

ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНОШЕЙ

В.Ю. Кокин, Я.В. Ренёв, В.С. Быков
ЮУрГУ, г. Челябинск

В статье выявлена и обоснована индивидуализация силовой подготовки и направления для ее совершенствования у юношей. Развития различных силовых качеств, отношение увеличения активной мышечной массы, её рельефности, изменения телосложения, средств и методов физического совершенствования и самосовершенствования.

Гарантией необходимости перестройки системы физического воспитания среди молодежи является её демократизация, проявляющаяся в преодолении единообразия содержания, форм и методов физического совершенствования, раскрытия их многообразия и поливариантности.

Поливариантность и многообразие физического воспитания основаны на дифференциации и индивидуализации, которые создают условия для проявления способностей студентов в избранных ими формах физкультурно-спортивной деятельности, организуемой с учётом состояния здоровья, наследственно обусловленной предрасположенности к конкретной двигательной деятельности занимающихся, их ценностными ориентациями и физкультурно-спортивными интересами.

Цель исследования. Выявить и обосновать индивидуализацию силовой подготовки и направления для ее совершенствования у юношей.

Одним из этапов исследования являлась дифференциация программ силовой подготовки по направленности воздействия на организм занимающихся, обоснование содержания и структуры данных программ, формирование опытных групп для занятий силовыми упражнениями различной направленности.

Программа разносторонней силовой подготовки предполагала использование упражнений с массой собственного тела на гимнастических снарядах (перекладина, брусья, шведская стенка, скамьи), тренажёрах (блочного типа) и с отягощениями (штанга, гантели, гири, диски), развивающих в основном крупные мышечные группы.

Организационно-методическая форма занятий – «по комплексам». Величина усилий (относительная интенсивность) составляла 40–65 % от максимального уровня. Основным методом выполнения упражнений – повторно-серийный.

Программа атлетической подготовки включала использование базовых и изолированных (избирательных) упражнений с отягощениями (гантели, гири, диски и штанга), на гимнастических снаря-

дах (перекладина, брусья, скамьи, «шведская» стенка) и на тренажёрах (маятникового и блочного типов) с акцентированным воздействием на различные части тела: 1) плечи (дельтовидные мышцы), 2) руки (двуглавая, трёхглавая и плечевая мышцы, мышцы предплечья), 3) грудь (большая грудная и зубчатая мышцы, межрёберные мышцы), 4) спина (трапециевидная, широчайшая и длинные мышцы), 5) живот (прямая и косые мышцы), 6) ноги (ягодичные, четырёхглавая, двуглавая, икроножная и камбаловидные мышцы).

Методика персональной реализации программ силовой подготовки юношей представляет заключительную (четвёртую) исследовательскую операцию алгоритма опытно-поисковой работы и включает следующие блоки: определение исходного уровня физического здоровья, индивидуальное дозирование задаваемых нагрузок и установление адаптационных реакций на их воздействие, интеграцию тренировочных и самостоятельных занятий силовой подготовкой, оценку динамики физического здоровья при выполнении различных вариантов программ силовой подготовки.

Результаты и их обсуждение. Программа разносторонней силовой подготовки определила недостоверные темпы прироста морфофункциональных (рост, масса тела, окружность грудной клетки, МПК и ЖЁЛ) характеристик (0,5–6,2 %; $p > 0,05$), скоростных и скоростно-силовых (бег на 30 м., прыжок в длину с места) возможностей (3,1 и 3,6 %; $p > 0,05$) и выносливости (бег 1000 м., 3,7 % при $p > 0,05$). Незначительные сдвиги в уровне развития «непрофилирующих» (не силовых) для данной программы двигательных качеств и способностей, морфофункциональных показателей, связан с характером задаваемых (силовых) нагрузок и относительной комплексностью воздействия данных нагрузок на организм, определивших обобщённые, но незначительные адаптационные перестройки.

Достоверные положительные изменения установлены в контрольных упражнениях, отра-

жающих общую физическую (PWC₁₇₀) работоспособность (8,0 %, при $p < 0,05$), гибкость (44,4 % при $p < 0,001$) и ведущие силовые качества (максимальная сила, силовая выносливость, индекс силы), основных частей тела (верхнего плечевого пояса, туловища и нижних конечностей) (19,8–59,1 %, при $p < 0,5$). Отмеченные сдвиги обусловлены повышенным объёмом двигательной активности (PWC₁₇₀), низким исходным уровнем развития силовых качеств и преимущественной направленностью программы подготовки, предусматривающей параллельное использование силовых упражнений и упражнений для развития гибкости.

Выполнение программы силовой подготовки с направленностью на развитие различных частей тела за счёт увеличения объёма и совершенствования рельефа мышц, формирования атлетического телосложения определило следующие адаптационные реакции. Незначительные положительные сдвиги выявлены по морфофункциональным характеристикам (рост и масса тела, МПК и ЖЁЛ; 0,7–4,5 % при $p > 0,05$), показателям общей физической работоспособности (PWC₁₇₀; 6,4 %, при $p > 0,05$) и скоростных (бег на 30 м.; 6,5 %, $p > 0,05$) возможностей. Достоверное повышение зафиксировано по показателям, отражающим скоростно-силовые (прыжок в длину с места; 7,8 % при $p < 0,05$) возможности и ведущие силовые качества основных частей тела (туловища, верхних и нижних конечностей) (29,7–54,9 %, при $p < 0,01$).

Значительное повышение силовых возможностей отмечалось на фоне относительно высоких их исходных значений (данной программе отдали предпочтение наиболее подготовленные, ранее занимавшиеся атлетической подготовкой). Необходимо отметить достаточно выраженное увеличение массы тела (недостовверные сдвиги объяснимы продолжительностью занятий – 9–10 месяцев) и связанное с этим незначительное ухудшение результатов в беге на 1000 метров (снижение выносливости).

Реализация программы с преимущественной направленностью на совершенствование силовой выносливости инициировала незначительные темпы прироста морфологических (рост, масса тела, окружность грудной клетки) показателей (0,03–1,0 %, $p > 0,05$), скоростных (бег на 30 м) и скоростно-силовых (прыжок в длину с места) возможностей (4,7–5,9 %, при $p > 0,05$). Существенные положительные сдвиги отмечены по показателям выносливости (6,7 %, при $p < 0,05$), общей

физической работоспособности (PWC₁₇₀; 8,4 % при $p < 0,05$) и функциональных (МПК и ЖЁЛ) характеристик (соответственно 5,8 % и 7,0 % при $p < 0,05$), отражающих аэробные возможности организма юношей.

Однако, следует отметить более выраженный прирост показателей общей физической работоспособности, выносливости, ЖЁЛ и МПК по сравнению с группами разносторонней и атлетической силовой подготовки. Высокие (22,1–76,9 %, при $p < 0,01$) темпы прироста зафиксированы по показателям, характеризующим различные (в первую очередь, способность длительное время поддерживать достаточно высокие усилия) силовые качества, проявляемые основными частями тела. Последнее отражает направленность данной программы силовой подготовки, обеспечивающую преимущественное совершенствование силовой выносливости.

Выводы. Опытным-экспериментальным путём показана эффективность предложенных программ силовой подготовки и методики их индивидуальной реализации: увеличился объём двигательной активности и снизилась заболеваемость, повысились морфофункциональные возможности организма юношей, уровень развития ведущих двигательных качеств и способностей, конкретизировалась мотивация к занятиям силовыми упражнениями. Выраженность положительных адаптационных сдвигов определялась направленностью программ силовой подготовки и исходным уровнем физических возможностей юношей: наибольшие изменения отмечены в силовых качествах, отражающих основное содержание конкретной программы.

Литература

1. Бальсевич, В.К. *Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект)* / В.К. Бальсевич // *Теория и практика физической культуры*. – 1999. – № 4. – С. 21–26.
2. Быков, В.С. *Теоретико-технологические основы физического самовоспитания школьников (региональный аспект): монография* / В.С. Быков. – Челябинск: Изд-во «Творчество», 1999. – 34 с.
3. Кокин, В.Ю. *Оздоровительный потенциал персонализации силовой подготовки студентов вузов: автореф. дис. ... канд. пед. наук* / В.Ю. Кокин. – Екатеринбург, 2007. – 24 с.
4. Сериков, Г.Н. *Образование и развитие человека* / Г.Н. Сериков. – М.: Мнемозина, 2002. – 416 с.