

УДК 796: 615.82

Лутовинов Ю.А.

**ОПРЕДЕЛЕНИЕ СОДЕРЖАТЕЛЬНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ
ОФП И СФП ЮНЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ
В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО МАКРОЦИКЛА**

Статья посвящена вопросам теории и практики тренировочного процесса юных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий. В работе выявлена содержательная эффективность использования средств ОФП и СФП юных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий в подготовительном периоде годичного макроцикла. В исследовании принимали участие 36 спортсменов. Возраст спортсменов 14–15 лет. Установлено, что динамика уровня общей и специальной направленности юных спортсменов наибольшая в прыжках в длину с места, толчке и приседаниях со штангой на плечах.

Ключевые слова: тренировочный процесс, юные тяжелоатлеты, упражнения ОФП и СФП, подготовительный период, тренировочная нагрузка.

Постановка проблемы и ее связь с важными научными и практическими заданиями. В теории и практике спортивной тренировки юных тяжелоатлетов недостаточно четко представлен процесс использования средств общей и специальной направленности в подготовительном периоде годичного макроцикла [1-5]. Важным вопросом в спортивной тренировке юных спортсменов является определение содержательной эффективности использования средств ОФП и СФП юных тяжелоатлетов в подготовительном периоде.

Анализ последних исследований и публикаций. Анализ научно-методической литературы показывает, что большинство авторов в тяжелой атлетике [1-4] пытались обобщить результаты показателей ОФП и СФП квалифицированных юных тяжелоатлетов. При этом, во время исследований показателей ОФП и СФП юных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий, нами не выявлено определения содержательной эффективности использования средств ОФП и СФП в подготовительном периоде годичного макроцикла. Поэтому, на основании анализа научно-методической литературы, опроса тренеров и спортсменов, считаем, что наша проблема должна быть исследована.

Цель работы – изучение содержательной эффективности использования показателей ОФП и СФП в подготовительном периоде годичного макроцикла юных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий.

Материал исследований. В исследовании принимали участие 36 юных тяжелоатлетов 14–15 лет, имеющих I-й юношеский разряд. Все юные тяжелоатлеты были распределены на группы весовых категорий: I – 38–44 кг, II – 45–55, III – 56–65 кг.

Методы исследований. 1. Анализ научно-методической литературы. 2. Анкетирование и опрос тренеров и спортсменов. 3. Обобщение документов планирования и учета. 4. Определение уровня общей и специальной подготовленности при помощи педагогического тестирования. 5. Педагогическое наблюдение за тренировочным процессом юных тяжелоатлетов. 6. Методы математической статистики.

Результаты исследований. Проанализируем показатели ОФП и СФП юных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий в подготовительном периоде (табл. 1).

Анализ результатов свидетельствует о том, что показатели увеличиваются с возрастанием групп весовых категорий в окружности грудной клетки – на 20,8 % ($p < 0,05$), ЖЕЛ (куб. см) – 49,1 % ($p < 0,05$), прыжке в длину с места (см) – на 15,7 % ($p < 0,05$), подтягивании на перекладине (кол. раз) – на 43,6 % ($p < 0,05$), наклонах вперед стоя – на 13,9 % ($p < 0,05$), сгибании и разгибании рук лежа (кол. раз) – на 12,0 % ($p < 0,05$), прыжке вверх по Абалакову (см) – на 50,1 % ($p < 0,05$), динамометрии кистевой (кг) – на 40,0 % ($p < 0,05$), динамометрии становой (кг) – на 58,4 % ($p < 0,05$), рывке (кг) – на 88,0 % ($p < 0,05$), толчке (кг) – на 65,3 % ($p < 0,05$), приседаниях со штангой на плечах (кг) – на 66,8 % ($p < 0,05$).

Нами рассмотрена содержательная эффективность использования средств общей и специальной направленности юных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий в мезоциклах подготовительного периода годичного макроцикла. Задачей данного исследования было обоснование содержательной эффективности использования средств общей и специальной направленности юных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий в подготовительном периоде годичного макроцикла.

Приведена динамика показателей физического развития и ОФП юных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий в подготовительном периоде годового макроцикла (рис.1).

Таблиця 1

Показатели ОФП и СФП юных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий в подготовительном периоде, $\bar{x} \pm m$, % (n=36)

№ п/п	Показатель	Группа весовой категории и достоверность (p<0,05)				
		Первая	Вторая	p<0,05	Третья	p<0,05
1.	Окружность грудной клетки, см	78,3±1,1	86,1±1,0	p<0,05	94,6±1,1	p<0,05
2.	ЖЕЛ, см ³	2983±21	3558±50	p<0,05	4450±15	p<0,05
3.	Прыжок в длину с места, см	209,1±1,4	230,7±1,0	p<0,05	242,0±2,3	p<0,05
4.	Подтягивание на перекладине, раз	8,7±0,3	11,1±0,1	p<0,05	12,5±0,3	p<0,05
5.	Наклоны вперед, стоя, см	10,8±0,2	11,4±0,1	p<0,05	12,3±0,1	p<0,05
6.	Сгибание-разгибание рук в упоре, кол. раз	24,1±0,6	25,7±0,2	p<0,05	27,0±0,3	p<0,05
7.	Прыжок вверх по Абалакову, см	44,7±0,5	53,9±0,3	p<0,05	67,1±0,6	p<0,05
8.	Динамометрия кистевая, кг	37,5±0,6	48,7±1,0	p<0,05	52,5±1,4	p<0,05
9.	Динамометрия становая, кг	89,0±0,9	126,8±1,6	p<0,05	141,0±3,4	p<0,05
10.	Рывок, кг	37,5±2,9	61,1±1,7	p<0,05	70,5±3,2	p<0,05
11.	Толчок, кг	55,4±2,7	67,3±1,6	p<0,05	91,6±3,9	p<0,05
12.	Приседания на плечах, кг	68,7±2,3	89,6±0,8	p<0,05	114,6±4,0	p<0,05

Анализ показывает, что динамика показателей физического развития и ОФП в первой группе юных тяжелоатлетов наибольшая в показателях ЖЕЛ – 32,0 %, прыжках в длину с места – 32,1 %, наклонах вперед стоя – 18,3 %, сгибании и разгибании рук в упоре лежа от пола – 17,5 %.

Анализ свидетельствует, что во второй и третьей группах юных тяжелоатлетов динамика показателей наибольшая в подтягивании – на 6,8 и 2,5 %, сгибании и разгибании рук в упоре лежа – на 9,9 и 2,5 %, в ЖЕЛ и наклонах вперед стоя в третьей – на 3,7 и 2,7 %.

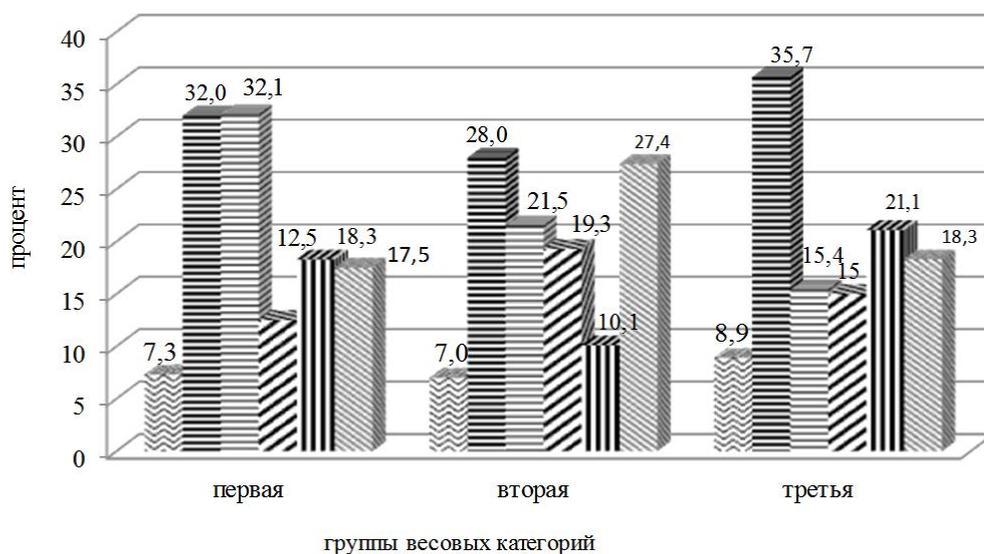


Рис.1. Динамика показателей физического развития и ОФП юных тяжелоатлетов (n=36) различных групп весовых категорий в подготовительном периоде годового макроцикла (▨ - обхват грудной клетки, ▩ - ЖЕЛ, ▪ - прыжки в длину с места, ▫ - подтягивание на перекладине, ▬ - наклоны вперед стоя, ▭ - сгибание и разгибание рук в упоре лежа), $\bar{x} \pm m$, % (n=36)

Анализ результатов показывает, что во второй и третьей группах ниже в прыжках в длину с места – на 10,6 и 16,7 %, во второй, в наклонах вперед стоя – на 8,2 %.

Приведено динамика показателей СФП юных тяжелоатлетов (n=36) различных групп весовых категорий в подготовительном периоде годового макроцикла (рис. 2).

Анализ показывает, что динамика показателей СФП в первой группе юных тяжелоатлетов наибольшая в показателях динамометрии левой и правой кистей – 24,9 и 31,4 %, рывке и толчке – 19,9 и 34,0 %, приседаниях на спине – 46,0 %.

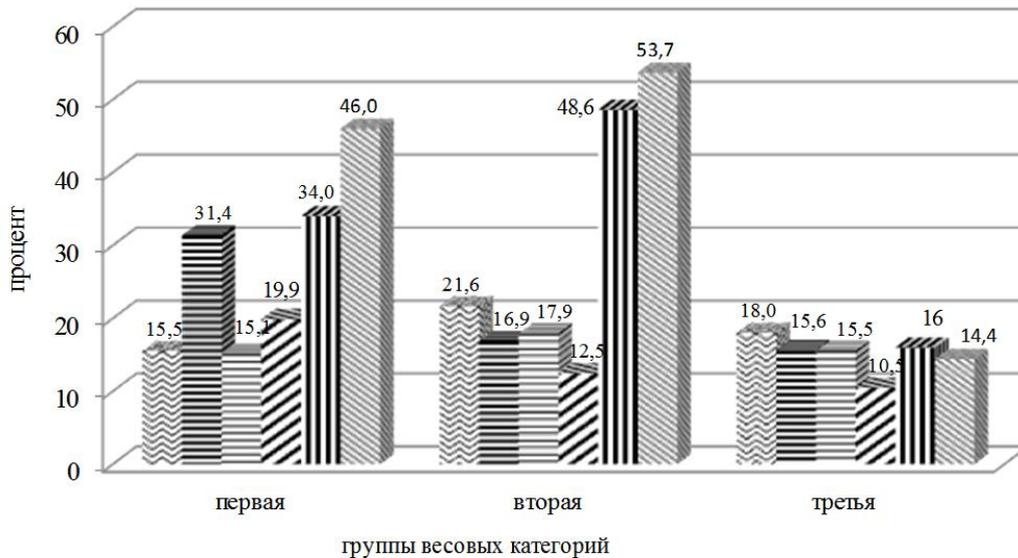


Рис. 2. Динамика показателей СФП юных тяжелоатлетов (n=36) различных групп весовых категорий в подготовительном периоде годового макроцикла (▨ – прыжок вверх по Абалакову, ▨ – динамометрия правой кисти, ▨ – динамометрия станова, ▨ – рывок, ▨ – толчок, ▨ – приседания со штангой на плечах), $\bar{x} \pm m, \%$ (n = 36)

Анализ свидетельствует, что во второй и третьей группах юных тяжелоатлетов динамика показателей наибольшая в прыжках по Абалакову – на 6,1 и 2,5 %, динамометрии становой – на 2,8 и 0,6 %, во второй выше в динамометрии левой кисти – на 0,3 %, толчке – на 48,6 %, приседаниях со штангой на спине – на 7,7 %.

Анализ показывает, что во второй и третьей группах ниже в динамометрии правой кисти – 14,5 и 15,9 %, рывке – на 7,4 и 9,4 %, третьей – в приседаниях со штангой на плечах и толчке – на 31,6 и 18,0 %.

Выводы. 1. В теории и практике тяжелой атлетике еще недостаточно освещена проблема подбора средств физической подготовки, что снижает эффективность подготовки. 2. Исследованы показатели тренировочной работы юных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий. 3. Выявлена содержательная эффективность применения средств общей и специальной направленности юных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий в мезоциклах разных типов подготовительного периода годового макроцикла.

Дальнейшие исследования предусматривается провести в направлении изучения других проблем подготовки весовых и возрастных групп тяжелоатлетов.

Использованные источники

1. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета: Учебное пособие / Л.С. Дворкин. – М. : Советский спорт, 2006 – 396с.
2. Лутовінов Ю.А. Оцінка показників тренувальної роботи у підготовчому періоді річного макроциклу юних важкоатлетів різних груп вагових категорій / Ю.А. Лутовінов // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – Т. 4. – Чернігів, 2014. – С. 109–111.

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. Підготовка спортсменів у силових видах спорту [Навчальний посібник] / В.Г. Олешко. – К. : ДІА, 2011. – 444 с.
5. 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 Iu.

ASSESSMENT OF THE CONTAIN EFFICIENCY OF YOUNG WEIGHTLIFTERS OF WEIGHT CATEGORIES OF GENERAL AND SPECIAL FOCUS OF PREPARATION PERIOD ON THE TYPE MESOCYCLE

The worker is devoted to the contain efficiency of young weightlifters of weight categories. The article is devoted to the theory and practice of training process of young weightlifters including the ratio of young weightlifters of weight categories of general and special focus. The worker is devoted to the contain efficiency of young weightlifters of weight categories including the ratio of special focus. There are analyzed versions of training programs elaborated by the leading specialists and coaches for young qualified weightlifters of different weight categories. The theoretical foundations and practical condition of the problem of general and specific training in young weightlifters were studied in thesis. 36 sportsmen's has taken part in investigation. Age of sportsman – 14 years old. The ratio of physical preparation and special physical preparation men's between the various groups of young weightlifters, representatives of others kinds of sport, weightlifters, and schoolboys are analysing. Exercises distribution aborting to the work characteristic is proposed for the three groups of young weightlifters. There is analysed structure of training process in annual cycle of preparation young weightlifters of basic stage of domestic with different interrelation of general physical preparation and special physical preparation exercises. The article considers volume of training work for young weightlifters of different general physical preparation and special physical preparation exercises. There are compared results of training work in groups of weight categories. The essence and structure were grounded and defined of the using of the ratio of general and specific training of young weightlifters in the preparatory period of the annual cycle in total annual training. The program of preparation period of training process of young weightlifters was developed, depending on the type mesocycle. The effectiveness of the use of general and special training which focused in mesocycles of preparatory period of various types was experimentally verified.

Key words: training process, young weightlifters, means of physical training, preparatory period, training loads.

Стаття надійшла до редакції 27.08.2015 р.