

УДК 796.8 – 796.015

ЕФЕКТИВНІСТЬ ПІДГОТОВКИ ВАЖКОАТЛЕТІВ-ПОЧАТКІВЦІВ

Голець В.О., Мітев Р.О.

69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66, м.Запоріжжя, Україна

hostkvo@mail.ru

Досліджено біомеханічні характеристики техніки ривка і підйому штанги на груди на основі теоретичного аналізу літератури важкоатлетів-початківців 13-14 років. Розроблено методичку початкового навчання, що прискорює процес оволодіння раціональними основами техніки ривка і підйому штанги на груди. Експериментально перевірено ефективність розробленої методички при навчанні спортсменів техніці класичних вправ на основі динаміки силових показників і показників у ривку і підйомі штанги на груди. Запропоновано виконання вправ зі штангою легкої ваги 55,0 і 65,0% від максимального методом цілісної вправи, а при вдосконаленні техніки відходу найбільше число підйомів необхідно планувати зі штангою середньої ваги – 75,0%-85,0% від граничної.

*Ключові слова: важка атлетика, початківці, техніка, ривок.***ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПОДГОТОВКИ НАЧИНАЮЩИХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ**

Голец В.А., Митев Р.О.

69600, Запорожский национальный университет, ул. Жуковского, 66, г. Запорожье, Украина

hostkvo@mail.ru

Исследованы биомеханические характеристики техники рывка и подъема штанги на грудь на основе теоретического анализа литературы начинающих тяжелоатлетов 13-14 лет. Разработана методика начального обучения, ускоряющая процесс овладения рациональными основами техники рывка и подъема штанги на грудь. Экспериментально проверена эффективность разработанной методички при обучении спортсменов технике классических упражнений на основе динамики силовых показателей и показателей в рывке и подъеме штанги на грудь. Предложены выполнения упражнений со штангой легкого веса 55,0 и 65,0% от максимального методом целостного упражнения, а при совершенствовании техники отхода наибольшее число подъемов необходимо планировать со штангой средней тяжести – 75,0% -85,0% от предельной.

*Ключевые слова: тяжелая атлетика, начинающие, техника, рывок.***EFFECTIVENESS OF PREPARATION HEAVYWEIGHTS BEGINNERS**

Golets V., Mitev R.

69600, Zaporizhzhya national university, Zhukovsky str., 66, Zaporizhzhya, Ukraine

hostkvo@mail.ru

There were investigated the biomechanical characteristics of breakthrough technology and lifting barbell on his chest on the basis of theoretical analysis of literary heavyweights beginners 13-14 years old. The methodic was developed for elementary education to accelerate the process of mastering the basics of rational technology and jerk lifting barbell on the chest of the weightlifters. Experimentally the work was done to the effectiveness of the developed method for teaching athletes technique of classical exercises based on the dynamics of power and performance indicators in the snatch and lifting barbell on the chest. Proposed exercises with barbell lightweight 55,0 and 65,00% of maximum weight of the required exercise, where as, using the proper technique, largest number of lifts should be planned with the barbell of average weight-75,0%-85,0% of maximum weight.

*Ke ywords: weightlifting, beginners, technology, breakthrough***АНАЛІЗ ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ**

На сучасному етапі в українській важкій атлетиці спостерігається новий якісний підйом спортивних результатів. Однак середній рівень технічної майстерності навіть висококваліфікованих спортсменів все ще є недостатнім. У більшості випадків причиною невдалих спроб у ривку і підйомі штанги на груди для поштовху є недоліки в техніці виконання їх основних частин – періодів підриву та відходу під штангу [2,5]. Слід зазначити, що період відходу під штангу досліджений значно менше, ніж решта частин класичних вправ. Зокрема, недостатньо вивчена варіативність біомеханічних характеристик цього періоду залежно від таких факторів, як ваго-ростові дані атлетів, які виконують вправу,

величина навантаження і спортивна класифікація, а також взаємозв'язок його з попереднім періодом – підривом.

Відсутність необхідних експериментальних даних не дозволяє належним чином раціоналізувати методику навчання і вдосконалення в цій, дуже складній, частині змагальних вправ. Р.А.Роман на основі аналізу класичних вправ зробив висновок, що вдосконалення виконання техніки відходу під штангу – один із додаткових і перспективних резервів для досягнення рекордних результатів і в поштовху, і в ривку [4]. Незважаючи на велику кількість робіт з дослідження техніки, методичні рекомендації щодо підвищення технічної майстерності розроблені, в основному, для кваліфікованих важкоатлетів. Як наслідок, методика навчання техніці ривка і поштовху (підйом штанги на груди) особливо, періоду відходу під штангу, досліджена недостатньо.

Отже, проблема вдосконалення технічної підготовленості спортсменів у важкій атлетиці є найбільш важливою в організації спортивного тренування, і на сучасному етапі виступає на перший план. Для отримання найвищих результатів необхідна оптимальна техніка, завдяки якій спортсмен зможе підняти максимальну вагу з найменшими зусиллями [1,3]. Тож при однаковому рівні фізичної підготовленості коефіцієнт корисної дії збільшується на користь спортсмена з оптимальною технічною підготовленістю. Проблема формування техніки класичних вправ у юних спортсменів, які займаються важкою атлетикою, є актуальною і, на жаль, маловивченою [6].

ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ

Мета дослідження – виявити ефективність розробленої методики підготовки важкоатлетів-початківців 13-14 років, спрямованої на формування в них техніки основних змагальних вправ.

Об'єктом дослідження є навчально-тренувальний процес юних важкоатлетів.

Суб'єкт дослідження – юнаки 13-14 років.

Предмет дослідження – показники силових здібностей та показники технічної підготовленості юнаків, які займаються важкою атлетикою.

У зв'язку з метою дослідження перед роботою були поставлені наступні завдання:

1. Дослідити біомеханічні характеристики техніки ривка і підйому штанги на груди на основі теоретичного аналізу літератури.
2. Розробити методику початкового навчання, що прискорює процес оволодіння раціональними основами техніки ривка і підйому штанги на груди.
3. Експериментально перевірити ефективність розробленої методики при навчанні важкоатлетів-новачків 13-14 років техніці класичних вправ на основі динаміки силових показників і показників у ривку і підйомі штанги на груди.

МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ

Для вирішення поставлених завдань у роботі були використані такі методи дослідження:

1. Аналіз та узагальнення літературних джерел за темою дослідження.
2. Педагогічні спостереження за навчально-тренувальним процесом.

Педагогічні спостереження проводилися на всіх етапах дослідження з метою отримання інформації щодо фіксування показників рівня фізичного навантаження при розвитку силових здібностей.

3. Опитування передових тренерів з важкої атлетики. Шляхом усного опитування провідних тренерів з важкої атлетики різних міст України, висококваліфікованих спортсменів, власного практичного досвіду, змагальної діяльності проводилося узагальнення практичного досвіду

підготовки юних важкоатлетів. Аналіз отриманих даних дозволив визначити ряд питань, пов'язаних з особливостями формування техніки класичних вправ у спортсменів на початковому етапі підготовки на основі застосування спеціальних вправ.

4. Педагогічний експеримент. Педагогічний експеримент був розділений нами на 2 етапи: перший етап тривав 5 місяців – з вересня 2015 р. по січень 2016 р. На цьому етапі ми застосовували в експериментальній групі цілісний спосіб виконання класичних вправ вагою не менше 75,0% від максимального, ривок і підйом на груди виконували зі штангою легкої ваги (55,0-65,0%) з положення вису, що надавало більшого тренувального ефекту виконання вправ, що виконуються з більш важким снарядом (75,0-95,0%). Другий етап експерименту тривав також 4 місяці – з січня по квітень 2016 р. На цьому етапі дослідження ми застосовували спеціальні вправи, за допомогою яких удосконалювали фазу відходу під штангу.

5. Важливим аспектом підготовки є контроль рівня розвитку сили у спортсменів. Були підібрані тести для оцінки силової підготовленості спортсменів. Добір тестів здійснювали на основі змагальної діяльності спортсменів і рекомендацій тренерів. Тестування рівня силової підготовленості здійснили за допомогою тестів загальної і спеціальної силової підготовленості на початку і наприкінці дослідження.

Оцінку показників загальної і спеціальної силової підготовленості спортсменів здійснювали за такими тестами: біг на 30 м, с; стрибки у висоту з місця, см; стрибки в довжину з місця, см; згинання і розгинання рук в упорі лежачи до відмови (ноги на підставці висотою в 30% від довжини тіла), разів; згинання і розгинання рук в упорі лежачи в горизонтальному положенні за 10 с, разів; згинання та розгинання рук в упорі лежачи в горизонтальному положенні до відмови, разів; утримання тулуба в статичній позі, в горизонтальному положенні, лежачи на гімнастичній лаві, голова дивиться вгору, с; утримання тулуба в статичній позі в горизонтальному положенні, лежачи на гімнастичній лаві, голова дивиться вниз, с.

Дослідження проводилися з 12 спортсменами з важкої атлетики у віці 13-14 років, які мають II-III спортивні розряди з важкої атлетики навчально-тренувальної групи третього року навчання, які увійшли до першої експериментальної групи. До другої експериментальної групи увійшли 12 спортсменів. До двох контрольних груп (по 10 осіб) увійшли юні спортсмени, які тренуються в інших групах різних спортивних шкіл м. Запоріжжя.

Експериментальні групи займалися за розробленою методикою і брали участь у двох етапах експерименту – перша експериментальна група – на першому етапі, друга експериментальна група – на другому. Аналогічно були задіяні спортсмени контрольних груп.

На першому етапі (вересень 2015 року) визначався загальний напрям роботи, формувалися і уточнювалися мета, завдання і гіпотеза дослідження. Також досліджувались літературні джерела, які висвітлюють стан проблеми підготовки юних спортсменів з важкої атлетики. Вивчалися особливості застосування засобів і методів у тренувальні юних важкоатлетів для формування в них техніки класичних вправ і біомеханічні характеристики виконання основних класичних вправ. Проведений аналіз літературних джерел дозволяє стверджувати, що особливостям формування техніки класичних вправ у важкоатлетів-початківців приділено недостатньо уваги.

На другому етапі дослідження (жовтень 2015 р.) підібрано і проведено тести для оцінки силової підготовленості спортсменів, визначено результати спортсменів у вправах з ривка і підйомі штанги на груди. На третьому етапі дослідження вивчався вплив експериментальної методики за показниками у вправах з ривка і підйомі штанги на груди і силової підготовленості. На четвертому етапі дослідження для перевірки ефективності розробленої методики спортсменів провели повторне тестування рівня силової підготовленості і у вправах з ривка і підйомі штанги на груди.

РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ

Теоретичний аналіз проблеми особливостей підготовки важкоатлетів-початківців дозволив стверджувати:

- ✓ ривок і підйом штанги на груди з вису дозволяють проявити значніші максимальні зусилля і амплітуду розгинання ніг у колінних суглобах, сприяючи розвитку вибухової сили м'язів;
- ✓ вправи, що виконуються з вису, є ефективними засобами вдосконалення техніки для важкоатлетів будь-якої кваліфікації (особливо для початківців).

Отже, на основі зазначеного, нами була розроблена методика підготовки юних важкоатлетів, метою якої є формування в них раціональної техніки класичних вправ із переважанням ривкової спрямованості.

З огляду на виявлені факти ми застосовували в навчально-тренувальному процесі допоміжні вправи для вдосконалення техніки відходу під штангу:

- штанга на плечах, хват широкий, випрямити руки з присідом під штангу. У момент торкання ногами помосту кути в колінних суглобах повинні відповідати за величиною кутам в граничній позі, у якій атлет починає стримувати штангу при виконанні ривка. Після торкання ногами помосту присідання уповільнене;
- штанга на випрямлених руках, хват широкий, з положення присіду невеликі стрибки вперед і назад;
- штанга на плечах, присід під штангу. У момент торкання ногами помосту кути в колінних суглобах повинні відповідати за величиною кутам у граничній позі, у якій атлет починає стримувати штангу при виконанні класичного поштовху (підйом на груди). Час відходу та амплітуда згинання ніг у колінних суглобах більший, ніж у ривку;
- штанга на плечах, підскоки: ноги нарізно, ноги разом.

Отже, зазначені вправи дозволили нам покращити техніку виконання безопірного присіду. В опірному присіді можна приймати штангу на прямі руки (у ривку) і на груди (у поштовху) на меншій висоті (при виконанні цих вправ відбувається швидке переключення роботи м'язів від скорочення до розслаблення, тому потрібна більша швидкість руху нижніх кінцівок). Усе це характерне для тієї частини ривка і підйому на груди, яка досліджувалася: фінальний розгін штанги, безопірний присід, опірний присід.

Нами застосовувались зони інтенсивності 75,0-85,0% (основна тренувальна вага у початківців важкоатлетів у класичних вправах) у зв'язку з тим, що у важкоатлетів-початківців вага штанги має більш сильний вплив на досліджувані характеристики техніки. Кожна надбавка ваги на штангу в 10,0% викликає статистично достовірні зміни в багатьох структурних характеристиках.

Зважаючи на той факт, що новачки, на відміну від кваліфікованих важкоатлетів, передчасно йдуть в присід, фаза фінального розгону виконується без акценту зусиль, штанга піднімається в основному зусиллями м'язів тулуба і плечового пояса. Це призводить до того, що перед фазою безопірного присіду – ноги залишаються зігнутими в колінних суглобах. Така поза не дозволяє розслабити м'язи нижніх кінцівок і швидко розставити ступні з однієї площі опори на іншу. Для виправлення вищезазначених помилок ми використовували в навчально-тренувальному процесі такі вправи, як ривок з вису, підйом штанги на груди з вису, стрибки зі штангою на плечах, що сприяли удосконаленню рухової навички більш повного розгинання ніг перед виконанням фази безопірного присіду. Співвідношення обсягу навантаження в групах вправ було таким: на ривковій – 30,0-35,0%, на відштовхувальній – 25,0-30,0%, присідання – 20,0%, тяга – 10,0%, на інші вправи – 5,0-10,0% .

При вдосконаленні техніки ривка і підйому на груди методом цілісного виконання вправи штангу вагою менше 75,0% від граничного не застосували; легшу – піднімали з вису. Контрольна група штангу легкої та середньої ваги піднімала тільки з помосту. На цьому етапі дослідження ми керувалися наступними практичними рекомендаціями:

- удосконалювали техніку ривка і підйому на груди способом цілісного виконання вправ тільки зі штангою середнього і великої тренувальної ваги (75,0-90,0% від кращого результату);
- застосовували спосіб виконання вправ по частинах: з вису ривок, з вису підйом штанги на груди зі штангою легкої тренувальної ваги (55,0-70,0%);
- планували не менше 60,0-70,0% обсягу навантаження на вправи, що виконуються з вису із загальної кількості підйомів штанги в класичних вправах;
- застосовували допоміжні вправи, що адекватні техніці відходу під штангу;
- застосовували різні стрибки і підскоки зі штангою на плечах.

Ефективність запропонованих рекомендацій підтверджено експериментальним шляхом. Після проведення першого етапу дослідження результати покращилися в ривку і при підйомі штанги на груди. Різниця між вихідними і кінцевими результатами статистично достовірна в усіх випадках.

Дотримання вищезазначених практичних положень експериментальної методики призвело до статистично значимого зростання спортивних результатів у ривку і підйомі штанги на груди. Результати експерименту показують, що в експериментальній групі величини приросту результатів у ривку і підйомі штанги на груди майже ідентичні. У ривку приріст склав 8,0 кг, при підйомі штанги на груди – 9,5 кг, різниця між вправами статистично не достовірна. Результати спортсменів в обох вправах достовірно збільшилися. Збільшення в обох вправах йде однаковими темпами. Це вказує на ефективність нашої методики підготовки.

У контрольній групі приріст результату в підйомі штанги на груди виявився більшим, ніж у ривку. Різниця між середніми величинами приросту становила 2,0 кг. Юні важкоатлети контрольної групи в підйомі штанги на груди прогресували швидше, ніж у ривку. Цей факт вказує на те, що для початківців важкоатлетів техніка підйому штанги на груди є більш простою для засвоєння, порівнянно з ривком. Спортсмени, що тренувалися за експериментальною програмою, прогресували однаковими темпами в обох вправах. Рациональне використання методу цілісного виконання вправи по частинах дозволило прискорити вдосконалення найбільш складної в координаційному відношенні вправи – ривку.

За період експерименту, досягнення у ривку і підйомі штанги на груди покращилися в обох вправах. Хоча в той самий час середні величини приросту результатів між групами помітно відрізняються. Найбільша різниця зареєстрована у ривку. В експериментальній групі приріст результату в ривку склав 8,0 кг, в контрольній – 2,75 кг, різниця в 6,75 кг. Деяко менша різниця між групами спостерігається при виконанні підйому штанги на груди – 4,75 кг. Вочевидь помітна перевага програми експериментальної групи.

Результати проведених досліджень першого етапу педагогічного експерименту дозволяють зробити висновки:

- для новачків ривок є технічно більш складною вправою, ніж підйом штанги на груди;
- незалежно від використовуваної методики тренування технічне вдосконалення в змагальних вправах відбувається за рахунок зменшення висоти підйому штанги та скорочення часу розстановки ніг у безопорній фазі присідаючи. Ці параметри техніки можуть служити критеріями оцінки технічної майстерності важкоатлетів;

- початківці важкоатлети вдосконалюють спортивно-технічну майстерність швидшими темпами при цілісному способі виконання класичних вправ і застосовується вага не менше 75,0% від максимального;

- ривок і підйом на груди, виконувані зі штангою легкої ваги (55,0-65,0%) з положення вису, надають тренувального ефекту вправам, що виконуються з більш важким снарядом (75,0-95,0%). Рухова навичка відходу під штангу, яка добре формується при виконанні вправ з вису, позитивно переноситься на класичні вправи, що виконуються з більш важкою штангою методом цілісного виконання дії.

Після проведення другого етапу експерименту, особливістю якого було застосування в експериментальній групі комплексу допоміжних вправ, а в контрольній – комплексів вправ для розвитку сили, отримано такі результати. Зареєстровані результати в першій вправі у спортсменів експериментальної та контрольної груп не відрізняються і різниця між групами статистично не достовірна. Крім того, за період експерименту результати покращилися в обох досліджуваних групах. Як і в першому педагогічному експерименті, цикл навчально-тренувальних занять тривалістю в чотири місяці викликав суттєвий приріст спортивних результатів, незалежно від застосовуваної методики, що відображає природний процес удосконалення в початківців важкоатлетів силових здібностей. Однак темп приросту результатів в експериментальній групі значно випереджає контрольну. Так, у ривку, експериментальна група поліпшила результат в середньому на 7,5 кг, а контрольна – на 2,5 кг. Різниця становить 5,0 кг. При підйомі штанги на груди ця різниця дещо менша – 3,79 кг.

Отже, в обох вправах перевага програми експериментальної групи є очевидною. Застосування комплексу спеціальних вправ, що удосконалює фазу відходу під штангу сприяло більш швидкому зростанню спортивних результатів.

У контрольній групі приріст результатів у підйомі штанги на груди виявився більшим, ніж у ривку. Аналогічну картину ми спостерігали і при проведенні першого педагогічного експерименту. Отже, можна стверджувати, що для початківців важкоатлетів підйом штанги на груди є більш простою вправою, і вони прогресують у ній швидше, ніж у ривку. Аналіз індивідуальних результатів спортсменів вказує також на ефективність експериментальної методики з використанням комплексу допоміжних вправ.

Індивідуальні результати спортсменів вказують на позитивний вплив експериментальної методики, яка заснована на використанні допоміжних вправ у навчально-тренувальному процесі. Приріст юнаків експериментальної групи коливався від 2,5 до 10 кг, а середнє значення приросту склало 6,2 кг. На відміну від експериментальної групи приріст спортсменів контрольної групи коливався від 0 до 2,5 кг, а середнє значення приросту по групі склало 2,5 кг.

Проведений експеримент виявив ефективність для початківців важкоатлетів запропонованих засобів і методів при вдосконаленні техніки і дозволив встановити деякі факти і закономірності у формуванні рухових навичок на етапі поглибленого розучування вправ. Результати експериментів показали, що новачкам доцільно виконувати вправи зі штангою легкої ваги (55,0 і 65,0% від максимального методом цілісної вправи (піднімати штангу з помосту). Велика кількість повторень вправ, що виконуються цілісним методом з невеликою вагою, буде закріплювати нерациональну рухову навичку, надавати негативний перенос і гальмувати формування рухової навички, характерної при підйомах штанги середньої ваги.

Водночас, результати експериментів свідчать про позитивний вплив середніх за величиною обтяжень (75,0-85,0%) при вдосконаленні в техніці, і підвищенні спортивного результату. Цей висновок узгоджується з фізіологічним законом «середніх навантажень». Середні за силою подразники краще вдосконалюють процеси збудження і гальмування в центральній нервовій системі. Крім цього, значна вага штанги не дозволяє новачкам завчасно включати в роботу м'язи рук, і вони починають рух за допомогою більш сильних м'язів ніг. Отже, при

вдосконаленні техніки відходу найбільше число підйомів новачкам потрібно планувати зі штангою середньої ваги – 75,0%-85,0% від граничної.

ВИСНОВКИ

Експериментально підтверджено ефективність розробленої методики підготовки важкоатлетів-початківців 13-14 років, спрямованої на формування у юних спортсменів техніки класичних вправ.

Результати проведення першого етапу експерименту показують, що в експериментальній групі величини приросту результатів у ривку і підйомі штанги на груди майже ідентичні. У ривку приріст склав 8,0 кг, при підйомі штанги на груди – 9,5 кг. У спортсменів експериментальної групи індивідуальний приріст результатів був на порядок вищим (від 5 до 10 кілограмів) порівняно з контрольною групою (від 2,5 до 5 кілограмів).

Індивідуальні результати спортсменів після проведення другого етапу дослідження вказують на позитивний вплив експериментальної методики. Приріст юнаків експериментальної групи коливався від 2,5 до 10 кг, а середнє значення приросту склало 6,2 кг. На відміну від експериментальної групи приріст спортсменів контрольної групи коливався від 0 до 2,5 кг, а середнє значення приросту по групі склало 2,5 кг.

ЛІТЕРАТУРА

1. Антонюк О. В. Техніка виконання поштовху важкоатлетами високої кваліфікації різних вагових категорій / О. В. Антонюк // Спорт. вісн. Придніпров'я. – Дніпропетровськ, 2010. – С. 100–102.
2. Воробьев А. Н. Тяжелая атлетика : учеб. для ин-тов физ. культуры / А. Н. Воробьев. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 238 с.
3. Ворожейкин О. В. Силовая подготовка пауэрлифтеров различной спортивной квалификации на основе индивидуальных тренировочных программ : автореф. дис. ... канд. пед. наук : [спец.] 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Ворожейкин Олег Владимирович; СПб. гос. ун-т. физ. культуры им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2006. – 21 с.
4. Дворкін Л.С. Важка атлетика : [підручник для вузів] / Л.С. Дворкін, А.П. Слободян. – М. : Радянський спорт, 2005. – 600 с.
5. Медведев А. С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике / А. С. Медведев. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.
6. Роман Р. А. Тренировка тяжелоатлета в двоеборье [Текст] / Р.А. Роман. – М. : Физкультура и спорт, 1974. – 150 с.
7. Олешко В.Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : навч. посіб. // В.Г. Олешко. – К. : ДІА, 2011. – 444 с.

REFERENCES

1. Antonyuk O. V. Tekhnika vykonannya poshtovkhu vazhkoatlety vysokoyi kvalifikatsiyi riznykh vahovykh katehoriy / O.T. Antonyuk // Sport. visn. Prydniprov"ya. – Dnipropetrovs'k, 2010. – S. 100–102.
2. Vorob'ev A. N. Tyazhelyaya atletyka : ucheb. dlya yn-tov fyz. kul'tury / A. N. Vorob'ev. – M. : Fyzkul'tura y sport, 1988. – 238 s.
3. Vorozheykyn O. V. Sylovaya podhotovka pauérlyfterov razlychnoy sportyvnoy kvalyfykatsyy na osnove yndyvudual'nykh trenyrovochnykh prohramm : avtoref. dys. ... kand. ped. nauk : [spets.] 13.00.04 «Teoryya y metodyka fyzycheskoho vospytanyya,

sportyvnoy trenyrovky, ozdorovytel'noy y adaptyvnoy fyzycheskoy kul'tury» / Vorozheykyn Oleh Vladymyrovych; Sankt.-Peterb. hos. un-t. fyz. kul'tury ym. P. F. Les'hafta. – SPb., 2006. – 21 s.

4. Dvorkin L.S. Vazhka atletyka : [pidruchnyk dlya vuziv] / L.S. Dvorkin, A.P. Slobodyan. – M. : Radyans'kyy sport, 2005. – 600 s.
5. Medvedev A. S. Systema mnoholetney trenyrovky v tyazheloy atletyke / A. S. Medvedev. – M. : Fyzkul'tura y sport, 1986. – 272 s.
6. Oleshko V.H. Pidhotovka sport-smeniv u sylovykh vydakh sportu : navch. posib. // V.H. Oleshko. – Kyiv : DIA, 2011. – 444 s.

УДК 796.853.23 : 796.015.52

ОСОБЛИВОСТІ ВИХОВАННЯ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДЗЮДОЇСТІВ НА ЕТАПІ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Омельяненко Г.А., Фіберг А.О.

*69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66,
м. Запоріжжя, Україна*

hostkvo@mail.ru

Наведено результати дослідження особливостей виховання силових здібностей дзюдоїстів. Розроблено і перевірено ефективність методики підвищення силових здібностей у юних спортсменів боротьби дзю-до 12-13 років на етапі базової підготовки третього року навчання. Упровадження методики підвищило ефективність навчально-тренувального процесу юних борців експериментальної групи, про що свідчать результати тестів, у яких зафіксовано достовірний приріст показників за всіма тестами наприкінці дослідження. Відносний приріст наприкінці дослідження у юних борців експериментальної групи зафіксовано більше ніж 20%, а деяких більше ніж 40%, за всіма тестами. Найбільший приріст зафіксовано у п'яти із дев'яти тестів – у підніманні ніг на гімнастичній стінці (53,8%), у підтягуванні на високій перекладині (38,8%), у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи (35,6%), у кидках партнера 20 с і підйомах партнера заднім поясом 46,0% і 42,7%, відповідно.

Ключові слова: дзюдо, силові здібності, тест, методика.

ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЗЮДОИСТОВ НА ЭТАПЕ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ

Омельяненко Г.А., Фиберг А.А.

*69600, Запорожский национальный университет, ул. Жуковского, 66,
г. Запорожье, Украина*

hostkvo@mail.ru

Приведены результаты исследования особенностей воспитания силовых способностей дзюдоистов. Разработана и проверена эффективность методики повышения силовых способностей у юных спортсменов 12-13 лет на этапе базовой подготовки третьего года обучения. Внедрение методики повысило эффективность учебно-тренировочного процесса юных борцов экспериментальной группы, о чем свидетельствуют результаты тестов, в которых зафиксировано достоверный прирост показателей по всем тестам в конце исследования. Относительный прирост в конце исследования экспериментальной группы зафиксировано более 20%, а в некоторых более 40%, по всем тестам. Наибольший прирост зафиксирован в пяти из девяти тестов – в подъеме ног на гимнастической стенке (53,8%), в подтягивании на высокой перекладине (38,8%), в сгибании и разгибании рук в упоре лежа (35,6%), в бросках партнера 20 с и подъемах партнера задним поясом 46,0% и 42,7%, соответственно.

Ключевые слова: дзюдо, силовые способности, тест, методика.