

7. Sistema podgotovki natsional'noy komandy Ukrainy k igram XXX Olimpiady 2012g. v Londone [Elektronnyy resurs] // Nauka v olimpiyskom sporte – 2009. – № 4. – 46 s. – Rezhim dostupa k zhurn. : <http://www.nbu.gov.ua/portal/soc-gum/nos/texts/2009-01/09mbaogl.pdf>.
8. Yushko B. N. Ispol'zovanie osnovnykh zakonomernostey adaptatsii v trenirovochnom protsesse kvalifitsirovannykh begunov na korotkie distantsii / B. N. Yushko // Materialy IKh Mezhdunarodnogo kongressa «Olimpiyskiy sport i sport dlya vseh». – Kiev : Olimpiyskaya lit-ra, 2005. – 449 s.
9. Ofitsial'nyy sayt Mezhdunarodnoy Federatsii legkoy atletiki [Elektronnyy resurs]. – Rezhim dostupa : <http://www.iaaf.org/results/>.
10. Ofitsiyinyy sayt Federatsii legkoï atletiki Ukraïni [Elektronnyy resurs]. – Rezhim dostupu : <http://uaf.org.ua/>.

УДК 796.8–053.6

ЗМІСТ ТЕОРЕТИЧНОЇ ТА ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВАЖКОАТЛЕТОК 12-13 РОКІВ НА ПОПЕРЕДНЬОМУ БАЗОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ

Орлов А.А.

*69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66,
м. Запоріжжя, Україна*

orlov105@ukr.net

Розглядаються розділи теоретичних занять із загальної та спеціальної підготовки, технічної підготовки необхідних для роботи з важкоатлетками 12-13 років, які займаються важкою атлетикою в групах першого року навчання на етапі попередньої базової підготовки. Для правильного керування педагогічним процесом тренер повинен систематично й вчасно одержувати об'єктивну інформацію про зміни провідних характеристик рухової діяльності кожної юної спортсменки за результатами комплексного контролю підготовленості спортсменок. Дитячо-юнацькі спортивні школи мають створювати необхідні умови для максимальної реалізації здібностей вихованців в обраному виді спорту та підготовки спортивного резерву для збірних команд України, змістовного відпочинку та дозвілля, повноцінного оздоровлення і загартування, набуття навичок здорового способу життя.

Ключові слова: загальна підготовка, спеціальна підготовка, важкоатлетки, класичні вправи, ривок, поштовх.

СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ И ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОК 12-13 ЛЕТ НА ПРЕДВАРИТЕЛЬНОМ БАЗОВОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Орлов А.А.

69600, Запорожский национальный университет, ул. Жуковского, 66, г. Запорожье, Украина

orlov105@ukr.net

Рассматриваются разделы теоретических занятий по общей и специальной подготовки, технической подготовки необходимых для работы с тяжелоатлетками 12-13 лет, которые занимаются тяжелой атлетикой в группах первого года обучения на этапе предварительной базовой подготовки. Для правильного управления педагогическим процессом тренер должен систематически и своевременно получать объективную информацию об изменениях ведущих характеристик двигательной деятельности каждой юной спортсменки по результатам комплексного контроля подготовленности спортсменок. Детско-юношеские спортивные школы должны создавать необходимые условия для максимальной реализации способностей воспитанников в избранном виде спорта и подготовки спортивного резерва для сборных команд Украины, содержательного отдыха и досуга, полноценного оздоровления и закалывания, приобретение навыков здорового образа жизни.

Ключевые слова: общая подготовка, специальная подготовка, тяжелоатлетки, классические упражнения, рывок, толчок.

Фізичне виховання та спорт

CONTENT OF THE THEORETICAL AND TECHNICAL TRAINING WEIGHTLIFTERS 12-13 YEARS AT THE PRELIMINARY STAGE OF BASIC TRAINING

Orlov A.

69600, Zaporizhzhya national university, Zhukovsky str., 66, Zaporizhzhya, Ukraine

orlov105@ukr.net

Discusses topics of theoretical lessons on general and specialized training, technical training needed to work with the weightlifter 12-13 years of age who are engaged in weightlifting in the first year of study groups at the stage of preliminary base preparation. For proper management of the pedagogical process, the coach should systematically and timely objective information about changes leading characteristics of the motor activity of each young athletes as a result of the complex control of athletes training. Childish-yunosheskiye sportyvnye school dolzhny neobhodymyе made the terms for maksimalnoy Implementation vospytannykov abilities in sports video yzbrannom and the preparation of reserve for sbornyyh teams of Ukraine, sodержatelnoho recreation and dosug, polnotsennoho ozdorovlenyya and zakalyvanyya, the purchase navыkov healthy lifestyle.

Key words: general training, specific training, weightlifter, classic exercises, jerk, jerk.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

У світовому співтоваристві чітко визначилась політична значимість Олімпійських ігор як важливого чинника національного престижу та консолідації нації, що особливо важливо на сучасному етапі розвитку України.

Участь жінок в олімпійському русі, досягнення ними провідних позицій на національному й світовому рівнях викликають великий інтерес громадськості до розвитку жіночого спорту. Одним із таких видів спорту, у якому наявність жінки стає актуальним, є важка атлетика.

Дитячо-юнацькі спортивні школи мають створювати необхідні умови для максимальної реалізації здібностей вихованців в обраному виді спорту та підготовки спортивного резерву для збірних команд України, змістовного відпочинку та дозвілля, повноцінного оздоровлення і загартування, набуття навичок здорового способу життя.

Але в нашій державі безсистемно здійснюється залучення дівчат до занять важкою атлетикою, недостатньо розроблена система масового навчання дітей основним елементам цього виду спорту. Поступово зменшується кількість осіб, які займаються пріоритетними олімпійськими видами спорту: плаванням, легкою атлетикою, спортивною гімнастикою, боксом тощо. Стан здоров'я дітей та молоді стрімко погіршується, як наслідок, зменшується кількість осіб для залучення до спорту вищих досягнень, які спроможні тренуватися з високими фізичними навантаженнями та досягати високі спортивні результати.

АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Фахівці в галузі теорії і методики спортивного тренування вважають, що разом із поліпшенням організаційних, матеріально-технічних основ тренувальної і змагальної діяльності змінюється і характер спортивного тренування. У системі спортивного тренування, крім загальних положень для чоловіків і жінок, існують особливості, характерні тільки для жінок, які й призводять до розходжень у протіканні адаптаційних процесів у жіночому організмі. Так, для жінок характерні специфічні риси діяльності мозку, висока емоційна збудливість і більш ранній розвиток фізичних якостей у процесі онтогенезу.

Під час індивідуального розвитку найбільший приріст абсолютної сили в дівчат-підлітків спостерігається в 12-14 років, максимальні показники сили досягаються в 15-16 років. У зв'язку із цим найбільш сприятливим віком для розвитку швидкісно-силових можливостей дівчат вважається 10-14 років. Дівчата здатні показувати високі результати на 2-3 роки раніше юнаків. Ці вікові особливості необхідно враховувати при побудові спортивного тренування[1,2].

Мета підготовки важкоатлеток на попередньому базовому етапі – гармонійний розвиток організму спортсменки і поглиблене оволодіння технікою виконання змагальних вправ. У

процесі підготовки важкоатлеток у групах попередньої базової підготовки основна увага приділяється технічній і фізичній підготовці. Очікувані результати на цьому етапі підготовки – це підвищення рівня змагальної і спеціальної фізичної підготовленості, поглиблене оволодіння технікою важкоатлетичних вправ та виконання спортивних вимог [4].

Багато фахівців у галузі теорії та методики спортивного тренування вважають, що ранній початок інтенсивної м'язової діяльності створює найбільш безпечні умови для жіночого організму, не перешкоджаючи своєчасному половому дозріванню [3].

Згідно В.М. Платонова [8] основними завданнями підготовки на попередньому базовому етапі є всебічний розвиток фізичних здібностей організму, зміцнення здоров'я юних спортсменів, усунення недоліків в рівні їх фізичного розвитку і фізичної підготовленості, створення рухового потенціалу, який передбачає освоєння різноманітних рухових навичок (зокрема відповідних специфіці майбутньої спортивної спеціалізації). Особлива увага приділяється формуванню стійкого інтересу юних спортсменів до цілеспрямованого багаторічного спортивного вдосконалення.

Як зазначив В.В. Юст [11], на попередньому базовому етапі застосовуються основні засоби підготовки – це використання зростаючого обсягу у спеціально-допоміжних вправах, продовження вдосконалення техніки виконання класичних вправ. На цьому етапі підготовки вже є великі можливості для поступового збільшення обсягу тренувального навантаження, а також інтенсивності і щільності тренувального заняття в спеціальній фізичній підготовці, при цьому широко використовуються вправи, спрямовані на вдосконалення швидкісно-силових якостей, гнучкості, координації, розвиток загальної витривалості. На цьому етапі спортивної підготовки велике значення відводиться морально-вольовій підготовці спортсменки, підвищенню тактичної майстерності, умінню реалізувати залікові спроби на змаганнях. Для цього в юній спортсменки з перших кроків у спорті виховується відчуття великої відповідальності за свої виступи на будь-яких змаганнях, починаючи з першості спортивної школи, відповідальності за загальний успіх свого спортивного колективу. Попередньо базовий етап підготовки у важкій атлетиці є базовим у процесі багаторічної підготовки юних важкоатлеток. Тут закладається необхідний фундамент фізичних і функціональних можливостей спортсменки і майбутній її успіх в спорті [11].

Дослідження виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту Запорізького національного університету з теми «Теоретичні та методичні засади вдосконалення навчально-тренувального процесу і змагальної діяльності спортсменів у різних видах спорту» (державний реєстраційний номер 0114U001797).

ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мета дослідження – розробити структурні блоки планування теоретичної та технічної підготовки важкоатлеток 12-13 років на попередньому базовому етапі підготовки.

ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ

Для важкоатлеток 12-13 років періодизація навчального процесу носить умовний характер, він планується як суцільний підготовчий період. Основною формою організації занять є тренування із чітко вираженими частинами. Основним методом навчання повинен бути індивідуальний підхід, а основним методом проведення тренування ігровий метод. У 12-13 літніх дівчат формуються основи швидкісно-силової підготовки й технічної майстерності, відбувається пристосування до нових умов підвищеної рухової активності всієї системи організму.

Кількість рухових навичок і вмінь у цьому віці досить обмежено, що перешкоджає успішному навчанню елементам техніки важкоатлетичних вправ. Тому, виходячи з індивідуальних особливостей, треба на конкретний період визначити нормативи для кожної важкоатлетки. Якщо при перевірці виявлені мала рухливість у суглобах, недостатня

координація рухів, слабкість м'язів передньої стінки живота, дівчинкам варто визначити додаткові індивідуальні завдання для усунення цих недоліків.

Необхідно враховувати, що тільки на основі різнобічної фізичної підготовленості, високої координації рухів можна вдосконалювати кістково-м'язовий апарат, нервову, серцево-судинну й дихальну системи й створювати базу для подальшого росту майстерності юної спортсменки[4,5].

При роботі з важкоатлетками 12-13 років повинні вирішуватися такі завдання:

- придбання елементарних теоретичних знань за вибраною спеціалізацією, формування інтересу до важкої атлетики.
- всебічний фізичний розвиток, з акцентом на розвиток сили, швидкості й координаційних здібностей; оволодіння широким колом рухових умінь і навичок;
- виховання працьовитості, колективізму, культури поведінки;
- зміцнення здоров'я;

Успішне рішення поставлених завдань навчання неможливо без чіткого планування навчально-тренувальної роботи.

Одним із важливих питань планування навчально-тренувального процесу є розподіл програмного матеріалу за періодами й етапами річного циклу, а також подальша деталізація по тижневих циклах, як основних структурних блоках планування [6].

На теоретичних заняттях дівчат знайомлять з теоретичним розділом вибраної спеціальності. У розділі повинні розглядатися наступні теми:

Тема 1. Місця занять, устаткування й інвентар.

Тема 2. Короткі відомості про будову й функції організму людини. Вплив фізичних вправ на організм людини, яка займається важкою атлетикою.

Тема 3. Фізична культура й спорт в Україні.

Тема 4. Розвиток важкої атлетики у світі й Україні

Тема 5. Лікарський контроль, самоконтроль, надання першої допомоги.

Тема 6. Гігієна, загартовування. Режим і харчування важкоатлеток. Особиста гігієна, режим дня й харчування. Гігієна сну. Гігієна одягу, взуття й житла.

Тема 7. Фізична підготовка важкоатлеток.

Тема 8. Технічна підготовка важкоатлеток.

Тема 9. Досягнення вітчизняних важкоатлеток, перегляд відеозаписів, навчальних фільмів і виступів кваліфікованих важкоатлеток.

Практична підготовка дівчат 12-13 років повинна містити в собі загальну й спеціальну підготовку.

Загальна фізична підготовка юних важкоатлеток повинна будуватися з використанням закономірностей переносу тренувального ефекту з підготовчих вправ на основні, змагальні. Як засоби рекомендуються різноманітні вправи з інших видів спорту, рухливі й спортивні ігри.

Для розвитку сили рекомендуються наступні вправи: з набивними м'ячами (вагою не більше 2-3кг) у положенні стоячи, сидячи, лежачи; перенесення вантажу; перетягання канату; біг по піску, воді, у гору; виси, підтягування, змішані виси й упори (на кільцях, брусах, гімнастичній стінці); вправи з обтяженням за рахунок власної ваги тіла й ваги тіла партнера.

У цьому віці особливо інтенсивно розвиваються швидкісно-силові якості, для розвитку яких рекомендуються динамічні вправи: стрибки у висоту, у довжину, потрійний, з місця, з розбігу. Рухливі ігри з використанням обтяжень малої ваги. Естафети прості й комбіновані з бігом, стрибками, метаннями й перенесенням невеликих вантажів. Усі вправи виконуються відповідно до вимог методу повторних зусиль і його різновидів: динамічних зусиль і варіативного.

Для розвитку швидкісних якостей юних важкоатлеток рекомендуються різні вправи, які можна виконати з максимальною швидкістю: біг з різних положень у різних напрямках; біг з максимальною швидкістю й різкими зупинками, з раптовою зміною швидкості й напрямку руху по звуковому або зоровому сигналах; естафети й ігри із застосуванням бігових вправ. Основними методами швидкісної підготовки юних важкоатлеток є ігровий, змагальний, повторний варіативний.

Основним завданням при розвитку спритності має бути оволодіння новими різноманітними руховими навичками. Важкоатлетичні вправи вимагають високої координації різних груп м'язів, тому юні спортсменки повинні безупинно освоювати нові уміння і навички. Якщо протягом довгого часу запас рухів не буде поповнюватися, здатність до навчання знижується. Вправи для розвитку спритності повинні відрізнятися ступенем труднощів у координаційно-руховому відношенні. Вправи необхідно постійно варіювати й проводити їх у нових, більш складних умовах[7].

Загальна й спеціальна фізична підготовка взаємообумовлені, взаємозалежні як у процесі спортивного тренування, так і в процесі змагання. Завдяки спеціальній фізичній підготовленості у важкоатлеток розвиваються якості й навички, необхідні для оволодіння основними прийомами техніки і їхні закріплення. Вправи повинні бути максимально наближені до змагальної діяльності важкоатлеток, щоб сприяти розвитку спеціальної сили, спритності, гнучкості й швидкості дій. Основними засобами спеціальної фізичної підготовки є вправи, що включають весь технічний арсенал, а також розроблені на їхній основі спеціальні вправи.

Основне завдання технічної підготовки важкоатлеток на попередньому базовому етапі зводиться до оволодіння технікою виконання важкоатлетичних вправ. Оволодіння основою техніки вправи здійснюється за допомогою методу повторень шляхом багаторазового виконання окремих фаз і вправи в цілому в спрощених умовах. При навчанні технічним прийомам важливе застосувати мультимедійні засоби при аналізі виконання вправ, притримуватися оптимальної кількості повторень вправ і відповідних інтервалів відпочинку.

На етапі навчання необхідно освоїти наступні елементи техніки класичних вправ і доцільно робити це в певній послідовності:

1. Ривок.

1.1. Стартове положення.

1.2. Тяга ривкова до підриву.

1.3. Підрив – друга, заключна частина руху до присіду.

1.4. Присід.

1.5. Підйом з присіда. Біомеханічні умови збереження рівноваги. Фіксація й опускання штанги на поміст.

2. Поштовх.

2.1. Основні розходження у техніці виконання ривка й поштовху. Підйом штанги на груди. Стартове положення.

2.2. Тяга. Напрямок і швидкість руху штанги в першій і другій фазах тяги.

2.3. Присід. Положення ніг, тулуба й рук у присіді.

2.4. Підйом з присіда.

2.5. Поштовх штанги від грудей. Положення ніг, тулуба, голови й рук на старті. Випрямлення й послідовність перестановки ніг. Подих атлета при виконанні поштовху.

Побудова навчально-тренувального процесу, керування тренуванням не може бути ефективним без одержання своєчасної інформації про розвиток фізичних якостей і технічної підготовленості юних важкоатлеток. Ця інформація також необхідна тренереві для успішного прогнозування спортивних результатів. Як відомо, темпи приросту рухових здібностей у юних важкоатлеток, особливо на початковому етапі навчання, є досить надійним показником в оцінці перспективності [6,8].

ВИСНОВКИ

1. Тренувальна робота з юними спортсменками не повинна бути спрямована на досягнення високого спортивного результату в перші роки навчання. Така форсована підготовка призводить, як правило, до зупинки росту результатів. Спортивне тренування в початковий період варто проводити з перспективою на багаторічний спортивний ріст, що триває й після переходу в групу дорослих.

2. Фізична підготовка спрямована на підвищення функціональних можливостей людини, розвиток його фізичних якостей: швидкості, сили, витривалості, спритності й ін.; технічна підготовка – на формування певних рухових навичок і їхнє вдосконалювання, що представляє єдиний тренувальний процес.

3. Для правильного керування педагогічним процесом тренер повинен систематично й вчасно одержувати об'єктивну інформацію про зміни провідних характеристик рухової діяльності кожної юної спортсменки за результатами комплексного контролю підготовленості спортсменок.

Подальші дослідження будуть спрямовані на оптимізацію тренувального навантаження важкоатлеток 12-13 років на етапі попередньої базової підготовки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика и возраст. – Свердловск: Изд-во Урал, ун-та, 1989 – 198 с.
2. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки / Матвеев Лев Павлович. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 279 с.
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Николай Георгиевич Озолин. – М.: АСТ: Астрель, 2002. – 863 с.: ил., табл. – (Профессия – тренер).
4. Олешко В.Г. Важка атлетика: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, СДЮШОР, УОР та ШВСМ. / В.Г. Олешко, О.І. Пуцов, К.В. Ткаченко. - К.: 2011. – 79 с.
5. Олешко В.Г. Силкові види спорту. Підручник для вузів. – К.: Олімпійська література, 1999. – 288 с.
6. Петровский В. В. Организация спортивной тренировки / В. В. Петровский. – К. : Здоров'я, 1978. – 96 с.
7. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
8. Платонов В.Н. Современная стратегия многолетней спортивной подготовки / В. Платонов, К. Сахновский, М. Озимек // Наука в олимпийском спорте. – 2003. – № 1. – С. 3–13.

9. Платонов В.Н. Адаптация в спорте: монография / Владимир Николаевич Платонов. – К. : Здоров'я, 1988. – 215 с. : ил.
10. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта / Владимир Николаевич Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с. : ил. – (Учебник тренера высшей квалификации).
11. Юст В.В. Особенности подготовки юных тяжелоатлетов: учебное пособие / В.В. Юст. – Хабаровск: ДГАФК, 2003. – 68 с.

REFERENCES

1. Dvorkin L.S Tyazhelaya lifting and age. - Sverdlovsk: Publishing House of Ural University Press, 1989. – 198 p.
2. Matveev L.P Fundamentals sportyvnoy trenirovki / Matveev Leo P.. – Moscow: Fyzkultura and Sports, 1977. – 279 p.
3. Ozolin N.G Nastolnaya book coach: Science pobezhdat / Nicholas Heorhyevych Ozolin. □ М. : AST: Astrel, 2002. □ 863 pp. : Ill., Tab. □ (profession □ coach).
4. Oleshko V.G Strength Training: Training program for youth sports schools SDUSHOR, ORM and SHVSM. / VG Oleshko, OI Putsov, KV Tkachenko. – К. : 2011. – 79 p.
5. VG Oleshko Power sports. Textbook for universities. – К. : Olympic Books, 1999. – 288 p.
6. V. Petrovsky Organization sportyvnoy trenirovki / Vladimir Petrovsky. – К.: Health, 1978. – 96 p.
7. Platonov V.N General Theory of the preparation of athletes in the Olympic dispute. – К. : Olympyskaya literature, 1997. – 584 p.
8. Platonov V.N Modern Strategy mnoholetney sportyvnoy Preparation / V. Platonov, Sahnovskyy K., M. Ozymek // Science in the Olympic dispute. – 2003. – № 1. – P. 3-13.
9. Platonov V.N Adaptation to the dispute: monograph / Vladimir Nikolayevich Platonov. – К.: Health, 1988. – 215 p. : Ill.
10. Platonov V.N System Preparation athletes in the Olympic dispute. General Theory and praktycheskye EE applications: Textbook. for students. high schools nat. of education and sport / Vladimir Nikolayevich Platonov. – К: Olympyskaya literature, 2004. – 808 p. : Ill. – (Tutorial High society trainer qualifications).
11. V.V Yust Features Preparation yunyh tyazheloatletok: Uchebnoe posobyе. – Khabarovsk: Publishing House ДНАФК, 2003. – 68 p.

УДК 796.5:796.012.2–053.6

МЕТОДИКА ВДОСКОНАЛЕННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ЛЕГКОАТЛЕТІВ 14-15 РОКІВ, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В БІГУ НА СЕРЕДНІ ДИСТАНЦІЇ

Коваленко Ю.О., Чиженок Т.М.

69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66, м. Запоріжжя, Україна

visnik_znu@ukr.net

Під час теоретичного аналізу досліджуваної проблеми встановлено, що питання вдосконалення спритності, її різних сторін у юних легкоатлетів поки залишаються недостатньо розробленими. Відсутні вікові норми її розвитку. Крім цього, недостатньо систематизовані засоби, спрямовані на удосконалення різних сторін КЗ. У програмах підготовки юних спортсменів, зокрема легкоатлетів, пропонується лише один тест для визначення рівня розвитку координаційних здібностей. А досвід провідних тренерів з питання вдосконалення спритності взагалі має формальний характер, вони не притримуються акцентованого розвитку цієї якості в цьому виді легкої атлетики. Під час експерименту здійснювали перевірку ефективності розробленої методики вдосконалення координаційних здібностей у легкоатлетів 14-15 років на етапі початкової спеціалізації. На

Фізичне виховання та спорт