

УДК 796

Гуриненко М.О.¹, Захарова О.М.²

¹ студ. гр. УФКС-116 НУ «Запорізька політехніка»

² старш. викл. НУ «Запорізька політехніка»

РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У ЮНИХ БОРЦІВ 13-14 РОКІВ

Особливе місце для нормального розвитку всіх систем організму, підвищення стійкості до негативних факторів навколишнього середовища і зниження захворюваності займає педагогічний процес, що організований з дітьми шкільного віку і передбачає систематичний вплив фізичного навантаження на дитячий організм, зокрема в умовах спортивного

тренування. На цьому фоні боротьба дзюдо один з перспективних напрямків у вирішенні ряду проблем у підлітковому віці.

Як вид одностороннього дзюдо включає в себе не тільки техніку і тактику ведення поєдинку, але й цілий комплекс вправ, що спрямовані на фізичне вдосконалення організму дитини, розвиток фізичних якостей, укріплення нервової системи, засвоєння елементів інших видів спорту.

Ефективна організація навчально-тренувального процесу підготовки юних спортсменів можлива лише тоді, коли вона базується на точному визначенні характеру адаптаційних перебудов основних рухових і функціональних систем організму під впливом фізичних навантажень і, безумовно лише за умов відповідності тренувальних засобів індивідуальним особливостям і можливостям юних спортсменів.

В дослідженнях підлітків, була спроба розкрити взаємозв'язок типів статури і моторики в цілях професійної орієнтації підлітків для контролю дозування, та індивідуалізації занять з фізичної культури. Для підлітків доліхоморфної тілобудови характерно відставання в силі і витривалості, брахіморфного – значна фізична сила; діти мезоморфного типу займають проміжне місце за рівнем моторного розвитку, маючи високі результати в показниках витривалості.

Значний інтерес представляють дослідження, в яких були прийняті спроби виявити і обґрунтувати зв'язок типу статури і рухових здібностей, зокрема сили. Було виявлено, що з комплексу факторів, які визначають працездатність хлопчиків 13-16 років, на частку соматичного статусу припадає від 34 до 57%.

При початковому відборі в першу чергу потрібно орієнтуватися на стабільні (мало змінні в ході розвитку і в малому ступені залежні від тренувальних впливів) фактори. У найбільшій мірі цим вимогам відповідають морфологічні ознаки.

Для досягнення високих спортивних результатів першорядне значення має відповідний рівень фізичної підготовки тих, хто займається. Тому провідне місце в тренуванні займає фізична підготовка, проведена в єдності з процесом вдосконалення техніки.

Сила – це здатність людини долати зовнішній опір переважно за рахунок м'язової діяльності або ж протидіяти зовнішнім силам. Специфічними формами силових проявів є: абсолютна, швидкісна, вибухова сила, силова витривалість. Силкові можливості пов'язані з віком. Від 13 до 14 років зростання абсолютної м'язової сили різко збільшується. Показники відносної сили досягають максимуму в 13-14 років.

У силовій підготовці юних спортсменів можна виділити два основних напрямки: 1) всебічний розвиток силових здібностей; 2) виховання специфічних силових здібностей.

У спортивній літературі зустрічається багато методів силових підготовки. Так виділяються методи загальної силових підготовки: метод короткочасних зусиль, метод «до відмови», повторний, інтервальний, коловий, методи різнобічної цілеспрямованої силових підготовки, методи спеціальної силових підготовки, синтетичного і аналітичного впливу.

Однією з найбільш вдалих є класифікація методів створення максимальних і динамічних зусиль за Зациорським В.М. Метод максимальних зусиль доцільно використовувати для підвищення граничної сили будь-якої конкретної м'язової групи або в якому-небудь конкретному русі. Метод динамічних зусиль характеризується граничною швидкістю виконання вправ при незначному зовнішньому обтяженні.

При підборі засобів і методів силових підготовки необхідно прагнути до того, щоб тренувальні завдання по можливості були адекватними змагальним діям. Це положення сформульоване, як принцип динамічної відповідності, критеріями якої є амплітуда і напрямок руху, ділянка робочої амплітуди руху де робиться акцент, розмір динамічного зусилля, швидкість прояви максимуму зусиль, режим роботи м'язів.

В той же час, коло засобів загально-силових підготовки борців дуже широкий, і тренери не відчують у зв'язку з цим при проведенні практичних занять труднощів. Що ж стосується спеціальної силових підготовки, то одним з її умов є виборчий вплив на потрібні групи м'язів за допомогою вправ, подібних або ідентичних структурі змагального руху.

Отже, у зв'язку з цим обрана тема представляється нам актуальною та потребує подальшого вивчення та розробки.