

СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО МАКРОЦИКЛА БАЗОВОГО ЭТАПА ЮНЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ

Исследуется структура тренировочного процесса в мезоциклах подготовительного периода годичного макроцикла юных квалифицированных тяжелоатлетов с различным соотношением упражнений ОФП и СФП. Рассмотрены тренировочные средства в системе подготовки юных тяжелоатлетов. В исследовании принимали участие спортсмены 14 лет. Представлены тренировочные программы в недельных микроциклах 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. Приведено сравнение прироста результатов ОФП и СФП юных тяжелоатлетов в группах весовых категорий.

Ключевые слова: юный тяжелоатлет, упражнения ОФП и СФП, этап базовой подготовки, подготовительный период.

Постановка проблемы и ее связь с важными научными и практическими заданиями. Стремление к постоянному улучшению спортивных результатов требует постоянного совершенствования, обновления и оптимизирования учебно-тренировочного процесса. Спортивный результат является интегральным показателем функции тренировочного процесса, представляет собой полную сумму всех различных сторон и компонентов, а также взаимосвязь между ними, т. е. структуру тренировочного процесса.

Структура тренировочного процесса зависит и определяется в различной степени характером и содержанием тренировочных нагрузок, техническим совершенствованием, использованием достижений спортивной науки и техники, материальной базой, восстановлением и т.д.

Долгое время основными направлениями педагогических исследований был поиск общих закономерностей подготовки и разработки рациональной методики тренировочных занятий в расчете на те или иные квалификационно-возрастные категории тяжелоатлетов. Однако, в большинстве работ по методике тренировки юных тяжелоатлетов недостаточно рассмотрены вопросы, связанные с оценкой значимости нагрузок, в первую очередь, общей физической подготовки.

Анализ последних исследований и публикаций. Анализ научно-методической литературы показал, что мало изучен вопрос об оптимизации параметров тренировочных упражнений с различным соотношением средств ОФП и СФП [1; 3; 5; 6]. Поэтому на основе анализа научно-методической литературы и опроса тренеров и спортсменов, считаем, что наша проблема должна быть исследована.

Цель работы – разработать структуру тренировочной работы юных тяжелоатлетов базового этапа в годичном макроцикле с различным соотношением средств общей и специальной физической подготовки.

Методы исследований. 1) Анализ документов планирования и учета. 2) Анкетирование и опрос тренеров и спортсменов. 3) Контрольное тестирование уровня ОФП и СФП. 4) Методы математической статистики.

Исследованы показатели уровня общей и специальной физической подготовленности 36 юных 14-летних тяжелоатлетов I юношеского и III спортивного разряда. Все юные тяжелоатлеты были разделены на группы весовых категорий: I – меньше 45 кг; II – 45-55 кг; III – 56-65 кг.

Результаты исследований. Содержание тренировочной работы болгарских специалистов и тренеров имеет свои особенности: объем нагрузки в подготовительном периоде – до 5212 подъемов. При этом, тренировочный вес в рывковых упражнениях составляет 58,0–93,0 % и 60,0–87,0 % в толчковых [3; 5].

Анализ показывает, что интенсивность рывковых и толчковых упражнений у болгарских тяжелоатлетов ничем не отличается от отечественных. Однако у болгарских спортсменов средний тренировочный вес штанги в тягах и приседаниях – 50 % суммы двоеборья против 45,3 % у отечественных тяжелоатлетов. Это значит, что вес штанги у болгарских тяжелоатлетов в тягах и приседаниях на 10,0 % выше, чем у отечественных тяжелоатлетов. Общий тренировочный вес в рывке и толчке у болгарских тяжелоатлетов выше на 5,4 %. Общая интенсивность нагрузки всех упражнений у болгарских тяжелоатлетов выше на 6,0 %.

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 отечественных специалистов по А. Медведеву (1986) составляют – 35,0, 35,0, 25,0 и 5,9 %; по А. Воробьеву (1988) – 43,8, 34,9, 15,1 и 6,2 %; по 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].

Отечественные тяжелоатлеты, в отличие от болгарских, выполняют в тренировочном процессе значительное количество разнообразных упражнений и отягощений.

Соотношение средств ОФП и СФП у юных тяжелоатлетов базового этапа составляет: 50,0-75,0 % и 25,0-50,0 %, что подтверждается исследованиями ведущих специалистов [1 – 6].

Приведен прирост показателей общей и специальной физической подготовленности в различных группах весовых категорий 14 летних юных тяжелоатлетов (табл. 1), %.

Анализ показал, что прирост показателей юных спортсменов составляет в прыжке в длину с места (см) в первой группе – 1,2 % ($p > 0,05$), второй – 4,2 % ($p < 0,05$), третьей – 2,5 % ($p < 0,05$), всего по группам – 2,6 % ($p < 0,05$); в беге на 30 м (с): в первой группе – 1,1 % ($p > 0,05$), второй – 5,6 % ($p < 0,05$), третьей – 4,8 % ($p < 0,05$), всего по группам – 3,8 % ($p < 0,05$).

В наклонах вперед, стоя (см): в первой группе – 2,0 % ($p < 0,05$), второй – 5,1 % ($p < 0,05$), третьей – 3,6 % ($p < 0,05$), всего по группам – 3,9 % ($p < 0,05$).

В подтягиваниях на перекладине (количество раз): в первой группе – 8,7 ($p < 0,05$), второй – 10,0 % ($p < 0,05$), третьей – 8,0 % ($p < 0,05$), всего по группам – 8,9 % ($p < 0,05$).

В сгибании и разгибании рук в упоре лежа от пола (количество раз): в первой группе – 5,2 % ($p < 0,05$), второй – 10,0 % ($p < 0,05$), третьей – 6,2 % ($p < 0,05$), всего по группам – 7,1 % ($p < 0,05$).

В прыжке вверх с места по Абалакову (см): в первой группе – 3,1 ($p < 0,05$), второй – 7,0 % ($p < 0,05$), третьей – 7,2 % ($p < 0,05$), всего по группам – 5,7 % ($p < 0,05$).

В динамометрии левой кисти (кг) в первой группе – 3,1 ($p < 0,05$), второй – 7,0 % ($p < 0,05$), третьей – 7,2 % ($p < 0,05$), всего по группам – 5,7 % ($p < 0,05$); динамометрии правой кисти (кг): в первой группе – 3,3 ($p < 0,05$), второй – 6,5 % ($p < 0,05$), третьей – 5,2 % ($p < 0,05$), всего по группам – 5,0 % ($p < 0,05$); динамометрии становой (кг): в первой группе – 2,0 ($p < 0,05$), второй – 5,0 % ($p < 0,05$), третьей – 3,1 % ($p < 0,05$), всего по группам – 3,3 % ($p < 0,05$).

Таблица 1

Прирост показателей общей и специальной физической подготовленности в различных группах весовых категорий 14 летних юных тяжелоатлетов, %

Показатель	Группы			Всего по группам
	I	II	III	
Подтягивание на перекладине, (кол. раз)	8,7	10,0	8,0	8,9
Наклоны, вперед стоя, (см)	2,0	5,1	3,6	3,9
Прыжки в длину с/м, (см)	1,2	4,2	2,5	2,6
Бег 30 м, (с)	1,1	5,6	4,8	3,8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, (кол. раз)	5,2	10,0	6,2	7,1
Прыжок вверх с места по Абалакову (см)	3,1	7,0	7,2	5,7
Динамометрия левой кисти (кг)	3,1	7,0	7,2	5,7
Динамометрия правой кисти (кг)	3,3	6,5	5,2	5,0
Динамометрия становая (кг)	2,0	5,0	3,1	3,3
Рывок (кг)	3,1	7,0	7,2	5,7
Толчок (кг)	5,6	12,4	7,0	8,3
Приседания со штангой на плечах (кг)	3,2	6,9	4,9	5,0
Приседания со штангой на груди (кг)	3,3	7,0	5,1	5,1
Жим лежа (кг)	5,2	11,2	7,3	7,9

В рывке (кг): в первой группе – 3,1 ($p < 0,05$), второй – 7,0 % ($p < 0,05$), третьей – 7,2 % ($p < 0,05$), всего по группам – 5,7 % ($p < 0,05$); в толчке (кг): в первой группе – 5,6 ($p < 0,05$), второй – 12,4 ($p < 0,05$), третьей – 7,0 % ($p < 0,05$), всего по группам – 8,3 % ($p < 0,05$); прирост показателей в приседаниях со штангой на плечах (кг): в первой группе – 3,2 ($p < 0,05$), второй – 6,9 % ($p < 0,05$), третьей – 4,9 % ($p < 0,05$), всего по группам – 5,0 % ($p < 0,05$).

В приседаниях со штангой на груди (кг): в первой группе – 3,3 ($p < 0,05$), второй – 7,0 % ($p < 0,05$), третьей – 5,1 % ($p < 0,05$), всего по группам – 5,1 % ($p < 0,05$); жиме лежа (кг): в первой группе – 5,2 ($p < 0,05$), второй – 11,2 % ($p < 0,05$), третьей – 7,3 % ($p < 0,05$), всего по группам – 7,9 % ($p < 0,05$).

Анализ свидетельствует, что прирост показателей ОФП в группах юных тяжелоатлетов с различным соотношением средств ОФП и СФП (25,0 и 75,0 %, 75,0 и 25,0 %, 50,0 и 50,0 %) выше, чем у юных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий в среднем – на 2,2 % ($p < 0,05$). Прирост показателей СФП юных тяжелоатлетов выше – на 2,23 % ($p < 0,05$) [2].

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 подготовки юных тяжелоатлетов с различным соотношением средств ОФП и СФП путем и проведен педагогический эксперимент для выяснения эффективности использования данной программы. Результаты эксперимента показали, что прослеживается прирост показателей уровня общей и специальной физической подготовленности при применении предложенной программы подготовки юных тяжелоатлетов с различным соотношением средств ОФП и СФП.

Направления дальнейших исследований. Дальнейшие исследования предусматривают анализ вопросов, которые касаются изучения других проблем подготовки тяжелоатлетов различных возрастных и весовых групп.

Использованные источники

1. Дворкин Л. С. Подготовка юного тяжелоатлета : [учебное пособие для вузов] / Л. С. Дворкин. – М. : Советский спорт, 2006. – 396 с.
2. Лутовинов Ю. А. Показатели тренировочной работы и показатели физического развития, уровня физической и технической подготовленности юных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий в подготовительном периоде годового макроцикла / Ю.А. Лутовинов // Некоторые аспекты физического воспитания и спорта. Монография. Под редакцией А.П. Романчука, И.В. Мороза. – Одесса, 2014. – С. 60 – 70.
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 (ХХПІ). – 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.

STRUCTURE OF THE TRAINING PROCESS AT THE STAGE OF BASIC PREPAREDNESS IN PREPARATORY PERIOD FOR YOUNG WEIGHTLIFTERS OF DIFFERENT WEIGHT CATEGORIES

Bring comparison characteristic of training work of young qualified weightlifters of weight categories. There is analyzed structure of training process in annual cycle of preparation young weightlifters of basic stage of weight categories with different interrelation of general physical preparation and special physical preparation exercises. Training remedies in a system of preparation of young weightlifters. Sportsmen of 14 years participated in research. He 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 special physical training 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. Podotskyi (1988) – 24.0 % higher. According to A.N. Vorobyov, A.D. Ermakov (1988) (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 %. 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 young weightlifters.

In comparison with indicators of physical condition of young weightlifters of second weight category they are higher among those, whose correlation of general physical preparation and special physical preparation exercises is 75 and 25 %, 50 and 50 %, 25 and 75 %: length of body (cm) – by 1.5 % ($p>0/05$), body mass (kg) – by 3.0 % ($p>0/05$), chest circumference (cm) – by 2.3 %, VCL – by 10.9 % ($p>0/05$).

Training programs in week microcycle of preparation of juvenile weightlifters in a preparatory period are presented. That draft on funds of general physical preparation and special physical preparation exercises in preparation of force kinds of sports promotes developing and perfecting of physical preparation of sportsmen. There are compared results of general physical preparation and special physical preparation exercises of young weightlifters in groups of weight categories.

Key words: young weightlifters, general physical preparation and special physical preparation exercises, preparatory period, the stage of basic training.

Стаття надійшла до редакції 22.08.2017