовується попереднє розтягування/протирух із циклом подовження-скорочення.

Зокрема, пліометрія відноситься до концентричної м'язової роботи, яка посилюється попередньою ексцентричною м'язовою дією. Їх балістична природа в поєднанні з наголосом на розвитку потужності призвела до їх використання в програмах силової підготовки для спортсменів.

Дослідження [6] підкреслюють, що тренування з пліометричними вправами можуть покращити висоту вертикального стрибка. Автори продемонстрували, що пліометрія може бути ефективним тренувальним стимулом для спортсменів.

Як збільшити інтенсивність [6]

Більшість пліометричних вправ виконується з використанням маси тіла спортсмена як опору. Однак використання лише маси тіла спортсмена як опору може бути обмеженим з точки зору розвитку сили та сили.

Тому було б корисно призначати невеликі додаткові навантаження для посилення навантажувального стимулу для спортсмена (гантелі, бруси та ін.). Однак більш розумним методом буде збільшення інтенсивності пліометричних вправ.

Це можна зробити шляхом одночасного регулювання гучності відповідно до потреб кожного спортсмена.

Ексцентричне навчання та адаптація [6]

Ексцентричні дії м'язів — це дії, які подовжують м'яз за рахунок застосування більшої сили, ніж сам м'яз може створити.

Незважаючи на те, що ексцентричні дії м'язів недостатньо зрозумілі, вони мають унікальні молекулярні та нейронні характеристики. Насправді вони можуть сприяти різноманітним адаптаціям.

Нещодавній огляд показав, що ексцентричне тренування може призвести до подібної або більшої адаптації механічної функції м'язів (наприклад, сили м'язів, сили м'язів, RFD). У той же час морфологічні адаптації (наприклад, сухожилля та CSA м'язових волокон) також є кращими. Навіть нервово-м'язові (наприклад, залучення моторних одиниць і частота розряду) і продуктивність (наприклад, вертикальний стрибок, швидкість спринту та зміна напрямку) виграють від цього порівняно з традиційною роботою.

Через потенційні адаптації, перелічені вище, не дивно, що ексцентричні вправи отримали все більший інтерес як ефективний тренувальний стимул в останні роки.

Комплексне навчання [6]

Комплексне тренування (КТ) — це метод тренування, який передбачає виконання вправи з опором перед виконанням біомеханічно схожої балістичної вправи.

Наприклад, присідання на спині можна поєднувати зі стрибками проти руху. КТ може дозволити спортсменам виконувати високосилові вправи в поєднанні з силовими вправами більшої інтенсивності, ніж традиційні тренування. Це створює більший стимул.

Теоретично КТ може призвести до більших коригувань кривої сила-швидкість, ніж традиційні методи тренування з опором. Крім того, він забезпечує ширший спектр тренувальних стимулів.

Одностороннє навчання: двостороння і підвищена міцність [6]

Деякі практики можуть стверджувати, що односторонні вправи можуть бути більш специфічними для спорту, враховуючи фазу одностороннього навантаження різних спортивних завдань.

Переважає більшість програм тренувань із опором передбачає переважно двосторонні вправи для розвитку сили та потужності. Це не дивно, враховуючи, що існує сильний зв'язок між двосторонньою силою та спринтерським бігом, висотою стрибка та піковою силою, а також результатами зміни напрямку.

Однак для того, щоб надати практикуючим лікарям різноманітні варіанти для призначення вправ, необхідне подальше обговорення односторонніх вправ.

Підвищення питомої міцності за рахунок використання джгутів [6]

Спринт із опором у швидкісних тренуваннях сьогодні є чудовим, але не унікальним методом покращення спортивних результатів. Останнє фактично є практикою, яка використовується в багатьох різних індивідуальних спортивних дисциплінах і в командних видах спорту, спрямованих на покращення продуктивності своїх спортсменів.

У науковій літературі [6] підкреслюється, що біг на буксирі вважається дуже корисним для збільшення питомої сили в спринті. Насправді, багато тренувальних програм спрямовані на збільшення швидкості спринту, намагаючись включити елементи максимальної сили, пліометрії та питомої сили.

Метод тренування, який береться до уваги, безумовно, є особливо специфічним методом, оскільки він дозволяє спортсмену виконувати той самий жест, який виконується під час змагань, але з перевантаженням.

Питома сила за рахунок використання джгутів: що вивести [6]

Основною ціллю є можливість покращити питому потужність і, як наслідок, швидкість. Буксирувані гонки повинні завжди забезпечувати плавний біг, таким чином забезпечуючи правильну роботу з часом контакту з землею, подібним до того, який вимагається для перегонів, тому налаштування навантаження стає важливим. Це навантаження не повинно бути надмірним, щоб не змінити техніку бігу, але не занадто легким, щоб не побоюватися її зміни.

Ціль цього навчання, як зазначено вище, полягає в тому, щоб мати можливість стимулювати певні адаптації, здатні дозволити розвиток сили, спритності та опору високій швидкості, фази прискорення за рахунок збільшення потужності.

Що говорять дослідження? [6]

Загалом, останні дослідження показують, що тренування з односторонніми вправами може бути ефективною альтернативою двостороннім вправам, коли йдеться про покращення різних параметрів продуктивності.

У літературі [6] також зазначено, що активація середнього сідничного м'яза, підколінного сухожилля та чотириголового м'яза була більшою під час присідання з піднятим двостороннім присіданням порівняно з традиційним двостороннім присіданням.

Це не повинно бути надто дивним, враховуючи знижену стабільність односторонніх вправ. Проте будьте обережні, зниження стабільності можна розглядати як обмеження. Дійсно, при односторонніх вправах важко призначати великі навантаження.

Ймовірно, корисно використовувати їх у більш специфічній фазі, яка наближається до фази змагань, після створення основи та виділення часу на загальне вдосконалення сили та потужності.

Сила студентської молоді [6]

У цьому розділі ми говоримо про силові тренування студентської молоді, а також наводимо приклади силових тренувань.

Вплив силових тренувань засобами ігор [6]

У іграх підготовка гравця з точки зору сили, потужності та швидкості має велике значення. Матч характеризується 1000-1400 швидко-силовими діями залежно від віку та ігрової позиції.

Тому гравець повинен не тільки справлятися з техніко-тактичними завданнями, а й володіти спортивними здібностями, необхідними для великої кількості силових дій. В одному дослідженні автори спостерігали за впливом силових тренувань після 2 років втручання на потужність у спринті до 30 м.

У цьому дослідженні 134 елітних юнацьких гравців було набрано з двох молодіжних тренувальних центрів. Групи були організовані наступним чином: А (до 19 років), Б (до 17 років) і В (до 15 років). Учасники кожної групи були поділені на дві групи. Одна група (група силових тренувань [STG]) проводила регулярні ігрові тренування на додаток до силових тренувань двічі на тиждень протягом 2 років. Інша група (контрольна група [CG]) завершувала лише регулярні тренування з ігор.

Використання перевантажень у юних гравців [6]

Гравці виконували передні та задні присідання раз на тиждень. Суб'єкти також виконували тест на максимальне одне повторення (1ПМ) переднього та заднього присідань і лінійний спринт на 10 хв. (T1 test T2 test).

Висновки до 1 розділу

Це дослідження ілюструє позитивний вплив силових тренувань на максимальну силу та спринтерську продуктивність у підлітків-гіровиків студентського віку. Результати, дають позитивний розвиток максимальної міцності сили у всіх групах. І присідання спереду, і присідання ззаду в групах E1 і E2 продемонстрували 100-120% розвиток сили. Для групи E2 було виявлено збільшення сили на 150%. Що стосується спринтів, це призводить до значного покращення часу спринту між E1 і E2 у всіх групах у спринті на всіх інтервалах (5, 10 хвилин).

Це дослідження показує, що програма силових тренувань із присіданнями спереду та присіданнями ззаду позитивно впливає на спринт та силові показники студентської молоді.

З аналізу наступного дослідження ми можемо зробити аналіз, що силові тренування, інтегровані зі звичайними тренуваннями, показують кращі результати, ніж звичайні тренування протягом пів року, зазначеного у дослідженні. Крім того, вправи силової атлетики підходять для підготовки студентів-спортсменів і підвищення рівня їх спринтерської продуктивності.

РОЗДІЛ 2 НАУКОВО-ДОСЛІДНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТУДЕНТІВ СПОРТСМЕНІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СИЛОВИМИ ВИДАМИ СПОРТУ

2.1 Науково-методологічне обґрунтування експериментального дослідження

Ми розпочали наукову роботу над власним первинним справжнім науково-експериментальним дослідженням – кваліфікаційною роботою, дипломним (магістерським) проектом – ми, імовірно, відчуваємо себе занадто пригніченими усіма технічно-педагогічними сленгами, які роздаються навколо нас: «Методологія наукового дослідження», «методи наукового дослідження», «анкетування, його аналіз тощо»... і це насправді видається безконечним [42].

Методологія наукового дослідження [6]

Так, саме тут, в параграфі ми роз'яснимо просто, зрозуміло та українською слов'яною мовою методологію наукового експерименту.

Отже, науковець Фабрісіо Памплона, який є засновником Mind the Graph, інструменту, яким користуються понад 400 000 користувачів у 60 країнах. Він має ступінь доктора філософії та ґрунтовну наукову підготовку в галузі психофармакології та був запрошеним дослідником в Інституті психіатрії Макса Планка (Німеччина) та дослідником в Інституті досліджень та освіти D'Or (IDOR, Бразилія). Фабрісіо має понад 2500 цитат у Google Scholar. Він має 10-річний досвід роботи в інноваційних малих підприємствах, має відповідний досвід у розробці продуктів та управлінні інноваціями [7].

Методологія дослідження – це систематична структура, яка використовується для вирішення дослідницької проблеми, використовуючи найкращі та найбільш практичні методи проведення дослідження та узгодження з метою та завданнями дослідження [7].

Дисертації та наукові роботи є неповними без методології дослідження. Дізнайтеся, що це таке, чому це важливо та як його написати [8].

Непросто одночасно проводити дослідження і писати диплом або докторську дисертацію. Стає важко встежити за всім, особливо любителям, які не мають досвіду досліджень [8].

Щоб вирішити цю проблему та успішно завершити дослідження, у вашій дисертації, дисертації чи науковій роботі є розділ під назвою «Методологія дослідження», який описує вашу дослідницьку роботу та позбавляє вас від страждань [8].

У сайті є багато статей, які допоможуть вам у написанні документів. Такі як « Наукова робота: як написати її з нуля за 5 простих кроків » і « Як написати висновок для наукової роботи »

Але в цьому випадку ви знатимете, що таке методологія в дослідженні, її важливість, її типологію та як написати методологію дослідження.

Що таке методологія в дослідженні? [8].

Методологія дослідження – це систематична структура, яка використовується для вирішення дослідницької проблеми шляхом використання найкращих і найбільш практичних методів проведення дослідження та узгодження з метою та завданнями дослідження.

Методологія дослідження включає відповідь на питання, що, чому і як у вашому дослідженні.

Простіше кажучи, ви поясните про:

- **ЩО** – Який ваш метод дослідження, які інструменти ви будете використовувати для збору та аналізу даних, яким буде розмір вашої вибірки тощо?
- **ЧОМУ** - Чому ви обираєте те, що плануєте вибрати?
- **ЯК** - Як ви збираєтеся використовувати методи та інструменти для вирішення вашої дослідницької проблеми та завершення дослідження?

Важливість методології дослідження [8]:

- Методологія дослідження допомагає спланувати дослідження.
- Це допоможе вам точно задокументувати ваше дослідження від початку до кінця.

- Методологія дослідження дозволяє читачам зрозуміти підхід і методи, використані в дослідженні.
- Якщо у вас є критика або запитання щодо вашого дослідження, ви можете звернутися до методології та аргументовано пояснити свій підхід.

Види інструментарію дослідження [8].

Дослідницькі інструменти – це інструменти, які ви використовуєте для збору й аналізу даних під час дослідження. Наступні теми є найпоширенішими інструментами, які використовуються для проведення досліджень, і їх використання залежить від типу потреб. Іноді для вирішення проблеми пошуку використовується комбінація цих інструментів.

Співбесіди (групові чи індивідуальні)

Інтерв'ю допомагають зібрати персоналізовану інформацію та класифікуються як структуровані, напівструктуровані та неструктуровані. Їх можна використовувати залежно від типу та тону питань. У той час як індивідуальне інтерв'ю дає детальну інформацію про інтерв'юваного, групове інтерв'ю дозволяє отримати сприйняття групи людей.

Опитування (онлайн або офлайн) [8].

За допомогою опитування ви намагаєтесь отримати відповіді на серію запитань, які ви розробили для певної групи людей. Щоб отримати відповіді на свої запитання, ви можете використовувати відкриті та закриті запитання або поєднувати обидва.

Групові дискусії [8].

У фокус-групових обговореннях велика група людей ділиться своїми думками щодо теми, а ви записуєте їхні відповіді. Це подібна процедура групових інтерв'ю.

Спостереження [8].

Цей інструмент використовується для вивчення поведінки людини в різних ситуаціях. Вивчати можна як спонтанні, так і структуровані дії співрозмовника. При структурованому спостереженні дослідник спостерігає за поведінкою опитуваного в запланованій ситуації.

Види методології дослідження [8].

Дослідники використовують три типи методології: якісний, кількісний і змішаний.

Якісний метод [8].

Якісне дослідження включає збір і аналіз письмових або усних слів і текстів. Дослідники зазвичай використовують якісні методи, коли їхні цілі є дослідницькими, наприклад, коли вивчають сприйняття події, людини, продукту тощо. Цей тип даних збирається шляхом інтерв'ю, спостережень і фокус-груп. Приклад: які фактори впливають на утримання співробітників у великій організації?

Кількісний метод [8].

У кількісному методі дослідники збирають, вимірюють та аналізують числові дані великої кількості учасників. Цей метод в основному використовується для підтвердження чогось за допомогою фактів і статистики. Дані збираються за допомогою опитувань, анкет, тестів, баз даних і реєстрів. Приклад: скільки людей було звільнено у Великобританії через рецесію?

Змішаний спосіб [8].

Цей метод є поєднанням якісних і кількісних методів. Він забезпечує більш реалістичний і правдивий підхід до будь-якого результату та надає численні можливості для цих результатів. Цей метод часто дає цікаві результати для певного набору підходів або результатів. Приклад: скільки людей залишили роботу після пандемії (кількісно) і як це вплинуло на нинішніх працівників (якісно)?

Як написати методологію дослідження? [8].

Правильно визначте свій метод

Поясніть методологію, використану для дослідження проблеми під час дослідження. Таким чином, ви можете вести читача через своє дослідження крок за кроком і завоювати його довіру до вашої роботи. Методологія дослідження може бути кількісною, якісною або поєднувати обидві.

Встановіть методологію

Щоб ваш підхід відповідав загальному плану дослідження, ви повинні встановити чіткий зв'язок між вашими методами та проблемою дослідження. Тому методика повинна відповідати цілям наукової роботи та відповідати меті.

Поясніть використовувані інструменти

Опишіть інструменти та засоби, які ви збираєтеся використовувати для збору даних, і як ви їх використовуватимете. Це можуть бути опитування, анкети, інтерв'ю, спостереження або поєднання двох чи більше інструментів. Якщо ви будете використовувати зовнішній метод, чітко поясніть метод і отриманий результат.

Обговоріть аналітичну частину

Далі вам потрібно пояснити, як ви будете обробляти та аналізувати дані, які збираєтеся збирати. Проте обговорювати результати чи висновки не варто [8].

Якщо ваше дослідження буде виключно кількісним, поясніть, як ви будете забезпечувати точність даних, як ви будете аналізувати цифри та які статистичні тести ви будете проводити. Якщо дослідження суто якісне, уточніть, чи збираєтеся ви проводити контент-аналіз, тематичний аналіз чи дискурс-аналіз.

Поясніть методологічний вибір [8].

На цьому етапі ви поясните, чому ви обрали певний підхід, будь то якісний, кількісний чи змішаний, з проблемою, яку вирішуєте, і результатами, отриманими на даний момент. Крім того, ви поясните, чому цей підхід доречний для вашого дослідження.

Поради щодо методології написання [8].

Завжди не забувайте робити нотатки та окреслювати своє дослідження, щоб мати повні дані та відстежувати всі підходи, використані у вашому дослідженні. Питання дослідження є ключовим, тому завжди зосереджуйтеся на досліджуваному питанні та намагайтеся відповісти на нього якомога більше доречних фактів, цифр і даних.

Методологія має бути написана або розроблена таким чином, щоб вона демонструвала підхід третьої сторони та з точки зору аудиторії.

Дослідження має включати лише відповідні дані та намагатися представити інформацію в графічному форматі, щоб вона була чіткою та легкою для розуміння.

Таблиця і метод

Методологія проти методу

Методологія метод

Основною метою методології є ідентифікація та розуміння методів, застосованих у дослідженні. Основна мета методу – знайти рішення окресленої проблеми.

Методологія - це фактичне дослідження або аналіз усіх методів, які використовуються в дослідженні. Методи - це просто поведінка або інструменти, які використовуються для вибору методів дослідження.

Методологія застосовується на початковому етапі дослідження/дослідження. Методи використовуються та застосовуються на пізнішому етапі дослідження/дослідження.

Методологія - це системний підхід до пошуку вирішення проблеми.

Методи являють собою комбінацію різних методів дослідження та порівняння.

Інструмент для створення наукової інфографіки за лічені хвилини [8].

Навчання стає веселим і легким, якщо ви додаєте деякі візуальні елементи до слів. Тож допоможіть своєму гіпокампу швидко отримувати інформацію за допомогою унікальної та візуально привабливої інфографіки за допомогою Mind the Graph.

2.2 Основи фізичної підготовки студентів спортсменів, які займаються силовими видами спорту

Рухи, які виконує спортсмен, являють собою сукупність двох видів здібностей: умовних і координаційних. Перші відповідають силі, швидкості, опору та пов'язаним з ними композиціям, таким як: опір швидкості, спритність, гнучкість і здатність до стрибків.

Для порівняльної характеристики фізичної підготовленості силовиків, проаналізуємо фізичну підготовленість спортсменів на прикладі легкої атлетики [9].

У рухах спортсмена задіяні два види здібностей: умовні і координаційні. Важливість розвитку координаційних здібностей.

Компоненти координаційних здібностей #легка атлетика #координаційні здібності #кондиційні здібності

У багатьох країнах легка атлетика є одним з найпопулярніших видів спорту. Така популярність пояснюється великою різноманітністю спеціальностей, тобто великою руховою різноманітністю, що дозволяє кожному знайти вид діяльності, який найкраще відповідає його потребам. Легкоатлетичні події можна узагальнити в три групи або три основні дії: гонки (біг), стрибки (стрибки) і метання (кидання) [9].

Кожен з них робить тести дуже диференційованими з моторної точки зору [9].

До першої групи належать забіги на дистанції від 30 м до марафону та супермарафону, які вимагають різних кондиційних характеристик (швидкість, опір) та координаційних (особливо диференціація часу, простору, сили). До цієї групи належать також спортивна ходьба та різні види бігу з перешкодами. Для останніх характерне поєднання бігу і стрибків.

До другої групи належать стрибки, від «найпростішого» стрибка в довжину до найскладнішого — стрибка з жердиною.

У третій групі ми знаходимо такі тести, як штовхання ядра, метання диска, списа та метання молота, що характеризується застосуванням сили до інструменту.

Всі ці тести характеризуються, як уже зазначалося, основними діями (біг, стрибки, метання), які можна визначити як природні рухи, що складають основу багатьох атлетичних тестів. Використання таких рухів сприяє швидкому засвоєнню техніки багатьох тестів, особливо менш складних, тобто ближчих до природних рухів [9].

За цією уявною простотою руху ховаються як циклічні, так і ациклічні рухи; Комплексні з координаційної точки зору вправи відносяться до останнього типу рухів і вимагають володіння різними координаційними здібностями, уміння диференціювати рухи з часової, просторової та енергетичної точки зору.

Рухи, які виконує спортсмен, являють собою сукупність двох видів можливостей : умовних і координаційних . Перші відповідають силі, швидкості, опору та пов'язаним з ними композиціям, таким як: опір швидкості, спритність, гнучкість і здатність до стрибків. Останніми, однак, незважаючи на те, що вони дуже важливі, часто нехтують у програмах тренувань, що призводить до помірному розвитку цих навичок у спортсменів і, отже, до повільнішого вивчення технік, корисних для правильного виконання тесту [9].

Наведений нижче список містить компоненти здатності до координації , визначені різними вченими в дослідженнях, проведених протягом останніх двадцяти років.

Координаційні здібності [9].

- | | |
|---------------------------------|----------------------------------|
| 1. Поєднання рухів | 6. Адекватна швидкість виконання |
| 2. Кінестатичне диференціювання | 7. Співробітництво |
| 3. Збереження рівноваги | 8. Виразність |
| 4. Орієнтування | 9. Розслаблення м'язів |
| 5. Ритмізація рухів | 10. Симетризація рухів |

У юнацьких категоріях , що характерно для студентів/магістрантів надмірний розвиток кондиційних навичок може сповільнювати засвоєння

координаційних навичок. Рівень розвитку координаційних здібностей, з іншого боку, визначає не тільки рухові риси, а й психічні та працездатність центральної нервової системи.

Тому правильно тренувати обидва види навичок, більше працюючи над координаційною частиною в молодшому віці і над кондиційною частиною в старшому віці [9].

З давніх часів фізична підготовка, маючи священні, освітні, змагальні чи військові тренувальні характеристики, характеризувала моторику та моделювання характеру цивілізованих людей, формуючи їх тіло та розум [10].

Пошуки покращення фізичної працездатності дуже відрізнялися, через необхідність, від пошуків сучасної людини; однак принципи цих практик, з біологічної точки зору, все ще узгоджуються з багатьма аспектами сучасного фізично-моторного тренування.

Повна спортивна ефективність очевидна з повного балансу різних рухових навичок (кондиційних і координаційних), коли всі вони сходяться в напрямку максимальної продуктивності та мінімальних зусиль, визначаючи те, що ми визначаємо як «рухова ефективність».

В даний час велика вибірковість конкретних результатів кожного виду спорту часто призводить до надмірної спеціалізації однієї фізичної здатності на шкоду іншим.

Здебільшого в цьому сценарії ми схильні нехтувати основними моторними компонентами, які повинні, натомість, закласти фундаментальні стовпи, на яких будується надійна будівля спортивних результатів.

Фізична продуктивність вимагає як наріжний камінь основних прерогатив, які ми знаходимо в основах функціонального тренування. Ми маємо на увазі розвиток нервово-сенсорних і моторних навичок, за допомогою яких людина може спілкуватися з навколишнім середовищем, у повсякденному житті або виступати в певному виді спорту [10].

Під час персонального фітнес-тренінгу професіонал здебільшого зосереджується лише й виключно на деяких чітких запитах клієнта. Це означає,

наприклад, зосередження уваги на метаболічному компоненті, у зменшенні жиру або збільшенні сухої маси, іноді нехтуючи постурально-функціональним компонентом руху.

Однак повнота фітнес-програми повинна враховувати, оцінювати і вдосконалювати всі основні рухові навички індивіда, який вирішив підійти до фізичних тренувань, незалежно від його явних запитів. Це тому, що вибіркова впертість одних якостей неминуче призводить до погіршення інших базових здібностей. Власне, саме від їх збалансованості залежить рухова ефективність, незалежно від того, чи це домогосподарка, яка тренується двічі на тиждень, чи олімпійський спортсмен вищого рівня.

Рухові навички поділяються на умовні (органічний м'язовий тип) і координаційні (рухове відчуття).

Якщо ми розподілимо ці навички за категоріями [10], то зможемо узагальнити їх у 10 великих розділах. Давайте подивимося, як вони організовані. З органічної та м'язової точки зору ми об'єднуємо максимальну силу, опір, швидкість, силу та серцево-судинну потужність. З сенсомоторної точки зору ми матимемо баланс, спритність, координацію та точність. Нарешті, мобільність представляє здатність, яка має гібридні характеристики між двома категоріями. Слід враховувати, що з нейрофізіологічної точки зору все, що є рухом, виражає силу.

Насправді під терміном «сила» розуміють здатність нервово-м'язової системи фізичними зусиллями долати або протистояти зовнішнім навантаженням (Зацорський).

10 здібностей так чи інакше виробляють силу [10].

- сила - це здатність м'яза виражати максимально можливу напругу довільним скороченням.
- Витривалість, або стійка сила, - це здатність виражати високу напругу протягом відносно тривалого часу.
- Швидкість, або швидка сила, - це здатність виражати високу м'язову напругу за найкоротший час.

- Потужність розуміється як добуток сили на швидкість скорочення м'яза: сила x швидкість.
- здатність розглядається як здатність організму підтримувати постійний ритм протягом певного періоду часу.
- Рівновага визначається як здатність тіла утримувати центр ваги в основі опори, як статичної, так і динамічної.
- Спритність - це здатність рухатися, змінювати напрямок і положення тіла швидко і ефективно під контролем.
- Координація – це здатність об'єднувати, організовувати та контролювати різні рухи тіла в потрібний момент часу.
- Точність можна визначити як здатність зводити рухову дію в чітко визначену траєкторію.
- рухливість - це здатність виконувати всі рухи з максимальною можливою амплітудою і природності, відповідно до фізіологічно встановлених суглобами (ROM, діапазон руху), м'язів і сухожильних структур.

Бути в змозі досягти успіху в усіх цих нервово-моторних якостях — чиста утопія.

Безумовно, є спортсмени, яким вдається максимально використати як свої кондиційні, так і координаційні здібності; у будь-якому випадку, конкретна елітна продуктивність неминуче буде прагнути максимізувати чітко визначену якість на шкоду іншим.

Однак пропозиція персонального тренування [10], яка має глобальні конотації оптимізації 10 спортивних здібностей, може бути спрямована на функціональний баланс, спрямований на те, що ми визначили як рухову ефективність.

Навчання - це мистецтво, засноване на науці... і навчання без оцінки - це маршрут без пункту призначення (С.Воско).

Повідомляючи про цю шляхетну та незаперечну концепцію професора Кармело Боско, ми розуміємо важливість оцінки здібностей суб'єкта та встановлення того, які якості потрібно вдосконалити та збалансувати з іншими.

Після виявлення слабкої ланки тренер може запровадити найбільш відповідні стратегії, спрямовані на збільшення цієї спроможності, щоб вивести її на більш рівний рівень з іншими.

Баланс усіх 10 спортивних здібностей [10] може сприяти спортивному житті, яке є не тільки ефективним, але, перш за все, ефективним, де спортсмен високого рівня або спортсмен-любитель може виступати якнайкраще, водночас зберігаючи фізичну цілісність і спортивні результати.

Дискусія має не лише спортивну цінність для змагальної мети, насправді її можна легко відобразити у фітнес-ключі як потужний інструмент для досягнення цілей клієнта шляхом оптимізації його фізично-моторних ресурсів.

Це те, що хороший функціональний тренінг спрямований на підвищення якості життя суб'єкта.

Можливо, та сама людина, яка відвідувала тренажерний зал просто з естетичних потреб або через функціональний, постуральний чи метаболічний дефект, могла виявити в собі оптимізовані здібності, про які вона не підозрювала, що вони є, і які могли б покращити її на багатьох рівнях. І координаційні якості можуть зробити значну різницю в якісному досягненні цілей з максимальним прибутком, мінімальними зусиллями та кращим співвідношенням ризику та користі [10].

2.3 Настанови та рекомендації щодо підвищення рівня розвитку фізичних якостей, які необхідні у сфері спортивної діяльності

В світі фітнес-технологій можна знайти чудову різноманітність спортивного інвентарю для виконання вправ на силову витривалість. Серед них гантелі і гири. Вони є і можуть бути різними, наприклад— гантелі фіксовані (гантелі або диски-гантелі) , гантелі регульовані (або диски різної ваги, та інші), або гири (також відомі як гантелі Русі) [11].

Це гантелі в розмір у м'яч, але вони мають ручку, що працює як зчеплення.

Переваги гирі в тому, що форма, структура та універсальність, у порівнянні перед іншими спортивними снарядами з вагою:

- Є легкі гири : використання гирі немає ускладнення , їх розраховують за ручку з товщиною ідеальною для затиснення твердо одною чи двома руками — в залежності від розміру і ваги гирі та спортсмена.
- Універсальність : вони можуть використовуватись в вправах для посилення маси м'язів , але також в багато інших дисциплінах , таких як для роботи з присіданням. Також для тренування суглобів на гнучкість. Використовувати гири, це означає: високо витрачені метаболічні процеси.
- Велика різноманітність гир. Гири існують з чудовою різноманітністю гир відповідно до ваги і розміру .
- Вони розвивають мускулатуру і силу : обрані вправи з гирями чудово допомагають залучити частину мускулатури для роботи на тренуванні та функціональних обов'язках майбутнього фахівця. Крім того , тіло працює як механізм , збільшується міцність і вдосконалюється витривалість серцево-судинної системи і силовій витривалості .

- Вони допомагають вдосконалюватися в координації рухів спортсмена : завдяки вправам з гирями можливо покращити рухові якості в координації, що вже чудово можна вимагати під час контролю за рухом гирі в жонгливанні . Крім того , вони є дуже хорошим інструментом (засобом) для покращення спритності .

З ЯКИХ ГИР РОЗПОЧАТИ?

Як ми пояснили, колишній студент-спортсмен ЗМСУ з гирьового спорту (Михайлінчик Василь) дав відповідь для початківців, що гирі різної ваги як правило, можуть використовуватися для численних дисциплін гирьового спорту. Від вправи гирями вагою вісім кілограмів для новачків до вправ гирі вагою тридцять два кілограми і більше , що подобається для посилення м'язів усіх верств населення від дітей та юнаків до ветеранів спорту і праці. Є скажімо , гантелі, вони можуть бути придатними для простих вправ, де тільки необхідні точні рухи з силовою спрямованістю , так як в інших, далі складних повтореннях вправ з гирями всередині навчально-тренувального освітнього процесу — наприклад , тип кросфіту де вправи , в кожному випадку , підходять відповідно до рівня з відповідною інтенсивністю і з функціональними можливостями спортсмена і поставленими задачами та кінцевими результатами , які є пошуком вирішення проблеми в людині. Зазвичай, щоб почати тренуватися, треба мати на увазі гирі різної ваги для спортсменів новачків хто має сумніви в рахунок адекватного підбору вправ з гирями, їх розміру і ваги.

З ЯКОЇ ГИРІ РОЗПОЧАТИ, ЯКЩО ВИ ЧОЛОВІЧОЇ СТАТІ?

Чоловікам в тренуванні з гирями рекомендовано використовувати вагу для початківців від 12 кг до 16 кг . А для інших гирьовиків з досвідом необхідно покращити витривалість і силу , вага зазвичай рекомендована від 16 кг до 24 кг . Далі рекомендована вага зазвичай має бути використана для роботи з гирями вагою 24 кг – 32 кг.

З ЯКОЇ ГИРІ ПОЧАТИ, ЯКЩО ВИ ЖІНОЧОЇ СТАТІ?

Так, для спортсменів жіночої статі , це далі рекомендований тренувальний процес, що починається з гирі 8 кг , а це тому, що необхідно навчитися виконувати вправи з такою вагою технічно правильно і це саме запобігає травмам організму спортсменки . Зараз спортсменки мають час домінувати в техніці, і тоді можна перейти до використання гирі вагою 12 кг . Останній підхід в тренуванні з гирями підходить для подолання сили і опору одночасним способом для посилення обсягу мускулатури , що далі є відповідним для використання гирі вагою 16 кг .

ДЛЯ ЧОГО ВПРАВИ З ГИРЯМИ?

Вправи з гирями мають наступні переваги :

- Навантаження на черевну зону.
- Зміцнює біцепси , сідниці , живіт , плечі та спину .
- Розвивається сила .
- Спалюється жир і сприяє створенню потужної енергії .

ВПРАВИ З ГИРЯМИ

Ми вже бачимо, що є і для чого служать гирі, тепер один з моментів основних переваг вправ з гирями є їх універсальність , що вже нам дозволяють працювати в команді з різних дисциплін , для цьго ми можемо вибрати та чудово виконувати суму вправ з гирями — і це та сама причина, що гирі мають повернутися у популярні змагання з гирьового спорту, крім того слугують як відпочинок і рекреація. Ці і дещо інші вправи які популярні у вправах з гирями:

- Присідання з гирями різної ваги.
- Випади (спереду і ззаду) з гирями різної ваги.
- Кроки з преса, з плеча .
- Kettlebell Hold.
- Гиря. Молоток. Локони.
- Веслування .
- Віджимання та веслування _

- Clean. Press.

У Fitness центрах (KETTLEBELL <https://www.fitnessstech.es/collections/kettlebell>) та тренажерному залі ХНУ ми пропонуємо широкий вибір тренажерів і предметів для наших тренувань, у тому числі гири, які є універсальним і ефективним інструментом для тренувань будь-якої людини, яка хоче покращити силу, витривалість і гнучкість.

Наші гири або гири фітнес-клубів виготовлені з високоякісних матеріалів і включені в різноманітні гири різної ваги для адаптації до індивідуальних потреб кожного з наших студентів, магістрантів та аспірантів. Якщо ви шукаєте тренування для всього тіла або хочете зосередитися на певній частині тіла, наші гири — ідеальний вибір, щоб підняти ваше ефективне тренування на новий якісний рівень.

На додаток до високоякісних тренерів та інструкторів Fitness центрів ми також можемо запропонувати виняткове обслуговування студентів в поза навчальний час. Наша команда тренерів-викладачів, а саме Павлюк Є.О., Антонюк О.В., Цісар В.В., Ребрина А.А., Квасниця О.М., Антонець В.Ф. та інші готові допомогти вам знайти правильну тренувальну програму для ваших потреб і відповісти на будь-які ваші запитання.

Корисність тренувань з гирями в пауерліфтингу та бодібілдингу. Чи має сенс тренування з гирями в змагальному програмуванні? Вправи з гирями завжди мають основну рухову модель HIP HINGE, тобто розгинання стегна (якщо виконується правильно) [11].

М'язи, що беруть участь у розгинанні стегон, це, зокрема, сідничний м'яз і комплекс підколінних сухожиль, м'язи, яким завжди приділяється велика увага як у жінок, так і у чоловіків, оскільки у чоловіків дуже легко виявити недолік підколінних сухожиль.

Таким чином, тренування з гирями дозволяє нам націлюватися на ці райони за допомогою різних стимулів, але вони також добре знаходять місце в схемах тренувань або в будь-якому випадку в усіх тих кардіотренуваннях із

перевантаженням, що також забезпечує велику кількість деталей і скелястий вигляд.

У вправах для пауерліфтингу [11] їх можна використовувати різними способами:

- Вони можуть забезпечити метаболічні стимули, яких часто не вистачає в цьому типі препарату
- Робота на лініях, які зазвичай не навчаються цьому типу програмування
- Відновлення балансу роботи на різних м'язових ланцюгах, які зазвичай менш уражені.

Як ми вже бачили, існує багато можливостей щодо вправ і стимулів, які можна надати, тому, щоб не заплутатися й не заблукати, я спробую дати вам свою інтерпретацію, щоб спробувати обмежити стимули контекстом.

Говорячи про силові вправи або в будь-якому випадку більш статичного характеру, має сенс зосередитися на військовому жимі.

Тож такі вправи, як військовий жим, надзвичайно ефективні. З точки зору спортивної підготовки також має сенс подумати про складні односторонні вправи (наприклад, станова тяга на одній руці або гребки стоячи), щоб працювати над активацією та зміцненням хрестоподібних моделей [11].

Вправи [11], важкі махи або важкі подвійні прибирання дають чудову стимуляцію всій спині та кору. Їх можна легко включити як в естетичні, так і в силові програми, оскільки вони забезпечують нервові адаптаційні стимули з сильним метаболічним впливом і, відповідно, забезпечують менший системний і суглобовий стрес.

Підсумовуючи, тренування – це чудово. Експерименти з тим, що може статися, розширивши кругозір до чогось незвичайного, може дозволити вам знайти нові ідеї, нові стимули і, перш за все, сприяти професійному зростанню як спортсменів, так і тренерів [11].

Висновок до другого розділу

Методологія змішаних методів намагається поєднати найкраще з якісних і кількісних методологій, щоб інтегрувати перспективи та створити багату картину. Якісні, кількісні та змішані методи – це різні підходи, які відрізняються своєю зосередженістю на словах та числах.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

Нами проаналізовано навчально-методичну, медико-біологічну та спеціальну літературу з теми дослідження. Це дослідження ілюструє позитивний вплив силових тренувань на максимальну силу, силову витривалість та спринтерську продуктивність у юнаків-гировиків студентського віку. Результати дослідження дають позитивний розвиток максимальної міцності сили і витривалості юнаків 16-17 років.

Це дослідження показує, що програма силових тренувань із присіданнями позитивно впливає на силові показники студентської молоді.

З аналізу дослідження ми можемо зробити висновок, що силові тренування, інтегровані зі звичайними тренуваннями, показують кращі результати, ніж звичайні тренування протягом пів року, зазначеного у дослідженні. Крім того, вправи силової атлетики підходять для підготовки студентів-спортсменів і підвищення рівня їх продуктивності.

Методологія намагається поєднати найкраще з якісних і кількісних методів і методичних прийомів, щоб інтегрувати перспективи та створити якісну картину.

Якісні, кількісні та змішані методи – це різні підходи, які відрізняються своєю спрямованістю на розв'язання поставлених завдань.

Немає жодної гарантії, що залучення юнаків до молодіжної спортивної програми допоможе розвинути її характер, так само як немає впевненості, що змагання юнацьким спортом зашкодять студенту. Спорт сам по собі дуже нейтральний. Позитивне чи негативне ставлення до конкуренції залежить від того, як організована конкуренція та як вона впливає на наших студентів і тренерів-викладачів. Надто багато молодих людей, які дуже люблять спорт, відганяє спосіб організації тренувальних програм. Ми беремо дітей та юнаків, які мають природне бажання бути активними в спорті, і відмовляємо їх від спортивних занять такими програмами. Хоча багато батьків все ще не впевнені, що дітей «занадто тиснуть» у спорті. Існує приголомшлива кількість молодих спортсменів, які кидають кар'єру через високий тиск перемоги чи успіху.

Об'єднання дітей і юнаків у ДЮСШ не є чимось новим. Ця практика сягає початку 20 століття, коли вчителі хотіли зайняти дітей та молодь і уникнути деяких проблем. Новим є інтенсивний графік тренувань, тиск на перемогу, бути найкращим і болючі травми. Враховуючи всі ці фактори, не дивно, що деякі спортсмени просто згорають у своєму спорті. Привернувши увагу суспільства до проблеми, що зростає, звернувши увагу на важливість заходів безпеки та дозволивши вихованцю визначити своє спортивне майбутнє, юнаки перебуватимуть у безпечнішому середовищі, яке дозволить їм досягти кращих успіхів. Прагнення бути найкращим – це добре, саме це формує чемпіонів на спортивному полі та поза ним.

Перспективи подальших досліджень полягають у визначенні особливостей спортивної діяльності молоді, які мають різну спортивну спеціалізацію.

ЛІТЕРАТУРА

1. Kettlebell Sport España <https://kettlebellsportspana.com/>
2. Una decena de mirobrigenses inician la Liga Kettlebell Sport España 2023 <https://salamancartvaldia.es/noticia/2023-03-01-una-decena-de-mirobrigenses-inician-la-liga-kettlebell-sport-espana-2023-316807>
3. Para qué sirven las pesas <https://www.fitnessstech.es/blogs/noticias/para-que-sirven-las-pesas-rusas#:~:text=Desarrollan%20la%20musculatura%20y%20la,y%20mejora%20la%20resistencia%20cardiovascular>
4. Sport di FORZA <https://solidbase.it/sport-di-forza/>
5. LE CAPACITA' MOTORIE <https://www.ultimatetraining.it/capacita-motorie.php>
6. Сила м'язів і її значення у спортсменів <https://blog.performancelab16.com/la-forza-muscolare-e-la-sua-importanza-negli-atleti/>
7. Fabricio Pamplona. Che cos'è la metodologia della ricerca e come si scrive? <https://mindthegraph.com/blog/it/cose-la-metodologia-nella-ricerca/#:~:text=La%20metodologia%20della%20ricerca%20%C3%A8,e%20agli%20obiettivi%20della%20ricerca>
8. Що таке методологія дослідження і як вона написана? Fabricio Pamplona. Che cos'è la metodologia della ricerca e come si scrive? <https://mindthegraph.com/blog/it/cose-la-metodologia-nella-ricerca/#:~:text=La%20metodologia%20della%20ricerca%20%C3%A8,e%20agli%20obiettivi%20della%20ricerca>
9. Карлотта Д'Агостіно. Важливість координаційних навичок у легкій атлетиці <https://articoli.nonsolofitness.it/item/3457-important-delle-capacita-coordinative-nell-architettura.html#:~:text=I%20movimenti%20compiuti%20da%20un,g%20nucchi%20e%20zdatn%20di%20str%20bok>

10. Le 10 capacita atletiche, strumenti potenti del Personal Training
<https://www.fitnessesport.it/le-10-capacita-atletiche-strumenti-potenti-del-personal-training/>

11. Маттео Брунетті в статті L'allenamento con kettlebell – a cosa serve?
<https://www.sustainablebb.com/allenamento-con-kettlebell/>

12. Kvasnytsia O. M. Problemy kontroliu fizychnoi pidhotovlenosti kvalifikovanykh sportsmeniv z rehbi-7. V: Moloda sportyvna nauka Ukrainy. Zb. nauk. pr. z haluzi fiz. kultury ta sportu; Lviv : Lviv. derzh. in-t fiz. kultury; 2015, vyp. 19, t. 1, S. 98–102.

13. Ребрина А.А. Методичні вказівки. ОНДР: електронне видання. ХНУ, 2018.

14. Rebryna A. Osoblyvosti profesiinoi diialnosti yak osnova vyznachennia zmistu elektyvnoho komponentu navchalnoi prohramy z fizychnoho vykhovannia dla studentiv-marketolohiv zakladiv vyshchoi osvity / A. Rebryna // Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu : [monohrafiia / red. S. S. Yermakova]. – Kh., 2006. – № 4. – S. 153–156.

15. Rebryna A. Sportyvne oriientuvannia u zmistu elektyvnoho komponenta navchalnoi prohramy z fizychnoho vykhovannia studentiv-marketolohiv / A. Rebryna // Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu. – 2007. – № 4. – S. 70–72.

16. Rebryna A. A. Vyznachennia pochatkovykh pokaznykiv rozvytku ta vdoskonalennia profesiino-vazhlyvykh yakosti maibutnikh fakhivtsiv z marketynhu zasobamy fizychnoi pidhotovky / A. A. Rebryna // Naukovyi visnyk Chernivetskoho universytetu. Serii: pedahohika i psykholohiia : zb. nauk. prats. – Chernivtsi, 2011. – Vyp. 544. – S. 90–99.

17. Rebryna A. A. Doslidzhennia pozytyvnoho stavlennia studentiv do fizychnoho vykhovannia v psykholoho-pedahohichnii literaturi ta osvithii praktytsi / A. A. Rebryna // Naukovi zapysky Ternopilskoho derzhavnoho pedahohichnoho universytetu. Serii: Pedahohika. – 2003. – № 2. – S. 60–62.

18. Rebryna A. A. Efektyvnist rozvytku ta formuvannia profesiino-vazhlyvykh yakosti maibutnikh fakhivtsiv z marketynhu zasobamy profesiino-prykladnoi fizychnoi

pidhotovky / A. A. Rebryna // Zbirnyk naukovykh prats Natsionalnoi akademii prykordonnoi sluzhby Ukrainy. Serii: pedahohichni ta psykholohichni nauky. – Khmelnytskyi, 2011. – Vyp. 57. – S. 99–101.

19. Rebryna A. A. Zasoby nastilnoho tenisu u zmisti elektyvnoho komponenta navchalnoi prohramy z fizychnoho vykhovannia dlia studentiv-marketolohiv zakladiv vyshchoi osvity / A. A. Rebryna // Moloda sportyvna nauka Ukrainy : zb. nauk. statei z haluzi fizychnoi kultury ta sportu. – Lviv, 2007 – Vyp. 11. – T. 1. – S. 36–37.

20. Rebryna A. A. Metodolohichni osoblyvosti orhanizatsii zmistu navchalnoi prohramy z fizychnoho vykhovannia studentiv spetsialnosti «Marketynh» / A. A. Rebryna // Zbirnyk naukovykh prats Natsionalnoi akademii prykordonnoi sluzhby Ukrainy. Serii: pedahohichni ta psykholohichni nauky. – Khmelnytskyi, 2010. – Vyp. 53. – S. 99–101.

21. Rebryna A. A. Osoblyvosti profesiinoi pidhotovky studentiv ekonomichnykh spetsialnostei v protsesi fizychnoho vykhovannia / A. A. Rebryna // Moloda sportyvna nauka Ukrainy : zb. nauk. prats z haluzi fiz. kultury i sportu. – Lviv, 2006. – Vyp. 10. – T. 1. – S. 38–39.

22. Rebryna A. A. Osoblyvosti trudovoi diialnosti marketolohiv ta yikh profesiino znachushchi yakosti u PPFП / A. A. Rebryna // Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu : zb. nauk. prats ; red. S. S. Yermakova – Kharkiv, 2005. – № 12. – S. 40–47.

23. Rebryna A. A. Problema vykhovannia u studentiv vyshchoho tekhnichnoho zakladu osvity pozytyvnoho stavlennia do fizychnoho vykhovannia / A. A. Rebryna // Moloda sportyvna nauka Ukrainy : zb. nauk. prats. – Lviv, 2003. – № 7 (2). – S. 205–207.

24. Ребрина А.А. Методичні вказівки. Плавання: електронне видання. ХНУ, 2019.

25. <https://uk.wikipedia.org/wiki/Спорт>

26.7-Life-changing-benefits-of-playing-tennis. <https://eliteclubs.com/7-life-changing-benefits-of-playing-tennis/>

27. Top-5-benefits-of-playing-football. <https://blog.decathlon.in/articles/top-5-benefits-of-playing-football>

28. 10-mental-and-physical-benefits-of-playing-tennis.
<https://thetennisbros.com/tennis-tips/fitness/10-mental-and-physical-benefits-of-playing-tennis/>

29. The Benefits of Volleyball. <https://usavolleyball.org/play/the-benefits-of-volleyball/>

30. The-advantages-of-playing-volleyball
<https://www.livestrong.com/article/465548-the-advantages-of-playing-volleyball/>

31. Якості, які тренуються спортсменом
<https://robertsontrainingsystems.com/blog/5-qualities-every-athlete-should-train/>

32. Мотрні характеристики в спорті.
<https://www.thecrimson.com/article/1887/11/8/the-physical-characteristics-of-the-athlete/>

33. Afree John. 7 основних моторних якостей <https://athleteism.com/physical-qualities-of-an-athlete/>

34. Спортивні та лідерські навички. <https://www.kreedon.com/how-sports-teach-leadership-skills-quality/>

35. Спорт — гарний спосіб дружніх відносин.
<https://www.baltimoresun.com/maryland/carroll/sports/cc-sp-brown-column-102917-story.html>

36. Tennis-training <https://www.rafanadalacademy.com/en/method/tennis-training>

37. Football-training. <https://www.sport-fitness-advisor.com/football-training.html>

38. 10-volleyball-specific-strength-exercises
<https://www.theartofcoachingvolleyball.com/10-volleyball-specific-strength-exercises/>

39. Вправи з волейболу для вдосконалення основних навичок
<https://www.theartofcoachingvolleyball.com/30-minutes-of-drills-for-beginning-volleyball-players/>

40. Handball-athletic-preparatio <https://sideaita.net/2021/09/20/handball-athletic-preparation/>

41. Planet.training/handball/throwing-shooting-drills

<https://planet.training/handball/throwing-shooting-drills>

42. Дерек Янсен (MBA) i Керрі Воррен (PhD)| Gradcoach.com/what-is-research-methodology? <https://gradcoach.com/what-is-research-methodology/>

43. Credencehighschool.com/blog/importance-of-physical-fitness-in-student

<https://www.credencehighschool.com/blog/importance-of-physical-fitness-in-student%E2%80%99s-life>

44. Betterup.com/blog/way-to-improve-work-performance

<https://www.betterup.com/blog/way-to-improve-work-performance>