

УДК 796

РОЗВИТОК ЗАГАЛЬНОЇ СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІЙ ШКОЛІ

А. М. Малишкін

Харківська державна академія фізичної культури, вул. Клочківська, 99, Харків, 61022, Україна

У зв'язку з тим, що велика кількість дітей мають низький рівень фізичної підготовленості та багато порушень у стані здоров'я, потрібно шукати нові підходи до навчання на уроках фізичної культури у школі. Одна із таких спроб – на початку занять, по темі «гімнастика», починати з розвитку загальної силової витривалості.

Загальна витривалість як рухова якість людини – це здатність тривалий час виконувати м'язову роботу помірної інтенсивності за участю переважної більшості скелетних м'язів [7]. За дослідженням Купера К. [5], розвиток аеробних здібностей під час кругового силового тренування покращуються від 5 до 15% (аеробне тренування під час бігу від 15-20%). Тому силові вправи, що виконуються за методом кругового тренування покращують рівень розвитку загальної витривалості. Відомо, що високий рівень аеробних здібностей має тісний зв'язок з рівнем здоров'я. Загальна силова витривалість є важливою як і для розвитку аеробних можливостей так і з погляду укріплення основних м'язів тіла та створення міцного «м'язового корсету» опорно-рухового апарату.

Загальна силова витривалість є необхідною, обов'язковою ланкою, яка дає змогу кожному учневі з впевненістю і обережністю починати розвиток окремих м'язових груп. Для її виховання ефективним є метод кругового тренування із загальною кількістю станцій від 5 і більше, починаючи з 5 класу. Кількість серій і час відпочинку, між серіями й після кожної вправи, може бути різним залежно від віку учнів та їхньої фізичної підготовки [7]. Виховання силової витривалості методом неграничних обтяжень полягає в повторенні вправи з обтяженням невеликої ваги від 30 до 60% від максимуму [3]. У початкові періоди силового тренування приріст показників сили відносно менше залежить від величини застосовуваного обтяження, якщо його не зменшують нижче граничного мінімуму 30-35% від максимального. Розвиток силових здібностей без форсованого збільшення обсягу м'язів і ваги тіла, повторний максимум нерідко зменшують до 4-6 у серії. Коли орієнтуються на виховання силової витривалості, повторний максимум збільшують до 15-20 у серії, відповідно зменшуючи обтяження [6].

На початку занять виконується вправа із змагальною інтенсивністю. Потім визначають тренувальне навантаження.

Виділяють чотири типи навантажень: помірний тип – 30%; середній тип – 50%; великий тип – 70%; високий тип – 90% від повторного максимуму. У даному випадку використовується помірне і середнє навантаження. Перші заняття робота здійснюється з обтяженням 30-40% від максимального тесту. Це дозволяє зміцнити м'язово-зв'язковий апарат [2]. У подальшому, коли учні зможуть з легкістю виконувати вправи загальної силової витривалості круговим методом, доцільно переходити на навантаження до 70% від максимуму і для конкретних окремих м'язів, наприклад, рук, живота повторним методом. Такий підхід, на нашу думку є раціональним і головне безпечним, тому що стан серцево-судинної системи учнів знаходиться часто в критичному стані. У багатьох школярів є підвищення тиску під впливом «юнацької гіпертонії». Форсований розвиток м'язової сили та маси теж протипоказаний, у зв'язку з ростом кісток.

У шкільній програмі немає навчальних нормативів для сили м'язів ніг і спини. Виникає питання – можна про силу ніг або спини судити по силі рук? Іншими словами, чи можемо ми вважати, що м'язи спини мають нормативний рівень сили, якщо такий рівень досягнений для м'язів рук у тесті «підтягування»? На це питання слід відповісти негативно. Між рівнем сили окремих м'язових груп зв'язок відносно слабкий і, отже, при нормативному рівні сили рук, сила м'язів ніг, спини або черевного пресу може бути суттєво нижче норми. Тому необхідно, щоб усі основні м'язові групи мали достатній (нормативний) рівень сили, тобто нормативи сили повинні бути комплексними [1]. У нашому підході потрібно використати в круговому тренуванні для розвитку загальної силової витривалості ще дві станції: для ніг, спини. Відібрані м'язові групи розглядають як «найбільш важливі»: 1) розгиначі хребетного стовпа, 2) згиначі хребетного стовпа й тазостегнових суглобів, 3) розгиначі ніг, 4) розгиначі, згиначі рук, 5) великі грудні м'язи [4].

Розвиток аеробних здібностей учнів за допомогою загальної силової витривалості круговим методом по темі гімнастика в загальноосвітній школі є безпечним та ефективним підходом покращення фізичної підготовленості. Подальші навантаження на окремі м'язові групи будуть даватися набагато легше. По кінцевому результату, розвитку загальної силової витривалості, можна оцінити стан готовності до великих (70%) силових навантажень.

Література

1. Вайнбаум Я. С. Основы дозирования физических нагрузок школьников /Вайнбаум Я. С. – М.: Просвещение 1991, – 64 с.
2. Гонохов А. Г. Физическая культура: учебно-методический комплекс. Ч. 2 / [А. Г. Гонохов, П. Я. Захаров, М. И. Кудрицкая, Ю. Я. Сагачко]. – Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2007. – 172 с.

3. Еркомайшвили И. В. Проблемы развития двигательных способностей у школьников / Еркомайшвили И. В. – Екатеринбург, 2004

4. Зациорский В. М. Физические качества спортсмена / Зациорский В. М. – М: Физкультура и спорт. – 1966. – 188 с.

5. Купер К. Аэробика для хорошего самочувствия / К. Купер. – М: Физ-культура и спорт, 1989. – 224 с.

6. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: учеб. для ин-тов физ. культуры / Матвеев Л. П. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.

7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів. Частина 1. – Тернопіль: Навчальна книга–Богдан, 2008. – 272 с.

8. Якушев В. П. Теория спорта: курс лекций / В. П. Якушев. – Витебск: Изд-во УО "ВГУ им. П. М. Машерова, 2005.