

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ РІЗНИХ ВЕСРТВ НАСЕЛЕННЯ

УДК 796.012.63

РОЗВИТОК ДИНАМІЧНОЇ СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ДІТЕЙ І МОЛОДІ: ВПРАВИ З ГУМОВИМ ДЖГУТОМ (ЗАКОРДОННИЙ ДОСВІД)

Сергієнко Л.П., Лишевська В.М.

Миколаївський міжрегіональний інститут розвитку людини ВНЗ «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»
Херсонський державний аграрний університет

Анотація. В статті узагальнено закордонний досвід щодо розвитку динамічної силової витривалості у дітей і молоді. Описана технологія виконання фізичних вправ, що можуть бути запропоновані для розвитку динамічної силової витривалості різних м'язових груп.

Ключові слова: розвиток, фізичні вправи, м'язова сила, динамічна силова витривалість.

Постановка проблеми. Силові здібності є важливою якісною характеристикою фізичного розвитку людини. Виконання будь-якої фізичної діяльності людини пов'язане з проявом силових здібностей, які є природним компонентом життєдіяльності організму. Як вважають спеціалісти [1] цілеспрямований розвиток силових здібностей може починатись ще до періоду статевого дозрівання. Проте найбільш ефективним періодом є вік 14–17 років.

Розвиток силових здібностей відбувається за допомогою різних засобів: ваги власного тіла, м'ячів великого розміру (швейцарських м'ячів або фітболів), гантелів, амортизаційних пристроїв, штанги, тренажерних засобів і т.п. У вітчизняній науково-методичній літературі висвітлені в певній мірі проблеми технології застосування вправ з метою розвитку силових здібностей у дітей і молоді. Проте порівняння силової підготовки, запропонованої вітчизняними спеціалістами і закордонними представляє певний інтерес.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. За кордоном пропонують використовувати комплекси силових вправ для дітей і молоді з метою здачі тестових комплексів (наприклад, в США батареї тестів YMCA, в Європі система комплексного тестування рухових здібностей школярів — ЄВРОФІТ). Силова підготовка юних спортсменів передбачає використання різних засобів з орієнтацією на вік дітей. Урізноманітнення засобів сприяє підвищенню мотивації щодо виконання силових вправ. З оглядом технологій використання силових вправ для дітей і

молоді можна познайомитись в публікаціях американського видавництва Human Kinetics [2, 3, 4, 5]. Знайомство з досвідом американських спеціалістів щодо технологій силової підготовки дітей шкільного віку буде корисним вчителям фізкультури і тренерам ДЮСШ. Тому перед даною роботою були поставлені наступні завдання:

1. Познайомитись з досвідом американських спеціалістів щодо силової підготовки дітей і молоді.

2. Описати технологію виконання силових вправ з гумовим джгутом, які можуть використовуватись для розвитку динамічної силової витривалості.

Методи дослідження. В роботі використовували методи аналізу і узагальнення літературних джерел (в основному закордонних) та узагальнення досвіду роботи спеціалістів в галузі фізичного виховання та дитячо-юнацького спорту.

Результати дослідження. Вправи з гумовим джгутом можуть доповнювати (чи бути альтернативою) вправам з вагою власного тіла або силовим вправам, що виконуються на тренажерах. Вправи з резиновою джгутом урізноманітнюють тренування. За допомогою резинового джгута можливо розвивати динамічну силову витривалість м'язів верхніх і нижніх кінцівок. Очевидно, що резиновою джгут повинен бути із еластичного матеріалу і при розтягуванні створити напруження м'язів. Розтягування гумового джгута може бути двома частинами тіла (наприклад, двома руками) або один кінець джгута кріпиться до нерухомого предмету. З часом при розвитку силових здібностей у дітей гумовий джгут потовщується, що сприяє додатковому напруженню м'язів. Виконання силових вправ з гумовим

джгутом вимагає більшої координації ніж використання інших вправ (наприклад, на тренажерах). Тому тут важливим є персональний контроль вчителя (або тренера). Дозування вправ відбувається індивідуально. Проте бажано, щоб діти в одному підході використовували достатню кількість розтягувань. В залежності від розмірів тіла і кінцівок, рівня силової підготовки розтягування кінцівок на гумовому джгуті міняється.

Опишемо комплекс вправ з гумовим джгутом.

Вправа 1. Напівприсід з гумовим джгутом (рис. 1). Вправа дозволяє комплексно розвивати силу м'язів ніг, рук та спини (quadriceps, hamstrings, gluteals, triceps).



Рис. 1. Напівприсід з гумовим джгутом

Вихідне положення. Два кінця гумового джгута беруть в руки, долоні догори, ступні розведені. Руки підіймають до рівня плечей.

Виконання вправи. Виконується повільно напівприсід (стегна горизонтально підлоги, тулуб знаходиться на одній лінії з головою). Під час виконання напівприсіду руки підіймають вгору. Під час присідання потрібно зробити вдих, при підйманні — видих.

Заключне положення. Повільно підіймаються, руки опускають до рівня плечей і повертаються у вихідне положення.

Вправа 2. Згинання ноги з гумовим джгутом (рис. 2). Сприяє розвитку м'язів ніг (hamstrings).

Вихідне положення. З резинового джгута роблять петлю. Лівую ногою потрібно наступити на джгут, а на праву ногу джгут розміщують на рівні



Рис. 2. Згинання ноги з гумовим джгутом

гомількоступневого суглобу. Праву ногу підняти до натягування джгута.

Виконання вправи. Повільно піднімають ногу до рівня спідниць, а потім її опускають. Кількість повторень вправи визначається індивідуально. Під час піднімання ноги потрібно зробити вдих, при опусканні — видих.

Заключне положення. При настанні втоми повертаються у вихідне положення. За необхідності вихідне положення підтримують рукою, спираючись на стінку. Положення ніг можна міняти.

Вправа 3. Розтягування гумового джгута при виконанні рухів вперед (рис. 3). Сприяє розвитку сили розгиначів м'язів рук (pectoralis major, anterior deltoid, triceps).

Вихідне положення. Прямая стійка, ноги на ширині плечей. Гумовий джгут у двох зігнутих руках і навколо плечей.

Виконання вправи. Повільно розгинають одночасно дві руки до їх повного випрямлення. Вдих роблять під час витягування рук, видих — під час повернення у вихідне положення рук. Під час виконання вправи тіло не рухається.

Заключне положення. Повернення рук у вихідне положення. Випрямлення рук можна робити почергово.

Вправа 4. Піднімання рук з гумовим джгутом вгору із положення сидячи (рис. 4). Сприяє розвитку сили розгиначів рук і плечового поясу (triceps, deltoids, upper trapezius).

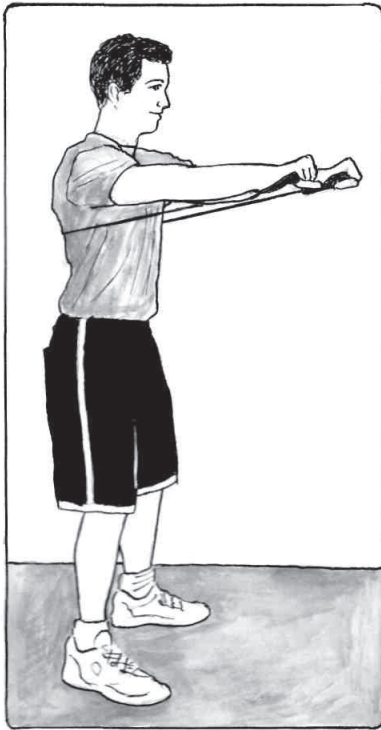


Рис. 3. Випрямлення рук з гумовим джгутом

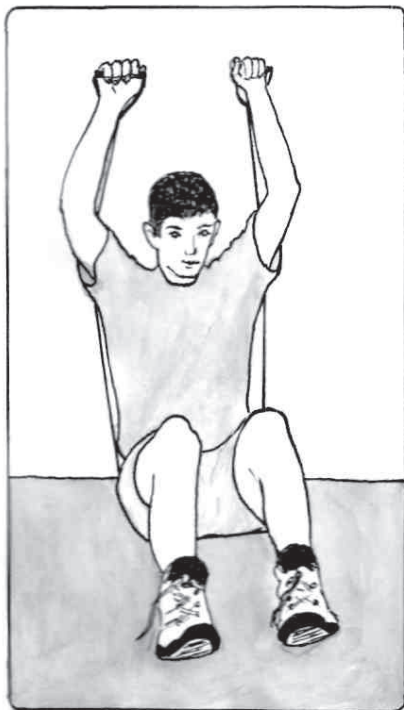


Рис. 4. Піднімання рук з гумовим джгутом вгору з положення сидячи

Вихідне положення. Сід на середину гумового джгута, а два його кінця утримуються на витягнутих вгору руках.

Виконання вправи. Повільне виконання згинання і розгинання рук вгору. Під час вправи тулуб утримувати прямо. При підніманні рук виконується видих, при опусканні — вдих.

Заключне положення. Повернення у вихідне положення при максимально тривалому виконанні вправи.

Вправа 5. Підтягування гумового джгута до плечей із положення стоячи (рис. 5). Сприяє розвитку сили м'язів згиначів рук і верхнього плечового поясу (biceps, deltoids, upper trapezius).

Вихідне положення. Пропонується зайняти стійку на середині гумового джгута, ноги на ширині плечей, кінці джгута в опущених впродовж тулуба руках, хват руками джгута зверху.

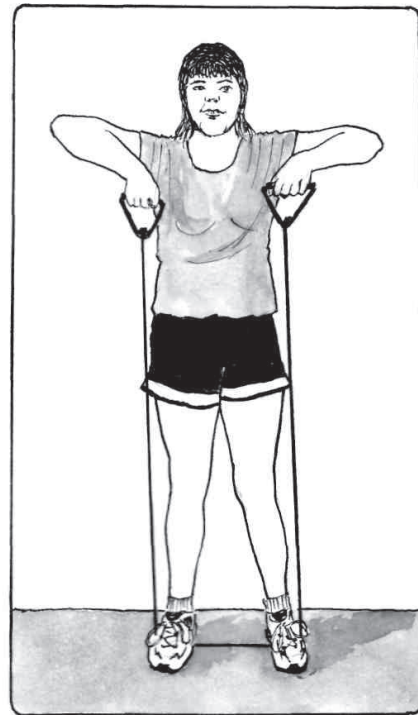


Рис. 5. Підтягування гумового джгута до плечей із положення стоячи

Виконання вправи. Виконується повільне одночасне підтягування рук до плечей. Вдих при підтягуванні рук вгору, видих — при опусканні вниз. Руки під час виконання вправи знаходяться якомога ближче до тулуба.

Заключне положення. Повільне опускання рук у вихідне положення. Вправа виконується до настання втоми.

Вправа 6. Бічні розведення рук з гумовим джгутом (рис. 6). Сприяє розвитку сили м'язів рук (deltoids).

Вихідне положення. Стійка у вертикальному положенні на середині гумового джгута, ноги на ширині плечей. Кінці джгута утримуються збоку тулуба руками (хват зверху), лікті трохи зігнуті.

Виконання вправи. Прямі руки піднімають через сторони вгору до рівня плечей (паралельно підлозі).

Заключне положення. Повільне повернення рук у вихідне положення. Вправу виконують максимальну кількість разів.

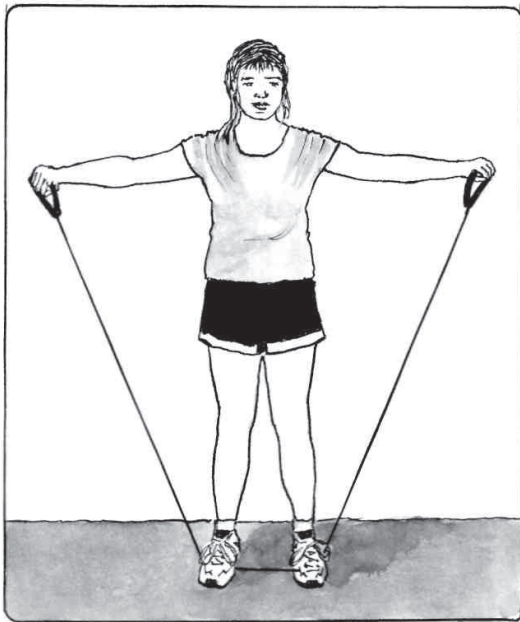


Рис. 6. Бокові розведення рук з гумовим джгутом

Вправа 7. Розтягування гумового джгута за головою (рис. 7). Сприяє розвитку м'язової сили рук та плечового поясу (*latissimus dorsi*, *biceps*).

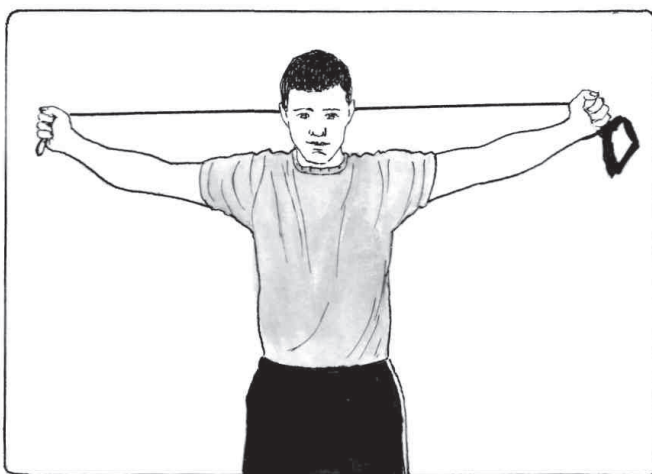


Рис. 7. Розтягування гумового джгута за головою

Вихідне положення. Той, хто займається, стоїть у вертикальному положенні. Гумовий джгут складено вдвоє і знаходиться в руках за головою. Хват джгута ширше плечей, долоні направлені вперед.

Виконання вправи. За командою відбувається повільне розтягування джгута до крайнього положення розведення рук. В кінцевому положенні гумовий джгут повинен бути ззаду шиї.

Заключне положення. Повільне повернення у вихідне положення. Для більшої протидії джгут можна скласти втрое. Нахили, чи інші рухи тулубом робити не можна.

Вправа 8. Підтягування гумового джгута до тулуба в положенні сидячи (рис. 8). Сприяє розвитку сили м'язів рук та верхнього плечового поясу (*latissimus dorsi*, *biceps*).

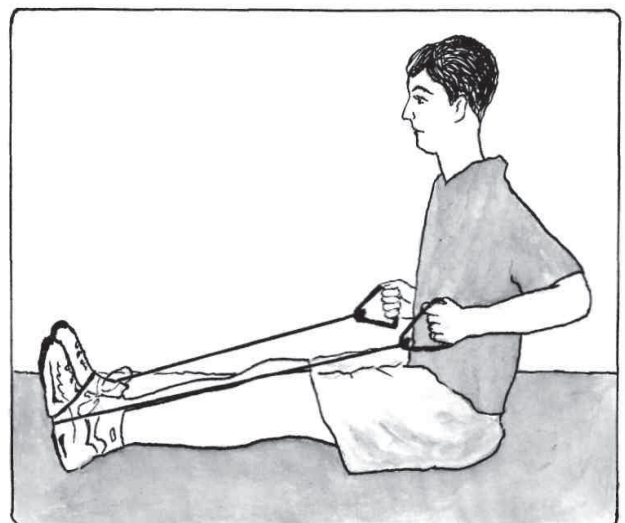


Рис. 8. Підтягування гумового джгута до себе в положенні сидячи

Вихідне положення. Вправа виконується сидячи на підлозі. Гумовий джгут обертають навколо ступнів. Ноги в колінах трохи зігнуті. Спина пряма. Руки утримують джгут долонями до себе.

Виконання вправи. Пропонується тягнути до себе джгут.

Заключне положення. Повільне повернення рук у вихідне положення. Вправа виконується максимальну кількість раз, до втоми. В якості альтернативи гумовий джгут можна кріпити до нерухомого предмету.

Вправа 9. Розтягування гумового джгута силою біцепсів (рис. 9). В основному відбувається розвиток сили м'язів згиначів рук (*biceps*).



Рис. 9. Розтягування гумового джгута силою біцепсів

Вихідне положення. Вправа виконується в положенні стоячи. Ноги на ширині плечей і знаходяться на джгуті. Плечі прижаті до тулуба. Кінці гумового джгута знаходяться в руках, долоні вгору.

Виконання вправи. Повільно підіймають руки вгору до рівня плечей.

Заключне положення. Повільне повернення у вихідне положення. Якщо потрібно можна стати спиною до стіни, це попередить рухи тіла. Вправу виконують максимальну кількість разів. Як варіант вправи можна руки згинати почергово.

Вправа 10. Розтягування гумового джгута силою трицепсів (рис. 10). Сприяє розвитку сили м'язів розгиначів рук (triceps).

Вихідне положення. Вправа виконується в положенні сидячи на гумовому джгуті. Кінці джгута в руках, що знаходяться зігнутими за спиною, долонями вгору.

Виконання вправи. Почергове повільне піднімання рук вгору до їх випрямлення. При виконанні вправи рухаються тільки лікті та передпліччя.

Заключне положення. Повернення рук у вихідне положення. Вправа виконується до втоми. Кількість серій виконання вправи встановлюється індивідуально. Видих робиться під час підйому руки, вдих — під час опускання.



Рис. 10. Розтягування гумового джгута силою трицепсів

Висновки

1. Узагальнено закордонний (американський) досвід розвитку динамічної силової витривалості у дітей і молоді.
2. Описана технологія виконання десяти вправ з гумовим джгутом, що використовують для розвитку динамічної силової витривалості різних м'язових груп.

Список літератури

1. Bompa T.O. *Total Training for Young Champions* / T.O. Bompa. — Champaign, IL.: Human Kinetics, 2000. — 210 p.
2. Earle R.W. *NSCA's Essentials of Personal Training* / R.W. Earle, T.R. Baechle. — Champaign, IL.: Human Kinetics, 2012. — 696 p.
3. Faigenbaum A.D. *Strength and Power for Young Athletes* // A.D. Faigenbaum, W.L. Westcott. — Champaign, IL.: Human Kinetics, 2000. — 203 p.
4. Foran B. *High — performance sports conditioning* / B. Foran. — Champaign, IL.: Human Kinetics, 2001. — 360 p.
5. Kraemer W.J. *Strength Training for Young Athletes* / W.J. Kraemer. — Champaign, IL.: Human Kinetics, 2005. — 296 p.

Сергієнко Л.П. Лишевская В.М. Развитие динамической силовой выносливости у детей и молодежи: упражнения с резиновым жгутом (зарубежный опыт).

В статье обобщен зарубежный опыт в отношении развития динамической силовой выносливости у детей и молодежи. Описана технология выполнения физических упражнений, которые могут быть предложены для развития динамической силовой выносливости различных мышечных групп.

Ключевые слова: развитие, физические упражнения, мышечная сила, динамическая силовая выносливость.

Serhiyenko L.P., Lyshevska V.M. The development of the dynamics endurance in children and youth (foreign innovations). The article generalizes a foreign experience of the development of the dynamic strength endurance in children and youth. The technology of physical exercises which can be suggested for the development of the dynamic strength endurance of different muscular groups is described.

Key words: development, physical exercises, muscular strength, dynamic strength endurance.



Сергієнко Л.П.

S32 Практикум з психології спорту: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту. — Харків: «ОВС», 2008. — 256 с. (МОН України, лист № 1-4/18-Г-1064 від 14 травня 2008 р.) ISBN 966-7858-51-0.

У навчальному посібнику викладено зміст практикуму з психології спорту та програми з даної навчальної дисципліни. У практикумі наведено короткий зміст лекцій. Фактично це конспекти лекцій, які особливо потрібні студентам заочного відділення та тим, хто навчається дистанційно. На практичних заняттях студентам пропонується виконання психологічних та дидактичних тестів. Навчальний посібник доцільно використовувати під час підготовки до семінарських занять, залків та іспитів.

Навчальний посібник рекомендовано студентам вищих навчальних закладів освітнього напрямку «Фізичне виховання і спорт» та «Психологія». Може бути корисним для викладачів, фахівців у галузі психології, тренерів, спортсменів високої кваліфікації, широкого кола читачів.



Худолій О.М.

X98 Загальні основи теорії і методики фізичного виховання: Навч. посібник. — 2-е вид., випр. — Харків: «ОВС», 2008. — 408 с.: іл. ISBN 966-7858-53-7.

У навчальному посібнику розглянуті загальні питання теорії фізичного виховання, а також теорія і методика розвитку рухових здібностей та навчання фізичним вправам.

Посібник рекомендовано викладачам і студентам факультетів фізичного виховання вищих педагогічних навчальних закладів III—IV рівня акредитації та вчителям фізичної культури середніх загальноосвітніх шкіл.