

Использование тренировочных средств легкоатлетами и спортсменами силовых видов спорта в подготовительном периоде

Полищук В.Д., Олешко В.Г., Лутовинюв Ю.А.

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины
Отделение аграрного профиля ГПТУЗ «ЛЦПТО»*

Анотации:

Рассмотрены тренировочные средства в системе подготовки легкоатлетов и представителей силовых видов спорта. В исследовании принимали участие спортсмены 14 лет. Представлены тренировочные программы в недельных микроциклах подготовки юных тяжелоатлетов в подготовительном периоде. Показаны специальные упражнения для развития силы и быстроты у легкоатлетов и спортсменов силовых видов спорта. Установлено, что использование средств тяжелой атлетики в подготовке легкоатлетов и спортсменов силовых видов спорта способствует развитию и совершенствованию физической подготовки спортсменов.

Полищук В.Д., Олешко В.Г., Лутовинюв Ю.А. Використання тренувальних засобів легкоатлетами та спортсменами силових видів спорту у підготовчому періоді. Розглянуто тренувальні засоби в системі підготовки легкоатлетів і представників силових видів спорту. У дослідженні брали участь спортсмени 14 років. Представлено тренувальні програми в тижневих мікроциклах підготовки юних важкоатлетів у підготовчому періоді. Показано спеціальні вправи для розвитку сили й швидкості в легкоатлетів і спортсменів силових видів спорту. Установлено, що використання засобів важкої атлетики в підготовці легкоатлетів і спортсменів силових видів спорту сприяє розвитку й удосконалюванню фізичної підготовки спортсменів.

Polshuk V.D., Oleshko V.G., Lutovinov Y.A. Use of training means by track-and-field athletes and power sportsmen in preparatory training period. Training remedies in a system of preparation of athletes and representatives of force kinds of sports are construed. Sportsmen of 14 years participated in research. Training programs in week microcycle of preparation of juvenile weightlifters in a preparatory period are presented. Special exercises for developing force and speed at athletes and sportsmen of force kinds of sports are exhibited. It is established, that draft on funds of heavy athletics in preparation of athletes and sportsmen of force kinds of sports promotes developing and perfecting of physical preparation of sportsmen.

Ключевые слова:

легкоатлеты, метатели, тяжелоатлеты, гиревики, пауэрлифтеры, бодибилдеры, тренировочные средства, подготовительный период.

легкоатлети, метальники, важкоатлети, гирьовики, пауерліфтери, бодібілдери, тренувальні засоби, підготовчий період.

track and field athletes, throwers, weightlifters, lifters, power lifters, bodybuilders, training means, preparatory training period.

Введение.

Для совершенствования скоростно – силовых качеств и координационных способностей спортсменов различных видов спорта применяется весьма разнообразный арсенал тренировочных средств, обуславливающий широкую вариативность их в тренировочном процессе. Кроме того, разнообразие тренировочных средств также важно для наращивания и совершенствования энергетического потенциала организма спортсменов [7, 15].

Проведенный анализ научно – методической литературы, опрос ведущих специалистов, тренеров и спортсменов показал, что еще недостаточно полно изучено применение тренировочных средств при подготовке легкоатлетов и спортсменов силовых видов спорта. Поэтому считаем, что наша проблема должна быть исследована.

Работа выполнена по сводному плану НИР НУФВСУ.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель работы – изучить и обобщить разнообразие тренировочных средств, применяемых спортсменами в легкой атлетике и силовых видах спорта.

Методы исследования.

1. Анализ научно – методической литературы.
2. Обобщение документов планирования и учета.
3. Опрос ведущих специалистов, тренеров и спортсменов.

Результаты исследования.

Анализ научно – методической литературы, опрос ведущих специалистов показал, что при подготовке спортсменов в легкой атлетике, специализирующихся в метании диска, используются некоторые специальные упражнения из тяжелой атлетики для развития

силы и быстроты. В частности, это рывок и толчок штанги одной рукой, рывок штанги двумя руками без приседа и с приседом, толчок штанги со стоек, а также, упражнения с отягощениями и гириями.

При подготовке спортсменов, специализирующихся в метании копья, используются специальные упражнения для развития силы мышц рук и туловища: жимы штанги стоя, упражнения с отягощениями для различных групп мышц. А при подготовке толкателей ядра используются, также, скоростно-силовые упражнения из тяжелой атлетики: жим, рывок, толчок штанги одной и двумя руками, жим штанги лежа, наклоны, выпады со штангой, и другие упражнения с отягощениями для различных групп мышц. Ниже приведены результаты в контрольных упражнениях для толкателей ядра – спортсменов высокого класса: подъем штанги на грудь – 180–190 кг, приседания со штангой на плечах – 240 – 280 кг (пять раз), жим штанги лежа – 230 – 240 кг.

В арсенале тренировочных средств, при подготовке метателей молота, используются специальные упражнения тяжелоатлетов: рывок штанги одной и двумя руками [15].

Скоростно – силовое проявление усилий спортсменов зависит от уровня развития абсолютной силы и составляет 40 – 80 % его максимальной силы [14,15]. Поскольку процентное соотношение между абсолютной силой и скоростной силой является различным для разных мышечных групп (например, реализация силы в условиях предельно быстрого напряжения иногда составляет 80 %, а то же время для рук – только 50 %), целесообразно применять средства скоростно – си-

ловой подготовки для развития всех основных групп мышц, обеспечивающих соревновательное движение.

Использование широкого и разнообразного арсенала средств силовой подготовки легкоатлетов, включая тренажеры и другое специальное оборудование, предоставляет большие возможности для того, чтобы рационально планировать тренировочный процесс, направленный на развитие скоростной силы спортсменов. При ее развитии также очень важно обеспечивать максимально быстрое переключение в режимах работы мышц (от напряжения к расслаблению и наоборот). А чтобы расслабление мышц было полноценным, следует между отдельными упражнениями в подходе делать паузы продолжительностью 1 – 2 с, акцентируя при этом внимание спортсмена на как можно более полное расслабление мышц.

Средствами развития скоростно – силовой подготовленности легкоатлетов могут быть различные упражнения, выполняемые спортсменом с предельной или околопредельной скоростью. При этом, чем больше величина отягощения, тем больше она влияет на развитие силового компонента, а чем меньше величина отягощения, тем больше упражнение влияет на развитие скоростного компонента. Так, например, при выполнении специальных упражнений скоростно – силовой направленности представителей метания копья рекомендуется использовать в качестве отягощения снаряды массой от 400 до 1600 г, а при развитии скоростно – силовой подготовленности спортсмена в толкании ядра масса используемого снаряда и диапазон ее колебания – значительно больше [15].

В силовых видах спорта применяются различные упражнения из арсенала тяжелой атлетики. Так, например, в гиревом спорте квалифицированные спортсмены два раза в неделю занимаются кроссовой подготовкой или упражнениями из других видов спорта. Кроссовая подготовка в гиревом спорте используется не только для развития силовой выносливости, но и для увеличения ЖЕЛ, глубины дыхания, максимального обеспечения мышц и тканей спортсмена кислородом. Зимой кроссовую подготовку заменяют гонками на лыжах, а летом – велосипедным спортом.

В бодибилдинге при проведении оздоровительных занятий наряду с выполнением 5 – 6 силовых упражнений, большая часть времени используется для занятий другими видами спорта, в частности бегом или пешим прогулкам. При подготовке бодибилдеров высокой квалификации главной причиной, которая дает возможность утилизировать накопление жира в организме спортсменов, является тренировочная работа аэробного характера. Поэтому, известные бодибилдеры используют в подготовке наиболее распространенные виды спорта: велосипедный спорт и кроссовый бег.

В системе подготовки спортсменов в пауэрлифтинге основным является выбор вариантов сочетания упражнений – соревновательных, специально – подготовительных и общеподготовительных. Специалистами в этом виде спорта рекомендовано использовать в двух

занятиях – все соревновательные упражнения, а в одном – упражнения общей и специальной направленности.

В переходном периоде в пауэрлифтинге, который составляет 3 – 4 недели, вместо силовых упражнений выполняют упражнения из других видов спорта: гимнастики, акробатики, спортивных игр, плавания, легкой атлетики.

В подготовительном периоде в силовых видах спорта для комплексного развития скоростной и взрывной силы используют следующие общеподготовительные упражнения: бег на короткие дистанции (30 – 60 м), прыжки со скакалкой, комбинированные прыжки через гимнастическую скамейку с продвижением вперед, спортивные игры с проявлением усилий взрывного характера (волейбол, баскетбол, теннис и др.).

Для развития выносливости в силовых видах спорта часто используют кроссовую подготовку. Многие спортсмены три раза на неделю бегают кроссы по 10 – 15 км, что дает им возможность поддерживать высокий уровень выносливости [7].

Сравнение контрольных нормативов в недельных микроциклах подготовки в подготовительном периоде в трех группах (возраст – 14 лет) юных тяжелоатлетов с различным соотношением средств ОФП и СФП (25 и 75 %, 75 и 25 %, 50 и 50 %) показало, что прирост показателей во второй и третьей группах (75- 50 % и 25 – 50 %) выше. Результаты проверены своей достоверностью ($p < 0,05$). Показатели общей и специальной подготовки в 1 – 3 группах различных весовых категорий юных тяжелоатлетов (14 лет) выше, чем у других тяжелоатлетов. Отличия средних показателей ОФП и СФП проверены своей достоверностью ($p < 0,05$) [3,8].

Выводы.

1. В результате анализа научно – методической литературы, опроса ведущих специалистов и тренеров выявлены специальные упражнения для развития силы и быстроты у легкоатлетов и спортсменов силовых видов спорта.
2. Установлено, что использование средств тяжелой атлетики в подготовке легкоатлетов и спортсменов силовых видов спорта способствует развитию и совершенствованию физической подготовки спортсменов, которая является базовой для техники многих видов спорта и во многом определяет результативность выступлений спортсменов в соревнованиях.
3. В проведенном сравнении вариантов тренировочных программ в недельных микроциклах подготовки юных тяжелоатлетов в подготовительном периоде показано, что отличия средних результатов ОФП и СФП во второй и третьей группе юных 14 – ти летних тяжелоатлетов (ОФП и СФП 75 и 25 %, 50 и 50 %) выше, чем первой и проверены своей достоверностью ($p < 0,05$).

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем подготовки легкоатлетов и тяжелоатлетов.

Література:

1. Алабин В.Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов/В.Г. Алабин, А.В. Алабин, В.П. Бизин. – Х.: Основа, 1993. – 242с.
2. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: [учебник для вузов] /Л.С. Дворкин. – М.: Советский спорт, 2005.- 600с.
3. Лутовинов Ю.А. Оценка показателей физического развития и физической подготовленности юных квалифицированных тяжелоатлетов / Ю.А. Лутовинов. //Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. научных трудов под ред. проф. Ермакова С.С.- Харьков: ХГАДИ (ХХПИ),2006.- № 6.-С. 26- 32.
4. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки /Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 280с.
5. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике: [учебное пособие для тренеров] / А.С. Медведев. – М.: Физкультура и спорт, 1986.- 272с.
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО«Издательство Астрель». – Кызыл: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 863с.
7. Олешко В.Г. Силові види спорту. /В.Г. Олешко. –К.: Олімпійська література, 1999. – 288с.
8. Олешко В.Г. Особенности построения тренировочных программ юных квалифицированных тяжелоатлетов. /В.Г. Олешко, Ю.А. Лутовинов //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С.- Харків: ХДАДМ(ХХП), 2006.- № 5.- С.62 – 68.
9. Олешко В.Г. Особливості побудови тренувальної роботи важкоатлетів високої кваліфікації у річному макроциклі /В.Г. Олешко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2003.-№ 1. – С. 30 – 36.
10. Олешко В.Г. Важка атлетика:[навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР та ШВСМ] /В.Г. Олешко, О.І. Пуцов. – К.: 2004.- 80с.
11. Олешко В.Г. Етап безпосередньої підготовки та виступ збірної команди України з важкої атлетики на іграх XXIX Олімпіади в Пекіні. Методичні рекомендації /В.Г. Олешко, К.В. Ткаченко, В.Г. Кулак, О.І. Пуцов, С.О. Пуцов, В.В. Драга, О.М. Лисенко. – К.: Федерація важкої атлетики України, 2009.- 65с.
12. Петровський В.В. Организация спортивной тренировки /В.В. Петровський. – К.: Здоров'я, 1978. – 90с.
13. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения /В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808с.
14. Полищук В.Д. Легкоатлетическое десятиборье/В.Д. Полищук. – К.: Науковий світ, 2003.- 252с.
15. Полищук В.Д. Использование специальных и подводящих упражнений в тренировочном процессе легкоатлетов/В.Д. Полищук. – К.: Олимпийская литература, 2008. – 144с.
16. Роман Р.А. Тренировка тяжелоатлета. /Р.А. Роман. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 176с.
17. Хартман Ю. Современная силовая тренировка /Ю. Хартман, Х. Тюннеманн. – Берлин: Шпортферлаг, 1988. – 336с.

Поступила в редакцию 02.08.2010г.
 Полищук Виталий Дмитриевич
 Олешко Валентин Григорьевич
 Лутовинов Юрий Анатольевич
 passagelg@googlemail.com