

Особливості тренувального процесу важкоатлетів на етапі попередньо-базової підготовки з використанням різних методів швидкісно-силової підготовки

Півень О.Б., Джим В.Ю.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. Досліджено тренувальний процес важкоатлетів на етапі попередньо-базової підготовки з використанням різних методів швидкісно-силової підготовки. Розкрито особливості запропонованої тренувальної програми підготовки юних важкоатлетів на етапі попередньо-базової підготовки з використанням різних методів швидкісно-силової підготовки.

Ключові слова: тренувальний процес, юні важкоатлети, тренувальна програма, швидкісно-силова підготовка.

Вступ. Сучасна система підготовки потребує постійне вдосконалення технічної підготовленості спортсменів важкоатлетів, що спрямована на реалізацію ефективних технічних дій юних важкоатлетів в умовах підготовки до змагальної діяльності. Посилення конкуренції на змаганнях вимагає від тренерів і спортсменів пошуку нових шляхів підвищення результативності змагальної діяльності (В.М. Платонов) [1].

Важкоатлетичні вправи дуже складні за технікою виконання тому, що піднімання граничної ваги пов'язане з максимальним напруженням м'язів тулуба та кінцівок, швидкою зміною режиму їх роботи, а головне збереженням рівноваги в опорних фазах руху юних спортсменів. На техніку виконання важкоатлетичних вправ також впливають конституція та типологічні особливості будови організму юних важкоатлетів [5, 6, 8, 10].

Швидкісно-силова підготовка важкоатлетичному спорті займає ведуче місце, так як рівень розвитку швидкісно-силових якостей в більшості визначає досягнення високих результатів в класичних вправах або важкоатлет повинен володіти не тільки великою силою, але і здібності проявити її в короткий проміжок часу.

Прийнято вважати, що за допомогою великих обтяжень ми збільшуємо силовий потенціал м'язів, необхідний для розвитку великої швидкості руху. Але як показують дослідження відомих вітчизняних науковців (А.С. Медведєва; В.Г. Олешко) у вибухових фазах ривку і поштовху (підрив та поштовх від грудей) робочі м'язи не встигають проявляти максимум силових можливостей. Це свідчить про те, що важкоатлету для досягнення більш високих спортивних результатів необхідна швидкісно-силова підготовка [4, 7, 12-14].

Слід зазначити, що в науково-методичній літературі недостатньо висвітлено проблему швидкісно-силової підготовки юних важкоатлетів, що й обумовило актуальність вибраної теми дослідження.

Мета дослідження: дослідити тренувальний процес важкоатлетів на етапі попередньо-базової підготовки з використанням різних методів швидкісно-силової підготовки.

Організація дослідження: у даному дослідженні брали участь юні вихованці ДЮСШ «ХТЗ». До експерименту були залучені 30 юних важкоатлетів віком 15–17 років, всі вони мали II та III спортивні розряди. Учасники були розподілені за спортивною кваліфікацією на дві групи – контрольна та експериментальна. Учасники експерименту тренувались 3 рази на тиждень.

Експеримент проводився на навчально-тренувальній базі КЗ КДЮСШ ХТЗ.

Результати дослідження.

Експеримент був організований по традиційній схемі для контрольної групи, а експериментальна група тренувалась з використанням ударного методу з розвитком швидкісно-силової підготовки. В експерименті прийняли участь 30 юних важкоатлетів віком 15–17 років, всі вони мали II та III спортивні розряди.

Перед експериментом всі випробувані виступили на контрольних змаганнях (їх результати були прийняті нами за вихідний рівень спортивного майстерства). Результати змагань розглядались як головний критерій ефективності експериментального тренування.

До початку експерименту всі спортсмени оволоділи технікою виконання відштовхування після стрибка в «глибину».

Контрольна група тренувались по загальноприйнятій методиці, об'єм навантаження склав 910 підйомів штанги (КПШ) та 111 тон. Стрибкові навантаження складалось із настрибування на «козла», стрибків у довжину, потрійного і вертикального стрибків вгору – 300 стрибків.

В експериментальній групі загальний об'єм роботи був скорочений за рахунок присідань зі штангою на плечах і склав 779 підйомів штанги 90 тон та 310 стрибків у глибину. Відмінність тренувальної програми експериментальної групи було в використанні ударного методу швидкісно-силової підготовки. Стрибки застосовувалися в перші 3 тижні, при наступному дозуванні і об'ємі, перші два тренування – 2 спроби по 10 разів з висоти 0,5 м, третє тренування 3 спроби по 10 раз з висотою 0,5 м, четверте тренування – 4 серії по 10 разів з висотою 0,7 м. Таким чином стрибки в глибину використовувались 3 рази в тиждень.

Особливості ударного методу швидкісно-силової підготовки. В основі ударного методу розвитку вибухової сили м'язів лежить різке (ударне) механічне розтягування напружених м'язів, що передує їх активному робочому скороченню. Як фактор, що стимулює активність м'язів, тут використовується не обтяження, а кінетична енергія падіння тіла спортсмена, або тренувального снаряду [2-6, 9, 11].

При відштовхуванні після стрибка в «глибину» (спортсмен зстрибує спрямовано вниз із певної висоти й, пружно ставши на дві ноги, зразу ж відштовхується вертикально вверх). У момент пружного приземлювання і

амортизаційного присідання кінетична енергія, придбана тілом спортсмена, частково поглинається м'язами розгиначами, трансформуючись у пружний потенціал їх напруження. Цей пружний потенціал сприяє переключенню м'язів на перемагаючу роботу у фазі активного відштовхування й виступає в ролі силової добавки, яка підвищує інтенсивність і швидкість скорочення м'язів у фазі перемагаючої роботи. Ударний режим роботи володіє специфічним тренувальним ефектом, спрямованим на фізіологічні механізми, які відповідають за швидкість і потужність включення м'язів у роботу. Дозування сили для досягнення тренувального ефекту забезпечується величиною кінетичної енергії тіла, висотою його падіння й глибиною амортизованого гальмування.

Висновки:

Виходячи з результатів педагогічного експерименту з використанням нетрадиційних методів розвитку швидкісно-силових якостей важкоатлетів, а саме – ударного методу, можна сказати, що використання даного методу сприяє більш ефективному розвитку швидкісно-силових якостей, а отже, веде до зростання спортивних результатів у важкій атлетиці.

Для розвитку швидкісно-силових якостей ефективним доповненням до існуючих традиційних засобів є ізокінетичні вправи. Вони сприяють більш ефективному наростанню зусиль у фінальній частині підйому штанги, що не завжди доступно в природних умовах підйому штанги.

Розвиток швидкісно-силових якостей найбільш ефективно здійснюється в підлітковому віці. Саме тому відразу після оволодіння технікою виконання важкоатлетичних (змагальних) вправ необхідно розвивати швидкісно-силові здібності з використанням спеціальних засобів і методів, це досить високо ефективно на етапі початкової підготовки про, що свідчать результати дослідження, в кінці підготовчого періоду загально підготовчого етапу вірогідною була і різниця між показниками: у ривку класичному (контрольна – 50,5 кг, експериментальна – 56,5 кг; ($t=2,5$; $P<0,05$); поштовху класичному (відповідно – 71,3 кг, 76,0 кг; ($t=2,5$; $P<0,05$); сума двоборства (відповідно – 121,1 кг, 132,5 кг; ($t=2,5$; $P<0,05$); присіданні зі штангою (відповідно – 99,8 кг, 105,3 кг; ($t=2,5$; $P<0,05$); жиму лежачи (відповідно – 61,0 кг, 67,1 кг; ($t=2,5$; $P<0,05$) та становій тязі (відповідно – 106,3 кг, 118,2 кг; ($t=4,6$; $P<0,05$).

Література:

1. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – Киев : Олимп. лит., 2004. – 808 с
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В.Верхошанский. – М. : Физкультура и спорт, 1970. – 264 с.
3. Дворкин Л.С. Юный тяжелоатлет / Л.С.Дворкин. – М. : Физкультура и спорт, 1982. – 160 с. 5.
4. Медведев А.С. Скоростно-силовые качества тяжелоатлетов высокой квалификации и их взаимно- связь с техническим мастерством / А.С.Медведев, А.И.Фролов, А.Н.Фураев // Тяжелая атлетика. Ежегодник. – М. : ФиС, 1980. – С.33–34.
5. Черняк А.В. Скоростно-силовая подготовка спортсменов- разрядников / А.В.Черняк // Тяжелоат- лет : сборник статей в помощь тренеру. – М. : ФиС, 1970. – С.28–36.

6. Джим В. Ю. Сравнительный анализ техники рывковых упражнений в тяжелой атлетике и гиревом спорте / В. Ю. Джим // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : за ред. С. С. Єрмакова. – Харків : ХДАДМ (ХХП), 2013. – №11. – С. 10–16.
7. Доронин А. М. Скоростно-силовая подготовка спортсменов с использованием машины управляющего воздействия: автореф. дисс. на соискание ученой степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04. «Теория и методика физ. воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физ. культуры» / А. М. Доронин. – Москва: ГЦОЛИФК, 1992. – 28 с.
8. Методи швидкісно-силової підготовки важкоатлета : метод. рек. для студ. і слухачів факультету підвищення кваліфікації / скл. : З. С. Архангородський, В. Ф. Пилипко. – Х. : ХДФК, 1998. – 24 с.
9. Михайлюк М. П. Скоростно-силовая подготовка квалифицированных тяжелоатлетов / М. П. Михайлюк // Тяжелая атлетика. Ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – С. 46-48.
10. Скоростно-силовая подготовка юных спортсменов / Под общей ред. В. П. Филина. – М. : Физкультура и спорт, 1968. – 247 с.
11. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : навч. посіб. для вузів / В. Г. Олешко. – К. : ДІА, 2011. – 444 с
12. Олешко В. Г. Важка атлетика : [навч. посібник для ВУЗів]. / В. Г. Олешко. О. І. Пуцов. – К. : Держкомспорт України, РНМК, Федерація важкої атлетики України, 2004 – 80 с.
13. Михайлюк М. П. Скоростно-силовая подготовка квалифицированных тяжелоатлетов / М. П. Михайлюк // Тяжелая атлетика. Ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – С. 46-48.
14. Коробков А.В. Исследование взаимосвязи развития физических качеств и обучения технике тяжелоатлетических упражнений / А.В. Коробков // : Автореферат. Дис. Канд. Пед. Наук. – М., 1964. – 25с.

Відомість про авторів:

Півень Олександр Борисович –
старший викладач кафедри важкої атлетики та боксу
Харківська державна академія фізичної культури

Джим Віктор Юрійович –
кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, декан факультету
підвищення кваліфікації, перепідготовки та заочного навчання
Харківська державна академія фізичної культури

Надійшла до редакції 14.01.2016 р.