

## ПОКАЗАТЕЛИ ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ ПО ХАРАКТЕРУ РАБОТЫ ЮНЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Юрий ЛУТОВИНОВ<sup>1</sup>, Владимир МАРТЫН<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Луганский колледж технологий машиностроения, г. Луганск, Украина,

<sup>2</sup>Львовский государственный университет физической культуры,  
г. Львов, Украина, e-mail: lutovinov-200@mail.ru

**ПОКАЗНИКИ ОБСЯГУ ТРЕНУВАЛЬНОГО НАВАНТАЖЕННЯ ЗА ХАРАКТЕРОМ РОБОТИ ЮНИХ ВАЖКОАТЛЕТІВ У ПІДГОТОВЧОМУ ПЕРІОДІ. ЮРІЙ ЛУТОВІНОВ<sup>1</sup>, ВОЛОДИМИР МАРТИН<sup>2</sup>.** <sup>1</sup>Луганський коледж технологій машинобудування, м. Луганськ, Україна, <sup>2</sup>Львівський державний університет фізичної культури, м. Львів, Україна, e-mail: lutovinov-200@mail.ru

**Аноація.** Статтю присвячено питанням теорії та практики тренувального процесу юних важкоатлетів різних груп вагових категорій. У роботі вивчено теоретичні основи та практичні положення проблеми загальної та спеціальної підготовки юних важкоатлетів у підготовчому періоді. Розглянуто показники обсягу тренувального навантаження за характером роботи юних важкоатлетів різних груп вагових категорій у підготовчому періоді річного макроциклу. У дослідженні брали участь 40 спортсменів. Вік спортсменів 14–15 років.

**Ключові слова:** тренувальний процес, юні важкоатлети, засоби фізичної підготовки, швидкісні, швидкісно-силові та силові вправи, підготовчий період, тренувальне навантаження.

**Постановка проблеми и ее связь с важными научными и практическими заданиями.** В теории и практике спортивной тренировки юных тяжелоатлетов недостаточно четко представлен процесс использования средств общей и специальной направленности в подготовительном периоде годового макроцикла [1–11]. Вместе с тем уровень достигнутых спортивных результатов юных тяжелоатлетов в основном зависит от оптимального использования упражнений различной направленности в отдельном тренировочном занятии та в микроцикле или мезоцикле подготовки.

**Анализ последних исследований и публикаций.** Анализ научно-методической литературы показывает, что большинство авторов в тяжелой атлетике [1–10] пытались обобщить результаты показателей тренировочной работы квалифицированных юных тяжелоатлетов. При этом во время исследований показателей тренировочной работы юных спортсменов нами не выявлено показателей объема тренировочной нагрузки по характеру работы (по подъемам и подходам) в подготовительном периоде юных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий. Поэтому на основании анализа научно-методической литературы опроса тренеров и спортсменов считаем, что наша проблема должна быть изучена.

**Цель работы** – изучение показателей тренировочной нагрузки по характеру работы в подготовительном периоде годового макроцикла юных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий.

**Материал исследований.** В исследовании принимали участие 40 юных тяжелоатлетов 14–15 лет, имеющих I-й юношеский разряд. Все юные тяжелоатлеты были распределены на группы весовых категорий: I – 38–44 кг, II – 45–55, III – 56–65 кг.

**Методы исследований.** 1. Анализ научно-методической литературы. 2. Анкетирование и опрос тренеров и спортсменов. 3. Обобщение документов планирования и учета. 4. Определение уровня общей и специальной подготовленности при помощи педагогического тестирования. 5. Педагогическое наблюдение за тренировочным процессом юных тяжелоатлетов. 6. Методы математической статистики.

**Результаты исследований.** По результатам анкетирования и опроса тренеров и спортсменов были установлены показатели объема тренировочной нагрузки по характеру работы (по подъемам и подходам) в подготовительном периоде юных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий (рис. 1).

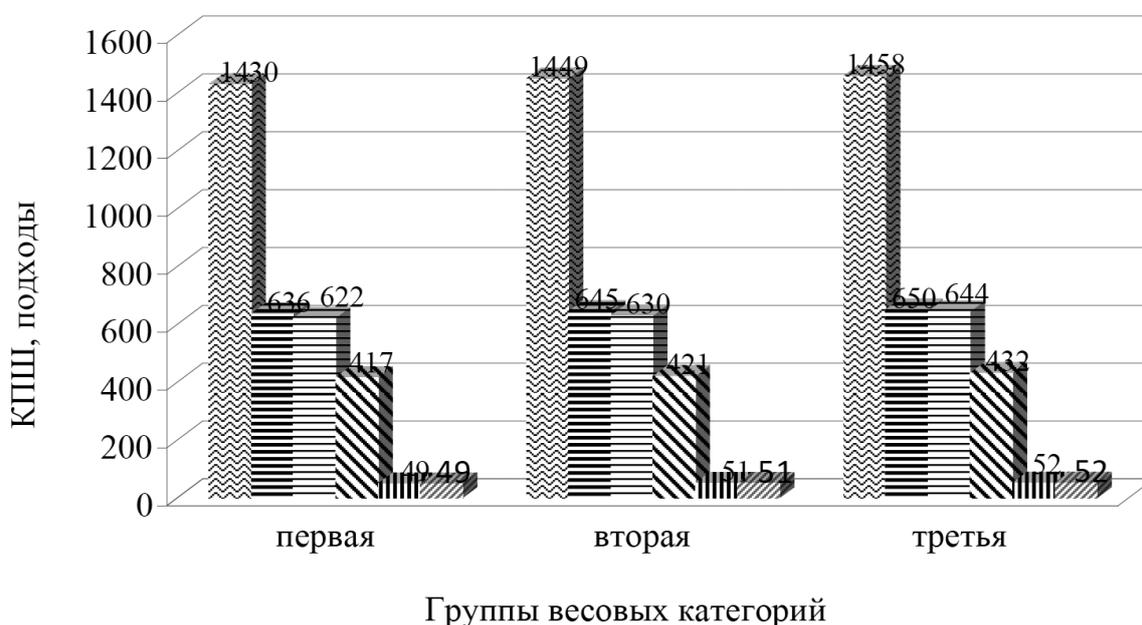


Рис. 1. Показатели объема тренировочной нагрузки по характеру работы (по подъемам и подходам) в подготовительном периоде юных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий (▨ – скоростные упражнения по подъемам, ▩ – скоростные упражнения по подходам, ▧ – скоростно-силовые упражнения по подъемам, ▦ – скоростно-силовые упражнения по подходам, ▨ – силовые упражнения по подъемам, ▩ – силовые упражнения по подходам),  $\bar{x} \pm m, \%$  (n=40)

Анализ данных (рис. 1) показывает, что использование юными тяжелоатлетами в подготовительном периоде скоростных упражнений (по подъемам) в первой группе составляет  $1430,0 \pm 4,5$  подъема штанги (68,0%), второй –  $1449,0 \pm 3,8$  (68,0%), ( $p < 0,05$ ), третьей –  $1458,0 \pm 2,0$  (67,8%), ( $p < 0,05$ ). Скоростно-силовых в первой –  $622,0 \pm 3,8$  (29,6%), второй –  $630,0 \pm 3,6$  (29,6%), ( $p < 0,05$ ), третьей –  $644,0 \pm 2,9$  (28,6%), ( $p < 0,05$ ). Силовых в первой –  $49,0 \pm 0,7$  (2,4%), второй –  $51,0 \pm 0,5$  (2,4%), ( $p < 0,05$ ), третьей –  $52,0 \pm 0,4$  (3,6%), ( $p < 0,05$ ), что подтверждает исследования ведущих специалистов [1, 2, 6–10].

Полученные результаты показали, что более половины тренировочной нагрузки составляли скоростные упражнения, почти четверть от объема тренировки занимали скоростно-силовые упражнения и еще менее – силовые упражнения.

Анализ свидетельствует, что использование юными тяжелоатлетами в подготовительном периоде годового макроцикла скоростных упражнений (по подходам) в первой группе составляет  $636,0 \pm 1,5$  подходов (57,6%); второй группе –  $645,0 \pm 1,2$  (57,2%), ( $p < 0,05$ ), третьей –  $650,0 \pm 1,4$  (57,3%), ( $p > 0,05$ ). Скоростно-силовых в первой –  $417,0 \pm 1,1$  (37,9%), второй –  $421,0 \pm 1,1$  ( $p > 0,05$ ), третьей –  $432,0 \pm 1,1$  (38,1%), ( $p < 0,05$ ); силовых в первой –  $49,0 \pm 1,2$  (4,5%), второй –  $51,0 \pm 1,1$  (5,4%), ( $p > 0,05$ ), третьей –  $52,0 \pm 1,0$  (4,6%), ( $p > 0,05$ ), что подтверждает исследования ведущих специалистов [1, 2, 6–10].

Анализ показывает, что скоростные упражнения имеют тенденцию к возрастанию с увеличением групп весовых категорий по подъемам – на 1,3% ( $p < 0,05$ ) и 0,6% ( $p < 0,05$ ); по подходам – на 1,4% ( $p < 0,05$ ) и 0,8% ( $p < 0,05$ ). Скоростно-силовые по подъемам – на 1,3% ( $p < 0,05$ ) и 2,2% ( $p < 0,05$ ); по подходам – на 0,96% ( $p < 0,05$ ) и 2,6% ( $p < 0,05$ ). Силовые по подъемам – на 4,1% ( $p < 0,05$ ) и – 1,96 ( $p < 0,05$ ); по подходам – на 4,1% ( $p < 0,05$ ) и 1,96% ( $p > 0,05$ ).

Нами осуществлен корреляционный анализ с целью выявления величины взаимосвязи между показателями физического развития и физической подготовленности юных тяжелоатлетов в подготовительном периоде годового макроцикла (табл. 1).

Анализ показывает, что величина взаимосвязи между показателями физического развития и физической подготовленности 14-летних юных тяжелоатлетов в подготовительном периоде имеет свои особенности. Так взаимосвязь между показателями физического развития и прыжками в длину с места в среднем – 0,57 (0,53–0,65), прыжками в высоту с места – 0,49 (0,35–0,68), приседаниями со штангой на плечах – 0,41 (0,33–0,52).

Анализ свидетельствует, что существенная взаимосвязь ( $r=0,48$ ) между показателями физического развития и физической подготовленностью у 14-летних юных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий в подготовительном периоде годового макроцикла выявлена в 11 случаях, по Л. С. Дворкину [1, 2].

Анализ показывает, что величина взаимосвязи между показателями физического развития 15-летних юных тяжелоатлетов в подготовительном периоде и прыжками в длину с места в среднем – 0,64 (0,52–0,73), прыжками в высоту с места – 0,57 (0,37–0,69), приседаниями со штангой на плечах – 0,44 (0,3–0,57).

Таблица 1

**Взаимосвязь между показателями физического развития и физической подготовленности 14–15-летних юных тяжелоатлетов в подготовительном периоде годового макроцикла**

Показатели	Прыжок у длину с места		Прыжок у высоту с места		Приседания со штангой на спине	
	Юные тяжелоатлеты (n=40)					
	14 лет	15 лет	14 лет	15 лет	14 лет	15 лет
Длина тела	0,53	0,65	0,46	0,64	0,36	0,37
Масса тела	0,53	0,64	0,66	0,69	0,36	0,50
Окружность грудной клетки	0,65	0,71	0,68	0,69	0,4	0,51
ЖЕЛ	0,53	0,52	0,35	0,37	0,52	0,3
Динамометрия кистевая	0,52	0,52	0,52	0,56	0,33	0,4
Динамометрия станова	0,63	0,68	0,35	0,47	0,41	0,42
Наклоны, вперед стоя (гибкость)	0,56	0,73	0,41	0,52	0,45	0,57

Анализ свидетельствует, что существенная взаимосвязь ( $r=0,49$ ) между показателями физического развития и физической подготовленностью у 15-летних юных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий в подготовительном периоде годового макроцикла выявлена в 15 случаях, по Л. С. Дворкину [1, 2].

#### **Выводы:**

1. В теории и практике тяжелой атлетике еще недостаточно освещена проблема подбора средств физической подготовки, что снижает эффективность подготовки.

2. Рассмотрены показатели объема тренировочной нагрузки по характеру работы юных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий в подготовительном периоде годового макроцикла. Установлено, что скоростные упражнения имеют тенденцию к возрастанию с увеличением групп весовых категорий по подъемам и по подходам на 1,96% ( $p<0,05$ ) и 2,2% ( $p<0,05$ ); Скоростно-силовые упражнения по подъемам – на 3,5% ( $p<0,05$ ); по подходам – на 3,6% ( $p<0,05$ ). Силовые упражнения по подъемам и подходам – на 6,1% ( $p<0,05$ ).

3. Получена прямая корреляционная взаимосвязь между показателями общей и специальной физической подготовки. Высокая корреляционная взаимосвязь наблюдалась у 15-летних юных тяжелоатлетов между показателями прыжков в длину с места и окружностью грудной клетки – 0,71; между показателями прыжков в длину с места и показателями наклонов вперед стоя, ноги ровные – 0,73.

Дальнейшие исследования предусматривается провести в направлении изучения других проблем подготовки различных весовых и возрастных групп юных тяжелоатлетов.

### Список литературы

1. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика : [учеб. для вузов]. Москва, Советский спорт, 2005. – 600 с.
2. Дворкин Л. С. Подготовка юного тяжелоатлета : учеб. пособие – Москва : Советский спорт, 2006. – 396 с.
3. Денисова Л. В. Измерения и методы математической статистики в физическом воспитании и спорте // Л. В. Денисова, И. В. Хмельницкая, П. А. Харченко. – Киев : Олимпийская литература, 2008–127 с.
4. Динаміка показників фізичного розвитку, фізичної та технічної підготовленості 12–15 річних юних важкоатлетів різних груп вагових категорій / Лутовінов Ю. А., Олешко В. Г., Лисенко В. М., Ткаченко К. В. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту – 2012. – № 10. – С. 30–35.
5. 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. – Чернігів, 2014. – С. 109–111.
6. Медведев А. С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике : учеб. пособие для тренеров / А. С. Медведев. – Москва : Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.
7. Олешко В. Г. Силові види спорту / В. Г. Олешко. – Київ : Олімпійська література, 1999. – 288 с.
8. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навч. посіб.] / В. Г. Олешко. – Київ : ДІА, 2011. – 444 с.
9. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. / В. Н. Платонов. – Киев : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
10. Тяжелая атлетика : учеб. для ин-тов физ. культуры. / под ред. А. Н. Воробьева. – Москва : Физкультура и спорт, 1988. – 238 с.
11. Тяжелая атлетика и методика преподавания : учеб. для пед. ф-тов и ин-тов физ. культуры / под ред. А. С. Медведева. – Москва : Физкультура и спорт, 1986. – 112 с.

### ПОКАЗАТЕЛИ ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ ПО ХАРАКТЕРУ РАБОТЫ ЮНЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Юрий ЛУТОВИНОВ<sup>1</sup>, Владимир МАРТЫН<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Луганский колледж технологий машиностроения, г. Луганск, Украина,

<sup>2</sup>Львовский государственный университет физической культуры,  
г. Львов, Украина, e-mail: lutovinov-200@mail.ru

**Аннотация.** Статья посвящена вопросам теории и практики тренировочного процесса юных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий. В работе изучены теоретические основы и практические положения проблемы общей и специальной подготовки юных тяжелоатлетов в подготовительном периоде. Рассмотрены показатели тренировочной нагрузки по характеру работы юных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий в подготовительном периоде годового макроцикла. В исследовании брали участие 40 юных тяжелоатлетов. Возраст спортсменов – 14–15 лет.

**Ключевые слова:** тренировочный процесс, юные тяжелоатлеты, средства физической подготовки, подготовительный период, упражнения скоростные, скоростно-силовые и силовые, тренировочная нагрузка.

**THE INDEX OF TRAINING OF YOUNG WEIGHTLIFTERS IN THE PREPARATORY PERIOD****Yuriy LUTOVINOV<sup>1</sup>, Volodymyr MARTYN<sup>2</sup>**<sup>1</sup>*Lugansk College Technologies Engineering, Lugansk, Ukraine,*<sup>2</sup>*Lviv State University of Physical Culture, Lviv, Ukraine, e-mail: lutovinov-200@mail.ru*

**Abstract.** The article is devoted to the theory and practice of training process of young weightlifters of the different groups of weight categories. The theoretical foundations and practical condition of the problem of general and specific training in young weightlifters were studied in thesis of various types. It was examined the indexes of training young weightlifters of different groups of weight categories in the preparatory period of annual macrocycle. 40 sportsmen have taken part in investigation. Age of sportsmen – 14–15 years old.

**Keywords:** training process, young weightlifters, means of physical training, several velocity exercises, strength velocity exercises, strength exercises, preparatory period, training loads.