

ПОКАЗНИКИ ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ З ЮНИМИ ВАЖКОАТЛЕТАМИ У МЕЗОЦИКЛАХ ПІДГОТОВЧОГО ПЕРІОДУ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ

Розглянуто показники тренувальної роботи за групами вправ юних важкоатлетів у мезоциклах підготовчого періоду річного макроциклу. У дослідженні брали участь 36 юних спортсменів 14 років. Представлено тренувальні програми мезоциклів підготовчого періоду річного макроциклу юних важкоатлетів.

Ключові слова: юні важкоатлети, обсяг, тренувальні засоби, мезоцикл, період.

Постановка проблеми. На сучасному етапі педагогічні дослідження щодо ефективності тренувальної роботи за групами вправ у мезоциклах підготовчого періоду річного макроциклу юних важкоатлетів залишаються актуальними.

Науково-практичні розробки в області теорії й методики тренування у важкій атлетиці, а також проведений аналіз структури підготовки юних важкоатлетів вказують на необхідність розподілу засобів підготовки по періодах, мезоциклах і мікроциклах різної спрямованості обов'язково з урахуванням груп вагових категорій та їх аналіз.

Однак, аналіз науково-методичної літератури [1-6] свідчить, що у важкій атлетиці недостатньо висвітлені показники тренувальної роботи за групами вправ у мезоциклах підготовчого періоду річного макроциклу юних важкоатлетів. Тому вважаємо, що наша проблема повинна бути вивчена.

Мета роботи – дослідження показників тренувальної роботи за групами вправ у мезоциклах підготовчого періоду річного макроциклу юних важкоатлетів.

Методи дослідження:

- 1) вивчення та аналіз науково-методичної літератури;
- 2) аналіз та узагальнення документів планування та обліку;
- 3) опитування тренерів та спортсменів;
- 4) педагогічне спостереження за тренувальним процесом;
- 5) методи математичної статистики.

Досліджені показники тренувальної роботи за групами вправ 36 юних важкоатлетів І юнацького розряду. Юні важкоатлети були розділені на групи вагових категорій: І – до 45 кг, ІІ – 45-55 кг, ІІІ – 56 і вище.

Результати досліджень. Нами вивчалися показники тренувальної роботи за групами вправ у мезоциклах підготовчого періоду річного макроциклу юних важкоатлетів. Тренувальну роботу за групами вправ у мезоциклах підготовчого періоду треба раціонально та точно розподілити по тижневим мікроциклам та окремим тренувальним заняттям [3; 5].

Нижче наведено показники тренувальної роботи за групами вправ базового мезоциклу підготовчого періоду річного макроциклу юних важкоатлетів (таблиця 1).

Таблиця 1

Показники тренувальної роботи за групами вправ базового мезоциклу підготовчого періоду річного макроциклу юних важкоатлетів

Вправи, %	КПШ	Зони інтенсивності, %			
		До 70	71-80	81-90	91 і вище
Ривкові – 18	220,0	100,0	68,0	42,0	10,0
Поштовхові – 20	245,0	136,0	60,0	44,0	5,0
Присідання на грудях і плечах – 25	306,0	менше 70 %	70-79 %	80-89 %	90-99 %
		106,0	62,0	62,0	76,0

Аналіз показує, що обсяг тренувальної роботи у ривкових вправах базового мезоциклу підготовчого періоду річного макроциклу становить – 220 підйоми (18 %), поштовхових – 245 підйоми (20 %),

присіданнях на плечах і грудях – 306,0 підйоми (25 %). Усього за базовий мезоцикл юними важкоатлетами виконано – 1224 піднімання.

Аналіз свідчить, що розподіл вправ за зонами інтенсивності у ривкових вправах становить: до 70 % – 100,0 підйоми штанги (45,4 %), 71-80 % – 68,0 (30,9%), 81-90 % – 42,0 (19,1 %), 91 % і вище – 10,0 (4,6 %); поштовхових відповідно – 136,0 (55,5 %), 60,0 (24,5 %), 44 (18,0 %), 5,0 (2,0 %); присіданнях на плечах і грудях: менше 70 % – 106,0 (34,6 %), 70-79 % – 62,0 (20,3 %), 80-89 % – 62,0 (20,3 %), 90-99 % – 76,0 (24,8 %), що співпадає з дослідженнями провідних фахівців [1; 3; 4-6].

Нижче наведено показники тренувальної роботи за групами вправ контрольно-підготовчого мезоциклу підготовчого періоду річного макроциклу юних важкоатлетів (таблиця 2).

Таблиця 2

**Показники тренувальної роботи
за групами вправ контрольно-підготовчого мезоциклу
підготовчого періоду річного макроциклу юних важкоатлетів**

Вправи, %	КПШ	Зони інтенсивності, %			
		До 70	71-80	81-90	91 і вище
Ривкові – 22	247,0	131,0	59,0	43,0	14,0
Поштовхові – 25	281,0	157,0	64,0	49,0	11,0
Присідання на плечах і грудях – 21	236,0	менше 70 %	70-79 %	80-89 %	90-99 %
		50,0	48,0	79,0	59,0

Аналіз показує, що обсяг тренувальної роботи у ривкових вправах контрольно-підготовчого мезоциклу підготовчого періоду річного циклу юних важкоатлетів становить – 247 піднімань (22 %), поштовхових – 281,0 (25 %), присіданнях на плечах і грудях – 236 (21 %). Усього за контрольно-підготовчий мезоцикл юними важкоатлетами виконано – 1124 піднімання.

Аналіз свідчить, що обсяг тренувальної роботи у ривкових вправах контрольно-підготовчого мезоциклу підготовчого періоду річного циклу юних важкоатлетів більший, ніж базовому – на 12,3 % ($p < 0,05$), поштовхових – на 14,7 % ($p < 0,05$), а обсяг присідань на плечах і грудях більше у базовому, ніж контрольно-підготовчому – на 29,6 % ($p < 0,05$); розподіл вправ за зонами інтенсивності у ривкових вправах становить: до 70 % – 131 піднімання штанги (53,0 %), 71-80 % – 59 (23,9 %), 81-90 % – 43 (17,4 %), 91 і вище – 14,0 (5,7 %); поштовхових відповідно – 157 (55,9 %), 64,0 (22,8 %), 49,0 (17,4 %), 11,0 (3,9 %); присіданнях на плечах і грудях: 70 % – 50,0 (21,2 %), 70,0-79,0 % – 48,0 (20,3 %), 80-89 % – 79,0 (33,5 %), 90-99 % – 59,0 (25,0 %), що співпадає з дослідженнями провідних фахівців [1; 3; 4-6].

Наведено показники обсягу тренувальної роботи (КПШ) у мезоциклах підготовчого періоду річного макроциклу юних важкоатлетів (таблиця 3)

Таблиця 3

**Показники обсягу тренувальної роботи (КПШ)
у мезоциклах підготовчого періоду річного макроциклу
юних важкоатлетів**

Показник	Мезоцикл		Різниця між базовим і контрольно-підготовчим, % ($p < 0,05$)
	Базовий	Контрольно-підготовчий	
\bar{X}	1224	1124	8,2 ($p < 0,05$)
$\bar{X}_{\text{мін}}$	1197	1099	8,9 ($p < 0,05$)
$\bar{X}_{\text{мак}}$	1252	1150	8,8 ($p < 0,05$)

Аналіз показує, що обсяг тренувальної роботи (КПШ) у базовому мезоциклі підготовчого періоду річного макроциклу юних важкоатлетів становить – 1224 піднімань, контрольно-підготовчому – 1124.

Аналіз свідчить, що обсяг тренувальної роботи (КПШ) у базовому мезоциклі більший, ніж у контрольно-підготовчому юних важкоатлетів – на 8,2 % ($p < 0,05$), що підтверджується дослідженнями провідних фахівців [1; 3; 4; 6].

Наведено показники тренувальної роботи (КПШ, %) за групами вправ у мезоциклах підготовчого періоду річного макроциклу юних важкоатлетів, (таблиця 4).

Аналіз показує, що обсяг тренувальної роботи у ривку і ривкових вправах у контрольно-підготовчому мезоциклі підготовчого періоду юних важкоатлетів більший, ніж базовому – на 12,3 % ($p < 0,05$), поштовху –

на 33,5 % ($p < 0,05$), поштовхових вправах – на 14,7 % ($p < 0,05$), присіданнях на плечах і грудях – 29,7 % ($p < 0,05$), що підтверджується дослідженнями провідних фахівців [1; 3; 4; 6].

Таблиця 4

Показники тренувальної роботи за групами вправ у мезоциклах підготовчого періоду річного макроциклу юних важкоатлетів, КПШ, %

Вправи	Мезоцикл		Достовірність відмінностей ($p < 0,05$)
	Базовий	Контрольно-підготовчий	
Ривок	$\frac{112,0}{9,1}$	$\frac{124,0}{10,1}$	($p < 0,05$)
Ривкові	$\frac{108,0}{8,8}$	$\frac{123,0}{10,0}$	($p < 0,05$)
Поштовх	$\frac{166,0}{67,8}$	$\frac{190,0}{67,6}$	($p < 0,05$)
Поштовхові	$\frac{79,0}{32,2}$	$\frac{91,0}{32,4}$	($p < 0,05$)
Присідання на грудях і плечах	$\frac{306,0}{25,0}$	$\frac{236,0}{21,0}$	($p < 0,05$)

Нижче наведено розподіл тренувального навантаження за характером роботи у підготовчому періоді річного макроциклу юних важкоатлетів різних груп вагових категорій (рисунок 1).

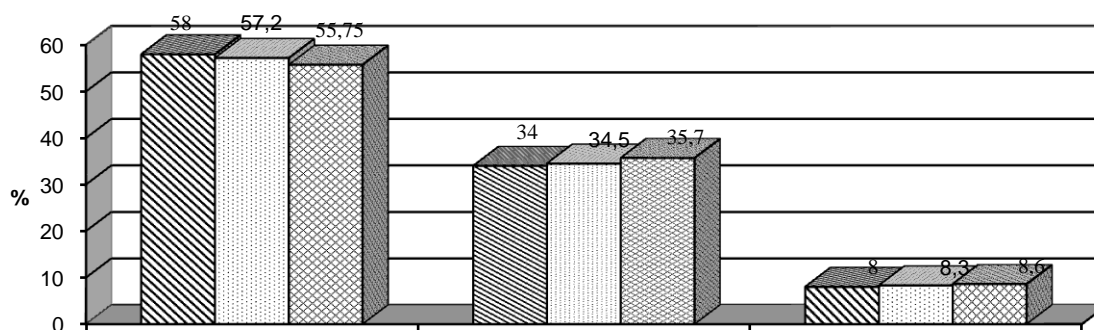


Рис. 1. Розподіл тренувального навантаження за характером роботи у підготовчому періоді річного макроциклу юних важкоатлетів різних груп вагових категорій (– перша група, – друга, – третя), (%)

Аналіз показує, що у базовому мезоциклі підготовчого періоду річного макроциклу юних важкоатлетів застосування швидкісних вправ за підйомами першої вагової групи становить – 58, %, швидкісно-силових – 34,0 %, силових – 8,0 %; другої відповідно – 57,2, 34,5 і 8,3 %; третьої – 55,7, 35,7 і 8,6 %.

Аналіз свідчить, що швидкісно-силові та силові показники у підготовчому періоді за підйомами юних важкоатлетів збільшуються з підвищенням груп вагових категорій – на 5,0 і 7,5 % ($p < 0,05$).

У порівнянні з показниками швидкісних вправ за підйомами юних важкоатлетів усіх груп вагових категорій у підготовчому періоді, більші у юних важкоатлетів (14 років) із співвідношенням засобів ЗФП та СФП 75 і 25 %, 25 і 75 %, 50 і 50 %, ніж у юних важкоатлетів усіх груп вагових категорій – на 6,4 % ($p < 0,05$), швидкісно-силових – на 4,4 % ($p < 0,05$), силових – на 15,4 % ($p < 0,05$), що підтверджується дослідженнями провідних фахівців [4-6].

Висновки

Отже, на основі аналізу науково-методичної літератури, ми прийшли до висновку, що в теорії і практиці важкої атлетики ще недостатньо вивчені показники тренувальної роботи за групами вправ у мезоциклах підготовчого періоду річного макроциклу юних важкоатлетів, що знижує ефективність підготовки.

На основі аналізу показників тренувальної роботи за групами вправ мезоциклів підготовчого періоду річного макроциклу, результатах опитування тренерів та спортсменів та педагогічного спостереження за тренувальним процесом прийшли до висновку, що обсяг тренувальної роботи (КПШ) у базовому мезоциклі більший, ніж у контрольно-підготовчому юних важкоатлетів – на 8,2 % ($p < 0,05$); обсяг тренувальної роботи у ривку і ривкових вправах у контрольно-підготовчому мезоциклі більший, ніж базовому – на 12,3 % ($p < 0,05$), поштовху – на 33,5 % ($p < 0,05$), поштовхових вправах – на 14,7 % ($p < 0,05$), присіданнях на плечах і грудях – 29,7 % ($p < 0,05$), швидкісно-силові та силові показники у підготовчому періоді за підйомами юних важкоатлетів збільшуються з підвищенням груп вагових категорій – на 5,0 і 7,5 % ($p < 0,05$).

Напрямки подальших наукових досліджень. Подальші дослідження передбачають аналіз питань, які стосуються підготовки важкоатлетів різних вікових і вагових груп.

Використані джерела

1. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика : [учебник для вузов] / Л. С. Дворкин. – М. : Советский спорт, 2005. – 600 с.
2. Лутовинов Ю. А. До питання про зміст тренувальної роботи тижневих мікроциклів у мезоциклах підготовчого періоду річного макроциклу юних важкоатлетів / Ю. А. Лутовинов, Олешко В.Г., Лисенко В.М., Ткаченко К.В. // Материали VIII Международной научно-практической конференции. Наука и инновации. – П. : Наука і студія, 2012. – С. 56 – 60.
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. Лутовинов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : наукова монографія / За редакцією проф. С. С. Єрмакова. – Х. : ХДАДМ (ХХП). – 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.

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

INDICATORS TRAINING WORK WITH YOUNG HEAVYWEIGHTS IN MESOCYCLES PREPARATORY PERIOD A YEAR MACROCYCLE

The factors of training work with young weightlifters according to the exercises groups in mesocycles of annual macrocycle pre-season are studied. 36 sportsman's has taken part in investigation. Age of sportsman's – 14 years. Training programs for young weightlifters in mesocycles of annual macrocycle pre-season are introduced.

Key words: *young weightlifters, volume, training means, mesocycles, period.*

Стаття надійшла до редакції 20.09.2013 р.

