

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ВОЛЬНОЙ БОРЬБЫ ДЛЯ ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Дяченко Ю.Л.

*Сумской государственной педагогический университет им. А.С.Макаренки,
Сумы, Украина*

Аннотация: целью работы было научно обосновать и реализовать оптимизацию физической работоспособности юношей 17-20 лет на занятиях физической культуры с использованием элементов вольной борьбы как вариативного включения занятия. В процессе исследования установлено низкий уровень физической работоспособности у 42% студентов, средний – 37%, достаточный – 21%, тогда как высокого уровня не было обнаружено вообще.

Среди инновационных средств физического воспитания студентов были внедрены элементы вольной борьбы, что в свою очередь стимулирует развитие всех физических качеств организма и оптимизирует уровень физической работоспособности.

Ключевые слова: вольная борьба, физическая работоспособность, функциональная диагностика, юношеский возраст, учебное заведение.

Значительная роль в воспитании здорового человека, способного эффективно реагировать на современные темпы жизни, успешно создавать духовные и материальные ценности, генерировать новые идеи и творчески их воплощать принадлежит образованию [1, 2, 4].

Однако по мнению многих авторов, наблюдается негативная тенденция к увеличению количества молодежи с низким и ниже среднего уровнями физического здоровья. Большинство имеет низкий уровень физической подготовленности и не способны выполнять контрольные нормативы.

На сегодня в Украине и странах ближнего зарубежья наблюдается устойчивая тенденция к снижению физического состояния студенческой молодежи. Одной из социально значимых причин этого явления является сокращение двигательной активности современного человека – гиподинамия, повышение психических нагрузок и т.д.

Юношеский возраст - чрезвычайно ответственный этап развития в жизни человека, когда завершается морфофункциональное созревание организма, происходят существенные изменения его личности, психологическое и социальное взросление. Согласно периодизации, принятой в возрастной физиологии, юношеский возраст у девушек начинается в 16 лет, у мужчин – 17 лет.

В юношеском возрасте завершается рост тела в длину, стабилизируется половая зрелость, а энергетические затраты на единицу массы тела приближаются к соответствующим показателям зрелых людей. Окончательное биологическое формирование организма этого возраста еще не закончено и знания его особенностей в этот период позволяет разработать методы

целенаправленного воздействия для достижения гармоничного развития организма и сохранения его здоровья [1, 3].

В основном завершается окостенение скелета, совершенствуется мышечная система, параллельно увеличивается и мышечная сила. Интенсивно развивается сердечно-сосудистая система, нервная регуляция ее деятельности.

Поэтому, оздоровления и оптимизация физической работоспособности юношей - это одна из главных задач физического воспитания в условиях высших учебных заведений.

Для реализации вышеупомянутой задачи следует мотивировать подрастающее поколение путем внедрения различных средств физического воспитания и спорта. Среди указанных средств отдельное место занимает вольная борьба, с помощью различных технических приемов (захватов, бросков, переворотов, подножек, подсечек и т.д.) дает возможность постепенно оптимизировать функциональное состояние организма и физической работоспособности молодежи [3, 5, 7].

Поэтому актуальность данной проблемы сосредоточена на поисках новых подходов и путей оптимизации физической работоспособности (ФР) юношей 17 - 20 лет в процессе физического воспитания.

Цель работы - научно обосновать и реализовать оптимизацию физической работоспособности юношей 17-20 лет на занятиях физической культуры с использованием элементов вольной борьбы как вариативного включения занятия.

В основе определения физической работоспособности лежат те же методологические принципы, что и при диагностике аэробной производительности. Показатели физической работоспособности определяют прямым, косвенным или расчетным путем.

В ходе исследования обследовано 37 юношей 17 – 20 лет Сумского государственного педагогического университета имени А. С. Макаренко. В план исследования были включены: методы теоретического анализа и обобщения научно-методической литературы, методы диагностики функционального состояния, методы оценки физического развития, функционального состояния сердечно-сосудистой системы, физической работоспособности, математической, статистической обработки результатов исследования. Математическая и статистическая обработка проведена с помощью программы STATISTICA 8.0.

Юношеский возраст представляет собой особый, переломный этап в индивидуальном развитии организма человека. В возрасте 17 – 20 лет заканчивается биологическое созревание организма и происходит социальное становление личности. В процессе физического воспитания студенческой молодежи для контроля уровня физической подготовленности используют систему государственных тестов и нормативов.

В процессе антропометрического исследования установлено, что средний показатель длины тела у юношей составил $174,34 \pm 2,41$ см. Не определено особых различий по возрастным показателям кроме юношей 17 лет, их рост составил $173,23 \pm 2,21$ см. Отличительной особенностью исследуемого контингента стала характеристика показателей массы тела. Так юноши семнадцатилетнего возраста имели меньшую массу тела по сравнению с юношами двадцатилетнего возраста.

Учитывая вышеуказанные факты, возрастные изменения антропометрических показателей не имели достоверного характера, но юноши 17 лет имели несколько ниже значение весоростового индекса по сравнению с юношами двадцатилетнего возраста ($416,23 \pm 2,43$ г/см, $432,27 \pm 2,78$ г/см соответственно, $p < 0,05$). Что свидетельствует о недостаточном уровне физического развития сравнительно со старшими представителями изучаемого контингента.

В основе понятия физическая работоспособность лежит потенциальная способность человека проявить максимум физического усилия при статической, динамической и вынужденной работе.

Физическая работоспособность является интегративным выражением возможностей человека, входит в понятие здоровья и характеризуется рядом объективных факторов. К ним относятся: телосложение и антропометрические показатели: мощность и эффективность механизмов энергопродукции аэробным и анаэробным путем; сила и выносливость мышц, нейромышечная координация; состояние опорно-двигательного аппарата; нейроэндокринная регуляция как процессов энергообразования, так и использования имеющихся в организме энергоресурсов; психическое состояние.

С помощью анализа результатов проведения Гарвардского степ-теста были установлены следующие закономерности распределения юношей по уровням физической работоспособности, а именно: низкий уровень физической работоспособности был присущ 41,64% юношей, средний – 37,35%, достаточный – 21,01%, тогда как высокого уровня не было обнаружено вообще (рис. 1).

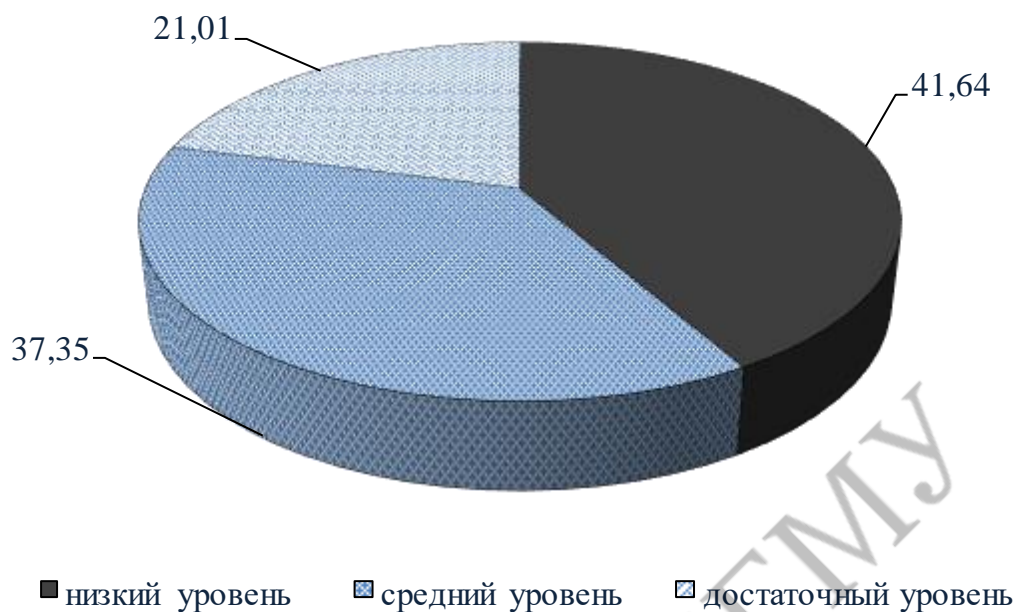


Рисунок 1. – Распределение соотношения по уровню физической работоспособности среди юношей

В процессе исследования установлены следующие изменения показателей состояния сердечно-сосудистой системы: определена взаимосвязь между уровнем физической работоспособности и показателями функционального состояния сердечно-сосудистой системы. Разница величин систолического артериального давления (САД) у юношей с низким и средним уровнем ФР составляет 7,17% ($123,04 \pm 5,52$ мм рт. ст. и $114,21 \pm 4,17$ мм рт. ст. соответственно; $p > 0,01$). Установлено отсутствие различий показателей диастолического артериального давления (ДАД) у лиц с низким и высоким уровнем физического развития, что связано со стабилизацией ДАД за счет нервной регуляции, и выпрямляющего эффекта периферического сопротивления.

В ходе исследования нами было установлено, что соответствие с возрастными-половыми нормами наблюдалась лишь в 3,92% юношей. Показатели частоты сердечных сокращений (ЧСС), ДАД и САД отвечали приведенным в специальной литературе возрастным нормам и не имели значимых различий между возрастными группами. При анализе показателей физической работоспособности зарегистрированы низкие среднестатистические значения с четко выраженной положительной динамикой с возрастом.

Оценка динамики показателей ЧСС при восстановлении после физической нагрузки у юношей, позволяет установить следующие закономерности формирования уровней индекса Гарвардского степ-теста (ИГСТ): во-первых, исходные данные ЧСС в состоянии покоя

зарегистрированы выше показателей нормы в $12,34 \pm 4,56\%$ юношей. Поэтому, в результате проведения исследования, не было определено высокого уровня физической работоспособности, что свидетельствует о недостаточном состоянии физической готовности организма юношей ($37,5 \pm 2,3$ уд. за 30 с) по сравнению со средним ($46,9 \pm 4,9$ уд. за 30 с) и хорошим уровнем ($33,4 \pm 0,8$ уд. за 30 с).

Во-вторых, у юношей с низким и средним уровнем ФР наблюдалось интенсивное повышение ЧСС на второй минуте восстановления в 2 раза, что свидетельствует о недостаточной тренированности указанного контингента.

В-третьих, чем выше уровень физической работоспособности, тем быстрее происходит восстановление показателей ЧСС. Так, у студентов с хорошим уровнем ИГСТ восстановление произошло на 3 минуте регистрации показателей после функциональной пробы, тогда как, у юношей с низким уровнем восстановление произошло на 4 минуте.

Таким образом, учитывая результаты исследований и с целью повышения уровня физической работоспособности юношей, были разработаны и внедрены элементы вольной борьбы на занятия физической культуры как вариативное включение. В подготовительной и заключительной части занятия применяли ряд технических элементов: стойка (фронтальная, левосторонняя, правосторонняя, низкая, средняя, высокая), партер (высокий, низкий, в положении лежа на животе, на спине), дистанции (ближняя, средняя, дальняя).

В основной части занятия физической культуры были внедрены элементы маневрирования: в стойке (передвижение вперед, назад, влево, вправо, шагами, с подставкой ноги), в партере (передвижение в стойке на одном колене, повороты на боку).

На фоне ограниченной двигательной активности, присущей образу жизни студенческой молодежи занятия физической культурой и спортом направлены на сохранение и укрепление здоровья контингента. У юношей 17 - 20 лет окончательное биологическое формирование организма еще не закончено и для достижения гармоничного развития организма и сохранения его здоровья следует разрабатывать и внедрять методы целенаправленного воздействия. Среди таких инновационных средств физического воспитания юношей является внедрение элементов вольной борьбы, что в свою очередь стимулирует развитие всех физических качеств организма и оптимизирует уровень физической работоспособности.

Литература

1. Белоцерковский, З. Б. Эргометрические и кардиологические критерии физической работоспособности у спортсменов / З. Б. Белоцерковский. – М. : Советский спорт, 2009. – 348 с.

2. Вільна боротьба. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського

резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. – Київ : АСБУ, 2011. – 95 с.

3. Калиниченко, І. О. Індивідуально-типологічні особливості регуляції серцевого ритму спортсменів у підготовчому періоді тренувань / І. О. Калиниченко, О. О. Скиба // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. “Науково-педагогічні проблеми фізичної культури”. – Випуск 10. – Київ : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2011. – С. 342 – 344.

4. Карпман, В. Л. Тестирование в спортивной медицине / В. Л. Карпман, З. Б. Белоцерковский, И. А. Гудков. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.

5. Коробейников, Г. В. Комплексна діагностика функціональних станів борців високої кваліфікації / Г. В. Коробейников, О. К. Дуднік // Спортивна медицина. – 2007. – № 2. – С. 65 – 68.

6. Маліков, М. В. Функціональна діагностика у фізичному вихованні і спорті / М. В. Маліков, А. В. Свасьєв, Н. В. Богдановська. – Запоріжжя : ЗДУ, 2006. – С. 126 – 175.

7. Разработка новых методов адаптации студентов-спортсменов, занимающихся вольной борьбой / Е. А. Ракша-Слюсарева [и др.] // Теорія і практика фізичного виховання. – Донецьк, 2010. – № 1. – С. 296–301.