

2. Бизин В.П. Использование средств срочной информации в процессе совершенствования технического мастерства спортсменов (на примере метания диска и толкания ядра): автореф. канд. пед. наук. Киев, 1987.
3. Буханцов К.И. Метание диска. М.: Фізкультура и спорт, 1977. 88 с.
4. Виставкін М.І. і Синицький З.П. Навчання окремих видів легкої атлетики. «Радянська школа». К.: 1964. 111с.
5. Григалка О. Метание диска. М.: ФИС, 1966. 160 с.
6. Григалка О. Метание диска. Легкая атлетика, 1985, № 9. С. 8-12.
7. Гурман Л.Д., Солопчук М.С. Методика навчання техніки легкоатлетичних вправ Кам'янець-Подільський «Абетка-НОВА», 2001. 44 с.
8. Иванова Л.С. Вариативность в подготовке метателей. М.: Фізкультура и спорт, 1987. 112 с.
9. Коробов А.В. Школа легкой атлетики М.: ФИС, 1968. 336с.
10. Коробченко В.В. Легкая атлетика. К.: «Вища школа». 1979. 224с.
11. Станчев Стефан Техническая подготовка легкоатлетов метателей: Пер. с болг. М.: ФИС. 1981.135с.
12. Тутевич В.Н. Теорія спортивних метаний. М.: ФИС, 1969. 312с.

In clause the technique of training of technics of a throwing of a disk shows. Special preparatory exercises and sequence in their use for mastering by technics of a throwing of a disk from a place and with turn are offered.

Keywords: a throwing of a disk, a throwing from a place, a throwing with the turn, bringing exercises, technics.

Отримано: 29.04.2018

УДК 796.011.3:373.5

В. В. Граневский

ОСОБЕННОСТИ КОРРЕКЦИЯ ДИСГАРМОНИЧНОГО ТЕЛОС-ЛОЖЕНИЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ ЗАНИМАЮЩИХСЯ БОДИ-БИЛДИНГОМ С УЧЕТОМ ИХ СОМАТИЧЕСКОГО ТИПА

В статье рассмотрена методика физического воспитания старшеклассников, основанная на применении средств бодибилдинга, учитывающая их соматический тип, позволяющая дифференцировано подойти к объему выполняемых нагрузок, что будет способствовать гармонизации физического развития, повышению двигательной активности, улучшению психического состояния и укреплению здоровья.

Ключевые слова: бодибилдинг, эктоморфный соматический тип, эндоморфный соматический тип, дисгармоничное физическое развитие, учебно-тренировочные занятия.

Постановка проблемы. Современные социально-экономические условия жизни общества представляют все возрастающие требования к здоровью подрас-

таючого покоління. Наблюдения последних десятилетий отчетливо показывают тенденцию снижения параметров физических и функциональных возможностей организма школьников. Одной из социально значимых причин этого явления есть основания считать сокращение двигательной активности современного человека – гиподинамию, и повышение удельного веса психических нагрузок. По мнению многих специалистов, наверное, с квалифицированной медицинской помощью, незаменимы в этой ситуации профилактические мероприятия, главными из которых должны быть разносторонняя и качественная физическая подготовка, проводимая с юных лет [1, 2].

Особая роль в физической подготовке отводится силовым упражнениям. И это не случайно, ведь все богатство двигательных проявлений человека имеет силовую основу, а сами силовые упражнения оставляют наиболее выраженные эффекты в организме занимающихся [3, 4].

Анализ актуальных исследований. Многочисленные исследования широкого контингента учащихся старших классов указывает на невысокий уровень развития их физических качеств, в том числе и силовой подготовленности. Несмотря на значительное количество специальной и методической литературы, освещающей многие аспекты развития основных двигательных способностей учащихся старшего школьного возраста, рассматриваемая проблема еще далека от своего разрешения, а уровень физической подготовленности этой группы молодежи оставляет желать лучшего. При этом специалисты указывают, что юношеский возраст является чрезвычайно благоприятным периодом для направленного воздействия на функциональное развитие, двигательную подготовленность, психологическую и социальную адаптацию юношей. В то же время, анализ взаимосвязи показателей физического развития, двигательной подготовленности и психологических особенностей юношей методами физического воспитания требует самого пристального внимания.

Рядом исследователей показана высокая эффективность отдельных форм урочных и внеурочных занятий по физической культуре, какими являются, например, средства и методы бодибилдинга [1, 2, 3, 4].

Возросший интерес молодежи к бодибилдингу обуславливает необходимость более тщательного исследования вопросов, связанных с его применением во внеклассной работе по физическому воспитанию со школьниками, учитывая их индивидуальные морфологические характеристики, а также функциональные и психологические особенности.

Цель исследования заключается в разработке и экспериментальном обосновании методики физической подготовки старшеклассников средствами бодибилдинга с учетом их индивидуальных морфофункциональных особенностей телосложения.

Изложение основного материала. В качестве основных методических принципов, заложенных в основу проводимого нами педагогического эксперимента, с последующей реализацией в учебно-тренировочном процессе были ис-

пользованы рекомендації вчених-спеціалістів по фізическому востановленню і спортивній тренувальній.

Аналіз соціологічних досліджень і бесіди з підлітками показали, що одним з найбільш популярних видів фізкультурно-оздоровчої діяльності є бодібілдинг. Юноші вважають, що бодібілдинг є засобом різносторонньої фізическої підготовки людини, сприяє покращенню здоров'я, розвиває силу, формує красиве телоскладження.

Бодібілдинг передбачає рішення завдань гармонічного фізического розвитку, оздоровлення і використання з ціллю не тільки силових, але і інших видів вправ всестороннього впливу. Бодібілдинг має ряд переваг: дає помітний ефект тренувань вже в процесі декількох місяців, дозволяє ізолювати вплив на слабкорозвинені м'язові групи і легко дозувати навантаження. Включення цих методів в процес фізическої підготовки виправдане, як один з шляхів збільшення сили спортсмена.

Поэтому основой содержания программы дополнительных занятий с юношами 15–17 лет, имеющими дисгармоничное физическое развитие, стало использование комплексов силовых упражнений в сочетании со средствами общей физической подготовки (табл. 1).

Таблиця 1

**Содержание программы учебно-тренировочных занятий
в экспериментальных группах (%)**

Содержание занятий	ЭГ1	ЭГ2
Общеразвивающие упражнения	15	10
Специальная силовая подготовка	50	55
Легкая атлетика	20	10
Гимнастика	10	20
Контрольные испытания	5	5

Поскольку в эксперименте участвовало две группы школьников, имеющих разные типы телосложения, то содержание программы для них было различным.

Юноши первой экспериментальной группы, имеющие избыток жировой массы (эндоморфный соматический тип), кроме силовых упражнений, занимающих 50 % учебно-тренировочных занятий, 20 % времени занимались легкой атлетикой, 15 % отводилось на общеразвивающие упражнения.

Юноши второй экспериментальной группы, имеющие недостаточную массу тела и низкую выраженность мышечной массы (эктоморфный соматический тип), 55 % учебно-тренировочного времени занимались силовыми упражнениями, 20 % – гимнастикой, по 10 % – общеразвивающими и легкоатлетическими упражнениями.

Юноши экспериментальных групп тренировались три раза в неделю. Соблюдение принципов систематичности, доступности и последовательности – не-

обходимое условие для коррекции дисгармоничности физического развития и улучшения силовой подготовленности.

Как показали предварительные исследования, юноши, участвующие в педагогическом эксперименте, имеют низкий уровень физической подготовленности. Индивидуальный индекс физической готовности юношей, имеющих избыточную массу тела, составляет 54,2–57,1 %. У них отмечено отставание в развитии быстроты, силы, скоростно-силовых качеств (табл. 2).

Общий индекс физической готовности юношей, имеющих недостаток массы тела, составляет 62,3–66,5 %. У юношей данной группы отмечено отставание в развитии выносливости, силы (табл. 3).

Показатели физической подготовленности участников эксперимента не имели достоверных различий (табл. 2, 3).

Полученные результаты свидетельствуют о том, что физическая подготовленность и функциональные возможности организма юношей, имеющих дисгармоничное физическое развитие, несмотря на то, что они занимаются физической культурой в одной группе, находятся на разных уровнях. Индивидуальные особенности, как правило, в расчет не принимаются, и занятия в группах проходят по единому рабочему плану, рассчитанному на «среднего» ученика. Такой подход ведет к тому, что детям, имеющим индивидуальные морфологические особенности, не удается выполнить нормативы, даже при наличии положительной динамики физических качеств, в итоге у большинства школьников не отмечается существенных положительных изменений в двигательной подготовленности и не происходит формирования положительной мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Таблица 2

Сравнительный анализ исходных показателей силовой подготовленности юношей 15-17 лет эндоморфного соматического типа (I-й педагогический эксперимент)

Тесты	Контрольная группа № 1 n = 15	Экспериментальная группа № 1 n = 17	t	P
	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
Бег 30 м (сек)	5,60±0,48	5,50±0,46	0,15	>0,05
Бег 1000 м (сек)	338,80±16,20	300,70±15,00	1,72	>0,05
Подтягивание (кол. раз)	3,60±0,33	4,26±0,32	1,43	>0,05
Подъем туловища из положения лежа за 1 мин. (кол. раз)	23,40±1,20	25,57±1,30	1,22	>0,05
Прыжок в длину с места (см)	149,80±5,20	157,45±4,85	1,08	>0,05
Приседания за 1 мин (кол. раз)	34,80±2,86	38,64±2,80	0,96	>0,05
Кистевая динамометрия (кг)	38,20±2,50	41,30±2,40	0,89	>0,05
Становая динамометрия (кг)	62,70±5,80	70,65±5,75	0,97	>0,05
ИФГ (%)	57,10	54,20	-	-

Таблиця 3

Сравнительный анализ исходных показателей силовой подготовленности юношей 15-17 лет эктоморфного соматического типа (II-й педагогический эксперимент)

Тесты	Контрольная группа № 2 n = 15	Экспериментальная группа № 2 n = 18	t	P
	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
Бег 30 м (сек)	5,00±0,43	5,23±0,41	0,38	>0,05
Бег 1000 м (сек)	280,00±14,01	263,45±13,12	0,86	>0,05
Подтягивание (кол. раз)	3,60±0,31	4,05±0,28	1,07	>0,05
Подъем туловища из положения лежа за 1 мин. (кол. раз)	25,10±1,40	26,67±1,50	0,76	>0,05
Прыжок в длину с места (см)	158,40±5,90	167,71±5,80	1,12	>0,05
Приседания за 1 мин (кол. раз)	36,20±2,89	40,08±2,83	0,96	>0,05
Кистевая динамометрия (кг)	40,60±2,30	43,92±2,10	1,07	>0,05
Становая динамометрия (кг)	70,82±4,64	76,22±4,58	0,83	>0,05
ИФГ (%)	65,70	62,30	-	-

В ходе педагогического эксперимента учащимся, имеющим индивидуальные морфологические особенности, была предложена программа тренировок, направленная на коррекцию физического развития и улучшение двигательной подготовленности. По окончании эксперимента было проведено повторное тестирование, которое позволило проанализировать динамику показателей физической подготовленности юношей контрольных и экспериментальных групп.

Результаты, полученные при повторном педагогическом тестировании, свидетельствуют о достоверном преимуществе юношей экспериментальных групп в уровне развития силы ($P < 0,01$), скоростно-силовых качеств, выносливости по сравнению с юношами соответствующих контрольных групп (табл. 4, 5).

У юношей первой экспериментальной группы отмечено увеличение результатов в подъеме туловища из положения лежа (28,5 %), становой (15,7%) и кистевой динамометрии (14,1%), прыжке в длину с места (12,2%). Улучшились результаты в беге на 30 (1,8%) и 1000 м (5,9%) (рис. 1).

Наибольший прирост показателей отмечен в количестве подтягиваний на высокой перекладине. Результат в данном тесте возрос на 70,6 % у юношей первой экспериментальной группы (рис. 1). Общий индекс физической готовности юношей ЭГ1 возрос на 18,5 % от исходного уровня.

Таблиця 4

Сравнительный анализ итоговых показателей силовой подготовленности юношей 15-17 лет эндоморфного соматического типа (I-й педагогический эксперимент)

Тесты	Контрольная группа № 1 n = 15	Экспериментальная группа № 1 n = 17	t	P
	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
Бег 30 м (сек)	5,40±0,44	5,05±0,41	0,58	>0,05
Бег 1000 м (сек)	314,92±15,70	273,10±13,00	2,05	<0,05
Подтягивание (кол. раз)	4,30±0,29	5,13±0,28	2,07	<0,05
Подъем туловища из положения лежа за 1 мин. (кол. раз)	25,62±1,10	28,73±1,00	2,10	<0,05
Прыжок в длину с места (см)	159,29±4,93	172,12±3,12	2,20	<0,05
Приседания за 1 мин (кол. раз)	40,18±2,71	47,28±2,50	2,06	<0,05
Кистевая динамометрия (кг)	42,90±2,30	49,00±1,80	2,09	<0,05
Становая динамометрия (кг)	73,55±5,70	90,45±5,33	2,16	<0,05
ИФГ (%)	56,80	64,20	-	-

Таблиця 5

Сравнительный анализ итоговых показателей силовой подготовленности юношей 15-17 лет эктоморфного соматического типа (II-й педагогический эксперимент)

Тесты	Контрольная группа № 2 n = 15	Экспериментальная группа № 2 n = 18	t	P
	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		
Бег 30 м (сек)	4,90±0,42	4,50±0,38	0,71	>0,05
Бег 1000 м (сек)	257,60±13,87	219,60±12,05	2,06	<0,05
Подтягивание (кол. раз)	4,19±0,29	5,00±0,25	2,13	<0,05
Подъем туловища из положения лежа за 1 мин. (кол. раз)	27,74±1,32	31,52±1,22	2,10	<0,05
Прыжок в длину с места (см)	169,80±5,70	185,81±4,92	2,13	<0,05
Приседания за 1 мин (кол. раз)	41,64±2,77	49,24±2,27	2,12	<0,05
Кистевая динамометрия (кг)	45,00±2,20	51,06±2,00	2,04	<0,05
Становая динамометрия (кг)	79,02±4,02	91,02±3,95	2,13	<0,05
ИФГ (%)	68,30	71,90	-	-

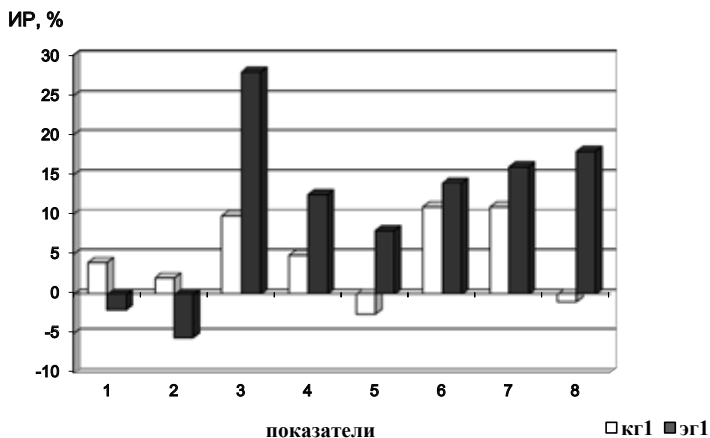


Рис. 1. Динамика показателей силовой подготовленности по средним арифметическим значениям у юношей 15-17 лет эндоморфного соматического типа.

Условные обозначения: 1 – бег 30 м, 2 – бег 1000 м, 3 – подъем туловища из положения лежа за 1 мин, 4 – прыжок в длину с места, 5 – приседания за 1 мин, 6 – кистевая динамометрия, 7 – станочная динамометрия, 8 – индекс физической готовности.

У юношей первой контрольной группы отмечена положительная динамика силы и скоростно-силовых качеств. У них произошло улучшение показателей в подтягивании (13,9 %), станочной (10,5 %) и кистевой динамометрии (10,7 %), подъеме туловища из положения лежа (9,4 %), прыжке в длину с места (4,6 %).

Прирост результатов тестовых упражнений у юношей контрольной группы был значительно меньше, чем у юношей экспериментальной группы. Особую тревогу вызывает тот факт, что у юношей первой контрольной группы произошло снижение уровня развития быстроты и выносливости. Среднее значение результата в беге на 30 м ухудшилось на 3,6 %, в беге на 1000 м – на 2,0 %, количество приседаний за 1 мин уменьшилось на 2,6 %.

Общий индекс физической готовности у школьников первой контрольной группы снизился на 0,5 %. Этот свидетельствует о том, что у юношей 15–17 лет, имеющих избыточную массу тела, существующий двигательный режим не способствует не только должному физическому развитию и воспитанию двигательных качеств, но и приводит к снижению уровня силовой подготовленности. Ряд авторов утверждает, что если у человека на каком-либо отрезке онтогенеза был недостаток двигательной деятельности, то это обязательно скажется в дальнейшем. Поэтому для таких юношей необходимо проведение занятий в различных спортивных и оздоровительных секциях и кружках.

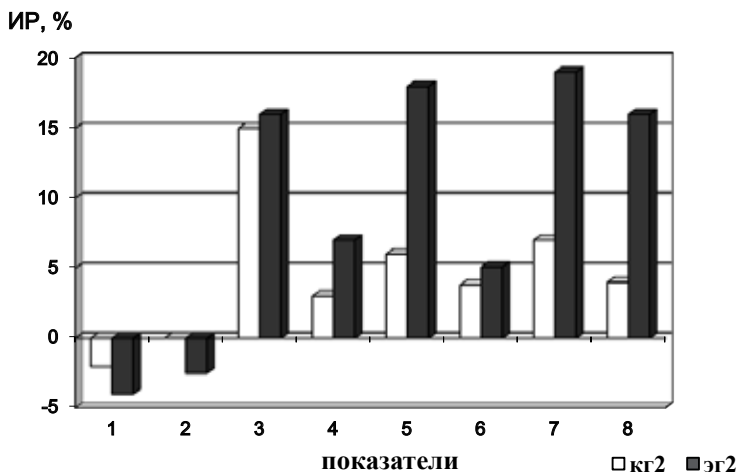


Рис. 2. Динамика показателей силовой подготовленности по средним арифметическим значениям у юношей 15-17 лет эктоморфного соматического типа.

Динамика результатов контрольных упражнений у юношей с низким уровнем развития массы тела и мышечной массы имела свои особенности (рис. 2). Развитие физических качеств у юношей различного типа телосложения происходило неодинаково. Это указывает на существование зависимости между индивидуальными морфологическими особенностями и эффективностью процесса физического воспитания.

У юношей второй экспериментальной группы возросли показатели в подтягивании в висе (90,9 %), количестве приседаний (18,4 %) и подъемов туловища за 1 минуту (15,5 %), становой (19,2 %) и кистевой (5,1 %) динамометрии, прыжке в длину (6,7 %), а также произошло улучшение результата в беге на 30 м (4,1%) и 1000 м (2,4%). Общий индекс физической готовности юношей второй экспериментальной группы возрос на 15,4 % от исходного уровня.

У юношей второй контрольной группы не отмечено регресса в развитии физических качеств, общий уровень физической подготовленности возрос на 4 %. У них выявлено улучшение результатов в количестве подтягиваний (19,2 %), подъеме туловища из положения лежа (15,2 %), становой (7,1 %) и кистевой (3,6 %) динамометрии, прыжке в длину (3,0 %) и беге на 30 м (2,0 %). Сравнение результатов, показанных юношами контрольной и экспериментальной групп, выявило достоверное преимущество юношей экспериментальной группы по всем контрольным упражнениям, кроме бега на 30 м и кистевой динамометрии (рис. 2). Юноши, занимающиеся по разработанной программе, превосходили участников контрольной группы в развитии силы ($P < 0,001$), скоростно-силовых

якості ($P < 0,001$), виносливості ($P < 0,01$), а також по загальному індексу фізичної готовності ($P < 0,001$).

Висновки. Отримані результати вказують на те, що віковий етап 15–17 років є чутливим періодом для розвитку сили. Цим, зокрема, пояснюється значне збільшення даного показника у юнаків експериментальних груп (70,6 і 90,9 % відповідно). В той же час, у юнаків контрольних груп приріст результатів в підтягуванні зріс значно менше: на 13,9 і 19,2 %, що ще раз підкріплює первинне значення цілеспрямованих навчально-тренувальних занять і нестаток фізичної активності, забезпечуваної уроками фізкультури, для розвитку рухових якостей.

Список використаної літератури:

1. Ашмарин Б. А. Теорія і методика педагогічних досліджень в фізичному вихованні. М.: Фізкультура і спорт, 1978.
2. Граневський В.В., Дорган В.П. Науково-методическі особливості корекції дисгармонічного телоскладу старшокласників засобами бодібілдингу. Кишинів: Editura USEFS, 2010. 168 с.
3. Dragnea A. Antrenamentul sportiv. – Bucuresti: didactica si pedagogica, 1996.
4. Chirazi M., Ciorba R. Culturism. Printed in Romania: Polirom, 2006. Siclovan I. Teoria antrenamentului sportiv. Bucuresti: Sport – Turism, 1997.

У цій статті розглянуто методологію фізичного тренування старшокласників, засновану на застосуванні засобів бодібілдингу, з урахуванням їхнього соматичного типу, що дозволяє підходити диференційно до обсягу тренувальних вправ, які б допомогли гармонізувати фізичний розвиток, збільшити рухову активність, покращити психічне здоров'я та зміцнити здоров'я.

Ключові слова: бодібілдинг, ектоморфний соматичний тип, еномоρφний соматичний тип, дисгармонічний фізичний розвиток, навчально-тренувальні заняття.

Отримано: 30.04.2018

УДК 37.091.33:796.015:796.894

Г. П. Грибан, І. В. Мичка

ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ НАВЧАННЯ СИЛОВИХ ВПРАВ З ПАУЕРЛІФТИНГУ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ В ОСВІТНЬОМУ ПРОЦЕСІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

У статті теоретично обґрунтовано методику навчання силових вправ студентів у процесі фізичного виховання засобами пауерліфтингу. Доведено, що важливим засобом фізичного виховання студентської молоді, підготовки її до майбутньої професійної діяльності та життєздатності є пауерліфтинг як засіб фізичного виховання. Завдяки широкій різноманітності силових вправ, які становлять його зміст, а також велико-