

V. A. Lenyshyn, V. Yu. Sosina

QUESTIONING THE TOP LEVEL COACHES IN THE MATTER OF IMPROVING THE SYSTEM OF SPECIAL PHYSICAL TRAINING IN GROUP EXERCISES OF RHYTHMIC-SPORTIVE GYMNASTICS

The problem of special physical training gymnasts in the group exercise is of particular importance due to the modern requirements that relate to the process of preparing athletes and associated with specific activities in this kind of rhythmic gymnastics. It was determined that a guarantee of a successful performance at the group exercises of rhythmic-sportive gymnastics competitions is a high level of preparedness of sportswomen and also maximum indicators of physical development and physical state. The analysis of the responses of coaches revealed the lack of a unified approach to the problem of special physical preparation of athletes who specialize in group exercises. The analysis of coaches' and woman-gymnasts responses allowed us to reveal the basic physical features, which limit the successfulness of performances in group exercises of rhythmic gymnastics. These are coordinative abilities, special endurance, power-speed features, active flexibility, passive flexibility, speed, jumping skills, balance, static skills. It has to be noted, that on the respondents' opinion, there is a great difference between a structure of physical traits, which characterize the mastership of performances in individual program and group exercises. However, most coaches in the absence of evidence-based methods special physical preparation gymnasts in the group exercise, enjoy the traditional system of preparation, characteristic for individual exercises.

Keywords: gymnastics, rhythmic, group exercises, special, physical preparation.

Подано до редакції 24.03.14

УДК 796: 615.82

Ю. А. Лутовинов, В. Г. Олешко, В. Н. Лысенко, К. В. Ткаченко, В. Д. Мартын

СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО МАКРОЦИКЛА ЮНЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

Исследуется содержание тренировочной работы в подготовительном периоде годичного макроцикла юных квалифицированных тяжелоатлетов. Рассмотрены тренировочные средства в системе подготовки юных тяжелоатлетов. В исследовании принимали участие спортсмены 14 лет. Представлены тренировочные программы в мезоциклах подготовки юных тяжелоатлетов в подготовительном периоде. Установлено, что использование упражнений общей и специальной физической подготовки в подготовке спортсменов силовых видов спорта способствует развитию и совершенствованию физической подготовки спортсменов.

Ключевые слова: юный тяжелоатлет, средства общей и специальной физической подготовленности, мезоцикл, период.

Постановка проблемы и ее связь с важными научными и практическими задачами. Развитие физической культуры на Украине освещено в государственных документах: Закон Украины «Про освіту» и «Про фізичну культуру и спорт», Державна національна програма «Освіта» (Україна ХХІ століття), Державна Програма розвитку фізичної культури «Концепція фізичного виховання в системі освіти України» та Цільова комплексна програма «Фізичне виховання – здоров'я нації», «Концепція Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012 – 2016 роки». Целью программ является укрепление здоровья нации, формирование здорового способа жизнедеятельности, гармоничного воспитания молодого поколения.

Анализ последних исследований и публикаций свидетельствует, что некоторые авторы в тяжелой атлетике [1-6] пытались обобщить результаты изучения показателей тренировочной работы в подготовительном периоде годичного макроцикла сильнейших юных тяжелоатлетов. При этом во время исследова-

ний тренировочной работы юных тяжелоатлетов нами не выявлено критериев отбора и подготовленности к соревнованиям, не найдено в теории и практике тяжелой атлетики, и не в отечественной и иностранной литературе [1; 3; 5; 6]. Поэтому на основе анализа научно-методической литературы и опроса тренеров и спортсменов, считаем, что наша проблема должна быть исследована.

Работа выполнена по «Сводному плану НИР в сфере физического воспитания и спорта на 2011 – 2015 гг.» Министерства образования и науки Украины по теме 2.8. «Совершенствование подготовки спортсменов в отдельных группах видов спорта» (номер государственной регистрации 0107U001647).

Целью работы является изучение содержания тренировочной работы юных тяжелоатлетов в подготовительном периоде годичного макроцикла.

Задачи исследования. Выявить и оценить показатели тренировочной работы юных тяжелоатлетов разных групп весовых категорий.

Методы и организация исследований. 1) Анализ научно-методической литературы. 2) Анализ и обобщение документов планирования и учета. 3) Анкетирование и опрос тренеров и спортсменов. 4) Педагогическое наблюдение за тренировочным процессом. 5) Методы математической статистики.

Исследованы показатели тренировочной работы 46 юных тяжелоатлетов I юношеского разряда.

Результаты исследований. Нами изучались показатели тренировочной работы юных тяжелоатлетов в подготовительном периоде годового макроцикла.

Приведены показатели тренировочной работы по группам отягощений ведущих специалистов и тренеров (табл. 1).

Таблица 1

Показатели тренировочной работы по группам отягощений ведущих специалистов и тренеров, %

Ведущие специалисты и тренеры	Зоны интенсивности, %			
	70 и меньше	71-80	81-90	91 и выше
Болгарские специалисты и тренеры (1986)	35,3	29,7	24,6	10,4
По А. Медведеву (1986)	35,0	35,0	25,0	5,0
По А. Воробьеву (1988)	43,8	34,9	15,1	6,2
По В. Олешко (2011)	44,9	31,1	17,0	7,0
Сборники Украины (2011)	-	62,0	28,0	10,0

Анализ показывает, что показатели тренировочной работы по группам отягощений у болгарских тяжелоатлетов распределяются в первой зоне: 70% и меньше – 35,3%; второй: 71-80% – 29,7%; третьей: 81-90% – 24,6%; четвертой: 91% и выше – 10,4%.

Показатели тренировочной работы по группам отягощений по А. Медведеву (1986) составляют 35,0, 35,0, 25,0 и 5,9%; А. Воробьеву (1988) – 43,8, 34,9, 15,1 и 6,2%; В. Олешко (2011) – 44,0, 31,1, 17,0 и 7,0%.

Анализ свидетельствует, что показатели тренировочной работы по группам отягощений третьей 81-

90 и 91 и выше у болгарских тяжелоатлетов выше, чем по А. Медведеву (1986) на 5,0%, А. Воробьеву (1988) – на 13,7%; В. Олешко (2011) – на 6,0 % [3; 4; 5].

Содержание тренировочной работы болгарских специалистов и тренеров имеет свои особенности: объем нагрузки в подготовительном периоде – до 5212 подъемов штанги (Н. Атанасов, 1986).

Ниже приведены показатели тренировочной работы по группам упражнений в подготовительном периоде годового макроцикла юных тяжелоатлетов (табл. 2).

Таблица 2

Показатели тренировочной работы по группам упражнений в подготовительном периоде годового макроцикла юных тяжелоатлетов

Упражнения, %	КПШ	Зоны интенсивности, %			
		До 70	71-80	81-90	91 и выше
Рывковые – 18,0	206,0 ¹	94,0	63,0	39,0	10,0
	220,0 ²	100,0	67,0	42,0	11,0
Толчковые – 20,0	229,0	127,0	56,0	41,0	5,0
	249,0	138,0	61,0	44,0	6,0
Приседания со штангой на груди и плечах – 25,0	285,0	меньше 70 %	70-79 %	80-89 %	90-99 %
		99,0	57,0	58,0	71,0
		106,0	61,0	62,0	76,0

Примечание. 1 – объем КПШ во втягивающем мезоцикле. 2 – в базовом мезоцикле подготовительного периода годового макроцикла юных тяжелоатлетов.

Анализ показывает, что объем тренировочной работы в рывковых упражнениях в втягивающем мезоцикле подготовительного периода годового макроцикла юных тяжелоатлетов составляет 206,0 подъемов штанги (18%), базовом – 220,0; толчковых в втягивающем мезоцикле – 229,0 подъемов штанги (20%), базовом – 249,0; приседаниях на плечах и груди соответственно – 285,0 и 305,0 подъемов штанги (25%).

Анализ свидетельствует, что распределение упражнений по зонам интенсивности в рывковых упражнениях юных тяжелоатлетов составляет до 70%: в втягивающем – 94,0 подъемов штанги, базовом – 100,0

(45,6%), 71-80%: в втягивающем – 63,0, базовом – 67,0 (30,6%), 81-90%: в втягивающем – 39,0, базовом – 42,0 (18,9%), 91 % и выше: в втягивающем – 10,0, базовом – 11,0 (4,9%); в толчковых упражнениях в втягивающем мезоцикле до 70%: 127,0, базовом – 138,0 (55,5%), 71–80%: в втягивающем – 56,0, базовом – 61,0 (24,4%), 81–90%: в втягивающем – 41,0, базовом – 44,0 (17,9%), 91% и выше: в втягивающем – 5,0, базовом – 6,0 (2,2%); приседаниях со штангой на плечах и груди меньше 70%: в втягивающем – 99,0, базовом – 106,0 (34,7%), 70-79%: в втягивающем – 57,0, базовом – 61,0 (20,0%), 80-89 %: в втягивающем – 58,0, базовом – 62,0 (20,4%), 90-99%: в

втягающем – 71,0, базовом – 76,0 (24,9%), що підтверджує дослідження ведучих спеціалістів [1; 3; 4-6].

Українські важкоатлети, в отличие от болгарських, виконують в тренувальному процесі значительное количество різноманітних вправ і навантажень. Соотношение засобів ОФП і СФП у юних важкоатлетів на етапі базової підготовки

складає 75,0 – 65,0% і 25,0 – 35,0% (Б. Подсоцький, 1988; Г. Власов, 1982; В. Олешко, 2011; А. Пуцов, 2004; К. Ткаченко, 2004).

Теоретичні дані показують, що соотношение засобів ОФП і СФП на етапі попередньої і спеціалізованої базової підготовки вивчали ряд ведучих спеціалістів (рис. 1), %.

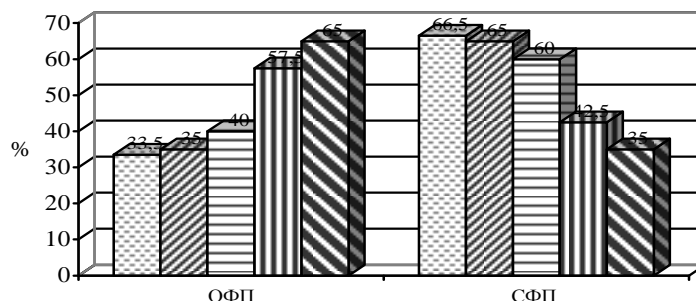


Рис.1. Сравнительное соотношение средств ОФП и СФП у ведущих специалистов на различных этапах подготовки юных тяжелоатлетов (■) у Б.Е. Подсоцкого, 1988, %; (▨) А.Н. Воробьева, 1988; (▩) А.С. Медведева, 1986; (▧) В.Г. Олешко, 2011; (▦) Л.С. Дворкина, 2006), %

Анализ литературных источников свидетельствует, что на этапе предварительной и специализированной базовой подготовки юных тяжелоатлетов соотношение средств ОФП и СФП у В.Г. Олешко (2011) составляет – 57,5 и 42,5%, при этом общий объем часов на средства ОФП был большим, нежели у Б.Е. Подсоцкого (1968) – на 24,0%.

У А.Н. Воробьева, О.Д. Ермакова (1988) общий объем часов на средства ОФП меньше, чем у В.Г. Олешко (2011) на 22,5%. У А.С. Медведева (1986) – меньше на 17,5 %.

По нашему мнению, наиболее благоприятным является соотношение средств ОФП и СФП у В.Г. Олешко (2011), что подтверждает исследования ведущих специалистов [1, 3, 4-6].

ЛИТЕРАТУРА

1. Дворкин Л. С. Подготовка юного тяжелоатлета: [учебное пособие для вузов] / Л. С. Дворкин. – М.: Советский спорт, 2006. – 396 с.
2. Лутовінов Ю.А. Показники тренувальної роботи з юними важкоатлетами у мезоциклах підготовчого періоду річного макроциклу/ Ю.А. Лутовінов, В.Г. Олешко, В.М. Лисенко, К.В. Ткаченко// Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – т. 4. – Чернігів, 2013. – С.155-158.
3. Медведев А. С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике: учебное пособие для тренеров / А. С. Медведев. - М.: «Физкультура и спорт», 1986. – 272 с.
4. Олешко В. Г. Особенности построения тренировочных программ юных квалифицированных тяжелоатлетов / В. Г. Олешко, Ю. А. Лутовінов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного вихо-

Выводы. На основе анализа научно-методической литературы мы пришли к выводу, что в теории и практике подготовки юных тяжелоатлетов еще недостаточно разработана рациональная программа тренировочного процесса юных тяжелоатлетов.

Для усовершенствования программы тренировочного процесса юных тяжелоатлетов была составлена наиболее рациональная программа их подготовки с различным соотношением средств ОФП и СФП и проведен педагогический эксперимент для выяснения эффективности использования данной программы.

Направления дальнейших исследований. Дальнейшие исследования предусматриваются провести в направлении изучения других проблем подготовки взрослых и весовых групп тяжелоатлетов.

- вання і спорту: наукова монографія / За редакцією проф. С. С. Єрмакова. – Х.: ХДАДМ (ХХІІІ). – 2006, № 5. – С. 62-68.
5. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту: навчальний посібник / В. Г. Олешко. – К.: ДІА, 2011. – 444 с.
6. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
7. Lutovinov Yu.A. Assessment of the level of physical development and physical fitness of young 13 – 15 year old weightlifters of the different groups of weight categories/ Yu.A. Lutovinov, V.G. Oleshko, V.N. Lysenko, K.V. Tkachenko // Pridneprovie reseach journal. – 2012, № 9 (131). – Dnepropetrovsk. – P. 113.

REFERENCES

1. Dvorkin L.S. Training of young weightlifters [textbook for high educational institutions] / L.S. Dvorkin. – Moscow: Sovetskiy sport, 2006. – 396 p.
2. Lutovinov Yu. A., Oleshko V. H., Lysenko V. N., Tkachenko K. V. [Proceedings of Shernigiv National Pedagogical University] / Yu.A. Lutovinov, V.H. Oleshko, V. N. Lysenko, K.V. Tkachenko, 2012. – Т.4. – P.155-158.
3. Medvedev A.S. System of long-term training of weightlifters / A. S. Medvedev. – Moscow: Fizkultura i sport, 1986 - 272p.
4. Oleshko V. H. Features of construction training programs for young qualified weightlifters / V. H. Oleshko, Yu. A. Lutovinov // Pedagogy, psychology and medico-biological problems of physical training and sports: scientific monograph / Ed. by prof. S. S. Ermakova. – Kh.: KHDADM (XXIII). – 2006, № 5. – P. 62-68.
5. Oleshko V.H. Training sportsmen in power kinds of sports / V. H. Oleshko. – Kiev: DIA, 2011. – 444 p.
6. Platonov V.N. The system of training sportsmen in Olympic sport] / V.N. Platonov, Kiev: Olympic Literature. – 2004. – 808 p.
7. Lutovinov Yu.A. Assessment of the level of physical development and physical fitness of young 13 – 15 year old weightlifters of the different groups of weight categories / Yu.A. Lutovinov, V.H. Oleshko, V.N. Lysenko, K.V. Tkachenko // Pridneprovie research journal. – 2012, № 9 (131). – Dnepropetrovsk. – P. 113

Ю.А. Лутовінов, В.Г. Олешко, В.М. Лисенко, К.В. Ткаченко, В.Д. Мартин.

ЗМІСТ ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ ЮНИХ ВАЖКОАТЛЕТІВ

У статті досліджується зміст тренувальної роботи у підготовчому періоді річного макроциклу юних важкоатлетів. Розглянуті тренувальні вправи у системі підготовки юних важкоатлетів. У дослідженні приймали участь спортсмени 14 років. Представлено тренувальні програми у мезоциклах підготовки юних важкоатлетів у підготовчому періоді. Встановлено, що використання засобів загальної та спеціальної фізичної підготовки в підготовці спортсменів силових видів спорту сприяє розвитку та удосконаленню фізичної підготовки спортсменів.

Ключові слова: юний важкоатлет, засоби загальної та спеціальної фізичної підготовленості, мезоцикл, період.

Yu. A. Lutovinov, V. G. Oleshko, V. N. Lysenko, K. V. Tkachenko, V. D. Martin

CONTENTS OF TRAINING YOUNG WEIGHTLIFTERS IN THE PRE-SEASON OF A YEAR MACROCYCLE

This article studies the content of training programs of young qualified weightlifters during the preparatory period of an annual macrocycle. The article also analyses training support materials required for the training of young weightlifters. The study involved 14 years old sportsmen. In this article training programs for the preparation of young weightlifters during the mesocycle phase of the preparatory period are described. The most rational training program for young weightlifters with different ratios of General physical preparedness and Specific physical preparedness was made to improve the training process of young weightlifters and the pedagogical experiment was conducted to determine the effectiveness of using this program. The analysis of the scientific literature shows that during preliminary training and specialized basic training of young weightlifters the ratio of support materials of General physical training to Specific physical training according to V. G. Oleshko (2011) is - 57.5 and 42.5%, while the total amount of hours for General physical training was higher than according to B.Ye. Podsotskiy (1968) – 24.0% higher. According to A.N. Vorobyov, O.D. Ermakov (1988) the total amount of hours for General physical training is lower than according to V. G. Oleshko (2011) – 22.5% lower and according to A.S. Medvedev (1986) - 17.5% lower. Using draft on funds for supporting general physical preparation and special physical preparation exercises in strength sport training promotes development and improvement of physical preparation of sportsmen.

Keywords: young weightlifter, means of general physical preparedness and specific physical preparedness, mesocycle, period.

Подано до редакції 10.04.14