

3. Козакова К.Г. Фізичний стан і його корекція в умовах різних форм фізкультурно-оздоровчих занять.: автореф. дис. канд. пед. наук. – УДУФВС., 2009. – 21с.

4. Кутек Т.Б. Рівень потреб та інтересів студентів до занять фізичною культурою і спортом // Фізична культура, спорт і здоров'я нації. Міжнар.наук. практ. конф. – Вінниця, 1996. – с. 164–165.

5. Лисицкая Т.С., Ростовцева М.Ю., Ширковец Е.А. Ритмическая гимнастика: методика и физиологическое воздействие // Гимнастика. 1995. – Вып.1. – С.24–29.

6. Ротерс Т.Т. Музыкальное развитие личности школьника. – Луганск.: Знание, 2010. – 170 с.

**ЛУТОВИНОВ Ю.А.**, руководитель физвоспитания

*Луганский колледж технологий машиностроения*

### **СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В МЕЗОЦИКЛАХ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ГОДИЧНОГО МАКРОЦИКЛА ЮНЫХ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ**

**Аннотация.** Исследуется структура тренировочного процесса в мезоциклах подготовительного периода годичного макроцикла юных квалифицированных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий. Рассмотрены тренировочные средства в системе подготовки юных тяжелоатлетов. В исследовании принимали участие спортсмены 14-15 лет. Представлены тренировочные программы в недельных микроциклах подготовки юных тяжелоатлетов в подготовительном периоде. Установлено, что использование упражнений общей и специальной физической подготовки в подготовке спортсменов силовых видов спорта способствует развитию и совершенствованию физической подготовки спортсменов.

**Ключевые слова:** тренировочный процесс, юный тяжелоатлет, упражнения ОФП и СФП, подготовительный период, тренировочная нагрузка.

**Введение.** Воспитание плеяды юных перспективных спортсменов является за поручкой достижений высоких результатов тяжелоатлетов на международном спортивном уровне. Важнейшей составляющей в тренировочном процессе есть подход к тренировочной нагрузке, которая активизирует морфофункциональные перестроения в организме юных спортсменов, содействует аккумуляции запасов энергетических ресурсов и развитию адаптационных реакций, стабилизирует организм на уровне оптимальной готовности к достижению спортивного результата. Спортивный результат представляет собой полную сумму всех различных сторон подготовки, компонентов, а также взаимосвязь между ними, т. е. структуру тренировочного процесса.

Структура тренувального процесу залежить і визначається в різній ступені характером і змістом тренувальних навантажень, технічним удосконаленням, використанням досягнень спортивної науки і техніки, матеріальною базою, і т.д.

Основним напрямком педагогічних досліджень провідних спеціалістів [1; 3-6] довгий час було вивчення загальних закономірностей підготовки і розробка раціональної методики проведення тренувальних занять з урахуванням кваліфікаційно-вікових категорій важкоатлетів. Аналіз науково-методическої літератури показав, що авторами вивчався питання оптимізації параметрів тренувальних вправ з різним співвідношенням засобів ОФП і СФП, однак в більшості робіт по методиці тренування юних важкоатлетів недостатньо розглянуті питання, пов'язані з оцінкою значимості навантажень, в першу чергу, загальної фізичної підготовки [1; 3; 5; 6]. Тому на основі аналізу науково-методическої літератури і опитування тренерів і спортсменів, вважаємо, що наша проблема повинна бути досліджена.

Таким чином, **цілью роботи** є розробка структури тренувального процесу юних кваліфікованих важкоатлетів різних вагових категорій в мезоциклах підготовчого періоду річного макроцикла.

**Завдання дослідження.** 1. Виявити, охарактеризувати і оцінити структуру тренувального процесу в мезоциклах підготовчого періоду річного макроцикла юних важкоатлетів різних груп вагових категорій.

**Методи досліджень.** 1) Аналіз документів планування і обліку. 2) Анкетування і опитування тренерів і спортсменів. 3) Контрольне тестування рівня ОФП і СФП. 4) Методи математическої статистики.

Досліджені показники рівня загальної і спеціальної фізичної підготовленості 36 юних важкоатлетів I юношеского розряду і III спортивного розряду. Всі юні важкоатлети були розділені на групи вагових категорій: I – 38–44 кг, II – 45–55, III – 56–65 кг.

**Результати досліджень.** По результатам анкетування і опитування тренерів і спортсменів були встановлені показники тренувального об'єму в підготовчому періоді юних важкоатлетів різних груп вагових категорій.

Приведені показники об'єму тренувальної роботи (КПШ) і показники тренувальної роботи по групам вправ в підготовчому періоді юних важкоатлетів різних груп вагових категорій (таблиця 1).

Аналіз показує, що показники тренувальної роботи (КПШ) в кінці підготовчого періоду у юних важкоатлетів різних груп вагових категорій мають тенденцію до збільшення з підвищенням груп вагових категорій – на 0,29 % ( $p < 0,05$ ) і 0,5 % ( $p < 0,05$ ).

**Показатели объема тренировочной работы (КПШ) и показатели тренировочной работы по группам упражнений в подготовительном периоде юных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий,  $\bar{x} \pm m$ , % (n=36)**

Группа, (p<0,05)	Показатели объема тренировочной работы (КПШ) и упражнения			
	Общий объем КПШ	Рывковые	Толчковые	Приседания со штангой на плечах
первая	3380,0±2,6	670,0±1,4	737,0±1,4	690,0±1,4
вторая	3390,0±2,4	675,0±1,4	743,0±1,3	702,0±1,4
(p<0,05)	p<0,05	p<0,05	p<0,05	p<0,05
третья	3397,0±1,3	680,0±1,1	747,0±1,6	727,0±1,7
(p<0,05)	p<0,05	p<0,05	p<0,05	p<0,05

Анализ свидетельствует, что показатели тренировочной работы по группам упражнений в конце подготовительного периода юных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий увеличивается с повышением групп весовых категорий: в рывке и рывковых упражнениях – на 0,7% (p<0,05) и 1,5% (p<0,05); толчке и толчковых упражнениях – на 0,8% (p<0,05) и 1,3% (p<0,05); в приседаниях со штангой на плечах – на 1,7% (p<0,05) и 5,3% (p<0,05).

Показатели объема рывка и рывковых упражнений по группам весовых категорий составляли – 19,8 %, 19,9 % и 20,0 %; толчка и толчковых упражнений – 21,8, 21,9 и 22,0 %; приседаний со штангой на плечах – 20,4, 20,7 и 21,4 %, что подтверждает исследования ведущих специалистов [1,3–5].

**Выводы.** На основе анализа научно-методической литературы, мы пришли к выводу, что в теории и практике подготовки юных тяжелоатлетов еще недостаточно разработана рациональная программа тренировочного процесса юных тяжелоатлетов.

Для разработки программы тренировочного процесса юных тяжелоатлетов была составлена наиболее рациональная программа подготовки юных квалифицированных тяжелоатлетов с разным соотношением средств ОФП и СФП и проведен педагогический эксперимент эффективности использования данной программа. Результаты эксперимента показали, что прослеживается прирост показателей уровня общей и специальной физической подготовленности при применении предложенной программы подготовки юных квалифицированных тяжелоатлетов с различным соотношением средств ОФП и СФП.

Следует указать, что результаты роста объема (КПШ) были неодинаковы в каждой группе в конце подготовительного периода и зависели от массы тела спортсменов.

Установлено, что в конце подготовительного периода юных тяжелоатлетов самые высокие данные наблюдались у спортсменов третьей группы весовой категории. Результаты можно объяснить более высокими

фізическими можливостями важкоатлетів, маса тіла яких була більша.

**Перспектива дальніших досліджень.** Дальніші дослідження передбачають аналіз питань, які стосуються вивчення інших питань підготовки важкоатлетів різних вікових груп і вагових груп.

**Список використаної літератури:**

1. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов/Л.С. Дворкин. – М.: Советский спорт, 2005. – 600с.

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

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 физкультуры./Под редакцией А.Н. Воробьева. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 238с.

<sup>1</sup>**МУЛИК К.В.**, к.фіз.вих., доцент

<sup>2</sup>**ХЛЄБЦЕВИЧ О.Л.**, вчитель фізичної культури

<sup>1</sup>*Харківська державна академія фізичної культури*

<sup>2</sup>*Маріупольська загальноосвітня школа №48 I-III ступенів*

## **МЕТОДИКА ПОБУДОВИ ЗАНЯТЬ З ЛИЖНОЇ ПІДГОТОВКИ В УЧНІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВЧИМ ТУРИЗМОМ**

**Анотація.** Розкрита методика побудови занять з лижної підготовки в учнів початкової школи.

**Ключові слова:** лижна підготовка, юні туристи-лижники.

**Вступ.** На сьогодні склалася стійка система щодо методик навчання з залученням цілісного, роздільного та комбінованого (цілісно-роздільного) методів [7]. Поряд з цим за останнє десятиріччя проведені дослідження в яких розглядається питання щодо поєднання навчання з розвитком рухів, які забезпечують їх виконання [6]. У лижному спорті існує цілий ряд досліджень в яких висвітлюється питання застосування спеціальних вправ при навчанні [3], у тому числі і в системі урочних занять школярів середніх та старших класів [1].