

Содержание тренировочной работы тяжелоатлетов - ветеранов различных групп весовых категорий

Олешко В.Г., Лутовинов Ю.А., Лысенко В.Н., Ткаченко К.В.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины

Отделение аграрного профиля ГУЗ «ЛЦПТО»

Кременчугский государственный политехнический университет имени М. Остроградского

Аннотации:

Исследуется содержание тренировочной работы ведущих тяжелоатлетов - ветеранов Украины различных групп весовых категорий в подготовительном и соревновательном мезоциклах. Анализируются тренировочные программы спортсменов, ведущих специалистов и тренеров. Приведена сравнительная характеристика распределения упражнений по характеру работы у спортсменов. Распределение скоростных и силовых упражнений у спортсменов в подготовительном мезоцикле увеличивается с повышением групп весовых категорий - на 8,2 и 1,4 %.

Олешко В.Г., Лутовинов Ю.А., Лысенко В.Н., Ткаченко К.В. Зміст тренувальної роботи важкоатлетів - ветеранів різних груп вагових категорій. Досліджується зміст тренувальної роботи провідних важкоатлетів - ветеранів України різних груп вагових категорій у підготовчому і змагальному мезоциклах. Аналізуються тренувальні програми спортсменів, провідних спеціалістів і тренерів. Наведено порівняльну характеристику розподілу вправ за характером роботи у спортсменів. Розподіл швидкісних і силових вправ у спортсменів у підготовчому мезоциклі збільшується з підвищенням груп вагових категорій - на 8,2 і 1,4 %.

Oleshko V.G., Lutovinov Y.A., Lisenko V.N., Tkachenko K.V. Contents of training work of master's weightlifters of different groups of gravimetric categories. Maintenance of training work of leading master's weightlifters of Ukraine of different groups of gravimetric categories in preparatory and competition mesocycle. The trainings programs of sportsmen, lead specialists and trainers are analysed. Comparative description of distributing of exercises in grain of work is resulted for sportsmen. Distributing of speed and power exercises for sportsmen in preparatory mesocycle is increased with the increase of groups of gravimetric categories - on 8,2 and 1,4 %.

Ключевые слова:

тяжелоатлеты, ветераны, группа, категория, мезоцикл, тренировка, программа, упражнения, работа, средства.

важкоатлети, ветерани, група, категорія, мезоцикл, тренування, програма, вправи, робота, засоби.

weightlifters, veterans, group, category, mesocycle, training, program, exercises, work, facilities.

Введение.

В теории и практике подготовки тяжелоатлетов актуальной проблемой является исследование содержания тренировочного процесса тяжелоатлетов - ветеранов в мезоциклах подготовки [1 - 5, 8 - 13].

Анализ научно - методической литературы показал, что авторами изучалась тренировочная работа тяжелоатлетов различной квалификации с учетом групп весовых категорий в подготовительном и соревновательном мезоциклах с различным соотношением средств ОФП и СФП у [1 - 5, 8 - 13]. Но сравнительной характеристики тренировочной работы с тяжелоатлетами - ветеранами не оказалось. Поэтому на основании анализа научно - методической литературы, опроса ведущих специалистов, тренеров и спортсменов, полагаем, что эта проблема должна быть более глубоко изучена.

Работа выполнена по сводному плану НИР НУФВ-СУ по теме 2.1.5.

Цель, задачи работы, материал и методы.

Цель работы - изучить содержание тренировочной работы тяжелоатлетов - ветеранов разных групп весовых категорий в подготовительном и соревновательном мезоциклах.

Методы исследования.

1. Анализ научно - методической литературы.
2. Анкетирование и опрос тренеров и спортсменов.
3. Анализ документов планирования и учета сильнейших тяжелоатлетов.
4. Педагогическое наблюдение за тренировочным процессом.
5. Методы математической статистики.

Сбор анкетных данных, беседы с тренерами и спортсменами проводились во время III - х летних игр среди ветеранов Украины и других соревнований в городах Скадовске и Луганске. Всего было опрошено 86 тре-

неров и спортсменов, среди которых 9 мастеров спорта международного класса, 70 мастеров спорта, 5 заслуженных тренеров Украины, 12 чемпионов Европы среди ветеранов и 9 призеров, 5 чемпионов мира среди ветеранов и 8 призеров.

Результаты исследований.

Анкетный опрос показал, что главными физическими качествами спортсмены считают: скоростные — 33,8 %, определяющие результат в соревновательных упражнениях, силовые — 32,4 %, координационные способности — 20,6 %, гибкость — 10,3 %, силовую выносливость — 2,9 %.

Ниже приведено соотношение работы различной направленности в подготовительном мезоцикле тяжелоатлетов - ветеранов различных групп весовых категорий (рис. 1.).

Анализ показывает, что в I - й группе тяжелоатлеты - ветераны больше работают на силу, чем во II - й - на 0,7 % и больше, чем в III - й (на 1,5 %). Упражнений на гибкость в I - й группе больше, чем во II - й (на 1,8 %) и III - й (на 3,9 %). Упражнений на выносливость больше в I - й группе, чем во II - й (на 0,4 %) и III - й (на 1,1 %); Упражнений на координацию в III - й группе больше, чем во II - й (на 5,9 %) и I - й (на 6,4 %). Упражнений на скорость во II - й группе больше, чем в I - й (на 2,2 %) и III - й (на 2,3 %).

Ниже приведено распределение объема нагрузки по группам упражнений у тяжелоатлетов - ветеранов различных групп весовых категорий в подготовительном и соревновательном мезоциклах (рис. 2,3).

Анализ показывает, что в подготовительном мезоцикле рывковых упражнений больше в I - й группе, чем во II - й (на 1,4 %) и III - й (на 0,9 %), толчковых во II - й группе больше, чем в I - й (на 1,1 %) и III - й (на 3,8 %), тяг рывковых во II - й больше, чем I - й (на 1,4 %) и III - й (на 1,8 %), тяг толчковых в I - й группе больше, чем

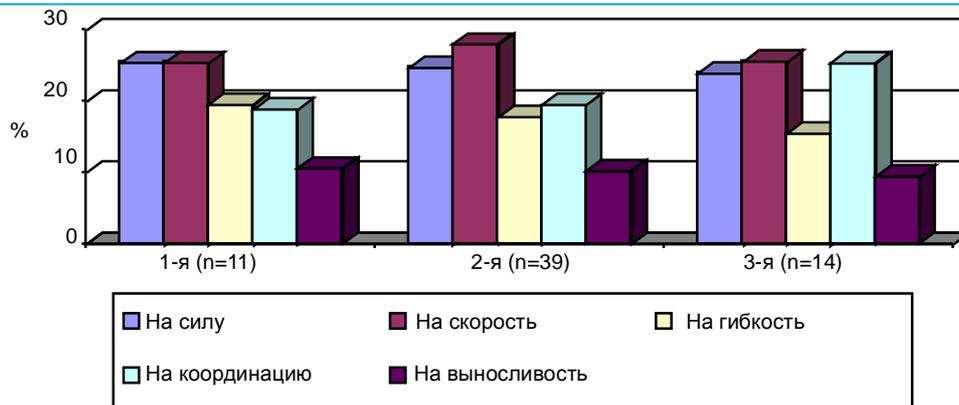


Рис.1. Соотношение работы различной направленности (%) в подготовительном мезоцикле тяжелоатлетов - ветеранов различных групп весовых категорий

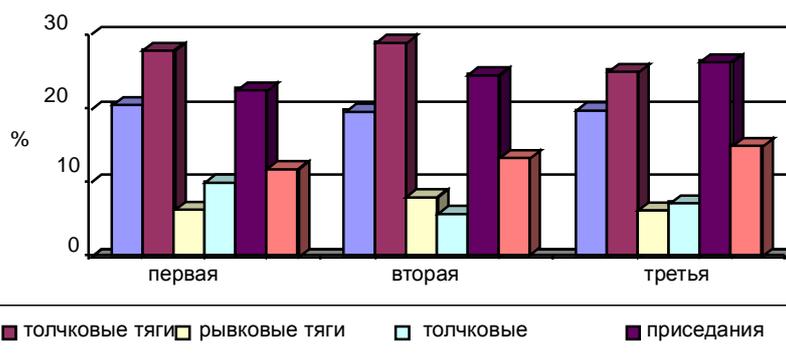


Рис.2. Распределение объема работы по группам упражнений тяжелоатлетов - ветеранов различных групп весовых категорий в подготовительном мезоцикле (%)

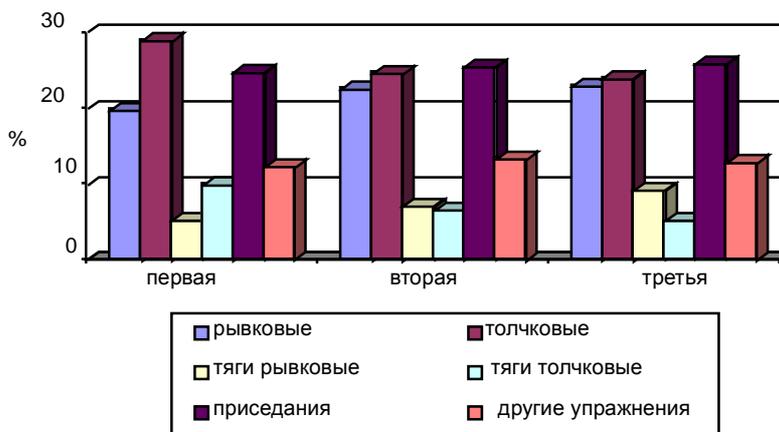


Рис.3. Распределение объема работы по группам упражнений (%) у тяжелоатлетов - ветеранов различных групп весовых категорий в соревновательном мезоцикле

II - й (на 4,3 %) и III - й (на 2,7 %), приседаний в III - й группе больше, чем II - й (на 1,8 %) и I - й (на 3,7 %), других упражнений (наклоны, жимовые) в III - й группе больше, чем II - й (1,7 %) и I - й (на 3,0 %).

Анализ свидетельствует, что в подготовительном мезоцикле 51,6 % тяжелоатлетов-ветеранов больше всего тренируются в зоне интенсивности 80–89 %; 37,5 % - соответственно– 70–79 %; 7,8 %–60–69 % и 3,1 %–90–99 %.

В соревновательном мезоцикле рывковых упражнений в III - й группе больше, чем во II - й (на 0,4 %) и I - й (на 3,2 %), толчковых упражнений в I - й группе больше, чем во II - й (на 4,3 %) и III - й (5,0 %), тяг рывковых в III - й группе больше, чем во II - й (на 2,1 %) и I - й (на 4,1 %), тяг толчковых в I - й группе больше, чем во II - й

(на 3,4 %) и III - й (на 5,0 %), приседаний в III - й группе больше, чем II - й (на 0,4 %) и I - й (на 1,1 %), других упражнений во II - й группе больше, чем I - й (на 1,2 %) и III - й (на 0,6 %).

Анализ данных показывает, что у атлетов различных групп весовых категорий в подготовительном и соревновательном мезоциклах проводились тренировочные занятия со скоростной направленностью — объем тяг и приседаний в подготовительном мезоцикле составлял 39,3; 39,7 и 39,9 %; в соревновательном мезоцикле — 39,7, 39,0 и 39,9 % что подтверждается исследованиями ведущих специалистов [3].

Ниже приведено распределение упражнений по характеру работы в подготовительном и соревновательном мезоциклах подготовки у тяжелоатлетов - ветера-

Таблиця 1

Распределение упражнений по характеру работы в подготовительных и соревновательных мезоциклах у тяжелоатлетов ветеранов Украины различных групп весовых категорий (%)

Направленность упражнений	Группы весовых категорий		
	1	2	3
Скоростные	<u>47,3</u>	<u>54,9</u>	<u>55,5</u>
	51,0	56,3	49,5
Скоростно-силовые	<u>32,9</u>	<u>25,1</u>	<u>23,3</u>
	26,7	25,9	30,3
Силовые	<u>19,8</u>	<u>20,0</u>	<u>21,2</u>
	22,3	17,8	20,2

Примечание: в числителе – показатели подготовительного мезоцикла; в знаменателе - соревновательного мезоцикла.

Таблиця 2

Распределение упражнений по характеру работы в подготовительных и соревновательных мезоциклах (%) у мастеров спорта разных групп весовых категорий (А.Н. Воробьев, 1988)

Упражнения	Группы весовых категорий		
	1 - я	2 - я	3 - я
скоростные	<u>59,5</u>	<u>54,6</u>	<u>54,8</u>
	54,4	52,1	53,3
скоростно-силовые	<u>29,4</u>	<u>35,4</u>	<u>35,2</u>
	31,9	33,9	33,5
силовые	<u>11,1</u>	<u>10,0</u>	<u>10,0</u>
	13,7	14,0	13,2

Таблиця 3

Распределение упражнений по характеру работы в подготовительных и соревновательных мезоциклах (в %) у спортсменов сборной команды Украины различных групп весовых категорий (В.Г. Олешко, 2000)

Упражнения	Группы весовых категорий		
	1	2	3
скоростные	<u>29,8</u>	<u>29,9</u>	<u>26,7</u>
	29,1	29,5	29,7
скоростно-силовые	<u>53,8</u>	<u>53,6</u>	<u>59,4</u>
	50,7	50,4	53,4
силовые	<u>16,4</u>	<u>16,5</u>	<u>13,9</u>
	20,2	20,1	16,9

нов, высококвалифицированных тяжелоатлетов (А.Н. Воробьев, 1988) и спортсменов сборной команды Украины (В.Г. Олешко, 1999) (табл. 1 - 3).

Анализ показывает, что разница между упражнениями скоростного характера в I - й группе весовых категорий в подготовительном мезоцикле составила 12,2 и 18,2 %, во II - й - 0,3 и 25,0 % и III - й - 0,7 и 28,8 %; между скоростно-силовыми упражнениями соответственно — 3,5 и 20,9 %, 10,5 и 28,5 %, 11,9 и 36,1 %; силовыми — 8,7 и 5,4 %, 10,0 и 3,5 %, 11,2 и 7,3 %.

В соревновательном мезоцикле разница между скоростными упражнениями в первой группе составила 3,4 и 21,9 %, во второй - 4,2 и 26,8 %, третьей - 3,8 и 19,8 %; между скоростно-силовыми упражнениями соответственно - 5,2 и 24,0 %, 8,0 и 24,5 %, 3,2 и 23,1 %; силовыми - 8,6 и 6,8 %, 3,8 и 2,3 %, 7,0 и 3,3 %.

Ниже приведено соотношение средств ОФП и СФП у тяжелоатлетов - ветеранов Украины различных групп весовых категорий (рис.4).

Анализ показывает, что разница между III - й и I - й группами упражнений средств ОФП составляет - 6,8 %, III - й и II - й - 2,1 %; II - й и I - й - 2,7 %.

Выводы

1. В теории и практике подготовки тяжелоатлетов - ветеранов - еще недостаточно полно изучено содержание тренировочной работы в подготовительных и соревновательных мезоциклах.

2. Рассмотрено содержание тренировочной работы тяжелоатлетов - ветеранов различных групп весовых категорий, готовящихся к чемпионату мира и Европы среди ветеранов.

3. Проведена сравнительная характеристика распределения упражнений по характеру работы в подготовительных и соревновательных мезоциклах тяжелоатлетов - ветеранов и высококвалифицированных тяжелоатлетов. В подготовительном мезоцикле у тяжелоатлетов - ветеранов имеется тенденция увеличения скоростных и силовых упражнений с повышением групп весовых категорий - на 8,2 и 1,4 %, а в соревновательном - в скоростно-силовых - на 4,4 %.

4. Анализ распределения объема нагрузки по группам упражнений у сильнейших тяжелоатлетов - ветеранов показывает, что 51,6 % участников больше всего тренируются в зоне интенсивности 80—89 %; 37,5 %

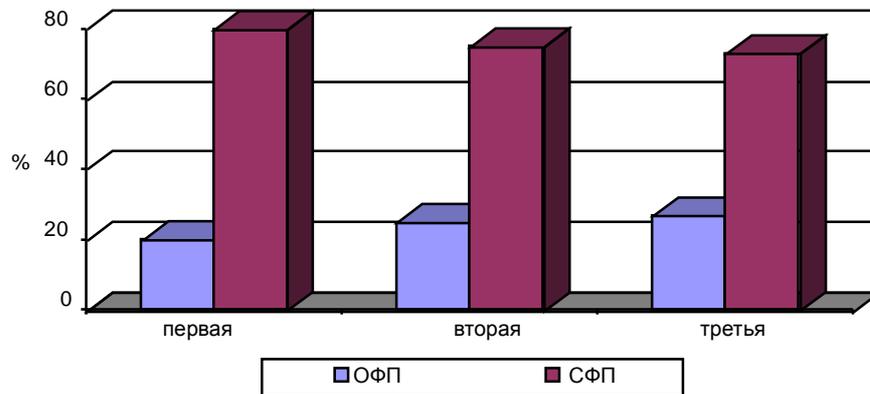


Рис.4. Соотношение средств ОФП и СФП (%) у тяжелоатлетов - ветеранов Украины разных групп весовых категорий

– соответственно – 70—79 %; 7,8 % – 60—69 % и 3,1 % — 90 — 99 %.

Дальнейшие исследования предполагается провести в направлении изучения других проблем подготовки тяжелоатлетов с учетом групп весовых категорий.

Литература

1. Алаев П.Т. Актуальные проблемы подготовки сборной команды Украины по тяжелой атлетике к Олимпийским играм 2000 года. Учебно – методические рекомендации./ П.Т. Алаев, В.Г. Олешко, В.И. Цимиданов. - К.: Федерация тяжелой атлетики Украины, 2000. - 36с.
2. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: [учебник для вузов] /Л.С. Дворкин. - М.: Советский спорт, 2005. - 600с.
3. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике: [учебное пособие для тренеров] / А.С. Медведев. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 272с.
4. Медведев А.С. Совершенствование методики тренировки в тяжелоатлетическом спорте на основе приоритетного применения дополнительных упражнений на этапе становления спортивного мастерства. /А.С. Медведев //Теория и практика физической культуры. - 2000. - № 11. - С. 30 - 37.
5. Олешко В.Г. Силовые виды спорта. - К.: Олімпійська література, 1999. - 288с.
6. 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(ХХІІІ), 2006. - № 5. - С.62 - 68.
7. Олешко В.Г. Тенденции физического развития тяжелоатлетов-ветеранов. /В.Г. Олешко, Ю.А. Лутовинов, К.В. Ткаченко, В.Н. Лысенко //Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. за ред. Єрмакова С.С. - Харків: ХДАДМ(ХХІІІ), 2008. - № 8. - С. 111 - 114.
8. Олешко В.Г. Особенности построения тренировочной работы тяжелоатлетов высокой квалификации у річному макроциклі /В.Г. Олешко // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2003. - № 1. - С. 30 - 36.
9. Олешко В.Г. Структура підготовки важкоатлетів збірної команди України до головних змагань річного макроциклу. /В.Г. Олешко, В.Г.Кулак, О.І. Пуцов, С.О. Пуцов, К.В. Ткаченко. // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2007. - № 4. - С. 24 - 32.
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 ХХІХ 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. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения /В.Н. Платонов. - К.: Олимпийская литература, 2004. - 808с.
13. Роман Р.А. Тренировка тяжелоатлета. /Р.А. Роман. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 176с.

Поступила в редакцию 01.02.2010г.
 Олешко Валентин Григорьевич
 Лутовинов Юрий Анатольевич
 Лысенко Владислав Николаевич
 Ткаченко Ким Владимирович
passagelg@gmail.com