

**Дубовой А. В., Саенко В. Г.**

*Институт физического воспитания и спорта Государственного учреждения*

*«Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»*

## **ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ СИЛОВЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА УЧЕНИЧЕСКУЮ И СТУДЕНЧЕСКУЮ МОЛОДЕЖЬ**

В наше время интенсификаций экономического и информационного развития, быстрых социальных изменений наблюдаются неблагоприятные изменения в состоянии здоровья людей, которые связывают с загрязнением окружающей среды, кризисными явлениями в экономике, ростом нервно-психического напряжения, неудовлетворительными условиями труда и отдыха, нерациональным питанием, вредными привычками, низким уровнем санитарной культуры, недостаточной двигательной активностью. Несмотря на перечисленные негативные факторы, молодое поколение все больше ведет малоподвижный образ жизни, вызванный различным родом занятий с технической аппаратурой, интернетом, новейшими технологиями, и т.п. В связи с этим, ученическая и студенческая молодежь недостаточно уделяет внимания собственному здоровью. Среди большинства представителей этого возрастного периода, наблюдается инертный образ жизни, что характеризуется снижением уровня физического здоровья.

Проблема повышения физического здоровья в рамках учебных занятиях по физической культуре обсуждалась многими специалистами в этой области [2, 4, 5, 7, 9, 15]. Но комплексные исследования констатировали [2, 4, 5, 6, 8, 11, 15], что программных занятий по физическому воспитанию недостаточно для гармоничного развития физических качеств ученической и студенческой молодежи. В связи с этим, дополнительные занятия оздоровительной силовой направленности – одно из мощнейших средств укрепления здоровья молодого поколения, которое способствует улучшению физической подготовленности, снижению заболеваемости и улучшению качества жизни населения. В наших предыдущих публикациях освещались особенности организации тренировочных занятий в силовых видах спорта [8, 12-13]. В данной работе, делается попытка анализа оздоровительного влияния применения тренировочных занятий силовой направленности для

возрастной группы подрастающего поколения в дополнении к традиционной программе по физическому воспитанию.

Целью исследования является обоснование оздоровительного влияния силовых упражнений на ученическую и студенческую молодежь.

Эффективным средством оздоровительной тренировки для ученической и студенческой молодежи являются силовые упражнения. Известны различные силовые виды спорта и системы упражнений с отягощением, среди которых: тяжелая атлетика, гиревой спорт, бодибилдинг, армлифтинг, пауэрлифтинг и многие другие. Наибольшее развитие среди славянского населения они получили в начале 90-х годов и продолжают распространяться. Однако, несмотря на многообразие силовых видов спорта и оздоровительных средств силовой тренировки, их потенциал на сегодняшний день не достаточно раскрыт.

Одним из силовых видов спорта, в арсенале которого относительно простые в использовании технические элементы, является пауэрлифтинг (силовое троеборье). На сегодняшний день вид спорта пауэрлифтинг признан Международным олимпийским комитетом и входит в программу соревнований Всемирных игр по неолимпийским видам спорта. Спортсмены в этом виде спорта состязаются в поднятии штанги в трех упражнениях: приседаниях со штангой на плечах, жиме штанги лежа на горизонтальной скамье, тяги штанги. Пауэрлифтинг или силовое троеборье относится к группе видов спорта с объективным результатом, который измеряется метрически по массе штанги. Успешность демонстрации спортивного результата зависит от проявления максимальной силы троеборцев в указанных упражнениях. Однако, до сих пор, нет единого мнения о том, в каких пропорциях нужно выполнять тренировочные нагрузки пауэрлифтерам на разных этапах их многолетнего спортивного совершенствования. Особенно важно применение оптимальных объемов тренировочных нагрузок силовой направленности для начинающих спортсменов. Это требует проведения систематических научных исследований с целью обоснования эффективных программ для ученической и студенческой молодежи, специализирующихся в пауэрлифтинге.

Регулярные занятия пауэрлифтингом способствуют формированию у ученической и студенческой молодежи определенных морфологических и морфофункциональных особенностей организма. По своей сути, упражнения со штангой – это силовые движения, в которых мышцы должны развивать напряжение согласно их массы. Позитивное воздействие силовых упражнений оказывается на уровень здоровья молодежи, устранение недостатков в их физическом развитии, повышение работоспособности, формирование гармоничной мускулатуры тела.

Соревнования по подъему веса (штанги) – относятся к таким видам спорта, в которых решающую роль играют в равной степени физическая сила и техника. Работа имеет динамический характер, а при содержании и фиксации штанги – статический характер. У спортсменов, специализирующихся в пауэрлифтинге наблюдается своеобразие в формировании полидинамометричных показателей: преимущественное развитие получают сгибатели ног, туловища и рук.

Тренировочные занятия силовой направленности, в данном случае с применением упражнений со штангой вызывают гипертрофию мышц. Данные упражнения являются эффективным средством развития силы мышц и используются с целью подготовки опорно-двигательного аппарата спортсмена в большинстве видов спорта. Наряду с гипертрофией скелетных мышц в процессе занятий пауэрлифтингом у ученической и студенческой молодежи происходит развитие костно-связочного аппарата. Также в ходе силовой тренировки совершенствуется функция нервно-мышечного аппарата, что важно для данного возрастного периода.

Повышение спортивных результатов в пауэрлифтинге в значительной степени определяется координацией работы мышц. Несмотря на несложные в техническом отношении соревновательные упражнения, пауэрлифтинг энергозатратный вид спорта [14]. Их отличают сложная координация мышечного напряжения, а выполнение связано с предельным напряжением мышц и быстрыми изменениями режима их работы, напряжения и расслабления; спортсмен к тому же должен сохранять равновесие во всех опорных фазах движения. Исходя из анатомической теории, наибольшие изменения происходят в опорно-двигательном аппарате:

увеличивается поперечник диафизов трубчатых костей, утолщаются компактный слой кости и место прикрепления к ней сухожилия – эти изменения обеспечивают большую прочность кости, скелетная мускулатура гипертрофируется (увеличивается ее масса), и возрастает сила мышц.

При подъеме максимального веса мышцы сокращаются с огромным напряжением, включаться в работу и расслабляться они должны точно в необходимое и короткое время. Поэтому, без глубокого знания анатомо-физиологических и психологических особенностей организма невозможно правильно проводить учебно-тренировочную и воспитательную работу, решать задачи тренировки и достичь желаемой цели – подготовить всесторонне развитого студента, который имеет крепкое здоровье и спортивное долголетие. Однако рекомендуется начинать заниматься упражнениями с отягощениями не ранее, чем с 13–14 лет. Хорошие адаптационные возможности молодого организма позволяют быстро и эффективно освоить классические упражнения со штангой и подготовить основу для дальнейшего совершенствования [1]. Для данного возрастного периода характерна значительная перестройка организма. Физическое развитие подростка выражается в быстром росте тела и усиленном развитии опорно-двигательного аппарата, изменениях в сердечно-сосудистой и нервной системах, созревании половых желез и в ряде других биологических процессов. Одновременно с этими изменениями и под их влиянием повышается нервно-психическая устойчивость личности. Однако, несмотря на активное половое созревание организма в данном возрастном периоде, которое ведет к ускоренному физическому развитию, чрезмерные по объему и интенсивности тренировки могут привести к замедлению и последующей остановке роста.

Мышечная система у подростков усиленно формируется как в морфологическом, так и в функциональном отношении и отличается своим качественным и количественным составом от мышечной системы взрослых. Для подросткового возраста характерен интенсивный рост мускулатуры и мышечной силы. Быстрое развитие силы нередко приводит к тому, что подростки переоценивают свои реальные возможности. Прирост силы по мере того как человек

взрослеет, связан не только с увеличением массы мышц, но и с изменением их структуры, с улучшением нервной регуляции.

В планировании тренировочного процесса с ученической и студенческой молодежи необходимо учитывать, что опорно-двигательный аппарат изменяется, а процесс формирования отдельных костей и их составных частей протекает неравномерно. Опора тела – скелет – в своем развитии проходит ряд периодов, длительность которых изменяется в зависимости от влияния различных факторов внешней и внутренней среды. Двигательная активность ученической и студенческой молодежи существенно влияет на развитие скелета. Позвоночник, таз, нижние конечности принимают на себя вес тела, а упражнения со штангой (в основном при вертикальном положении тела) влияют на них и на кости рук в значительной степени.

В костной ткани ученической и студенческой молодежи происходят большие морфологические сдвиги, так как рост костей и суставов еще не завершился. Поэтому кости податливы и легко деформируются при чрезмерных физических нагрузках (особенно статических). Процесс окостенения протекает неравномерно. Исходя из многолетних наблюдений – формирование костной ткани заканчивается в 20–25 лет. Этому способствует рациональное питание, правильно дозированная двигательная нагрузка и другие факторы. Процессы роста и развития костной ткани могут ускоряться или задерживаться в связи с гормональным воздействием, которое определяет весь процесс формирования костной ткани. Существенную роль в процессе роста и формирования костей играют физические упражнения, в данном случае, силовые. По данным [10], большие нагрузки, чрезмерные мышечные усилия отражаются на развитии костей, изменяя их форму и структуру в большей мере, чем у взрослого. Поэтому, разносторонность занятий, соблюдение принципа адекватности упражнений, чередование различных по характеру движений, использование в составе занятий упражнений, способствующих разгрузке позвоночника, таза и нижних конечностей, правильное распределение различных по величине тренировочных нагрузок предупреждают опасность неблагоприятных

отклонений в развитии подростка или юноши, стимулирующее влияние на рост и нормальное развитие его костной ткани.

**Вывод.** Формировать здоровый образ жизни необходимо с детства, чтобы личность развивалась физически, укреплялась психологически и духовно, а также осознавала важность занятий оздоровительной направленности. Занятия силовой направленности для ученической и студенческой молодежи могут являться эффективным средством физического совершенствования, решая проблему низкой двигательной активности этого возрастного периода.

### **Литература:**

1. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека / В. К. Бальсевич. – М. : Теория и практика физической культуры, 2000. – 275 с.
2. Вовк В. М. Преемственность физического воспитания ученической и студенческой молодежи / В. М. Вовк. – Луганск : СНУ ім. В. Даля, 2004. – 226 с.
3. Горащук В. П. Организация самостоятельной работы студентов по спецкурсу «Культура здоровья» : [учеб. пособ. для студ. высш. пед. учеб. завед.] / В. П. Горащук. – Луганск : Альма-матер, 2005. – 145 с.
4. Гунько П. М. Заняття силової спрямованості як засіб підвищення фізичної підготовленості студентів / П. М. Гунько // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2006. – № 25. – С. 35 – 38.
5. Долженко Л. П. Анализ физического здоровья и физической подготовленности студенческой молодежи / Л. П. Долженко // Стратегия развития спорта для всех и законодательных основ физической культуры и спорта в странах СНГ: [межд. уауч. конгресс (Кишинев, 24-25 сент. 2008г.)]. – Chisinau : USEFS, 2008. – С. 143 – 146.
6. Иващенко Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К. : Наук. світ, 2008. – 198 с.
7. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання / Под ред. Т. Ю. Круцевич. Т. 1. – К. : Олімпійська література, 2008. – 392 с.

8. Максименко Г. М. Характеристика силової підготовленості спортсменів у кіокушинкай карате / Г. М. Максименко, В. Г. Саєнко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С. С. – Харків : ХДАДМ (ХХІІІ), 2007. – № 7. – С. 99 – 101.
9. Максименко І. Г. Шкільні уроки футболу / І. Г. Максименко, В. О. Папаїка. – Луганськ : Знання, 2003. – 322 с.
10. Меерсон Ф. З. Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам / Ф. З. Меерсон, И. Г. Пшеничникова. – М. : Медицина, 1988. – 253 с.
11. Ротерс Т. Т. Методичний посібник щодо самостійної роботи студентів з курсу теорії методики фізичного виховання / Т. Т. Ротерс. – Луганськ : ЛНУ імені Тараса Шевченка, 2008. – 88 с.
12. Саєнко В. Г. Особливості тренувального процесу жінок у силових видах спорту / В. Г. Саєнко, Л. І. Берестова // Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях : Сб. науч. тр. VII Междунар. науч.-практ. конф. – Луганськ : Изд-во ЛНУ имени Тараса Шевченко, 2010. – С. 147 – 151.
13. Саєнко В. Г. Фундаментальні методичні положення при підготовці спортсменів високої кваліфікації у пауерліфтингу / В. Г. Саєнко, В. В. Дубовой, М. В. Бараннік // Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях : Сб. науч. тр. IX Междунар. Науч.-практ. конф. – Луганськ : Изд-во ЛНУ имени Тараса Шевченко, 2012. – С. 62 – 67.
14. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія і методик викладання: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / А. І. Стеценко. – Черкаси : Вид. від. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. – 460 с.
15. Шумаков О. В. Розвиток самостійності занять фізичною культурою у студентів ВНЗ / О. В. Шумаков // Шляхи вдосконалення позааудиторної роботи студентів : матеріали VI Міжвузівської обл. метод. конф., м. Суми, 24-25 квітня 2012 р. / За ред. Л. В. Одноворець. – Суми : СумДУ, 2012. – С. 54 – 55.