

ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДИКИ ОРГАНІЗАЦІЇ СИЛОВИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ ЗРІЛОГО ВІКУ

Леоненко Андрій Васильович,

кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичної культури
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0001-5132-9461

Оношко Юрій Сергійович,

магістрант Навчально-наукового інституту фізичної культури
Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка
ORCID ID: 0000-0002-3482-2516

У статті визначено, що основним завданням сучасних методик організації занять з силових тренувань для чоловіків зрілого віку є насамперед зміцнення здоров'я, розвиток фізичних якостей, удосконалення техніки та освоєння допоміжних та спеціально-підготовчих вправ. Така закономірність може свідчити про велику популярність силових тренувань, що своєю чергою спонукає науковців до поглибленого вивчення особливостей організації занять силовими тренуваннями серед чоловіків зрілого віку. Саме цим і підтверджується актуальність нашого наукового дослідження.

Ключові слова: силові тренування, методика, фізичні вправи, чоловіки зрілого віку, оздоровчий ефект.

Leonenko Andriy, Onoshko Yurii. Characteristics of the method of organizing strength training for men of mature age

The article defines that the main task of modern methods of organizing strength training classes for men of mature age is primarily to strengthen health, develop physical qualities, improve technique and master auxiliary and special preparatory exercises. Such a regularity may indicate the great popularity of strength training, which in turn prompts scientists to more in-depth study of the specifics of the organization of strength training classes among mature men. This confirms the relevance of our scientific research.

Key words: strength training, technique, physical exercises, men of mature age, health effect.

Нині в процесі загальної тенденції зростання популярності силових тренувань кількість чоловіків зрілого віку, що вибирають цей вид рухової активності, у світі поступово збільшується. Про це свідчать дані досліджень (Т. Круцевич, Л. Пилипей, 2006; С. Воложанін, 2007; Л. Анікін, В. Темченко, 2008; П. Гунько, 2008; Н. Бачинська, 2014; В. Жамардїй, 2014; Ю. Гордієнко, 2016).

Як загальна фізична підготовка чоловіків зрілого віку застосовуються загальнорозвиваючі комплекси вправ, вправи для розвитку сили, силової витривалості, координаційних здібностей, дихальні вправи тощо.

Результати дослідження та їх обговорення. Сучасний стан розвитку силового тренінгу характеризується пошуком нових методик, спрямованих в основному на підвищення рівня фізичної підготовленості чоловіків зрілого віку. Охарактеризуємо деякі з них.

Дослідник О. Ніжніченко запропонував методику корекції тренувального процесу силових тренувань для чоловіків зрілого віку з використанням засобів швидкісно-силової спрямованості на етапі попередньої базової підготовки [4]. Методика ґрунтувалася на виконанні вправ з використанням різних режимів роботи м'язів:

– підйом вгору зі штангою на плечах із напівприсіду, кут між стегном і гомілкою становить 140–150°. Глибина напівприсіду і швидкість виконання визначалися вагою штанги, яка збільшувалася поступово;

– присідання зі штангою на плечах до положення, коли стегно і гомілка утворюють кут 70–100°. У разі фіксації в цій позі протягом 3–5 сек. атлет повинен швидко

встати. Вправу варто виконувати 2–3 рази у чотири серії з вагою 60–70% одноразового максимуму;

– підрив штанги і опускання до колін, фіксація (2–3 сек.), потім знов підрив за допомогою напруження ніг, спини, рук. Вправи необхідно повторювати 2–3 рази в чотири серії. Вага штанги 70% від граничної [4].

Особливостями авторської методики О. Ніжніченка є:

– удосконалення швидкісно-силової підготовленості на етапі попередньої базової підготовки;

– чітка організація та простота вправ, що дозволяє забезпечити високу ефективність занять;

– використання широкого діапазону величини обтяження, що дозволяє раціонально дозувати навантаження;

– за допомогою раціонально організованих вправ підвищуються функціональні можливості організму чоловіків зрілого віку;

– контрольоване підвищення навантаження мобілізує індивідуальність впливу тренувальних занять;

– підвищення рівня швидкісно-силової підготовленості на етапі попередньої базової підготовки створює потенційні умови для подальшого зростання фізичного розвитку чоловіків зрілого віку.

Дослідники О. Соколова та Ю. Нікітчук запропонували методику підготовки початківців протягом підготовчого періоду. Дослідники визначили, що з атлетами початкового рівня оптимально проводити тренувальні заняття тричі на тиждень. У середині тижня і у місячному циклі, як зазначають науковці,

необхідно обов'язково дотримуватися варіативності у фізичному навантаженні. Перші два тижні до плану тренувань за методикою дослідники включали лише класичні вправи. Інші вправи були підготовчими або загальноорозвиваючими. На початковому етапі занять домінували вправи із загальної фізичної підготовки над вправами спеціальної підготовки. Потім поступово було вирівняно співвідношення загальної фізичної підготовки над вправами спеціальної підготовки з подальшим збільшенням роботи над технікою базових вправ. Для кожного атлета добирали відповідний рівень навантаження. У підготовці чоловіків зрілого віку використовувалися такі додаткові вправи:

1. Жим гантелей.
2. Жим ногами.
3. Нахили зі штангою.
4. Вправи на м'язи живота.
5. Вправи для розвитку сили м'язів спини (гіперекстензія) тощо [5].

За вищезазначеною методикою силові тренування повинні проходити протягом усього підготовчого періоду.

Дослідник С. Булах також запропонував методику підготовки початківців. Але її відмінність від попередньої полягає в нестандартному підході до кількості сетів і повторень, які по-різному варіюють. Протягом фази тренувань наголос здійснюється на один робочий сет, якому передують ретельна розминка, проведена з максимальною викладкою фізичних можливостей з обтяженнями середньої і близькомежевої ваги у разі застосування різних варіацій базових вправ (жим штанги лежачи з бруском, станова тяга, напівприсід) [1].

Таким чином, у силові заняття з чоловіками зрілого віку доцільно включати швидко-силовий компонент тренувань, який складається з виконання різних комплексів вправ для м'язів рук і ніг в «ударному» режимі, в поєднанні поступального і долаючого режимів роботи. Такий компонент слід використовувати замість роботи із субмаксимальними і максимальними навантаженнями, що дозволить уникнути негативного впливу напруження на здоров'я чоловіків зрілого віку.

Дослідником І. Івановим розроблено методику вдосконалення технічної майстерності базових вправ у силових тренуваннях. Мета методики полягала в тому, що атлети виконували базову вправу станової тяги у процесі здійснення відеореєстрації. Устаткування для відеозапису було встановлено під кутом 90 градусів до демонстрації на відстані приблизно 5 метрів. Це повинно було гарантувати спостереження за зміщенням/переміщенням і враховувати можливі помилки. Записи були зроблені для серії тяг у класичному стилі та стилі сумо. Одноразові повторення були виконані приблизно у 70% діапазоні від граничного максимуму атлета [3].

Завдяки використанню програми відеореєстрації вдалося досить точно встановити асинхронність руху під час виконання атлетами базової вправи «станова тяга». Очевидно, що технічні недоліки такого характеру можуть призводити не лише до зниження результа-

тивності, а й до серйозного травмування атлета. Такий метод контролю техніки виконання базових вправ у силових тренуваннях дозволить своєчасно вводити корективи у тренувальний процес чоловіків зрілого віку, використовуючи спеціально-підготовчі вправи з акцентом на недопущення будь-яких відхилень у техніці виконання. Також, як наголошує науковець, доцільно використовувати вправи для усунення силової диспропорції м'язів лівої і правої частин тіла (різноманітні тяги однією рукою тощо).

Використання комп'ютерних програм відеореєстрації дозволяє якісно покращити зворотний зв'язок між тренером і атлетом, оптимізувати процес підготовки і корекції його техніки, збільшити приріст спортивного результату.

Дослідник В. Жамардїй розробив методику формування спеціальних знань із силових тренувань чоловіків зрілого віку. Силові тренування спрямоване на оволодіння знаннями, усвідомлення рухових дій загалом, чітких логічних рухових структур, а не окремих компонентів дії. Успішне виконання завдань технічної підготовки передбачає, на думку науковця, дотримання певних вимог до цього складного процесу, якими повинні послуговуватися атлет у тренувальній діяльності:

- а) технічна підготовка повинна здійснюватись на фоні підвищеної активності психічних процесів чоловіків зрілого віку і насамперед пізнавальних процесів у вигляді відчуттів, сприймань, пам'яті, мислення, уваги;
- б) для досягнення досить повних і правильних спеціальних знань та навичок потрібно вишукувати найраціональніші способи навчання технічних прийомів;
- в) особливу увагу слід звертати на міцність спеціальних знань і варіативність рухових навичок, досить стійких до суперечливих факторів;
- г) потрібно виробити певну систему в нагромадженні спеціальних знань і формуванні рухових навичок з урахуванням виду силового тренування та індивідуальних особливостей чоловіків зрілого віку;
- г) технічну підготовку здійснювати на фоні позитивних емоцій, які активізують пізнавальну діяльність чоловіків зрілого віку [2].

Крім того, під час технічної підготовки необхідно розвивати у чоловіків зрілого віку глибокі та стійкі спортивні інтереси, виробляти суспільно значимі потреби.

Висновки. У статті на основі сучасних наукових досліджень наведено характеристику методик організації занять силовими тренуваннями для чоловіків зрілого віку, зокрема корекції тренувального процесу з використанням засобів швидко-силової спрямованості на етапі попередньої базової підготовки, підготовки початківців, вдосконалення технічної майстерності під час виконання базових вправ, формування спеціальних знань із силових тренувань у такій віковій групі.

Перспективним напрямом подальших наукових досліджень вважаємо методику силових тренувань з використанням електроміостимуляції для чоловіків першого періоду зрілого віку.

Література:

1. Булах С.М. Формування спортивної майстерності чоловіків середнього віку на початковому етапі занять пауерліфтингом. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 15: «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»*. 2015. Вип. 9. С. 26–30.
2. Жамардїй В. Спеціальні заняття з пауерліфтингу як фактор підвищення навчально-тренувальної діяльності чоловіків середнього віку. *Витоки педагогічної майстерності. Серія «Педагогічні науки»*. 2012. Вип. 10. С. 101–104.
3. Іванов І.В. Удосконалення технічної майстерності на етапі спеціалізованої базової підготовки у фітнесі засобами пауерліфтингу. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2015. № 5. С. 57–62.
4. Ніжніченко Д.О. Методика корекції тренувального процесу в пауерліфтингу з використанням засобів швидкісно-силової спрямованості на етапі попередньої базової підготовки. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. 2013. № 2. С. 34–39.
5. Соколова О.В., Нікітчук Ю.О. Обґрунтування ефективності занять з пауерліфтингу протягом підготовчого періоду юнаків 20–23 років. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)»*. 2015. Вип. 3. С. 311–314.

References:

1. Bulakh, S.M. (2015). Formuvannya sportyvnoi maisternosti cholovikiv serednoho viku na pochatkovomu etapi zaniat pauerliftyngom [Formation of sports skills of middle-aged men at the initial stage of powerlifting classes]. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Drahomanov. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. Issue 9. Pp. 26–30 [in Ukrainian].
2. Zhamardiy, V. (2012). Spetsialni zaniattia z pauerliftyngom yak faktor pidvyshchennia navchalno-trevalnoi diialnosti cholovikiv serednoho viku [Special classes on powerlifting as a factor in increasing the educational and training activity of middle-aged men]. *Origins of pedagogical skills. Series: Pedagogical sciences*. Issue 10. Pp. 101–104 [in Ukrainian].
3. Ivanov, I.V. (2015). Udoskonalennia tekhnichnoi maisternosti na etapi spetsializovanoi bazovoi pidhotovky u fitnesi zasobamy pauerliftyngom [Improvement of technical skill at the stage of specialized basic training in fitness by means of powerlifting]. *Slobozhan scientific and sports bulletin*. No. 5. Pp. 57–62 [in Ukrainian].
4. Nizhnichenko, D.O. (2013). Metodyka korektsii trenovalnoho protsesu v pauerliftyngom z vykorystanniam zasobiv shvydkisno-sylovoi spriamovanosti na etapi poperednoi bazovoi pidhotovky [Techniques for correcting the training process in powerlifting using speed-power oriented tools at the stage of preliminary basic training]. *Slobozhan scientific and sports bulletin*. No. 2. Pp. 34–39 [in Ukrainian].
5. Sokolova, O.V., Nikitchuk, Yu.O. (2015). Obgruntuvannya efektyvnosti zaniat z pauerliftyngom protiahom pidhotovchoho periodu yunakiv 20–23 rokiv [Justification of the effectiveness of powerlifting classes during the preparatory period of young men aged 20–23]. *Scientific journal of the M.P. Drahomanov NPU. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*. Issue 3. Pp. 311–314 [in Ukrainian].