

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

ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОГРАММ ЮНЫХ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ

Анализируются варианты тренировочных программ юных квалифицированных тяжелоатлетов ведущих специалистов и тренеров. В исследовании принимали участие 36 спортсменов 13-15 лет. Представлены тренировочные программы в недельных микроциклах подготовки юных тяжелоатлетов.

Ключевые слова: юные тяжелоатлеты, тренировочные программы, средства ОФП и СФП.

Введение. В теории и практике подготовки юных тяжелоатлетов на этапе базовой подготовки имеется проблема изучения тренировочного процесса в недельных микроциклах [1, 3-6].

Анализ научно – методической литературы показал, что специалистами в тяжелой атлетике изучался тренировочный процесс в недельных микроциклах, однако, сравнений оказалось мало [1, 3-6]. Мало уделялось внимания изучению программ тренировочных занятий в недельных микроциклах, которые характеризуются применением в тренировочном процессе разнообразных упражнений различной направленности с предварительно запланированным соотношением средств ОФП и СФП [1, 3-6]. Тренировочную работу в недельных микроциклах следует рационально и точно распределить по отдельным тренировочным занятиям [1, 3-6]. 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 – изучение тренировочного процесса в недельных микроциклах подготовки у юных тяжелоатлетов в подготовительном периоде.

Методы исследований. 1) Анализ научно – методической литературы 2) Анализ документов планирования и учета 3) Анализ тренировочных программ ведущих специалистов и тренеров 4) Опрос тренеров и спортсменов 5) Педагогическое наблюдение за тренировочным процессом 6) Контрольное тестирование уровня ОФП и СФП 7) 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. Нами приведено сравнение вариантов тренировочных программ юных тяжелоатлетов по А.С. Медведеву (1986), А.Н. Воробьеву (1988), В.Г. Олешко (2011).

Первый вариант тренировочной программы в подготовительном периоде по А.С. Медведеву (1986) - 1650 подъемов. Распределение по недельным микроциклам следующим образом: 1-я неделя 22, 0 %, 2-я

– 36,0 %, 3-я – 24,0 %, 4-я – 18,0 %. Рывковые упражнения – 21,0 %, толчковые - 23,0 %, тяги рывковые и толчковые – по 11,0 %, приседания со штангой на плечах и груди – 23,0 %, жимовые упражнения – 5,0 %, наклоны со штангой – 6,0 %.

Относительная интенсивность: в рывке (ОИР) – 75,7 %, толчке (ОИт) – 74,9 %. 90,0 % весов и выше: в рывке – 17,0 и толчке – 19,0, всего – 36,0, что составляет – 2,2 % всего объема нагрузки за мезоцикл подготовительного периода. КИМ – 38,9 %. Оптимальный коэффициент интенсивности у различных тяжелоатлетов в настоящее время соответствует показателю 38,0; 2,0 % [3].

Второй вариант тренировочной программы в подготовительном периоде по А.Н. Воробьеву (1988) предполагает следующее распределение тренировочной работы по недельным микроциклам: 1-я – 32,0 %, 2-я – 19,0 %, 3-я – 27,0 %, 4-я – 22,0 %.

Рывковые упражнения занимают 20,0 % (45,0 % рывок соревновательный, 55,0 % – рывковые упражнения), подъемы на грудь – 15,0 %, подъемы от груди – 12,6 %, приседания со штангой на плечах и груди – 23,0 %, тяги рывковые и толчковые соответственно – 7,0 и 5,0 %, наклоны со штангой – 6,0 %, другие упражнения – 6,4 % [6].

Относительная интенсивность в рывке (ОИР) для легких весовых категорий – 72,0 %, для средних весовых категорий – 71,0 %, для тяжелых весовых категорий – 67,5 – 70,0 %. Относительная интенсивность в подъемах на грудь (ОИ) соответственно – 71,0, 69, 0, 68,0 и 65,0 %; в подъемах от груди – 71,0, 69,5, 68,0, 66,0 %. Количество подъемов в 90 % весах и выше: в рывке – 26,0, толчке – 23,0 подъема, всего – 49,0, что составляет – 3,0 % всего объема нагрузки за мезоцикл подготовительного периода. КИМ – 38,5 %.

Третий вариант по В.Г. Олешко (2011) заключается в том, что объем тренировочной нагрузки распределен по недельным микроциклам следующим образом: 1-я неделя – 22,0 %, 2-я – 36,0 %, 3-я – 24,0 %, 4-я – 18,0 %.

Нагрузка в рывковых упражнениях – 22,0 %, толчковых – 25,0 %, тяги рывковые и толчковые – по 10,0 %, приседания со штангой на плечах и груди – 22,0 %, жимовые упражнения – 5,0 %, наклоны со штангой – 6,0 %.

Относительная интенсивность: в рывке (ОИР) –

73,7 %, толчке (ОИт) – 73,2 %. 90,0 % весов и более: в рывке – 25,0 и толчке – 29,0, всего – 54,0, что составляет – 3,27 % всего объема нагрузки за мезоцикл подготовительного периода. КИМ – 39,0 % [4].

Распределение объема тренировочной работы по трем вариантам тренировочных программ в отдельные дни недельного микроцикла при проведении 5 занятий со штангой было выполнено по А.В. Черняку (1978) – 13,0, 15,0, 15,0, 27,0, 30,0 %.

Определение объема тренировочной работы в каждом конкретном занятии для каждого из трех вариантов тренировочных программ осуществлялось путем умножения КПШ за недельный микроцикл на цифры 13,0, 15,0, 15,0, 27,0, 30,0 % [3].

Приведем сравнение параметров тренировочной работы юных тяжелоатлетов в микроцикле подготовительного периода у ведущих специалистов по А.С. Медведеву (1986), А.Н. Воробьеву (1988), В.Г. Олешко (2011), (табл. 1), %.

Анализ показывает, что разница в рывковых уп-

ражнениях между тремя вариантами тренировочных программ в рывковых упражнениях составляет 1,0 – 2,0 %. УОИ (усредненная относительная интенсивность) – 2,2 – 3,9 %.

Разница в количестве 90,0 % весов в рывковых упражнениях между вторым и первым вариантами – 13,2 %; вторым и третьим – 1,4 %; третьим и первым – 11,8 %; в толчковых упражнениях соответственно – 5,6, 8,4, 14,0 %.

Распределение тренировочной работы в недельных микроциклах и отдельных тренировочных занятиях в трех экспериментальных группах юных тяжелоатлетов (возраст – 14 лет) с различным соотношением средств ОФП и СФП (25 и 75 %, 75 и 25 %, 50 и 50 %) осуществлялось по одному из вариантов (по А.Н. Воробьеву, 1988). Исследования показали, что прирост показателей ОФП и СФП во второй группе (соотношение средств ОФП и СФП 75 и 25 %) выше, чем в первой и третьей. Результаты проверены своей достоверностью ($p < 0,05$) [2].

Таблица 1

Сравнение параметров тренировочной работы юных тяжелоатлетов в микроцикле подготовительного периода у ведущих специалистов по А.С. Медведеву (1986), А.Н. Воробьеву (1988), В.Г. Олешко (2011), %

Упражнения	Параметры тренировочной работы в микроцикле		
	По А.С. Медведеву (1986)	По А.Н. Воробьеву (1988)	По В.Г. Олешко (2011)
Рывковые	21,0	20,0	22,0
Толчковые	23,0	-	25,0
Подъемы на грудь	-	15,0	-
Подъемы от груди	-	12,6	-
Тяга рывковая	11,0	7,0	10,0
Тяга толчковая	11,0	5,0	10,0
Приседания со штангой на плечах и груди	23,0	23,0	22,0
Жимовые	5,0	-	5,0
Наклоны	6,0	6,0	6,0
Другие упражнения	-	6,4	-

Приведены показатели объема тренировочной работы (КПШ) в мезоциклах подготовительного пе-

риода годового макроцикла юных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий (табл. 2).

Таблица 2

Показатели объема тренировочной работы (КПШ) в мезоциклах подготовительного периода годового макроцикла юных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий

Мезоцикл	Группы весовых категорий и достоверность отличий ($p < 0,05$)				
	I	II	$p < 0,05$	III	$p < 0,05$
Втягущий	980,0; 1,7	999,0; 2,7	$p < 0,05$	1015,0; 3,8	$p < 0,05$
Базовый	1190,0; 1,8	1210,0; 2,5	$p < 0,05$	1220,0; 4,1	$p < 0,05$
Контрольно-подготовительный	1135,0; 1,6	1150,0; 2,5	$p < 0,05$	1165,0; 3,98	$p < 0,05$

Анализ показывает, что показатели объема тренировочной работы (КПШ) в мезоциклах подготовительного периода юных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий имеют тенденцию к увеличению с повышением групп весовых категорий: во втягущем мезоцикле – на 1,9 % ($p < 0,05$) и 3,6 % ($p < 0,05$); базовом – на 1,7 % ($p < 0,05$) и 2,5 % ($p < 0,05$); контрольно – подготовительном – на 1,3 % ($p < 0,05$) и 2,6 % ($p < 0,05$).

Выводы. 1. В теории и практике подготовки

юных тяжелоатлетов на этапе базовой подготовки еще недостаточно полно исследована проблема содержания тренировочного процесса в недельных микроциклах, что снижает эффективность подготовки.

2. Анализ вариантов тренировочных программ в недельных микроциклах подготовительного периода юных тяжелоатлетов может быть обобщением документов планирования и учета.

3. Установлено, что показатели объема трениро-

вочной работы (КПШ) в мезоциклах подготовительного периода юных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий имеют тенденцию к увеличению с повышением групп весовых категорий. Проведено сравнение вариантов тренировочных программ в недельных микроциклах подготовительного периода

юных тяжелоатлетов. Отличия средних показателей ОФП и СФП во второй группе выше, чем в первой и третьей и проверены своей достоверностью ($p < 0,05$).

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. Лутовинов Ю.А. Прирост показателей физического развития и уровня физической подготовленности юных тяжелоатлетов / Ю.А. Лутовинов, В.Г. Олешко, В.Н. Лысенко, К.В. Ткаченко // Физическое воспитание студентов: научная монография под редакцией проф. Ермакова С.С. – Харьков: ХООНО-КУ-ХГАДИ, 2012. – № 5. – С. 59 – 63.

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. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навчальний посібник] / В.Г. Олешко. – К. : ДІА, 2011. – 444 с.

5. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

6. Тяжелая атлетика : [учебник для институтов физической культуры] / Под редакцией проф. А.Н. Воробьева. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 238 с.

Подано до редакції 27.03.13