

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ

Олешко В.Г.¹, Лутовинов Ю.А.², Ткаченко К.В.³

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины^{1,3}

Луганский профессиональный аграрный лицей²

Аннотация. В статье рассмотрены показатели физического развития и физической подготовленности тяжелоатлетов различной квалификации и групп весовых категорий. Установлено, что антропометрические показатели имеют нормативы увеличения с повышением групп весовых категорий.

Показатели длины тела у высококвалифицированных женщин - тяжелоатлеток с повышением групп весовых категорий имеют тенденцию к увеличению в среднем на 6,0 % ($P < 0,05$).

Ключевые слова: тяжелоатлетки, физическое развитие, физическая подготовленность, рывок, толчок.

Анотація. Олешко В.Г., Лутовинов Ю.А., Ткаченко К.В. Аналіз фізичного розвитку та фізичної підготовленості важкоатлеток різних груп вагових категорій. В статті розглянуто показники фізичного розвитку та фізичної підготовленості важкоатлеток різної кваліфікації та груп вагових категорій. Встановлено, що антропометричні показники мають нормативи до збільшення з підвищенням груп вагових категорій. Показники довжини тіла у висококваліфікованих жінок-важкоатлеток з підвищенням груп вагових категорій мають тенденцію до збільшення в середньому на 6,0 % ($P < 0,05$).

Ключові слова: важкоатлетки, фізичний розвиток, фізична підготовленість, ривок, поштовх.

Annotation. Oleshko V.G., Lutovinov Y.A., Tkachenko K.V. Analysis of physical development and physical preparedness of female weightlifters. The article deals with the problem of physical development and physical preparedness of female different qualified weightlifters and groups in weight categories. It is established, that anthropometric the data of weight-lifters tend to increase with increase of groups of weight categories. Parameters of length of a body at competent women of weight-lifters with increase of bunches of weight classes tend to augmentation on the average on 6,0 % ($P < 0,05$).

Key words: female weightlifters, physical development, physical preparedness, snatch, clean and jerk.

Введение.

В теории и практике подготовки женщин-тяжелоатлетов огромное значение занимает проблема исследования уровня физического развития и соответствие его физической подготовленности [2, 5, 8].

Достижение женщинами высоких результатов на международной арене невозможно без соответствующего уровня физической подготовленности, которая зависит от морфометрических показателей, имеющих, в отличие от мужчин, свои присущие им особенности [5,8].

Анализ отечественной и зарубежной литературы показал, что авторами приведены данные об особенностях физического развития женщин-тяжелоатлеток, но детального анализа показателей физического развития женщин различных групп весовых категорий не проводилось. Поэтому, на основании анализа литературы, протоколов международных и национальных соревнований, опроса ведущих специалистов и тренеров считаем, эта проблема должна быть изучена.

Работа выполнена согласно сводного плана НИР Национального университета физического воспитания и спорта Украины.

Цель работы - изучить уровень физического развития и физической подготовленности женщин-тяжелоатлеток

Методы исследований: 1) анализ научно-методической литературы; 2) анализ протоколов международных и национальных соревнований; 3) опрос ведущих специалистов, тренеров и спортсменов; 4) антропометрия;

5) динамометрия; 6) контрольные результаты в рывке и толчке; 7) методы математической статистики.

Исследовано 27 тяжелоатлеток участниц XX-го юбилейного Международного турнира Я.Г. Куценко по тяжелой атлетике, среди них 2 мастера спорта международного класса, 9 мастеров спорта, 14 кандидатов в мастера спорта, 2-е I-й разряд. Все спортсменки были разделены на группы весовых категорий: первая - 48-58, вторая - 63, 69, третья - 75, +75 кг.

Результаты исследований.

Ниже приведены показатели физического развития квалифицированных тяжелоатлеток и достоверность отличий между ними в различных группах весовых категорий (рис. 1).

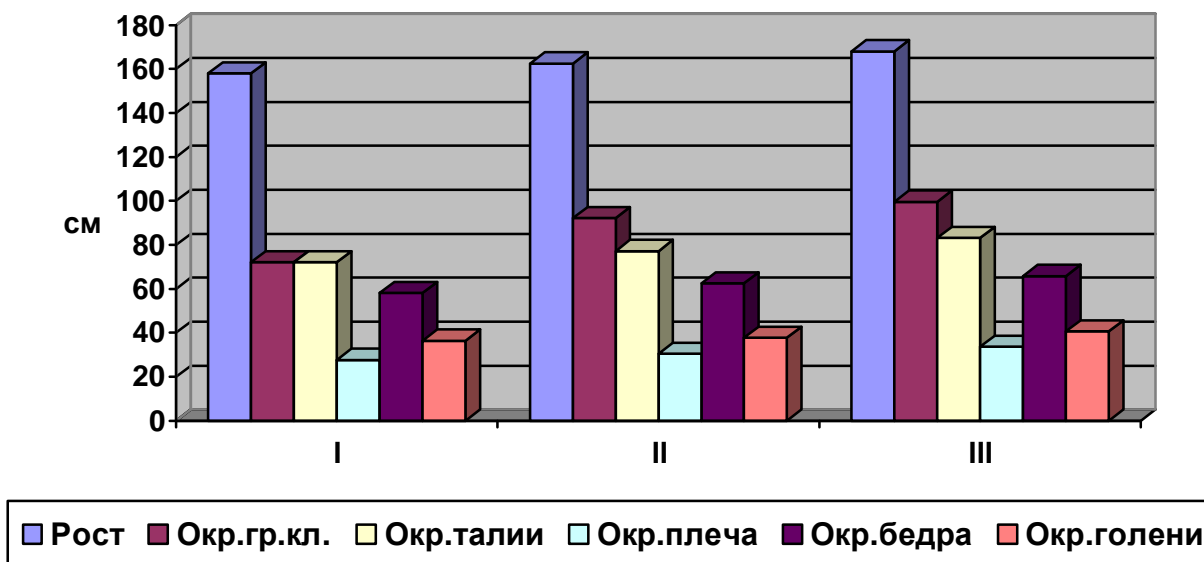


Рис. 1. Показатели физического развития квалифицированных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий

Анализ показывает, что длина тела всех спортсменок повышается на 6 %. Во второй группе она выше, чем в первой - на 2,8 %; а третьей, выше чем во второй - на 3,3 %, но достоверны только различия в третьей с первой ($P < 0,05$).

Показатели окружности грудной клетки возрастают во второй группе по отношению к первой на 6,6 %. В третьей, они выше чем первой - на 13,6 %, и во второй - на 7,5 % ($P < 0,05$).

Показатели окружности талии также возрастают во второй группе по отношению к первой - на 6,6 %, в третьей они больше, чем в первой - на 13,2 %, а в третьей больше, чем во второй - на 7,1 % ($P < 0,05$).

Показатели окружности плеча больше во второй группе, чем в первой - на 10,8 %, в третьей, больше чем в первой - на 17,8 %, и в третьей, больше чем во второй - на 9,5 % и проверены своей достоверностью ($P < 0,05$).

Показатели окружности бедра больше во второй группе, чем в первой - на 7,2 %, а в третьей, больше чем первой - на 11,8 %, в третьей, больше чем во второй - на 5,0 %. Различия достоверны в сравнении только второй и первой, третьей и первой ($P < 0,05$).

Показатели окружности голени больше во второй группе, чем в первой - на 3,2 %, в третьей, больше чем в первой - на 10,3 %, в третьей, больше чем во второй - на 7,4 %, но достоверны только между третьей и первой, третьей и второй ($P < 0,05$).

Ниже приведены показатели физической подготовленности квалифицированных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий (рис. 2).

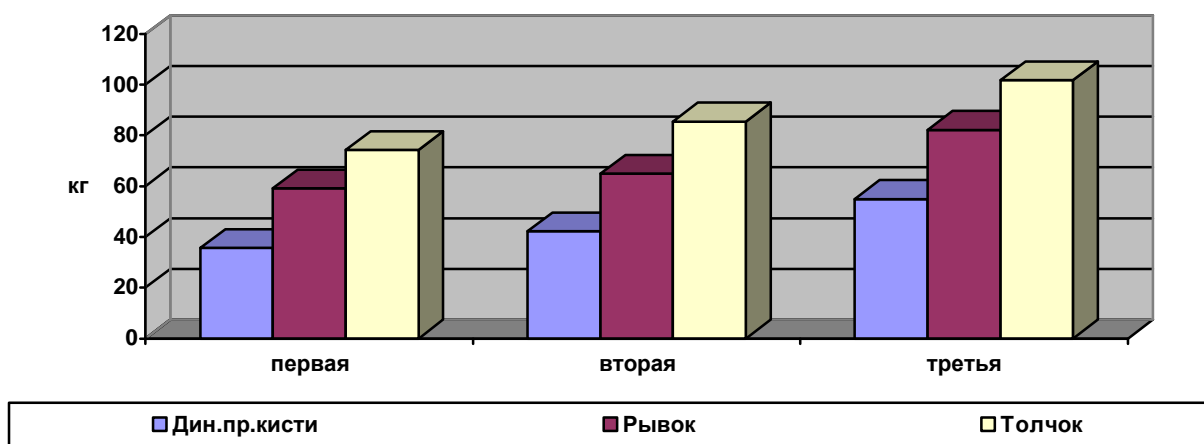


Рис. 2. Показатели физической подготовленности квалифицированных тяжелоатлетов различных групп весовых категорий

Анализ данных показывает, что показатели динамометрии правой кисти у высококвалифицированных тяжелоатлетов больше во второй группе, чем в первой- на 13,5 %; в третьей, больше чем в первой- на 33,6 %; третьей, больше чем во второй- на 23,3 %. Достоверность различий получена только между третьей и первой, третьей и второй ($P < 0,05$).

Результаты в рывке больше во второй группе, чем в первой- на 8,9 %; в третьей, больше чем в первой- на 28,1 %; а в третьей, больше чем во второй- на 21,0 %. Достоверность различий получена только между третьей и первой, третьей и второй ($P < 0,05$).

Похожая тенденция получена и по результатам в толчке. Они больше во второй группе, чем в первой- на 13,2 %; в третьей, больше чем в первой- на 27,1 %; в третьей, больше чем во второй- на 16,1 %, но достоверны различия только между третьей и второй, третьей и первой ($P < 0,05$).

Сравнение показателей окружности грудной клетки, талии и плеча во второй группе весовых категорий в отличии от первой показывает, что они больше у высококвалифицированных тяжелоатлетов чем у тяжелоатлеток сборной команды Украины по В.Г. Олешко (2005)- на 1,6 % ($P < 0,05$).

Выводы.

1. Установлено что показатели длины тела у высококвалифицированных женщин- тяжелоатлеток с повышением групп весовых категорий имеют тенденцию к увеличению в среднем- на 6,0 % ($P < 0,05$).

2. Показатели окружности грудной клетки, талии и плеча во второй группе весовых категорий в отличии от первой у высококвалифицированных тяжелоатлеток юного возраста выше, чем у тяжелоатлеток сборной команды Украины по В.Г. Олешко (2005) соответственно на 1,6, 0,6 и 1,9 % и подтверждены своей достоверностью различий ($P < 0,05$).

3. Показатели динамометрии правой кисти у высококвалифицированных тяжелоатлеток юного возраста больше во второй группе, чем в первой- на 13,5 % ($P > 0,05$); в третьей, больше чем в первой- на 33,6 % ($P < 0,05$); в третьей, больше чем во второй- на 23,3 % ($P < 0,05$).

4. Результаты в рывке у высококвалифицированных тяжелоатлеток юного возраста во второй группе весовых категорий выше, чем в первой- на 8,9 % ($P > 0,05$); в третьей, выше чем в первой- на 28,1 % ($P < 0,05$); в третьей, выше чем во второй- на 21,0 % ($P < 0,05$). Результаты в толчке во второй группе весовых категорий выше, чем в первой- на 13,2 % ($P > 0,05$); в третьей, выше чем в первой- на 27,1 % ($P < 0,05$); в третьей, выше чем во второй- 16,1 % ($P < 0,05$).

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем подготовки в различных группах тяжелоатлетов

Литература

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании.- М.: Физкультура и спорт, 1978.- 223 с.
2. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов. – М.: Советский спорт, 2005.- 600 с.
3. Лутовинюв Ю.А. Оценка физического развития и физической подготовленности юных квалифицированных тяжелоатлетов//Физическое воспитание студентов творческих специальностей сб. научных трудов под ред. проф. Ермакова С.С.- Харьков: ХГАДИ (ХХПИ), -2006.- № 6.- С. 26- 32.
4. Лутовинюв Ю.А. Сравнение показателей физического развития и физической подготовленности в группах юных тяжелоатлетов 14- 15 лет.// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С.- Харків: ХДАДМ (ХХПІ).- 2007.- № 7.- С.92- 95.
5. Олешко В.Г. Силові види спорту. - К.: Олімпійська література, 1999.- 288 с.
6. Олешко В.Г. Морфофункціональні показники відбору важкоатлетів високої кваліфікації різних вагових категорій і статі.// Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С.С.- Харків: ХДАДМ (ХХПІ).- 2003.- № 11.- С.45- 53.
7. Олешко В.Г. Критерії відбору важкоатлетів збірних команд різної статі та груп вагових категорій.// Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - 2005, № 1.- С.45- 51.
8. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения.- К.: Олимпийская литература, 2004.- 808 с.
9. Радзиевский А., Олешко В.Г. О некоторых медико-биологических аспектах женской тяжелой атлетики в Украине.- К.: Наука в олимпийском спорте, 2000.- С.97- 101.

Поступила в редакцию 18.01.2008г.