

УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

БУГАЕВ Е.В.

Харьковская государственная академия физической культуры

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ ГРУП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация установлено, что для определения уровня развития основных двигательных качеств юных тяжелоатлетов 10 лет были применены тестовые исследования для координационных способностей, силовых качеств, скоросило-силовых качеств, специальной выносливости и также развития гибкости.

Ключевые слова: двигательные качества, координационные способности.

Вступление. Тяжелая атлетика является олимпийским видом спорта среди современной молодежи (В.Н. Платонов, 2004; Л.С. Дворкин, 2005; М.Т. Лукьянов, 1969; В.Г. Олешко, 2011) [1; 3; 8; 18]. Данное обстоятельство привлекает внимание специалистов к разработке и научно-методическому обоснованию теории и методики подготовки спортсменов разного возраста и квалификации.

Согласно исследованиям, особенно важным является этап начальной подготовки, т.к. в этот период происходит быстрое развитие силовых способностей, становление спортивного мастерства, интенсивное протекание процессов адаптации к специфическим условиям занятий тяжелой атлетикой.

Анализ последних исследований и публикаций. Анализируя доступную научно-методическую литературу, посвященную подготовке начинающих спортсменов в тяжелой атлетике, следует отметить, что многие вопросы представлены достаточно широко.

В частности, рассматриваются различные взгляды о возрасте начала занятий тяжелой атлетикой (Л.С. Дворкин, 2005; В.Г. Олешко, 2011 [3; 18], объеме и содержании тренировочной работы Ю. В. Верхошанский, 2013; Б. И. Шейко, 2008) [2; 17], использовании разнообразных тренировочных средств (Л.С. Дворкин, 2005; Н.А. Лапутин, 1973; Ю. К. Гавердовский, 2007; А.В. Черняк, 1970; В.Ю. Джим, 2013) [3; 5; 6; 11; 12].

Вместе с тем имеющиеся сведения часто противоречивы, носят фрагментарный характер, что не позволяет разработать рациональную систему подготовки начинающих спортсменов в тяжелой атлетике (В.С. Фарфель, 1963; В.П. Новиков, 1990) [10; 20].

Цель, материалы и методы.

Цель исследования: выявить уровень развития двигательных качеств у юных тяжелоатлетов группы начальной подготовки.

Результаты исследования.

Для определения уровня развития основных двигательных качеств юных тяжелоатлетов нами применялись тестовые исследования. Координационные способности мальчиков ($n=25$) и девочек ($n=25$) оценивались с помощью комплексного теста «Челночный бег 3×10 м, с оббеганием на специальных фишек». Результаты тестирования мальчиков и девочек выявили высокую степень однородности групп. В то же время уровень результатов, показанный мальчиками и девочками в этом тесте, преимущественно можно оценить как средний и ниже среднего в соответствии с нормативными оценками результатов, представленными в работе В.И.Ляха [16]. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, позволило нам оценить степень развития силы верхнего пояса детей. Результаты этого теста выявили значительные различия полученных данных у мальчиков ($V=30,0\%$) и у девушек ($V=37,0\%$). Поднимание туловища на протяжении 30 секунд позволило оценить силовые качества и силовую выносливость мышц брюшного пояса. Коэффициент вариации показателей этого теста у мальчиков составил $22,4\%$, а у девочек $21,3\%$, что свидетельствует о незначительных различиях в величинах результатов показанных детьми в этом тесте.

Уровень развития скоростно-силовых качеств у детей 10 лет также имеет незначительные различия по результатам прыжка в длину с места ($V=10,2\%$ у мальчиков и $10,1\%$ у девочек). Оценка состояния выносливости проводилась на основе результатов теста «Прыжки на скакалке на 2-х ногах» направленного на определение специальной выносливости. Результаты этого теста обнаружили значительную неоднородность группы по этому показателю (мальчики $V=20,5\%$, девочки $V=14,1\%$). Развитие гибкости, по результатам теста «Наклон вперед из положения сидя» оказался достаточно не однородным та как у мальчиков (составляет $7,2$ см), а у девочек соответственно (составляет $8,2$ см.), что в свою очередь свидетельствует коэффициент вариации ($V=67,5\%$; $75,5\%$). В тоже время, сравнительный анализ тестирования уровня физической подготовленности мальчиков и девочек 10 лет не выявил достоверных различий ($p>0,05$) в большинстве показателей (рис. 1), исключение составляет лишь тест на гибкость, а также тест на выносливость которое достоверно лучше у девочек ($p<0,05$).

Выводы:

1. Показатели развития основных физических качеств у юных тяжелоатлетов имеют большую степень неоднородности, как у мальчиков, так и у девочек тяжелоатлетов. Вместе с тем сравнение полученных величин с нормативными (по данным литературных источников) показывает, что в большинстве тестов исследуемые находятся на уровне среднего и выше среднего.

2. В результате тестирования общих и специальных способностей юных тяжелоатлетов определено три фактора физической подготовленности, позволяющих выявить скоростные способности, скоростно-силовую подготовку и специальную выносливость.

В перспективе дальнейших наших исследований планируется определить влияние троих факторов на физическую подготовленность юных тяжелоатлетов.

Список использованной литературы:

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. : Советский спорт, 2013. – 215 с.
3. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика / Л.С.Дворкин. – М. : Советский спорт, 2005.- 600 с.
4. Ипполитов Н.С. Исследование прогностической значимости скоростно-силовых качеств у подростков при отборе для занятий тяжелой атлетикой : автореф. дисс. на соискание уч. степени канд. пед. наук / Н.С.Ипполитов. – Л., 1975. – 24 с. б.
5. Лапутин Н.А. Специальные упражнения тяжелоатлета / Н.А Лапутин. – М. : Физкультура и спорт, 1973. - 136 с.
6. Гавердовский Ю. К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика. / Гавердовский Ю. К. – М.: Физкультура и Спорт, 2007.- 912 с.
7. Евдокимов Б.С. Оценка уровня специальной подготовки физической подготовленности тяжелоатлета. Тяжелая атлетика / Б.С. Евдокимов. – М. : Физкультура и спорт, 1971, с. 118-123.
8. Лукьянов М.Т. Тяжелая атлетика для юношей / М.Т. Лукьянов, А.И. Фаламеев. – М.: Физкультура и спорт, 1969. – 240 с
9. Филин В.П. Проблема совершенствования двигательных (физических) качеств детей школьного возраста в процессе спортивной тренировки : автореф. дисс. на соискание уч. степени д-ра. пед. наук / В.П.Филин. – М., 1970. – 55 с.
10. Фарфель В.С. Двигательные качества штангистов. В кн.: Трибуна мастеров тяжелой атлетики / В.С Фарфель - М.: Физкультура и спорт, 1963. - 230 с.
11. Олешко В.Г. Лутовинов Ю.А. Соотношение средств подготовки в различных группах юных тяжелоатлетов// Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. научн. тр. под ред. Ермакова С.С.- Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), 2005.- № 6.- С. 54- 60.
12. 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 (ХХПІ), 2013. – №11. – С. 10–16.