

Юрій Анатолійович Лутовінов,
керівник з фізичного виховання,
Луганський центр професійно-технічної освіти,
вул. Фрунзе, 109, м. Луганськ, Україна

ОПТИМІЗАЦІЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ТРЕНУВАЛЬНОЇ РОБОТИ ПІДГОТОВЧОГО ПЕРІОДУ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ ЮНИХ ВАЖКОАТЛЕТІВ РІЗНИХ ГРУП ВАГОВИХ КАТЕГОРІЙ

Статтю присвячено питанням теорії і практики тренувального процесу юних важкоатлетів різних груп вагових категорій з урахуванням співвідношення засобів загальної та спеціальної спрямованості. У роботі визначені теоретичні засади та практичний стан проблеми загальної та спеціальної підготовки у юних важкоатлетів. Аналізується співвідношення засобів загальної та спеціальної підготовки у різних групах юних важкоатлетів з другими важкоатлетами і школярами. Запропоновано розподіл вправ за характером роботи для трьох груп юних важкоатлетів. У статті розглянуто взаємозв'язок максимальних досягнень у ривку і поштовху з присіданнями зі штангою на плечах і грудях, підйомі штанги на груди напівприсідом у юних важкоатлетів різних груп вагових категорій. Обґрунтовано та визначено сутність і структуру використання співвідношення засобів загальної та спеціальної підготовки юних важкоатлетів різних груп вагових категорій у підготовчому періоді річного макроциклу в загальному обсязі річної роботи. Розроблено програму тренувального процесу підготовчого періоду юних важкоатлетів різних груп вагових категорій залежно від типу мезоциклу. Експериментально перевірено ефективність застосування засобів загальної та спеціальної спрямованості у мезоциклах підготовчого періоду різних типів.

Ключові слова: тренувальний процес, юні важкоатлети, засоби фізичної підготовки, загальна та спеціальна підготовка, підготовчий період, тренувальне навантаження.

Постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими та практичними завданнями. У теорії і методиці спортивного тренування юних важкоатлетів недостатньо чітко представлений процес використання засобів загальної та спеціальної спрямованості у підготовчому періоді річного макроциклу [1-5]. Разом з цим рівень досягнень спортивних результатів юних важкоатлетів багато в чому залежить від оптимального застосування вправ різної спрямованості як в окремому тренувальному занятті, так і в мікроциклі чи мезоциклі підготовки.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналіз науково-методичної літератури показує, що більшість авторів у важкій атлетіці [1-4] намагались узагальнити результати вивчення показників тренувальної роботи найсильніших юних важкоатлетів. При цьому, за часом досліджень ефективності тренувальної роботи юних важкоатлетів різних груп вагових категорій, нами не виявлено чинників відбору та підготовленості до змагань, не знайшлося їх у теорії і практиці важкої атлетіки, а також у вітчизняній та іноземній літературі. Тому, на підставі аналізу науково-методичної літератури, опитування тренерів і спортсменів, вважаємо, що наша проблема повинна бути вивчена.

Робота виконувалась згідно зі «Зведеним планом НДР у сфері фізичного виховання та спорту на 2011 – 2015 рр.» Міністерства молоді та спорту України» за темою 2.8. «Удосконалення підготовки спортсменів в окремих групах видів спорту» (номер державної реєстрації 0107U001647).

Мета дослідження – вивчення показників ефективності тренувальної роботи юних важкоатлетів різних

груп вагових категорій підготовчого періоду річного макроциклу.

Завдання дослідження. 1. Виявити, охарактеризувати та оцінити показники ефективності тренувальної роботи юних важкоатлетів різних груп вагових категорій у підготовчому періоді річного макроциклу.

Матеріал дослідження. У дослідженні брали участь 36 юних важкоатлетів, які мали І-й юнацький розряд. Усі юні важкоатлети були розподілені на групи вагових категорій: І – 38–44 кг, ІІ – 45–55, ІІІ – 56–65 кг.

Методи дослідження. 1. Аналіз науково-методичної літератури. 2. Анкетування та опитування тренерів та спортсменів. 3. Узагальнення документів планування та обліку. 4. Педагогічне спостереження за тренувальним процесом юних важкоатлетів. 5. Методи математичної статистики.

Результати досліджень. За результатами анкетування та опитування тренерів та спортсменів були встановлені показники тренувального обсягу за характером роботи (за підйомами та спробами) у підготовчому періоді юних важкоатлетів.

Наведені показники тренувального обсягу за характером роботи (за підйомами та спробами) у підготовчому періоді юних важкоатлетів (табл. 1).

Отримані результати показали, що більше половини тренувального навантаження становили швидкісні вправи, майже чверть від обсягу тренування займали швидкісно-силові вправи та ще менше – силові вправи.

Аналіз даних таблиці 1 показує, що застосування юними важкоатлетами у підготовчому періоді річного макроциклу швидкісних вправ (за підйомами та спробами) у першій групі становить – 1432,0±4,6 піднімань

штанги (68,0 %), і 637,0±1,6 спроб (57,6 %), другій – 1450,8±3,9 (68,0 %) і 646,0 (57,2 %), ($p<0,05$), третій – 1460,7±2,1 (67,7 %), ($p<0,05$) і 650,0±1,5 (57,3 %), ($p>0,05$); швидкісно-силових у першій – 624,6±3,9 (29,6 %) і 425,0±1,2 (37,9 %), другій – 631,1±4,4 (29,6 %), ($p>0,05$) і 423,0±1,3 (37,4 %), ($p>0,05$), третій – 645,3±3,0

(29,9 %) і 433,0±1,1 (38,1 %), ($p<0,05$); силових у першій – 49,2±0,7 (2,4 %) і 49,0±1,2 (4,5 %), другій – 50,8±0,5 (2,4 %), ($p<0,05$) і 51,0±1,1 (5,4 %), ($p>0,05$), третій – 52,0±0,4 (2,4 %), ($p<0,05$) і 52,0±1,0 (4,6 %), ($p>0,05$), що співпадає з дослідженнями провідних фахівців [1,3–5].

Таблиця 1

Показники обсягу тренувального навантаження за характером роботи (за підйомами та спробами) у підготовчому періоді юних важкоатлетів, $\pm m$, % (n=36)

Група	Вправи					
	швидкісні		швидкісно-силові		силові	
	КПШ	Кількість спроб	КПШ	Кількість спроб	КПШ	Кількість спроб
Перша	1432,0±4,6	637,0±1,6	624,6±3,9	419,0±1,2	49,2±0,7	49,0±1,2
Друга	1450,8±3,9	646,0±1,7	631,1±4,4	423,0±1,3	50,8±0,5	51,0±1,1
$p<0,05$	($p<0,05$)	($p<0,05$)	($p>0,05$)	($p>0,05$)	($p<0,05$)	($p>0,05$)
Третя	1460,7±2,1	650,0±1,5	645,3±3,0	433,0±1,1	52,0±0,4	52,0±1,0
$p<0,05$	($p<0,05$)	($p>0,05$)	($p<0,05$)	($p<0,05$)	($p<0,05$)	($p>0,05$)

Таким чином, аналіз тренувальної роботи показав, що найбільше підвищення рівня тренуваності і розвиток спортивної форми відбувалося при застосуванні засобів загальної та спеціальної спрямованості, що характеризувалося у підготовчому періоді річного макроциклу юних важкоатлетів.

Наведено застосування спеціально-підготовчих вправ юними важкоатлетами різних груп вагових категорій у підготовчому періоді річного макроциклу (рис.1).

Щодо застосування спеціально-підготовчих вправ юними важкоатлетами різних груп вагових категорій у підготовчому періоді річного макроциклу, то юні важкоатлети використовують ривок з напівприсідом на 100, 0 %, а ривок з вису відповідно на 90,8, 91,7 та 91,0 %; піднімання на груди з напівприсідом та піднімання на груди – на 100,0 %, а поштовх зі стійок – на 95,0, 96,0 і 95,0 %; присідання зі штангою – на 98,4, 99,0 і 98,0 %.

Отже, на основі отриманих даних, можна стверджувати, що у підготовчому періоді найчастіше використовувалися такі спеціально-підготовчі вправи, як ривок з напівприсідом, піднімання на груди з напівприсідом, піднімання на груди, присідання зі штангою на плечах.

На основі аналізу та узагальнення документів планування та обліку юних спортсменів було отримано дані про результати контрольних нормативів, які використовують в період підготовки юних важкоатлетів.

Наведені модельні досягнення у спеціально-підготовчих вправах юних важкоатлетів (n=36) різних груп вагових категорій у підготовчому періоді річного макроциклу, (рис.2), %.

Аналіз показує, що модельні досягнення у ривку з напівприсідом у першій групі вагових категорій (n=12) становлять 85,0±0,7 (%), другій (n=12) –

85,0±0,7 (%), третій (n=12) – 85,0±0,7 (%); присідання зі штангою на випрямлених у гору руках відповідно 109,0±0,8 (%), 107,0±0,9 (%), 107±1,1 (%); підніманні на груди з напівприсідом – 88,0±0,7 (%), 85,0±0,8 (%), 85,0±0,7 (%); підніманні на груди – 103,0±0,8 (%), 102,0±0,5 (%), 102,0±1,4 (%); поштовху зі стійок – 103,0±0,8 (%), 102,0±0,5 (%), 102,0±0,7 (%); присідання зі штангою на плечах – 128,0±1,5 (%), 128,0±0,9 (%), 127,0±1,1 (%), що співпадає з дослідженнями провідних фахівців [1, 3 – 5].

Аналіз свідчить, що хоча достовірних розбіжностей, які належали до однієї вагової категорії не спостережено, існували незначні відмінності між різними групами вагових категорій, при цьому вищі результати спостерігалися у першій ваговій категорії.

Встановлено, що ефективність дій поштовхових вправ надійна, тому можна більш якісно їх використовувати для удосконалення швидкісно-силових можливостей у підготовчому періоді річного макроциклу юних важкоатлетів [1, 4, 5].

Результати проведеного кореляційного аналізу показали, що існує взаємозв'язок між досягненнями у ривку, поштовху та спеціально-підготовчими вправами, який змінюється у мезоциклах підготовчого періоду річного макроциклу ($r=0,8-0,96$, $p<0,05$).

Висновки. 1. У теорії і практиці важкої атлетики ще недостатньо висвітлена проблема підбору засобів загальної та спеціальної спрямованості, що знижує ефективність підготовки. 2. Розглянуто тренувальні засоби в системі підготовки юних важкоатлетів. 3. Досліджені показники тренувальної роботи юних важкоатлетів різних груп вагових категорій. 4. Аналізуючи модельні досягнення у спеціально-підготовчих вправах, ми прийшли к висновку, що найбільш високі результати спостерігались у першій ваговій категорії. 5. Встановлено, що обсяг тренувального навантажен-

ня за характером роботи юних важкоатлетів збільшується з підвищенням груп вагових категорій: швидкісних – на 2,0 % ($p < 0,05$), швидкісно-силових – на 3,4 % ($p < 0,05$), силових – на 6,1 % ($p < 0,05$).

Подальші дослідження передбачаємо провести у напрямку вивчення інших проблем підготовки вікових та вагових груп важкоатлетів.

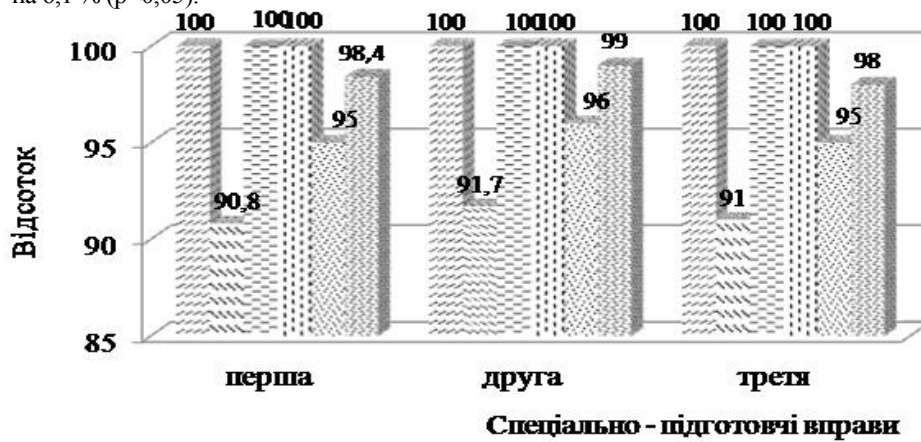


Рис. 1. Застосування спеціально-підготовчих вправ юними важкоатлетами різних груп вагових категорій у підготовчому періоді річного макроциклу

– ривок з напівприсідом,
 – ривок з вису,
 – піднімання на груди з напівприсідом,
 – піднімання на груди,
 – поштовх зі стійок,
 – присідання зі штангою на плечах,
 $\bar{X} \pm m, \% (n=36)$

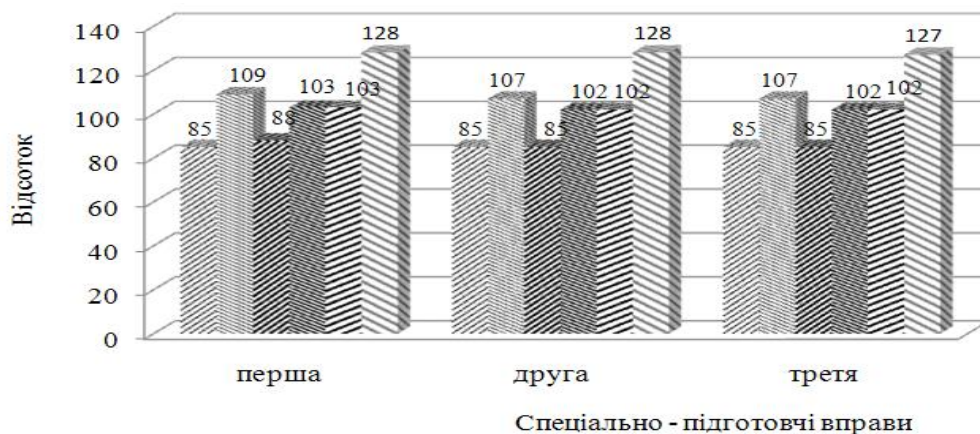


Рис. 2. Модельні досягнення у спеціально-підготовчих вправах юних важкоатлетів ($n=36$) різних груп вагових категорій у підготовчому періоді річного макроциклу

– ривок з напівприсідом,
 – присідання зі штангою на випрямлених у гору руках,
 – піднімання на груди з напівприсідом,
 – піднімання на груди,
 – поштовх зі стійок,
 – присідання зі штангою на плечах,
 $\bar{X} \pm m, \% (n=36)$

ЛІТЕРАТУРА

1. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета: [учебное пособие для вузов] / 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. – 272с.

4. Олешко В.Г. Подготовка спортсменов в силовых видах спорта. [Навчальний посібник]/В.Г. Олешко. – К.: ДІА, 2011 – 444с.

5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее прак-

тические приложения / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

REFERENCES

1. Dvorkin, L.S. (2006). *Podgotovka yunogo tyazheloatleta [Training of young weightlifters]*. Moscow: Sovetskiy sport [in Russian].
2. Lutovinov, Yu.A. (2014). Otsinka pokaznykiv trenuvальноi roboty u pidhotovchomu periody richnoho makrotsykladu yunyykh vazhkoatletiv riznykh hrup vahovykh katehorii [Estimation of rates of training work of young weightlifters of the different groups of weight categories in mesocycles of annual macrocycle pre-season]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu – Newsletter of Chernigov National Pedagogical University*, 4, 109 – 111 [in Ukrainian]
3. Medvedev, A.S. (1986). *Sistema mnogoletney trenirovki v tyazheloy atletike [System of long-term training of weightlifters]*. Moscow: Fizkultura i sport [in Russian].
4. Oleshko, V.H. (2011). *Pidhotovka sportsmeniv u sylovykh vyдах sportu [Training sportsmen in power kinds of sports]*. Kyiv: DIA [in Ukrainian].
5. Platonov, V.N. (2004). *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshhaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya [The system of training sportsmen in Olympic sport. General theory and its application]*. Kyiv: Olympiyskaya Literatura [in Russian].

Юрий Анатольевич Лутовинов,
руководитель по физическому воспитанию,
Луганский центр профессионально-технического образования,
ул. Фрунзе, 109, г. Луганск, Украина

ОПТИМИЗАЦИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОЙ РАБОТЫ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ГОДИЧНОГО МАКРОЦИКЛА ЮНЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ

В теории и методике спортивной тренировки юных тяжелоатлетов недостаточно четко представлен процесс использования средств общей и специальной направленности в подготовительном периоде годичного макроцикла. Вместе с этим уровень достижений спортивных результатов юных тяжелоатлетов во многом зависит от оптимального применения упражнений различной направленности как в отдельном тренировочном занятии, так и в микроцикле или мезоцикле подготовки. Статья посвящена вопросам теории и практики тренировочного процесса юных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий с учетом соотношения средств общей и специальной направленности. В работе определены теоретические основы и практическое состояние проблемы общей и специальной подготовки у юных тяжелоатлетов. В исследовании принимали участие 36 спортсменов. Возраст спортсменов – 14 лет. Анализируется соотношение средств общей и специальной подготовки в различных группах юных тяжелоатлетов с другими тяжеловесами и школьниками. Предложено распределение упражнений по характеру работы для трех групп юных тяжелоатлетов. В статье рассмотрена взаимосвязь максимальных достижений в рывке и толчке с приседаниями со штангой на плечах и груди, подъеме штанги на грудь в полуприседе у юных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий. Обоснованы и определены сущность и структура использования соотношения средств общей и специальной подготовки юных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий в подготовительном периоде годичного макроцикла в общем объеме годовой работы. Разработана программа тренировочного процесса подготовительного периода юных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий в зависимости от типа мезоцикла. Экспериментально проверена эффективность применения средств общей и специальной направленности в мезоциклах подготовительного периода различных типов. Установлено, что эффективность действий толчковых упражнений надежная, поэтому можно более качественно их использовать для совершенствования скоростно-силовых возможностей в подготовительном периоде годичного макроцикла юных тяжелоатлетов

Ключевые слова: тренировочный процесс, юные тяжелоатлеты, средства физической подготовки, общая и специальная подготовка, подготовительный период, тренировочная нагрузка.

Yurii Lutovinov,
Physical Education Manager,
Luhansk Center of Vocational and Technical Education,
109, Frunze Str., Luhansk, Ukraine

OPTIMIZATION OF TRAINING PROCESS EFFICIENCY IN PRE-SEASON OF ANNUAL MACRO-CYCLE OF YOUNG WEIGHTLIFTERS OF DIFFERENT WEIGHT CATEGORIES GROUPS

The article is dedicated to the theory and practice of training process of young weightlifters including the ratio of general and special focus. The author has carried out an experiment, which examined 36 sportsmen at the age of 14. The aim of the research is to analyze the ratio of general and special physical training means in different groups of young weightlifters with other weightlifters and schoolchildren. The author has offered to divide the exercises by the nature of

the work for three groups of young weightlifters. The article considers the interrelation of maximum achievements in snatch, clean&jerk with squatting with a barbell on shoulders and chest of young weightlifters of different weight categories. Versions of training programs elaborated by the leading specialists and coaches for young qualified weightlifters of different weight categories are analyzed in the article. Besides, the author has reviewed the structure of the training process in annual cycle of young weightlifters training with different interrelation of general and special physical training exercises. The author of the article also considers the amount of training work for young weightlifters of different general physical and special physical training exercises. The article presents the comparison of the results of training work in groups of wrestlers of different weight categories. The program of preparatory period of training process of young weightlifters depending on the type mesocycle has been developed. The effectiveness of the use of general and special training focused in mesocycles of preparatory period of various types of training was experimentally verified. Thus, according to the obtained results it should be concluded that during the preparatory period such exercises as jerk with a crouch, crouching with a bar on shoulders, etc.

Keywords: training process, young weightlifters, means of physical training, general and special training, preparatory period, training loads.

Рецензент: доктор медичних наук, професор О. П. Романчук

Подано до редакції 06.03.2015