

# МЕТОДИКА СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ВОРКАУТЦІВ

Маляренко І.В., Ромаскевич Ю.О., Кольцова О.С.

1. Херсонський державний університет

2. Херсонський обласний центр здоров'я та спортивної медицини

**Вступ.** У наш час природним є бажання юнаків та дівчат стати сильним й гармонійно розвинутими, однак, цього можна досягнути лише шляхом систематичних занять фізичною культурою та спортом. Саме цей факт обумовлює популярність атлетичної гімнастики серед підлітків, юнаків та дівчат, який пояснюється тим, що вона сприяє гармонійному розвитку всього тіла, пропорціям і мускулатури, формуванню правильної постави, сили спритності, гнучкості та інших фізичних і морально-вольових якостей.

Останнім часом силова гімнастика – Workout набуває все більшої популярності серед молоді. Однак, високий оздоровчий вплив занять Workout будуть мати тільки при умові врахування особливостей фізичної підготовленості спортсменів.

**Мета дослідження** - розробити методику силової підготовки у Workout.

**Методи:** аналіз та узагальнення літературних джерел, опитувально-діагностичні (анкетування, інтерв'ю).

**Результати досліджень.** Силова гімнастика - Workout пропонує комплекс фізичних вправ, спрямованих на вдосконалення сили, витривалості і форми тіла. До того ж він базується на заняттях фізичною культурою, гімнастикою, силових вправах та акробатикою. Силова підготовка воркаутців здійснюється за наступними напрямками: розвиток динамічної сили; розвиток статичної сили; розвиток силової витривалості; розвиток гнучкості.

В процесі розробки методики розвитку силових якостей, ми враховували наступні методичні положення: наявність комплексних вправ динамічного та статистичного характеру; врахування власної сили при визначенні величини навантаження в одному підході; тривалість статичних вправ становить 10-30 секунд, з напругою, яка поступово збільшується до максимальної; комплекс силових вправ включають в другу половину основної частини заняття.

Розроблена методика силової підготовки воркаутців містить: різновиди віджимань; ізометричні вправи: «кут на жердині з джгутом», «літак на підлозі», «підтягування з протидією», «віджимання на брусах з протидією»; статичні вправи: вис позаду, вис спереду, горизонт ноги нарізно, горизонтальний упор на зігнутих руках, вис на зігнутих руках, стійка на руках.

При розробці методики тренування, ми використовували метод Табата. Тренування за протоколом Табата складається з трьох фаз:

- Розминка (5 хв.) необхідна, щоб розігріти м'язи і підготуватися до інтенсивного виконання вправ.

- Цикл вправ за протоколом Табата - 8 підходів по 20 секунд, інтервал відпочинку - 10 сек. В даному режимі роботи за 20 секунд активної фази спочатку діють АТФ-механізми енергозабезпечення, а до кінця фази підключаються гліколітичні.

- Заключна частина (2 хв.) - швидка ходьба, поступово знижуючи темп.

Відповідно до вище зазначеного, нами була розроблена схема тренувань воркаутців за протоколом Табата. Основна відмінність використовуваної нами методики від стандартної в тому, що після кожної вправи, яка виконується на максимальній інтенсивності 20 сек., потрібно протягом 10 сек. як можна повільніше виконати вправу ще один раз. Таким чином ми розвиваємо не тільки силову витривалість, але й повільну динамічну силу, яка суттєво впливає на розвиток максимальної сили. Тривалість даного тренування становить 4 хвилини (6 підходів по 20 секунд інтенсивного виконання вправи і по 10 секунд повільного виконання кожної вправи).

**Висновки.** Сучасний напрям силової акробатики «Street workout» виник як різновид атлетичної гімнастики і базується на гімнастичних вправах. Тренування, що проводяться в різних режимах і дають вагомий результати, правомірно вважати спеціальними методами

розвитку сили, які необхідно урізноманітнювати з регуляцією напруги в різних режимах їхньої роботи: ізометричному, концентричному, ексцентричному. Виходячи з цього, найбільш ефективними засобами та методами розвитку сили у Workout є різновиди вправи «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» (віджимання), метод ізометричних та статичних напруг, протокол Табата.