

Ю. А. Лутовинов, В. Г. Олешко,
В. Н. Лысенко, К. В. Ткаченко

СРАВНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО МАКРОЦИКЛА ЮНЫХ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

Рассмотрены показатели тренировочной работы в мезоциклах подготовительного периода годичного макроцикла юных квалифицированных тяжелоатлетов. В исследовании принимали участие 36 спортсменов 14 лет. Представлены тренировочные программы в недельных микроциклах подготовки юных тяжелоатлетов в подготовительном периоде. Приведено сравнение прироста результатов ОФП и СФП юных тяжелоатлетов в группах весовых категорий.

Ключевые слова: юный тяжелоатлет, тренировочные программы, упражнения ОФП и СФП.

Введение. В теории и практике подготовки юных тяжелоатлетов на этапе базовой подготовки стоит проблема изучения объема тренировочной работы в мезоциклах подготовительного периода годичного макроцикла [1, 3, 5, 6]. Вместе с тем, уровень достижений спортивных результатов юных тяжелоатлетов зависит от оптимального применения упражнений ОФП и СФП в мезоциклах подготовительного периода годичного макроцикла.

В практике подготовки юных тяжелоатлетов в тренировочном процессе используется значительное количество разнообразных упражнений и отягощений с предварительно запланированным соотношением средств ОФП и СФП (Б. Подсоцкий, 1970; В. Олешко, 2004; К. Ткаченко, 2004; А. Пуцов, 2006). 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.

Работа выполнена по плану НИР НУФВСУ в сфере физического воспитания и спорта на 2011 – 2015 гг. по теме 2.8. "Совершенствование подготовки спортсменов в отдельных группах видов спорта".

Цель работы - Разработать структуру тренировочного процесса юных тяжелоатлетов на базовом этапе в годичном макроцикле с различным соотношением средств ОФП и СФП.

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 тяжелоатлетов III спортивного разряда. Все юные тяжелоатлеты были разделены на группы весовых категорий: I – 45 кг и меньше; II – 45,5 – 55 кг; III – 56 – 77 кг.

Результаты исследований.

Содержание тренировочной работы болгарских специалистов и тренеров имеет свои особенности: объем нагрузки в мезоциклах подготовительного периода – до 5212 подъемов (Атанасов, 1973); тренировочный вес в рывковых упражнениях составляет 58,0 – 93,0 % и 60,0 – 87,0 % в толчковых [3, 5].

Ниже приведена величина тренировочного отягощения болгарских и отечественных тяжелоатлетов в рывковых и толчковых упражнениях (т. 1).

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 украинских 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 %.

Приведены показатели тренировочной работы по группам отягощений болгарских и отечественных специалистов и тренеров (табл. 2), %.

Таблица 1

Величина тренировочного отягощения болгарских и отечественных тяжелоатлетов в рывковых и толчковых упражнениях, %

Ведущие специалисты	Упражнения			
	Рывковые	Толчковые	Рывок	Толчок
Н. Атанасов (1974)	74,9	73,1	77,6	76,9
А.С.Медведев (1974)	74,0	72,3	77,0	76,0
А.Н. Воробьев (1974)	-	-	77,6	76,3
В.Г. Олешко (2011)	73,7	73,0	-	-
Сборники Украины (2011)	76,0	74,4	-	-

Таблиця 2

Показатели тренировочной работы по группам отягощений болгарских и отечественных специалистов и тренеров, %

Ведущие специалисты и тренеры	Зоны интенсивности, %			
	70 и меньше	71 - 80	81 - 90	91 и выше
Болгарские специалисты и тренеры	35,3	29,7	24,6	10,4
По А.С. Медведеву (1986)	35,0	35,0	25,0	5,0
По А.Н. Воробьеву (1988)	43,8	34,9	15,1	6,2
По В.Г. Олешко (2011)	44,9	31,1	17,0	7,0
Сборники Украины (2011)	-	62,0	28,0	10,0

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.С. Медведеву (1986) составляют - 35,0, 35,0, 25,0 и 5,9 %; по А.Н. Воробьеву (1988) - 43,8, 34,9, 15,1 и 6,2 %; по В.Г. 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.С. Медведеву (1986) - на 5,0 %, А.Н. Воробьеву (1988) - на 13,7 %; В.Г. Олешко (2011) - на 6,0 % [3-5].

Отечественные тяжелоатлеты, в отличие от болгарских, выполняют в тренировочном процессе значительное количество разнообразных упражнений и отягощений. Соотношение средств ОФП и СФП у юных тяжелоатлетов на этапе базовой подготовки составляет 50,0 - 75,0 % и 25,0 - 50,0 % (Б.Е. Подсоцкий, 1968; Р.А. Роман, 1974; А.И. Фаламеев, 1974; Г.М. Власов, 1975; А.Н. Воробьев, 1977; А.Д. Ермаков, 1977; А.В. Черняк, 1978; А.С. Медведев, 1986; Л.С. Дворкин, 1989; В.Г. Олешко, 2004; А.И. Пуцов, 2004; К.В. Ткаченко, 2004).

Анализ свидетельствует, что прирост показателей ОФП в группах юных тяжелоатлетов с различным соот-

ношением 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.

1. В теории и практике подготовки юных тяжелоатлетов еще недостаточно разработана рациональная программа тренировочного процесса юных тяжелоатлетов.

2. Составлена наиболее рациональная структура подготовки для базового этапа у юных тяжелоатлетов с различным соотношением средств ОФП и СФП путем проверки в педагогическом эксперименте. Прирост показателей уровня общей и специальной физической подготовленности в группах с различным соотношением средств ОФП и СФП выше, чем у юных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий - на 2,2 % ($p < 0,05$).

3. Предполагаем, что выявленные в работе закономерности, будут заключаться в повышении эффективности тренировочного процесса с различным соотношением средств ОФП и СФП у юных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий на этапе базовой подготовки.

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

ЛИТЕРАТУРА

1. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета: [учебное пособие для вузов] / Л.С. Дворкин. - М. : Советский спорт, 2006. - 396 с.

2. Лутовінов Ю.А. Динаміка показників фізичного розвитку, фізичної та технічної підготовленості 12 - 15 річних юних важкоатлетів різних груп вагових категорій / Ю.А. Лутовінов, В.Г. Олешко, В.М. Лисенко, К.В. Ткаченко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (XXIII), 2012. - № 10. - С. 62-65.

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. Лутовінов // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ (XXIII), 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. - Киев : Олимпийская литература, 2004. - 808 с.

Подано до редакції 25.03.13