

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ У ПРОЦЕСІ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БОРЦІВ

*Тернопільський національний педагогічний університет
ім. В.Гнатюка*

Annotation. *The article substantiates the main factors in the use of athletic gymnastics in the process of strength training of young Greco-Roman wrestlers. Prospects of work determine the development and experimental substantiation of means of athletic gymnastics to optimize the process of strength training of young Greco-Roman wrestlers.*

Keywords: *athletics, gymnastics, athletic gymnastics, means, strength training, young wrestlers, Greco-Roman style.*

Спортивна підготовка як чинник фізичного розвитку молоді набуває великого значення. Відтак, на сучасному етапі актуалізується проблема удосконалення силової підготовки юних борців. Важливо, що здатність юних борців проявляти значні м'язові зусилля дає змогу ефективніше виконувати техніко-тактичні дії, а підвищення рівня спеціальної силової підготовленості – більш цілеспрямовано й технічно вести поєдинок. Це вимагає розробки ефективної програми силової підготовки юних борців греко-римського стилю. Вказане актуалізує проблему використання засобів атлетичної гімнастики у процесі силової підготовки юних борців греко-римського стилю.

Ряд відомих дослідників показали високу ефективність окремих форм і методів підготовки юних борців греко-римського стилю з використанням засобів атлетичної гімнастики (В. Бойко, Г. Данько, В. Лещенко, В. Новіков, Ю. Шулика та ін.). Отримані дані свідчать про позитивне ставлення юних борців до тренувальних занять з атлетичної гімнастики й викликають потребу подальшої розробки науково-методичного обґрунтування методики використання засобів атлетичної гімнастики у процесі силової підготовки юних борців греко-римського стилю.

В сучасних умовах великої популярності набувають заняття атлетичною гімнастикою. Загалом атлетична гімнастика є системою гімнастичних вправ силового характеру, направлених на гармонійний фізичний розвиток людини і вирішення конкретних приватних завдань силової підготовки. Вплив силових гімнастичних вправ на організм людини може бути як загального характеру, так і локального (на групу м'язів чи певну ланку опорно-рухового апарату). Доступність атлетичної гімнастики робить її популярним серед широкого кола населення. Особливий інтерес до атлетичної гімнастики виявляє молодь. З кожним днем атлетична гімнастика набуває все нових і нових прихильників.

Заняття атлетичною гімнастикою сприяють розвитку сили, спритності, витривалості, формують гармонійність будови тіла. Вони ж сприяють прояву максимальних силових зусиль за рахунок розвиненої активної м'язової маси, підвищенню працездатності, зміцненню здоров'я, усуненню недоліків у фізичному розвитку та формування постави. При цьому «атлетична гімнастика ґрунтується на використанні комплексів силових вправ із різними обтяженнями, причому використовуються як традиційні засоби тренування (штанга, гантелі, гирі, еспандери тощо), так і нетрадиційні (тренажерні пристрої зі змінним навантаженням)».

Важливо, що використання засобів атлетичної гімнастики у процесі силової підготовки юних борців греко-римського стилю призводять до специфічних змін у їхньому скелеті, а саме до підвищення міцності з'єднань кісток і сухожилів. У зв'язку зі збільшенням м'язової маси, у юних борців підвищується й рівень максимальної сили. Причому, абсолютна сила зростає рівномірно і безперервно, а відносна сила збільшується нерівномірно, при цьому періоди

більш вираженого зростання змінюються періодами помірною приросту. Так, зростання сили різних груп м'язів (у перерахунку на 1 кг маси тіла) у 16–17-річних юнаків здійснюється більш інтенсивно, ніж у 18–20 років, причому рівень відносної сили у 16–17-річних юнаків дорівнює показникам дорослих. Формування ж відносної сили різних груп м'язів юних борців греко-римського стилю завершується у 16–17 років.

Для забезпечення належного ефекту силового тренування і управління тренувальним процесом юних борців греко-римського стилю можна виділити допоміжну групу вправ, в яку входять фізичні вправи, супутні силовому розвитку (на гнучкість, спритність, швидкість), а також вправи для активного відпочинку, вправи на гнучкість і розслаблення. Оскільки розвиток сили передбачає насамперед функціональне удосконалення провідних систем організму при відповідному поєднанні і взаємодії фізичних і рухових якостей, то виділимо такі загальні закономірності силового тренування юних борців греко-римського стилю:

1) основними показниками м'язової сили юних борців греко-римського стилю є об'єм та маса м'язів, а також швидкість їх скорочення і тривалість зусилля, що визначає форми силового прояву (максимальна довільна сила, вибухова сила і силова витривалість);

2) ефект виконання силової вправи залежить від підкріплення – повторної дії; можливе звикання юних борців греко-римського стилю до силової вправи передбачає своєчасну зміну умов та характеру її виконання, зі збільшенням складності;

3) індивідуальні та мотиваційні особливості юних борців греко-римського стилю вимагають вибору меж напруженості дії (максимальних та мінімальних), що проявляється в тривалості вправи, величині навантаження, режимі вправи і занять, для силового тренування типовий показник «повторний максимум» або максимальна кількість повторень вправи;

4) в силовому тренуванні юних борців греко-римського стилю перевага звичайно віддається «долаючому режиму» за умови, що останнє повторення в кожному підході повинне бути з граничною напругою, а вправи в статичному і поступаючому режимах повинні лише доповнювати ефект першого;

5) важливим є тестування початкового рівня підготовленості юних борців греко-римського стилю, на основі ваго-ростового співвідношення, оцінки м'язової топографії тіла і окремих ланок тіла, міри розвитку сили в різних умовах прояву та ін.;

6) чинником забезпечення силового тренування юних борців греко-римського стилю є раціональне харчування, з урахуванням необхідності створення запасу енергії, забезпечення обміну речовин та рівноваги в організмі, а також додаткові стимулюючі засоби відновлення: масаж, теплові процедури та ін..

Досягнути значної ефективності у процесі силової підготовки юних борців греко-римського стилю можна лише за умови чіткого дозування навантаження. Тобто, у кожному конкретному випадку необхідно забезпечити такий його обсяг і інтенсивність, які дадуть найкращий приріст певній якості. Так, інтенсивність занять атлетичною гімнастикою можна регулювати, змінюючи координаційну складність вправ; темп виконання, кількість повторень за одиницю часу; величину напруження; амплітуду рухів; величину додаткового обтяження; психічну напруженість.

Важливо, що інтенсивність навантаження юних борців греко-римського стилю слід розглядати в комплексі з іншими компонентами, зокрема з характером силових вправ на основі засобів атлетичної гімнастики. Залежно від просторової й динамічної структури, комплексності й складності, вправи з атлетичної гімнастики для юних борців розрізняють за видом обтяження (маса тіла, опір партнера, еспандери, гантелі, гирі, штанга, тренажери); вихідним і кінцевим положенням ланок тіла та амплітудою руху; темпом виконання руху (повільний, середній, швидкий, вибуховий); режимом роботи м'язів під час руху (долаючий, утримуючий, комбінований); принципом регулювання тренувального навантаження у вправі або в серії вправ.

Завданнями тренувального контролю у процесі силової підготовки юних борців греко-римського стилю з використанням засобів атлетичної гімнастики є оцінка ефективності тренувальних засобів, діючої системи планування тренування, темпів розвитку фізичних

якостей, рівня загальної і спеціальної працездатності (тренуваності), а також технічної підготовленості. При цьому контроль за тренувальними навантаженнями юних борців здійснюється за допомогою аналізу щоденників тренувань, на основі показників об'єму та інтенсивності навантажень, а також інтервалів відпочинку між вправами, спробами або повтореннями, темпу виконання вправ, спрямованості суперсерій, обсягу аеробної роботи і засобів ЗФП.

Загалом визначимо передумови використання засобів атлетичної гімнастики у процесі силової підготовки юних борців греко-римського стилю:

1. Регулярність та поступовість у розвитку сили. Так, ефективність силових вправ досягається щоденним їх виконанням. Вправи для розвитку сили слід включати не лише до підготовчої та основної частини тренувальних занять, а й до комплексів вправ ранкової гімнастики.

2. Багаторазовість виконання кожної силової вправи. Легша вправа передбачає більшу кількість повторів. Доцільно виконувати вправи до відчуття втоми, а після невеликого перепочинку (3–5 хв.) їх можна виконувати знову. Вправи, що вимагають більшого напруження, мають чергуватися з легшими. Слід уникати тривалого повторення вправ для однієї групи м'язів.

3. Оптимальність дозування силових вправ. Силкові вправи застосовують у другій половині основної частини заняття, після виконання прийомів боротьби, тому дозування їх залежить від попереднього навантаження, складності самих вправ та індивідуальних можливостей юних борців.

Отже, атлетична гімнастика є системою гімнастичних вправ силового характеру, направлених на гармонійний фізичний розвиток та вирішення конкретних завдань силової підготовки юних борців греко-римського стилю. Під впливом атлетичної гімнастики в організмі юних борців греко-римського стилю відбуваються морфологічні й функціональні зміни, які спонукають до розширення функціональних можливостей органів та систем, вдосконалення регулюючих механізмів, збільшення діапазону адаптаційних реакцій. Використання засобів атлетичної гімнастики у процесі силової підготовки юних борців греко-римського стилю є складним процесом, який охоплює науково-методичне й медико-біологічне забезпечення, наявність необхідної матеріально-технічної бази і відповідні соціально-побутові умови.

Список використаних джерел

1. Біомеханіка спорту : навчальний посібник / Лапутін А.М., Гамалій В.В., Архипов О.А. та ін. Київ : Олімпійська література, 2001. 319 с.
2. Вікова та педагогічна психологія / О.В. Скрипченко, Л.В. Долинська, З.В. Огороднійчук. Київ : Просвіта, 2001. 416 с.
3. Зотов О. Атлетична гімнастика : навч. посіб. Київ : КНЕУ, 2004. 168 с.
4. Корнієнко С.М. Вправи з гантелями : навчально-методичний посібник. Тернопіль : ТДПУ, 2004. 254 с.
5. Навчальна програма з греко-римської боротьби для ДЮСШ, ДЮСШОР, шкіл вищої майстерності. Київ : Науково-методичний кабінет Держкомспорту України, 1999. 74 с.
6. Ніколаєв С.Ю. Атлетична гімнастика: теорія та методика викладання : навч. посіб. Луцьк : ВНУ, 2009. 164 с.
7. Олешко В. Г. Силкові види спорту : підручник. Київ : Олімп. літ-ра, 1999. 264 с.
8. Пилипко В.Ф., Овсеєнко В.В. Атлетизм : навчальний посібник. Харків : ОВС, 2007. 136 с.
9. Стеценко А., Гунько П. Атлетизм : навчальний посібник. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2010. 176 с.
10. Шандригось В.І., Корнієнко С.М. Спортивна боротьба з методикою викладання : навчальний посібник. Тернопіль : ТДПУ, 2003. 224 с.