

Воронков А.В.,

кандидат педагогических наук, доцент

Заведующий кафедрой спортивных дисциплин

Литвинов Н.И.,

студент магистратуры

2 курс, факультет физической культуры

Бражник Е.А.,

студент

3 курс, факультет физической культуры

Мартынов О.В.

студент магистратуры

1 курс, факультет физической культуры

Гребцова А.А.,

студент магистратуры

1 курс, факультет физической культуры

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение

высшего образования «Белгородский государственный национальный

исследовательский университет»

УЧЕТ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ ЮНОШЕЙ ПРИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ АТЛЕТИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКОЙ

Аннотация: Статья посвящена обоснованию особенностей методики силовой подготовки юношей эктоморфного типа телосложения, занимающихся атлетической гимнастикой. Был проведен эксперимент, в котором участвовали две группы. Более эффективной для эктоморфов оказалась методика, которая предполагает использование принципа сплит-тренировки. Методика должна основываться на использовании базовых упражнений. Величина отягощения для

эктоморфов соответствует 80-85% от повторного максимума, количество повторений в каждом подходе – 6-8. Паузы отдыха до 2,5-3 минут.

Ключевые слова: силовая подготовка, атлетическая гимнастика, типы телосложения, юноши эктоморфного телосложения.

Annotation: The article is devoted to substantiating the features of the methodology of strength training of young men of an ectomorphic body type engaged in athletic gymnastics. An experiment was conducted in which two groups participated. More effective for ectomorphs was a technique that involves the use of the principle of split training. The methodology should be based on the use of basic exercises. The magnitude of the burden for ectomorphs corresponds to 80-85% of the repeated maximum, the number of repetitions in each approach is 6-8. Pause rest up to 2.5-3 minutes.

Key words: strength training, athletic gymnastics, body types, ectomorphic young men.

Введение.

В настоящее время многие юноши развивают свои силовые способности с помощью средств атлетической гимнастики. Этому способствует увеличение количества тренажёрных залов, а также большое количество литературы по бодибилдингу отечественных и зарубежных авторов.

Пользу от занятий с отягощениями можно ощутить от правильно организованной силовой тренировки. Все ведущие теоретики бодибилдинга давно сошлись во мнении, что для достижения хороших результатов необходимо сочетание интенсивных тренировок и полноценного восстановления.

Большую роль при организации занятий атлетизмом играют индивидуальные особенности каждого атлета, такие как тип телосложения, работоспособность, скорость восстановления организма после нагрузок [1, 3].

В исследовании обосновываются особенности методики силовой подготовки юношей эктоморфного типа телосложения [2].

Было предположено, что при организации занятий атлетической гимнастикой юношей эктоморфного типа целесообразно учитывать особенности телосложения следующим образом:

- применять принцип раздельной тренировки различных мышц на отдельных занятиях (метод сплит-тренировки);
- использовать отягощения близкие к максимальным (80-85% от максимума);
- использовать более продолжительные паузы отдыха между упражнениями и подходами;
- использовать преимущественно базовые упражнения (упражнения глобального и регионального воздействия).

Организация исследования.

Педагогический эксперимент проводился со студентами НИУ «БелГУ» в течение 6 месяцев. 12 юношей эктоморфного типа телосложения были разделены на 2 группы, по 6 человек в каждой. Занятия в обеих группах проводились три раза в неделю - по понедельникам, средам и пятницам.

Обе группы использовали метод повторных усилий. В обеих группах использовался одинаковый темп выполнения упражнений. Концентрическая и эксцентрическая фазы движения были равны по времени и составляли примерно по 2-3 секунды. Указанный темп выполнения силовых упражнений задает движению равномерный режим, наиболее безопасный для занимающихся.

Продолжительность каждого занятия в контрольной группе составляла 70-80 минут. В экспериментальной группе продолжительность занятия была на 20-30 минут короче, чем в контрольной, что связано с особенностями типа телосложения [3].

Основные отличия в тренировочных комплексах контрольной и экспериментальной групп заключались в следующем:

1. Испытуемые контрольной группы прорабатывали все мышечные группы на каждом занятии, а занимающиеся экспериментальной группы тренировали каждую группу мышц один раз в неделю.

2. Занимающиеся экспериментальной группы выполняли только базовые упражнения, предполагающие движения в двух и более суставах. А силовой комплекс контрольной группы состоял как из базовых, так и из изолированных упражнений.

3. Экспериментальная группа выполняла меньшее количество упражнений за тренировку.

4. Контрольная группа использовала отягощения, составляющие 75-80% от повторного максимума, которые позволяют выполнить от 8 до 10 повторений в подходе. В экспериментальной группе используемые отягощения составляли 80-85% при 6-8 повторениях в подходе. Занимающиеся обеих групп выполняли в каждом упражнении по 3 рабочих подхода.

5. Отдых между подходами в контрольной группе составлял 2 минуты, а в экспериментальной время отдыха между подходами увеличивалось на 30-50 секунд [1, 3].

Результаты исследования и их обсуждение.

В начале и после окончания эксперимента было проведено тестирование физических качеств и антропометрическое обследование участников обеих групп. Результаты тестирования подверглись математической обработке по Т-критерию Стьюдента. (Таблицы 1 и 2).

Таблица 1

Прирост показателей у занимающихся контрольной группы

Показатели	До	После	t	p
	эксперимента	эксперимента		
	X±m	X±m		
Вес тела (кг.)	61,7±0,6	63,3±0,86	1,44	> 0,05
Обхват грудной клетки (см.)	83,5±0,7	84,4±0,79	0,85	> 0,05
Обхват талии (см.)	73,4±0,76	74,4±0,87	0,86	> 0,05
Обхват плеча, правое (см.)	33,3±0,7	34,4±1,01	0,89	> 0,05
Обхват плеча, левое (см.)	33,3±0,65	34,3±0,73	1,02	> 0,05
Обхват бедра, правое (см.)	49,7±0,47	51±0,7	1,5	> 0,05
Обхват бедра, левое (см.)	49,2±0,62	50,4±0,65	1,34	> 0,05

Приседание со штангой (кг)	87,1±2,21	92,9±1,77	2,04	> 0,05
Жим штанги лежа (кг)	75±1,77	79,6±2,65	1,82	> 0,05
Прыжок в длину с места (см)	210±2,65	216±2,3	1,62	> 0,05
Становая тяга (кг)	91,4±1,75	96,4±2,21	1,78	> 0,05
Подтягивание в висе (кол-во раз)	9,8±0,88	12,8±0,7	2,67	< 0,05

При сравнении результатов итогового и предварительного тестирования в контрольной группе нами было обнаружено достоверное увеличение показателей только в одном тесте - в подтягиваниях на перекладине. В среднем количество подтягиваний увеличилось на 3 раза ($p < 0,05$). По остальным показателям тестирования достоверных изменений в контрольной группе не произошло.

Таблица 2

Прирост показателей у занимающихся экспериментальной группы

Показатели	До	После	t	p
	эксперимента	эксперимента		
	X±m	X±m		
Вес тела (кг.)	65,1±1,06	67,6±1,07	1,66	>0,05
Обхват грудной клетки (см.)	87,4±1,24	89,1±1,27	0,96	>0,05
Обхват талии (см.)	75,9±0,62	76,9±0,58	1,25	>0,05
Обхват плеча, правое (см.)	30,7±0,7	32,4±0,53	1,95	>0,05
Обхват плеча, левое (см.)	31,2±0,67	32,8±0,55	1,86	>0,05
Обхват бедра, правое (см.)	51,6±0,7	53,5±0,74	1,88	>0,05
Обхват бедра, левое (см.)	51,2±0,72	53,3±0,67	2,14	>0,05
Приседание со штангой (кг)	79,5±2,6	85,9±0,89	2,37	<0,05
Жим штанги лежа (кг)	66,2±3,5	76,8±1,77	2,7	<0,05
Прыжок в длину с места (см)	217±2,6	224±1,24	2,43	<0,05
Становая тяга (кг)	95,4±1,33	100,9±1,77	2,48	<0,05
Подтягивание в висе (кол-во раз)	11,8±0,88	14,2±1,1	2,42	<0,05

В результате обработки полученных данных были выявлены достоверные различия в экспериментальной группе в следующих показателях: приседания со

штангой на плечах ($p < 0.05$), жим штанги лежа на горизонтальной скамье ($p < 0.05$), становая тяга штанги ($p < 0.05$), прыжок в длину с места ($p < 0.05$).

По показателям «вес тела», «обхват грудной клетки», «объем правого и левого плеча», «объем правого и левого бедра» достоверных различий не обнаружено, но отмечен несколько больший прирост в пользу занимающихся экспериментальной группы.

По показателю «подтягивание в висе на перекладине» отмечен достоверный прирост в обеих группах, но в контрольной группе прирост оказался несколько выше.

Таким образом, результаты, полученные по окончании эксперимента, свидетельствуют о большей эффективности экспериментальной методики для повышения силовой подготовленности юношей эктоморфного типа телосложения.

Выводы.

При организации силовых занятий с юношами эктоморфного соматотипа следует придерживаться перечисленных ниже рекомендаций.

Целесообразно использовать принцип отдельной тренировки в недельном микроцикле, то есть каждая мышечная группа прорабатывается один раз в неделю.

Из упражнений предпочтение надо отдавать базовым, воздействующим на несколько мышечных групп (приседания, подтягивания, тяги, жимы).

Количество подходов на мышечную группу должно быть не более 6. Вес отягощения должен составлять 80-85% от повторного максимума, количество повторений в каждом подходе – 6-8. Паузы отдыха между подходами следует увеличить до 2,5-3 минут.

Использованные источники:

1. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии) [Текст] / Под ред. Б.А. Никитюка, А.А. Гладышевой, Ф.В. Судзиловского. – М.: Терра-Спорт, 2003. – 624 с.

2. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки [Текст] / И.В. Бельский. – Минск: ООО «Вида-Н», 2003. – 352 с.
3. Остапенко Л.А. Атлетическая гимнастика: [Текст] / Л.А. Остапенко, В.М. Шубов - М.: Знание, - 1986. – 96 с.