

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ЮНАКІВ 18–20 РОКІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ЗАНЯТЬ ПАУЕРЛІФТИНГОМ

Юрій Іонін¹

¹Магістрант факультету фізичної культури, спорту та здоров'я Волинського національного університету імені Лесі Українки, Ionin.Yurii2020@vnu.edu.ua

Вступ. Заняття пауерліфтингом користується великою популярністю, особливо серед підлітків і молоді. Багато хто намагається мати красиві форми тіла, потужні, сильні м'язи, горду поставу. Однак було б неправильно вважати, що пауерліфтинг спрямований на нарощування м'язової сили. При раціональних методах тренування заняття сприяють гармонійному поєднанню сили, силової витривалості, спритності, що відбивається на зовнішності людини. Заняття пауерліфтингом виховують сильних, наполегливих, впевнених у своїх силах людей [4; 5].

Незважаючи на значну кількість спеціальної і методичної літератури, що висвітлює багато аспектів розвитку основних рухових здібностей учнів старшого шкільного віку, розглянута проблема ще далека від свого вирішення, а рівень силової витривалості молоді залишає бажати кращого. Спеціального наукового обґрунтування потребують організація і методика проведення тренування з застосуванням сучасних засобів атлетизму, враховуючи індивідуальні особливості дітей старшого шкільного віку на початковому етапі тренування [2].

Методи: аналіз літературних джерел, педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, методи визначення функціонального стану організму та фізичної підготовленості, педагогічне тестування, методи математичної статистики

Результати дослідження. Аналіз і узагальнення літературних даних свідчать, що силова витривалість має важливе значення для спортивного удосконалювання культуристів. Істотним резервом підвищення якості тренувального процесу при її розвитку є оптимізація побудови і планування тренувальних навантажень відповідно до типу статури спортсменів [1; 4].

У дослідженні виявлено, що для оцінки різноманітних форм прояву силової витривалості в юних спортсменів різноманітних типів тілобудови (ендоморфів, мезоморфів і екторморфів) поряд з використанням «цілеспрямованих» показників доцільно застосовувати і «зональні» показники, що характеризують витривалість не до строго визначеного розміру обтяження, а до цілого діапазону зовнішніх опорів, подібних по своїх механізмах стомлення. У якості «зональних» показників силової витривалості рекомендується використовувати характер зміни залежності «вага обтяження – максимальна кількість його повторень в одній серії». Тангенс кута нахилу окремих ділянок логарифмічної кривої у кожній зоні інтенсивності навантаження відповідає розміру «зонального» показника витривалості [4; 5].

Визначено, що рівень розвитку силової витривалості істотно різниться в представників різноманітних соматотипів. У юнаків ендоморфного і екторморфного типів виявлені найнижчі показники витривалості до силової роботи різноманітної інтенсивності. На відміну від них юнаків переважно мезоморфного типу значно їх перевершують ($p < 0.05-0.001$) у рівні розвитку як показників силової витривалості. Внаслідок цього юнаки ендоморфного, мезоморфного і екторморфного типів статури мають неоднакові можливості в силовій роботі різної інтенсивності [2; 3].

Встановлено, що між показниками силової витривалості і морфофункціональними характеристиками, рівнем розвитку силових спроможностей існує неоднозначна кореляційна залежність у представників різноманітних соматотипів. Позитивний кореляційний зв'язок спостерігається між розмірними ознаками, складом тіла й абсолютних показників силової витривалості. Вона тим вище, чим більше вага обтяження. Причому ця залежність має більш виражений характер у мезоморфів і екторморфів, у порівнянні з ендоморфами. Достовірний кореляційний зв'язок відносних показників силової витривалості з морфологічними ознаками виявляється при подоланні зовнішніх опорів 90, 75 і 50 % від максимальної сили. У вправах, виконуваних з обтяженнями 30 % від індивідуально максимального навантаження, коефіцієнт кореляції нижче статистично достовірного рівня. На прояв силової витривалості істотний вплив робить рівень розвитку м'язової сили, причому не в однаковому ступені в різних конституційних групах і при різних рівнях інтенсивності зусиль. Зв'язок силової витривалості з максимальною м'язовою силою підвищується при збільшенні ваги обтяження. У зоні максимальних, субмаксимальних і великих обтяжень вона більше в порівнянні з зоною малих обтяжень [1; 2; 3].

На основі порівняльного аналізу структури силової витривалості і чинників, її що обумовлюють, у юнаків різноманітних соматотипів розроблені три варіанти тренувальних програм, що мають комплексну спрямованість на розвиток основних компонентів витривалості. У першому варіанті 50 % часу приділялося на розвиток силової витривалості й удосконалення жирового компонента ваги тіла й рельєфності м'язів, 25 % – розвитку максимальної сили і силової витривалості і 25 % – на розвиток максимальної сили і збільшення обсягу м'язової маси. У другому варіанті 50 % часу приділялося на розвиток максимальної сили і збільшення обсягу м'язової маси і 50 % – розвитку максимальної сили, силової витривалості і рельєфності м'язів. У третьому варіанті 50 % часу використовувалося на розвиток максимальної сили і збільшення обсягу м'язової маси, 25 % – на розвиток максимальної сили і силової витривалості і 25 % – на розвиток силової витривалості й удосконалювання форм м'язів тіла [2; 3].

Експериментальна перевірка розроблених тренувальних програм показала, що кожна з них робить специфічний вплив на удосконалювання окремих компонентів витривалості в юнаків різних соматотипів. З трьох досліджуваних варіантів програм для представників ендоморфного типу більш ефективний перший, для мезоморфного типу – другий і для екоморфного – третій варіант. При їхньому застосуванні в юнаків відповідних соматичних груп спостерігаються найбільші зрушення в удосконалюванні тілесних властивостей (складу тіла, обсягу м'язової маси, обхватних розмірів тіла), рівні розвитку максимальної сили, силової витривалості і функціонального стану організму [4; 5].

Результати дослідження свідчать про те, що програмування тренувального процесу з урахуванням морфологічних особливостей юних культуристів дозволяє диференціювати процес силової підготовки і забезпечити найбільше ефективний розвиток силової витривалості і її основних компонентів [1; 4; 5].

Висновки. Нами виявлено структуру силової витривалості юнаків 16-18 років, що враховує їхні конституціональні особливості, є основою для розробки диференційованих тренувальних програм, що забезпечують комплексне удосконалювання працездатності організму і властивостей статури на початковому етапі тренування. Необхідною умовою оптимізації процесу розвитку силової витривалості в юнаків 18–20 років різноманітного типу статури є визначення раціонального співвідношення силових навантажень різноманітної спрямованості й інтенсивності, ефективної послідовності розподілу їх у системі суміжних занять.

Джерела та література

1. Гаркуша С. В. Сучасні тенденції у стані здоров'я дітей і молоді в умовах навчання. *Педагогіка, психологія і медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2013. № 10. С. 7–11.
2. Житницький А. О. Мікроцикл тренувального процесу на відділенні пауерліфтингу дитячо-юнацької спортивної школи. *Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку*: матеріали XV Міжнар. наук.-практ. конф. (5–7 квіт. 2017 р.). Харків, 2017. С. 199–202.
3. Житницький А. О. Заняття пауерліфтингом підлітків 15–18 років як засіб формування здорового способу життя. *Науковий часопис. НПУ імені М.П. Драгоманова. Сер.15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. (фізична культура і спорт)*: зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. 2018. Вип. 3 (97). С. 37–41.
4. Тихорський О. А. Особливості побудови тренувального процесу висококваліфікованих бодібілдерів в змагальному періоді підготовки. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2016. № 6. С. 26–34. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/PPMB_2016_6_6 (дата звернення 17.04.2018).
5. Школа О. М., Гуляєва А. І. Вплив силового навантаження на показники фізичного розвитку юнаків старших класів на уроках фізичної культури. *Олімпійський спорт, фізична культура, здоров'я нації в сучасних умовах*: Матеріали IX міжнарод. науч.-практ. конф., посвящ. XXX Олімпійським іграм 2012 года в Лондоне. Луганск, 2012. С. 375–379.