

РОЗВИТОК РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ЧОЛОВІКІВ В МОЛОДОМУ І ЗРІЛОМУ ВІЦІ

Серорез Т. Б.

Луганський національний педагогічний університет імені Тараса Шевченка

Анотація. Вивчався розвиток рухових якостей чоловіків у молодому й зрілому віці. Встановлено, що основну увагу треба приділити зберіганню рухомості хребтовою стовпа, плечових і тазостегнових суглобів.

Ключові слова: рухливі якості, фізичні здібності.

Аннотация. Серорез Т.Н. Изучалось развитие двигательных качеств мужчин в молодом п зрелом возрасте. Установлено, что основное внимание следует уделить сохранению подвижности позвоночного столба, плечевых и тазобедренных суставов.

Ключевые слова: двигательные качества, физические способности.

Annotation. Sererez Г.В. The development of physical qualities of men of young and mature age has been researched in this article. It was discovered that main consideration should be given to maintenance of mobility of spinal column, humerus and hip joints.

Key words: motional characteristics, physical capacities.

Актуальність. Постановка проблеми. Вік 18-24 роки характеризується розквітом біологічної зрілості й надійності функціонування всіх систем організму.

Організм володіє найбільшою стабільністю, економічністю й реактивністю у відповідь на стрес-фактор будь-якої модальності. При напруженій м'язовій роботі значення хвилинного обсягу дихання й кровообігу, їх частота досягають граничних значень.

Мета дослідження - розглянути вплив спадкових та середовищних факторів, які починають розвиток процесів інволюції рухової функції, на рухові якості чоловіків у молодому та зрілому віці.

Методи дослідження. У роботі застосовувався метод спостереження різних рухових якостей чоловіків у молодому й зрілому віці.

Усього досліджено 300 чоловіків молодого і зрілого віку, які не піймалися спортом і не були віднесені до спеціальної медичної групи.

Об'єкт дослідження: рухові якості чоловіків молодого й зрілого віку.

Предмет дослідження: вікові особливості рухових якостей чоловіків у молодому й зрілому віці.

Результати дослідження.

У 18-20 років уповільнюється ріст тіла в довжину, остаточно формуються системи енергозабезпечення. У віці 25-30 років, а іноді й раніше, залежно від спадкоємних і середовищних факторів починають розвиватися процеси інволюції рухової функції (табл. 1).

Критичні періоди інволюції фізичних здібностей людини
(за А. А. Гужаловським, 1987).

Фізичні якості		Стать	Критичні періоди інволюції(КПІ) за роками					
			26-30	31-35	36-40	41-45	46-50	51-55
Швидкісні – біг на 60 м		Ж Ч	КПІ* –	КПІ	КПІ КПІ*	– –	– КПІ	– –
Силові ставова динамометрія		Ж Ч	– –	– –	– –	– КПІ	КПІ* КПІ	– –
Швидкісно– силові	Стрибок у довжину з місця	Ж Ч	КПІ –	– КПІ	– КПІ	– –	– –	– –
	Метання гранати	Ж Ч	КПІ –	КПІ –	– КПІ	– –	КПІ КПІ	– КПІ
Загальна витривалість	Біг на 500м	Ж	–	–	КПІ	–	–	КПІ*
	Біг на 1000м	Ч	–	КПІ	КПІ	КПІ	КПІ	–
Швидкісно– силова витривалість	Підйом тулуба з положення лежачи в сид	Ж	–	КПІ	КПІ	КПІ*		
Силова витривалість	Підтягування	Ч	–	–	КПІ	КПІ*	КПІ	–
Спритність	Човинниковий біг 3x10 м	Ж	КПІ	–	КПІ	–	КПІ	–
		Ч	–	–	КПІ	–	КПІ	–
Гнучкість	Нахил уперед	Ж	–	–	КПІ*	КПІ	–	–
		Ч	КПІ	–	КПІ*	–	–	–

КПІ * – * найбільшими темпами пікової інволюції

І її процеси протікають гетерохронно н у першу чергу зачіпають нейромоторні механізми, пов'язані із проявом швидкості.

Страждають усі компоненти швидкості: темп, швидкість одиночного руху її латентний період рухової реакції. Швидкість одиночного руху найбільше істотно знижується при рухах у тазостегновому й колінному суглобах. До тридцяти років зменшується й темп рухів. Основні причини регресу всіх форм швидкості полягають у деякому зниженні збудливості й рухливості нервових процесів, збільшенні фаз абсолютної й відносної рефрактерності, розвитку процесів пессимального гальмування при більш рідких, чим у підлітків, роздратуваннях. Знижена збудливість і лабільність психодинамічних процесів певною мірою обмежує її здатність до оволодіння складнокоординованими рухами, особливо при дефіциті часу [W. Muller, 1984].

Структуру фізичного стану 20–річних чоловіків приблизно рівною мірою визначають фактори тотальних розмірів тіла, швидкісно–силової й координаційної підготовленості. За період від 20 до 27 років ця структура помітно трансформується. Елімінується фактор антропометричного статусу. При приблизно рівній значимості силових і енергетичних характеристик домінує фактор швидкісно–силової й координаційної підготовленості. Відбувається ніби "розщеплення" факторної структури, коли не один – два, а кілька факторів визначають рухову підготовленість молодих чоловіків.

Рівні цих факторів неоднозначні: у чоловіків при середньому фізичному розвитку й задовільній швидкісно-силовій підготовленості знижений енергетичний потенціал анаеробно-аеробної функції.

Очевидно, на цьому етапі індивідуального розвитку процес корекції фізичного стану повинен носити виборчий характер і передбачати диференційований розвиток рухових якостей.

Оскільки в ході інволюції, в першу чергу, страждають не стільки координаційні здібності, скільки всі форми швидкості, процес фізичної підготовки повинен бути орієнтований, насамперед, на тренування цієї рухової функції. Залежно від мети заняття вибирають ті або інші методи.

Для вдосконалювання швидкісної анаеробної витривалості використовують переважно циклічну роботу з навантаженнями субмаксимальної потужності в діапазоні часу від 20 до 120 секунд. І заняття супроводжуються значною напругою організму й вимагають певних, часом значних, вольових зусиль.

Аеробну функцію в молодому віці необхідно тренувати за допомогою тривалого бігу н плавання, лижних і шосейних гонок, спортивного орієнтування та триатлона. Ходьба для молодих людей не ефективна. Навантаження різної модальності повинні бути досить тривалими (більше 6 хв.) на рівні 60 – 70% МПК зі ЧСС 130 – 160 уд./хв. Проведення занять аеробної спрямованості на місцевості не потребує великих зусиль: інтенсивність навантаження регулюється швидкістю пересування, її тривалість – величиною дистанції або часом.

Вік 20 – 30 років не є оптимальним для розвитку рухливості в суглобах. Проте, підтримувати певний, раніше досягнутий, рівень гнучкості необхідно. Для чоловіків найбільш раціональними будуть вправи пружного характеру. Основну увагу варто приділяти збереженню рухливості хребетного стовпа, плечових і тазостегнових суглобів.

Природний регрес до 25 – 30 років біологічних можливостей людини до прояву швидких і складнокоординованих рухів збільшується під впливом гіпокінезії. Як наслідок, знижується й аеробно-анаеробна витривалість.

Очевидно, у цьому віці кондиційне тренування повинно додати процесам інволюції рухової функції зворотній характер. Найбільш оптимальною для рішення цього завдання є програма з наступним співвідношенням тренувальних режимів: по 16 год. швидкості, сили й аеробної витривалості в сполученні з 12 год. розвитку швидкісної гліколітичної витривалості (табл. 2).

Таблиця 2

Ефективність тренувальних програм для підвищення рухової підготовленості чоловіків (жінок) 18–20 років (В.А. Романенко, 1989)

Заняття з розвитку рухових якостей	Тренувальні програми, обсяг годин				Інкріст рухових якостей у чоловіків (жінок), %*			
	№1	№2	№3	№4	№1	№2	№3	№4
1 Швидкості	4	12	8	16	-	2,6 (6,3)	-	5,4 (6,3)
2. Сили	8	10	4	16	(4,2)	1,8(5,4)	(3,0)	3,1(5,4)
3. Силової динамічної витривалості	4	12	8	-	31,0 (50,6)	26,0 (60,0)	25,5 (39,5)	27,0 (52,7)
4. Швидкісної (анаеробної) витривалості	8	12	-	12	2,2(1,4)	2,1 (3,8)	2,1 (1,9)	3,1 (4,6)
5. Аеробної продуктивності	10	4	8	16	(6,8)	6,2 (9,7)	6,2 (7,5)	11,1 (У,4)
6 Спритності	6	4	4	-	-	3,7 (6,3)		5,3 (8,1)

– розходження не нижче п'ятипроцентної значимості в порівнянні з вихідним рівнем

Резюме. У цілому, будь-яка система оптимізації фізичного стану повинна мати цільову спрямованість з огляду на конституційні, статевікові професійні особливості тих людей, що займаються фізичними вправами й базуватися на структурі й рівнях їх вихідної рухової підготовленості.

Література

Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. М.: Физкультура и спорт, 1987. 143с.

Пирогова Е. А., Иващенко Л.Я., Страпко Н. П. Влияние физических упражнений на работоспособность и здоровье человека. Киев: Здоров'я, 1986. – 151с.

Романенко В.Л. Двигательные способности человека. Донецк: УКР Центр, 1999. с. 266–277.

Houmann W. Aging, trainability and sports. – JV the European Congress of Sports Medicine. Praha, 1985, p. 82.