

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Херсонський державний університет
Факультет фізичного виховання та спорту
Кафедра олімпійського та професійного спорту

**КОНТРОЛЬ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ВАЖКОАТЛЕТІВ НА
ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТИВНОГО
ТРЕНУВАННЯ**

Кваліфікаційна робота

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Виконав: студент 2 курсу 241 групи

Спеціальності: 017 Фізична культура
і спорт

Освітня програма: Фізична культура
і спорт

Пожидаєв Юрій

Науковий керівник: доц. Харченко-
Баранецька Л.Л.

Рецензент:

ЗМІСТ

Вступ	3
Розділ 1. Теоретичні основи силової підготовки в важкоатлетів-початківців	6
1.1. Структура за зміст етапу початкової підготовки у важкій атлетиці.....	6
1.2. Теоретико-методичні основи розвитку силових здібностей у важкоатлетів-початківців	8
1.3. Контрольні вимоги щодо оцінки силових здібностей у важкоатлетів-початківців	9
Розділ 2. Методи та організація дослідження	11
2.1. Організація дослідження.....	11
2.2. Методи дослідження	11
Розділ 3. Оцінка показників силових здібностей важкоатлетів-початківців	15
3.1. Підходи до розвитку силових здібностей важкоатлетів груп початкової підготовки	15
3.2. Показники розвитку силових здібностей важкоатлетів груп початкової підготовки.....	19
Висновки	21
Список використаних джерел	23

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Інтенсивність занять на початковому етапі не повинна перевищувати 40-45% МПК. Виконання будь-якого руху або збереження будь-якої пози тіла людини при виконання фізичних вправ обумовлене роботою м'язів. Величину зусилля, яке розвивається при цьому, прийнято називати – силою м'язів.

М'язова сила - це здатність людини долати зовні опір або протидіяти йому за рахунок м'язового напруження.

Розрізняють такі види силових здібностей: власне силові та їх з'єднання з іншими руховими (фізичними) здібностями (швидкісно-силові, силова витривалість, силова спритність).

Розвиток сили і силових здібностей забезпечує загальний гармонійний розвиток всіх м'язових груп опорно-рухового апарату людини. Зовні це виражається у відповідних формах статури і постави. Внутрішній ефект застосування силових вправ полягає в забезпеченні високого рівня життєво важливих функцій організму і здійсненні рухової активності.

Крім цього розвиток сили і силових здібностей у чоловіків має велике прикладне значення в повсякденному житті. В процесі розвитку сили і силових здібностей послідовно вирішуються такі завдання:

Перше завдання – загальний гармонійний розвиток всіх м'язових груп опорно-рухового апарату. Воно вирішується шляхом використання вибіркового силових вправ.

Друге завдання – різнобічний розвиток силових здібностей в єдності з освоєнням життєво важливих рухових дій (умінь і навичок). Це завдання передбачає розвиток силових здібностей усіх основних видів.

Третє завдання – створення умов і можливостей (бази) для подальшого вдосконалення силових здібностей в межах занять конкретним видом спорту або в плані професійно-прикладної фізичної підготовки.

В даний час в теорії та практиці фізичної культури і спорту вже досить глибоко розкрито питання про засоби і методи розвитку силових

здібностей у чоловіків. Багато авторів віддають перевагу вправам з використанням різних тренажерів, снарядів і обтяжень, вважаючи, що вони позитивно впливають на динаміку розвитку силових здібностей у чоловіків 25-30 років.

Актуальність і виявлені протиріччя зумовили наукову проблему дослідження, яка полягала в пошуку та виборі засобів і методів розвитку силових здібностей важкоатлетів на етапі початкової підготовки спортивного тренування.

Мета дослідження: оцінити рівень розвитку силових здібностей важкоатлетів на етапі початкової підготовки спортивного тренування.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати зміст етапу початкової підготовки у важкій атлетиці;
2. Охарактеризувати теоретико-методичні основи розвитку силових здібностей у важкоатлетів-початківців.
3. Оцінити показники силових здібностей у важкоатлетів-початківців.

Об'єкт дослідження: навчально-тренувальний процес етапу початкової підготовки спортивного тренування важкоатлетів.

Предмет дослідження: методика розвитку силових здібностей важкоатлетів-початківців на етапі початкової підготовки спортивного тренування.

Основні методи дослідження: теоретичний аналіз літературних джерел; тестування, методи математичної статистики.

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що розроблені методичні рекомендації щодо розвитку силових здібностей важкоатлетів а етапі початкової підготовки.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що результати кваліфікаційної роботи можуть бути використані здобувачами при опрацюванні відповідних тем за напрямом «Фізична культура» та написанні наукових статей.

Структура дослідження. Кваліфікаційна робота складається зі вступу, трьох розділів основного матеріалу, висновків та списку використаних джерел.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ВАЖКОАТЛЕТІВ-ПОЧАТКІВЦІВ

1.1. Структура за зміст етапу початкової підготовки у важкій атлетиці

Одним із основних завдань, що вирішуються в процесі фізичного виховання, є забезпечення оптимального розвитку фізичних якостей, притаманних людині. Фізичними якостями прийнято називати вроджені (успадковані генетично) морфофункціональні якості, завдяки яким можлива фізична (матеріально виражена) активність людини, що одержує свій повний прояв в доцільній руховій діяльності.

До основних фізичних якостей відносять м'язову силу, швидкість, витривалість, гнучкість і спритність. Фізичні якості складають основу «рухових (фізичних) здібностей» людини.

У найзагальнішому вигляді «рухові (фізичні) здібності» можна розуміти як індивідуальні особливості, що визначають рівень рухових особливостей людини [30, с. 19].

Практичні межі розвитку людських здібностей визначаються такими факторами, як тривалість людського життя, методи виховання і навчання і т.д., але зовсім не закладені в самих здібностях. Досить удосконалити методи виховання і навчання, щоб межі розвитку здібностей негайно підвищилися [30, с. 21].

Сила – це здатність людини долати зовнішній опір або протистояти йому за рахунок м'язових зусиль (напруг) [25, с. 83].

Силкові здібності — це комплекс різних проявів людини в певній руховій діяльності, в основі яких лежить поняття «сила» [25, с. 83].

Силкові здібності виявляються не самі по собі, а через якусь рухову діяльність. При цьому вплив на прояв силових здібностей надають різні фактори, внесок яких в кожному конкретному випадку змінюється в

залежності від конкретних рухових дій і умов їх здійснення, виду силових здібностей, вікових, статевих та індивідуальних особливостей людини.

При педагогічній характеристиці силових якостей людини виділяють такі їх різновиди:

1. Максимальна ізометрична (статична) сила – показник сили, який проявляється при утриманні протягом певного часу граничних обтяжень або опорів з максимальною напругою м'язів.

2. Повільна динамічна (жимова) сила, демонстрована, наприклад, у час переміщення предметів великої маси, коли швидкість практично не має значення, а зусилля, що докладаються, досягають максимальних значень.

3. Швидкісна динамічна сила характеризується здатністю людини до переміщення в обмежений час великих (субмаксимальних) обтяжень з прискоренням нижче максимального.

4. «Вибухова» сила – здатність долати опір з максимальним м'язовим напруженням в найкоротший час. Прискорення, які розвиваються при «вибуховому» характері м'язових зусиль, досягають максимально можливих величин [3, с. 59].

5. Силовая витривалість визначається здатністю тривалий час підтримувати необхідні силові характеристики рухів. Серед різновидів витривалості до силової роботи виділяють витривалість до динамічної роботи і статичну витривалість. Витривалість до динамічної роботи визначається здатністю підтримки працездатності при виконанні професійної діяльності, пов'язаної з підйомом і переміщенням вантажів, з тривалим подоланням зовнішнього опору.

Статична витривалість – це здатність підтримувати статичні зусилля і зберігати непорушне положення тіла або тривалий час перебувати в приміщенні з обмеженим простором.

6. Силовая спритність проявляється там, де є змінний характер режиму роботи, мінливі й непередбачувані ситуації діяльності (регбі, боротьба, хокей з м'ячем і ін.). Її можна визначити, як «здатність точно диференціювати

м'язові зусилля різної величини в умовах непередбачених ситуацій і змішаних режимів роботи м'язів» [3, с. 62].

1.2. Теоретико-методичні основи розвитку силових здібностей у важкоатлетів-початківців

У сучасній теорії фізичного виховання під силою розуміється здатність людини долати зовнішні опори або протидіяти їм за допомогою м'язових зусиль [2, с. 49].

Розглядаючи поняття сили В. Дубровський [9, с. 87], пропонує характеризувати її за трьома основними ознаками:

- 1) біомеханічною ознакою (сила як одна з динамічних структур руху людини);
- 2) фізіологічною ознакою (сила як прояв функціональних властивостей м'язів);
- 3) педагогічною ознакою (сила як фізична якість людини).

Залежно від характеру взаємодії і режимів роботи м'язів, виділяють основні різновиди прояву силових здібностей:

– власне-силові здібності.

Силові вправи можуть займати всю основну частину заняття, якщо виховання сили – його головне завдання. В інших випадках силові вправи виконуються в кінці основної частини заняття, але не після вправ на витривалість. Силові вправи добре поєднуються з вправами на розтягування і на розслаблення [26, с. 164].

Частота занять силового напрямку повинна бути до трьох разів на тиждень. Застосування силових вправ щодня допускається тільки для окремих невеликих груп м'язів.

При використанні силових вправ величину обтяження дозують або вагою піднятого вантажу, вираженого у відсотках від максимальної величини, або кількістю можливих повторень в одному підході, що позначається терміном повторний максимум (ПМ).

1.3.Контрольні вимоги щодо оцінки силових здібностей у важкоатлетів-початківців

У практиці спортивного тренування використовується велика кількість методів, за допомогою яких контролюють силові здібності у важкоатлетів-початківців. Такі вправи спрямовані на виховання різних видів силових здібностей.

Недолік ізометричних вправ полягає в тому, що сила проявляється в більшій мірі при тих суглобових кутах, при яких виконувалися вправи, а рівень сили утримується менший час, ніж після динамічних вправ.

Статодинамічний метод. Характеризується послідовним поєднанням у вправі двох режимів роботи – ізометричного і динамічного.

Для виховання силових здібностей застосовують 2-6-секундні ізометричні вправи із зусиллям в 80-90% від максимуму з подальшою динамічною роботою вибухового характеру зі значним зниженням обтяження (2-3 повторення в підході, 2-3 серії, відпочинок 2-4 хв між серіями) [19, с. 147].

Метод колового тренування. Забезпечує комплексний вплив на різні м'язові групи. Вправи проводяться по станціях і підбираються таким чином, щоб кожна наступна серія включала в роботу нову групу м'язів. Кількість вправ, що впливають на різні групи м'язів, тривалість їх виконання на станціях залежать від завдань, що вирішуються в тренувальному процесі, віку, статі та підготовленості важкоатлетів-початківців.

Ігровий метод передбачає виховання силових здібностей переважно в ігровій діяльності, де ігрові ситуації змушують змінювати режими напруги різних м'язових груп і боротися з наростаючим стомленням організму. До таких ігор належать ігри, що вимагають утримання зовнішніх об'єктів (наприклад, партнера в грі «Вершники»), ігри з подоланням зовнішнього опору (наприклад, «Перетягування канату»), ігри з чергуванням режимів

напруження різних м'язових груп (наприклад, різні естафети з перенесенням вантажів різної ваги) [15, с. 97].

Перелік контрольних тестів (вправ) на розвиток сили: 1. Стрибок у довжину з місця; стрибок угору; 2. Метання набивного м'яча 1-2 кг.; 3. Підтягування у висі (хлопці), підтягування у висі лежачи (дівчата); 4. Згинання та розгинання рук в упорі, лежачи на підлозі; 5. Піднімання тулуба в сід з положення, лежачи на спині, ноги закріплені (піднімання в сід за 1 хв).

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

2.1. Організація дослідження

До дослідження були залучені 15 юних важкоатлетів I року спортивного тренування (Дослідницька група № 1) і 15 юних важкоатлетів II року спортивного тренування (Дослідницька група № 2). Дослідження проходило з вересня 2020 року по квітень 2021 року.

Дослідження проводили в кілька етапів:

На першому етапі дослідження (вересень 2020 р. - листопад 2020 р.) збиралися і аналізувалися теоретичні дані відносно обраної тематики дослідження, розроблявся план педагогічного експерименту.

На другому етапі дослідження (грудень 2020 р. – березень 2021 р.) був проведений педагогічний експеримент з оцінки показників силових здібностей юних важкоатлетів. Проаналізовані отримані результати.

На третьому етапі дослідження (березень 2021 р. – квітень 2021 р.) – на заключному етапі дослідження була оформлена кваліфікаційна робота, всі отримані результати були сформовані в таблиці, проаналізовані та оброблені методами математичної статистики, були зроблені висновки.

2.2. Методи дослідження

При вирішенні вище поставлених завдань роботи використовувалися наступні методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз науково-методичної та спеціальної літератури
2. Контрольне тестування
3. Педагогічне спостереження;
4. Математична статистична обробка отриманих даних.

1. Аналіз літературних джерел проводився для оцінки стану проблеми, визначення завдань дослідження і зіставлення наявної інформації з результатами експериментальних досліджень. Перелік вивчених джерел представлений в списку літератури, викладеному в кваліфікаційній роботі.

2. Контрольне тестування.

Для визначення рівня силових і швидкісно-силових якостей використовувалися наступні тестові вправи:

1. Стрибок в довжину з місця

Стрибок в довжину з місця поштовхом двома ногами виконується в секторі для горизонтальних стрибків у спортзалі.

Учасник приймає вихідне положення (далі В.П.): ноги широка стійка ноги нарізно, носки ніг перед лінією відштовхування. Одночасним поштовхом двох ніг виконується стрибок вперед. Мах руками дозволений.

Вимірювання проводиться за перпендикулярною прямою від місця відштовхування до найближчого сліду, залишеного будь-якою частиною тіла учасника.

Учаснику надається три спроби. У залік йде кращий результат.

Помилки: заступ за лінію відштовхування або дотик її; виконання відштовхування з попереднього підскоку; відштовхування ногами різнойменно.

2. Стрибок у висоту з місця. В.П стійка ноги широка стійка ноги нарізно руки зігнуті в ліктьових суглобах. Виконується підсід в колінних суглобах, коліна розгорнуті трохи в сторону, спина пряма, трохи відхилена вперед голова, прямо різким поштовхом вгору відбувається відштовхування ногами, потім відбувається політ (при цьому ноги зігнуті в колінних суглобах), відбувається приземлення на піднесеність на всю стопу.

3. Присідання зі штангою на плечах. В.П широка стійка ноги нарізно, зручно розташували штангу на плечах, візьміться руками за гриф середнім хватом (трохи ширше плечей), ноги поставте на ширині плечей, стопи притисніть до підлоги, носки злегка розгорніть назовні; голова повинна бути злегка піднята, плечі відведені назад, спина випрямлена, напружена і прогнута поперек; вагу штанги повністю однаково розподіліть на обидві ноги.

Техніка виконання вправи: перебуваючи в початковому положенні, на вдиху, починайте повільно присідати, згинаючи коліна і відводячи таз назад.

4. Підтягування на перекладині. Підстрибніть і вхопіться за перекладину широким хватом. Відстань між долонями на 20-25 см ширше плечей. Повісніте на перекладині. Щоб повністю розтягнути найширші, руки повністю випрямлені і розслаблені, напружені лише передпліччя, що забезпечують міцний хват. Це нижня точка вправи. Зробіть глибокий вдих і, затримавши подих, напружте найширші і підтягніться вгору. Під час підтягування лікті повинні завжди залишатися на одному і тому ж місці, не тягніть їх до боків тулуба. Підтягуйте себе вгору до тих пір, поки підборіддя не виявиться на одному рівні з поперековою або трохи вище її. Це верхня точка. Видихніть і плавно опуститесь вниз у вихідне положення.

5. Згинання і розгинання рук в упорі на брусах. У верхній точці вправи ви як можна сильніше відштовхуєтесь вгору — груди розкрита, лікті злегка зафіксовані, руки прямі, тіло максимально перпендикулярно підлозі, погляд спрямований перед собою. Опускаючись, ви повинні відводити таз назад, одночасно нахилиючи корпус вперед. У нижній точці лікті паралельні брускам, плечі знаходяться трохи нижче рівня ліктів. Виконуючи віджимання на брусах, уважно слідкуйте за тим, щоб здійснювати повний цикл руху, не скорочуючи його нижню або верхню частину.

6. Вистрибування з присіду (к-ть разів). Прийміть вихідне положення. Станьте прямо, тіло дивиться вперед, ноги на ширині плечей. Розведіть ноги на кілька ще на кілька сантиметрів і злегка поверніть шкарпетки нарізно. Ця позиція - ваша міцна база, щоб злетіти і приземлитися. Починайте присідати, опустивши стегна назад і вниз, зігнувши коліна. Тримайте груди у вертикальному положенні, піднявши підборіддя, погляд спрямований вперед. Опускайтеся якнайнижче, зберігаючи при цьому правильну техніку, робіть глибокий вдих, коли ви опускаєтесь вниз. Тримайте ваші руки або опущеними з боків, або витягнутими вперед, щоб допомогти балансувати в найнижчій точці присідання. Вистрибуйте у найнижчій точці вашого присідання, робіть це одним, різким рухом. Добре напружуйте ноги, коли ви виходите з присідання. Підніміть руки до рівня грудей і тримайте тулуб і голову прямо та вертикально. Різко видихніть, коли ви піднімаєтесь вгору з положення присідання. Стрибайте якомога вище. У верхньому положенні присідання виштовхуйте себе у стрибок. Подушки ваших стоп повинні бути останньою частиною вашого тіла в контакт з землею. Скористайтеся вашими

литковими м'язами, щоб створити додаткову силу, коли ви піднімаєтеся в повітрі. Викидайте руки прямо над головою, щоб ваше тіло могло піднятися вище. Контролюйте своє приземлення. На піку свого стрибка, вам вже потрібно почати готуватися до посадки. Тримайте ваше тіло у напрузі, щоб воно не поверталось і не оберталося у повітрі. Ваші ноги повинні бути розширені, коли ви відновите контакт із землею.

3. Педагогічне спостереження.

Педагогічне спостереження нами використовувалося під час контролю за технікою виконання тестових завдань юними важкоатлетами для виявлення показників силових здібностей. Адже порушення в технічному аспекті може призвести до травмування юного спортсмена, що тренерам не варто допускати.

4. Математична обробка отриманих даних. Методи математичної статистики застосовувалися під час обробки отриманих результатів в тестових вправах. Застосовувався підрахунок середньоарифметичного значення за загальноприйнятою математичною методикою підрахунку.

РОЗДІЛ 3

ОЦІНКА ПОКАЗНИКІВ ЗДІБНОСТЕЙ ВАЖКОАТЛЕТІВ- ПОЧАТКІВЦІВ

3.1. Підходи до розвитку силових здібностей важкоатлетів груп початкової підготовки

Варто зазначити, що важкоатлети етапу початкової підготовки тренуються за певними навчально-тренувальними мікро циклами. Так, перш ніж оцінити показники силових здібностей важкоатлетів 1-го року тренування, які склали Дослідницьку групу № 1, зазначимо їх аспекти тренувального процесу.

Так, один раз в тиждень застосовували наступний комплекс вправ на розвиток силових здібностей юних важкоатлетів.

1. Стрибки з підтягуванням колін до грудей

а) Стрибки з підтягуванням колін до грудей на місці:

1-й рівень складності.

Встаньте прямо, ноги на ширині плечей. Відштовхнувшись двома ногами, підстрибніть на максимальну висоту і підтягніть коліна якомога ближче до грудей. Балансуючі рухи рук допоможуть зберегти рівновагу в ході стрибка. М'яко приземлитесь і тут же зробити наступний стрибок. Не варто затримуватися на землі. Виконувати на передньому зводі стопи. Стрибки повинні відбуватися безперервно. Виконати 5-7 разів. Після паузи повторити вправу 3-4 серії.

б) Стрибки з підтягуванням колін до грудей з просуванням вперед:

2-й рівень складності.

Це досить важкий рівень. Складність полягає в тому, що треба стрибати з підтягуванням колін до грудей з просуванням вперед, зберігаючи правильну техніку вправи. М'яко приземлятися на передній звід стопи і здійснювати різко наступний стрибок. Виконати 10 разів, а потім пробігтися підтюпцем 10-20 метрів. Повторити вправу 3-5 серій.

М'язи, що проробляються: чотириголовий м'яз стегна, литковий м'яз, камбалоподібний м'яз, великий сідничний м'яз, середній сідничний м'яз, м'язи, що згинають ногу в тазостегновому суглобі. А також м'язи живота, м'яз, що випрямляє хребет, задня група м'язів стегна, дельтоподібні м'язи.

2. Стрибки із глибокого випаду зі зміною ніг.

Встати рівно, широка стійка ноги на ширині плеч. Руки використовуються для підтримки рівноваги. Нахилитися вперед, зробити стрибок вперед і приземлитися на праву ногу, зігнуту в колінному суглобі. Ліва нога знаходиться в повітрі, баланс здійснюється тільки на правій нозі. Ліва рука торкається землі для рівноваги. Відразу повторити вправу на іншій нозі. Виконати поперемінно на кожну ногу по 5-7 стрибків, а потім пробігти підтюпцем 10-20 м. Повторити вправу 3-5 серій.

М'язи, що проробляються: велика сідничний м'яз, середній сідничний м'яз, чотириголовий м'яз стегна. А також м'яз, який випрямляє хребет, задня група м'язів, м'язи живота.

3. Уход в низький сід ривковим хватом силою + присід.

Ця вправа тренує такі м'язи як спинні довгі, найширші м'язи, поперековий відділ, м'язи черевного преса, сідничні, латеральні, дельтоподібні, широкі прямі м'язи.

В.П - штанга на плечах, широка стійка ноги на ширині плеч. Руки розведені в боки, утримуємо гриф. Присідаємо до напівприсяда і різким рухом виштовхуємо штангу вгору, одночасно йдемо в низький сід при цьому випрямляємо руки, в кінці фіксуємо в низькому сиді і встаємо на прямих руках.

4. «Протяжка» поштовховуючим хватом через підрив в стійку.

Ця вправа розвиває такі м'язи як: двоголовий м'яз (біцепс) рук, передній дельтоподібний, трапецієподібний, довгий м'яз спини, чотириголові і литкові м'язи.

В.П – стійка широка, стійка ноги на ширині плечей. Руки опущені вниз, середній хват, штанга знаходиться якомога ближче до гомілки, спина

пряма різким та інтенсивним рухом вгору вздовж тіла намагаємося підняти штангу на груди, при цьому встигаючи підвертати руки в ліктьовому суглобі.

Нижче наводиться приклад тижневого тренувального циклу групи юних важкоатлетів.

Середа

Розминка - 15 хв (спортивна ходьба, біг у помірному темпі з прискореннями на 5, 10 і 15 м - 5 хв, загально-розвиваючі вправи (ЗРП) в русі і на місці, імітація техніки ривка).

Основна частина. Присідання зі штангою на плечах (експериментальна вправа): 30% x5 раз x2 п .; 40% x5 раз x2 п .; 50% X6 раз x4 п .;

Субота

Розминка - 15 хв (спортивна ходьба, біг у помірному темпі з прискоренням на 5, 10 м - 5 хв, ЗРВ в русі і на місці, імітація техніки ривка і поштовху від грудей - 10 хв).

Основна частина. Вистрибування зі штангою на плечах з напівприсяда (експериментальна вправа): 20% x10 раз x4 п .; 30% x12 раз x4п.;

Також для відображення відмінностей в підходах спортивного тренування вже на етапі початкової підготовки важкоатлетів, зазначимо тренувальний мікро цикл спортсменів 2-го року тренування на етапі початкової підготовки, які склали Дослідницьку групу № 2.

Середа

Розминка - 15 хв (спортивна ходьба, біг у помірному темпі з прискореннями на 5, 10 і 15 м - 5 хв, загально-розвиваючі вправи (ЗРП) в русі і на місці, імітація техніки ривка).

Основна частина. Присідання зі штангою на плечах (експериментальна вправа): 40% x5 раз x2 п .; 50% x5 раз x1 п.; 60% x4 раз x1 п .; 80% x3 раз x4 п .;

Субота

Розминка - 15 хв (спортивна ходьба, біг у помірному темпі з прискоренням на 5, 10 м - 5 хв, ЗРВ в русі і на місці, імітація техніки ривка і поштовху від грудей - 10 хв).

Основна частина. Вистрибування зі штангою на плечах з напівприсяда (експериментальна вправа): 40% x10 раз x2 п .; 50% x10 раз x2 п .; 60% x8раз x4 п .;

В таблиці 2.1. ми відобразили відмінності навчально-тренувального обсягу складових тренувального процесу між 1 і 2 роками тренувань юних важкоатлетів етапу початкової підготовки.

Таблиця 2.1.

Відмінності в тренувальному процесі в контрольній і експериментальній групах

Особливості тренувального процесу	Група	
	Дослідницька група 1	Дослідницька група 2
Загальний обсяг тренувального навантаження в тиждень (хв)	270	270
ЗФП (Застосування методики кругового тренування) на силу в тиждень	64	28
Обсяг засобів ЗФП на силові якості (хв.)	45	45
Спеціальна технічна підготовка	12	15

У дослідницькій групі 1, важкоатлети, які займаються тільки 1 рік, обсяги спеціальної фізичної підготовки значно більші ніж у Дослідницькій

групі 2. А на другому році тренування, ми бачимо збільшення обсягу спеціальної підготовки.

3.2. Показники розвитку силових здібностей важкоатлетів груп початкової підготовки

На початку експерименту в обох групах (Дослідницька група № 1 і Дослідницька група № 2) були виявлені показники силових здібностей за допомогою обраних тестових випробувань (див. Розділ 2).

Отримані результати відображені в таблиці 2.2.

Таблиця 2.2.

Результати (середнє значення) тестування силових здібностей юних важкоатлетів дослідницьких груп

Група	Стрибок в довжину з місця. (см.)	Стрибок в висоту з місця (см.)	Присідання зі штангою на плечах (кг.)	Підтягування на перекладині (к-ть разів)	Згинання і розгинання рук в упорі на брусах (к-ть раз)	Вистрибування з присіду (к-ть разів)
ДГ 1	150	90	55	8	8	6
ДГ 2	153	94	58	10	9	8

Примітка: ДГ 1 – дослідницька група № 1 (важкоатлети 1-го року тренування етапу початкової підготовки); ДГ 2 – дослідницька група № 2 (важкоатлети 2-го року тренування етапу початкової підготовки).

Отримані показники нашого дослідження дозволили встановити незначну перевагу в показниках силових здібностей важкоатлетів Дослідницької групи № 2 від показників спортсменів Дослідницької групи № 1. Результати вказують на майже однорідність двох дослідницьких груп. Виходячи з цього, можна зробити висновок, що силові здібності в обох групах є на достатньому рівні розвитку і дані показники дозволять

обґрунтувати об'єднання спортсменів двох груп в єдиний навчально-тренувальний процес, з аспектом на індивідуальні завдання та підхід.

В ході спостереження за спортсменами під час виконання тестових вправ юними спортсменами-важкоатлетами помилок в техніці виконання вправ не було зафіксовано.

На сьогодні, важливим завданням тренера є мотивування спортсменів, оскільки важка атлетика – це силовий вид спорту, який характеризується певною монотонністю занять загалом, і в розвитку силових здібностей безпосередньо. І внесення змагального моменту змушує спортсменів викладатися більше, щоб отриманий результат був краще, ніж у інших, тому наше дослідження також стало мотивувальним критерієм для важкоатлетів-початківців для подальших тренувань.

ВИСНОВКИ

1. Аналіз методичної літератури показав, що основними засобами для розвитку силових здібностей у спортсменів-важкоатлетів є жим лежачи, стоячи, нахили зі штангою на плечах, тяги відштовхувальні і ривкові (не більше 80% від максимального результату), підйоми штанги на груди, вижимання гантелей, гир, статичні напруги для м'язів спини, черевного преса і ін. Показники силових здібностей залежать від віку і статі, а також від загального режиму життя та рухової активності. За відомостями показники сили у хлопчиків у всіх вікових групах значно вищі, ніж у дівчаток. Індивідуальні ступені розвитку сили залежать від фактичних термінів статевого дозрівання.

2. В результаті проведеного нами дослідження були проаналізовані тренувальні мікро цикли груп 1-го і 2-го років тренування етапу початкової підготовки, в яких відображений акцент на силові вправи із варіативним використанням методів спортивного тренування, дозуванням навантаження і відсоткового співвідношення обтяжень і ваги. Включений арсенал швидко-силових вправ, які покращують як загальну, так і спеціальну фізичну підготовленість, застосування швидко-силових вправ у збільшеному обсязі сприятливо впливає на формування спеціальних рухових навичок важкоатлетів-початківців.

3. На основі проведених контрольних тестових випробувань важкоатлетів-початківців, ми отримали достатній рівень розвитку силових здібностей за всіма тестовими показниками. Встановлена незначна відмінність за середніми показниками силових здібностей між двома дослідницькими групами.

Варто зазначити, що середній шкільний вік – це лише початок чутливості для розвитку силових здібностей, який буде сильно коливається в досить широкі межі залежно від індивідуальних відмінностей дітей, характеру рухової активності, психологічних

особливостей. Природно, що повне знання і врахування всіх факторів та умов розвитку силових здібностей дозволить тренеру краще вирішувати завдання силової підготовки підопічних. Виходячи з цього, створення сприятливих передумов і поступове формування і розвиток силових здібностей важкоатлетів-початківців рекомендуємо вже починаючи з етапу початкової підготовки.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аулик И.В. Определение физической работоспособности в клинике спорта / И.В.Аулик. – М. : Медицина, 1990. – 192 с.
2. Ануфрієв М.І., Бутов С.Є., Гіда О.Ф., Решко С.М. Основи спеціальної фізичної підготовки працівників органів внутрішніх справ. Навч. Посібник / Заг. Ред. Я.Ю.Кондратьєва та Є.М. Моїсєєва. – К.: Національна академія внутрішніх справ України, 2003. – 338 с.
3. Ареф'єв В.Г. Фізична культура школі: Нав. посібник / В.Г.Ареф'єв. – Кам'янець-Подільський, 2001. – 383 с.
4. Ареф'єв В.Г. Фізичне виховання в школі: Нав. посібник / Ареф'єв В.Г., Столітенко В.В. – К.: ІЗМН 1997. – 152 с.
5. Башай В.М. Физкультура в школе и дома / Башай В.М. – Ростов-на-Дону: Феникс. 2001. – 246 с.
6. Выдрин, В. М. Теория физической культуры / В. М. Выдрин. – Л., 1988. – 119 с.
7. Гриненко М. Ф. Труд, здоровье, физическая культура. /М.Ф.Гриненко, Г. Г. Саноян. – М.: Физкультура и спорт, 1974. – 288 с.
8. Грощенко С.Е. Динамическое наблюдение за развитием физических качеств у детей и подростков под влиянием занятий спортом / Грощенко С.Е., Возняк С.В. – М.: "ФиС", 2012. – 530 с.
9. Дубровский В.И. Спортивная медицина / Дубровский В.И. – М.: Владос, 1999. – 487 с.
10. Зеличенко В.Г. Детская лёгкая атлетика ИААФ / В.Г.Зеличенко // Физкультура в школе. – 2003. – №3. – С. 70 – 77.
11. Карпман В. Л. Тестирование в спортивной медицине / В.Л.Карпман, З.Б. Белоцерковский, И.А. Гудков. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
12. Каунсилмен Д. Контроль тренировочных нагрузок в спорте / Каунсилмен Д. – М., ФиС, 1980. – 420 с.

13. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры / Коджаспиров Ю.Г. – М.: Дрофа, 2003. – 170 с.
14. Лазарев И.В. Практикум по лёгкой атлетике / Лазарев И.В., Кузнецов В.С., Орлов Г.А. – М.: АС АДЕМА, 1999. – 158 с.
15. Лёгкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры. Под общ. Ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 599 с.
16. Лях В.П. Физическая культура. Учебник для учащихся 5 -7 классов / Лях В.П., Виленский М.Я. – М.: Просвещение, 2002. – 138 с.
17. Лях В.П. Физическая культура. Учебник для учащихся 8-9 классов / Лях В.П., Виленский М.Я. – М.: Просвещение, 2002. – 142 с.
18. Матвеев А.П. Методика физического воспитания с основами теории / Матвеев А.П., Мельников С.Б. – М.: Просвещение, 1991. – 191 с.
19. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры / Матвеев Л.П. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 542 с.
20. Настольная книга учителя физической культуры./ Под ред. Л.Б.Кофмана. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 495 с.
21. Поляков М.И. Мы с товарищем / М.И.Поляков // Физкультура в школе. – 2003. – №2. – С.19-24.
22. Солодков А.С. Физическая работоспособность спортсмена : лекция / А.С. Солодков. – СПб. : [б. и.], 1995. – 43 с.
23. Солодков А. С. Физиология спорта: содержание, история, перспективы : лекция / А.С.Солодков. – СПб. : [б. и.], 1996. – 46 с.
24. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебное пособие для студ. высш. учеб.заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 480 с.
25. Теория и методика физической культуры: Учебник под редакцией проф. Ю.Ф. Курамшина. – М., 2007. – 287 с.
26. Теория и методика физической культуры : учебник / под.ред. проф. Ю. Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

27. Теория и методика физического воспитания : учеб. для институтов физ. культ.: в 2 т. / Под. Общ. Ред. Л. П. Матвеева, А.Д.Новикова. – М.: 1976. – 256 с.

28. Теория и методика физической культуры / Под ред. В. М. Шияна. – М.: Просвещение, 1988. – 224 с.

29. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. – М.: АСАДЕМА, 2000. – 475 с.

30. Чистяков В.А. Социальные и информационные основы физической культуры / В.А.Чистяков. – СПб. : Изд-во С.-Петербур. гос. ун-та, 2002. – 232 с.