

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ТА СПОРТ

Орлов А.А.

викладач,

Запорізький національний університет

ТЕОРЕТИЧНА ТА ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА ВАЖКОАТЛЕТОК НА ПОПЕРЕДНЬОМУ БАЗОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ В ГРУПАХ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ

Дитячо-юнацькі спортивні школи мають створювати необхідні умови для максимальної реалізації здібностей вихованців в обраному виді спорту та підготовки спортивного резерву для збірних команд України, змістовного відпочинку та дозвілля, повноцінного оздоровлення і загартування, набуття навичок здорового способу життя. Але в нашій державі безсистемно здійснюється залучення дівчат до занять важкою атлетикою, недостатньо розроблена система масового навчання дітей основним елементам цього виду спорту. Поступово зменшується кількість осіб, які займаються пріоритетними олімпійськими видами спорту: плаванням, легкою атлетикою, спортивною гімнастикою, боксом тощо. Стан здоров'я дітей та молоді стрімко погіршується, як наслідок, зменшується кількість осіб для залучення до спорту вищих досягнень, які спроможні тренуватися з високими фізичними навантаженнями та досягати високі спортивні результати.

Фахівці в області теорії і методики спортивного тренування вважають, що разом із поліпшенням організаційних, матеріально-технічних основ тренувальної і змагальної діяльності змінюється і характер спортивного тренування. У ході індивідуального розвитку найбільший приріст абсолютної сили в дівчат-підлітків спостерігається в 12-14 років, максимальні показники сили досягаються в 15-16 років. У зв'язку із цим найбільш сприятливим віком для розвитку швидкісно-силових можливостей дівчат вважається 10-14 років. Дівчата здатні показувати високі результати на 2-3 роки раніше юнаків. Ці вікові особливості необхідно враховувати при побудові спортивного тренування [1; 2].

Мета підготовки важкоатлеток на попередньому базовому етапі – гармонійний розвиток організму спортсменки і поглиблене оволодіння технікою виконання змагальних вправ. У процесі підготовки важкоатлеток групах попередньої базової підготовки, основна увага приділяється технічній і фізичній підготовці. Очікувані результати на даному етапі підготовки – це підвищення рівня змагальної і спеціальної фізичної підготовленості, поглиблене оволодіння технікою важкоатлетичних вправ та виконання спортивних вимог [4].

Багато фахівців в області теорії та методики спортивного тренування вважають, що ранній початок інтенсивної м'язової діяльності створює найбільш безпечні умови для жіночого організму, не перешкоджаючи своєчасному половому дозріванню [3; 8].

Дослідження виконано відповідно до плану науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту Запорізького національного університету з теми «Теоретичні та методичні засади вдосконалення навчально-тренувального процесу і змагальної діяльності спортсменів у різних видах спорту» (державний реєстраційний номер 0114U001797).

Ціль статті – розробити структурні блоки планування теоретичної та технічної підготовки важкоатлеток 12-13 років на попередньому базовому етапі підготовки.

Для важкоатлеток 12-13 років періодизація навчального процесу носить умовний характер, він планується як суцільний підготовчий період. Основною формою організації занять є тренування із чітко вираженими частинами. Основним методом навчання повинен бути індивідуальний підхід, а основним методом проведення тренування ігровий метод. У 12-13 літніх дівчат формуються основи швидкісно-силової підготовки й технічної майстерності, відбувається пристосування до нових умов підвищеної рухової активності всієї системи організму. Необхідно враховувати, що тільки на основі різнобічної фізичної підготовленості, високої координації рухів можна вдосконалювати кістково-м'язовий апарат, нервову, серцево-судинну й дихальну системи й створювати базу для подальшого росту майстерності юної спортсменки [4; 5].

При роботі з важкоатлетками 12-13 років повинні вирішуватися наступні завдання:

– придбання елементарних теоретичних знань за вибраною спеціалізацією, формування інтересу до важкої атлетики.

- всебічний фізичний розвиток, з акцентом на розвиток сили, швидкості й координаційних здібностей; оволодіння широким колом рухових умінь і навичок;

- виховання працьовитості, колективізму, культури поведінки;
- зміцнення здоров'я;

Успішне рішення поставлених завдань навчання неможливо без чіткого планування навчально-тренувальної роботи.

Одним з важливих питань планування навчально-тренувального процесу є розподіл програмного матеріалу за періодах і етапам річного циклу, а також подальша деталізація по тижневих циклах, як основним структурним блокам планування [6].

На теоретичних заняттях дівчат знайомлять з теоретичним розділом вибраної спеціальності. У розділі повинні розглядатися наступні теми:

Тема 1. Місця занять, устаткування й інвентар.

Тема 2. Короткі відомості про будову й функції організму людини. Вплив фізичних вправ на організм людини, яка займається важкою атлетикою.

Тема 3. Фізична культура й спорт в Україні.

Тема 4. Розвиток важкої атлетики у світі й Україні.

Тема 5. Лікарський контроль, самоконтроль, надання першої допомоги.

Тема 6. Гігієна, загартовування. Режим і харчування важкоатлеток. Особиста гігієна, режим дня й харчування. Гігієна сну. Гігієна одягу, взуття й житла.

Тема 7. Фізична підготовка важкоатлеток.

Тема 8. Технічна підготовка важкоатлеток.

Тема 9. Досягнення вітчизняних важкоатлеток, перегляд відеозаписів, навчальних фільмів і виступів кваліфікованих важкоатлеток.

Практична підготовка дівчат 12-13 років повинна містити в собі загальну й спеціальну підготовку.

Загальна фізична підготовка юних важкоатлеток повинна будуватися з використанням закономірностей переносу тренувального ефекту з підготовчих вправ на основні, змагальні. Як засоби рекомендуються різноманітні вправи з інших видів спорту, рухливі й спортивні ігри.

Загальна й спеціальна фізична підготовка взаємообумовлені, взаємозалежні як у процесі спортивного тренування, так і в процесі змагання. Завдяки спеціальній фізичній підготовленості у важкоатлеток розвиваються якості й навички, необхідні для

оволодіння основними прийомами техніки і їхні закріплення. Вправи повинні бути максимально наближені до змагальної діяльності важкоатлеток, щоб сприяти розвитку спеціальної сили, спритності, гнучкості й швидкості дій. Основними засобами спеціальної фізичної підготовки є вправи, що включають весь технічний арсенал, а також розроблені на їхній основі спеціальні вправи [7; 8].

Основне завдання технічної підготовки важкоатлеток на попередньому базовому етапі зводиться до оволодіння технікою виконання важкоатлетичних вправ. Оволодіння основою техніки вправи здійснюється за допомогою методу повторень шляхом багаторазового виконання окремих фаз і вправи в цілому в спрощених умовах. При навчанні технічним прийомам важливе застосувати мультимедійні засоби при аналізі виконання вправ, притримуватися оптимальної кількості повторень вправ і відповідних інтервалів відпочинку.

На етапі навчання необхідно освоїти наступні елементи техніки класичних вправ і доцільно робити це в певній послідовності:

1. Ривок.

1.1. Стартове положення.

1.2. Тяга ривкова до підриву.

1.3. Підрив – друга, заключна частина руху до присіду.

1.4. Присід.

1.5. Підйом з присіда. Біомеханічні умови збереження рівноваги.

Фіксація й опускання штанги на поміст.

2. Поштовх.

2.1. Основні розходження у техніці виконання ривка й поштовху. Підйом штанги на груди. Стартове положення.

2.2. Тяга. Напрямок і швидкість руху штанги в першій і другій фазах тяги.

2.3. Присід. Положення ніг, тулуба й рук у присіді.

2.4. Підйом з присіда.

2.5. Поштовх штанги від грудей. Положення ніг, тулуба, голови й рук на старті. Випрямлення й послідовність перестановки ніг. Подих атлета при виконанні поштовху.

Побудова навчально-тренувального процесу, керування тренуванням не може бути ефективним без одержання своєчасної інформації про розвиток фізичних якостей і технічної підготовленості юних важкоатлеток. Ця інформація також необхідна тренеріві для успішного прогнозування спортивних результатів. Як відомо, темпи приросту рухових здібностей у

юних важкоатлеток, особливо на початковому етапі навчання, є досить надійним показником в оцінці перспективності [6; 8].

Висновки.

1. Тренувальна робота з юними спортсменками не повинна бути спрямована на досягнення високого спортивного результату в перші роки навчання. Така форсована підготовка приводить, як правило, до зупинки росту результатів. Спортивне тренування в початковий період варто проводити з перспективою на багаторічний спортивний ріст, що триває й після переходу в групу дорослих

2. Фізична підготовка спрямована на підвищення функціональних можливостей людини, розвиток його фізичних якостей: швидкості, сили, витривалості, спритності й ін.; технічна підготовка – на формування певних рухових навичок і їхнє вдосконалювання, що представляє єдиний тренувальний процес.

3. Для правильного керування педагогічним процесом тренер повинен систематично й вчасно одержувати об'єктивну інформацію про зміни провідних характеристик рухової діяльності кожної юної спортсменки за результатами комплексного контролю підготовленістю спортсменок.

Список використаних джерел:

1. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика и возраст. – Свердловск: Изд-во Урал. ун-та, 1989. – 198 с.
2. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки / Матвеев Лев Павлович. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 279 с.
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Николай Георгиевич Озолин. – М.: АСТ: Астрель, 2002. – 863 с.: ил., табл. – (Профессия – тренер).
4. Олешко В.Г. Важка атлетика: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, СДЮШОР, УОР та ШВСМ. / В.Г. Олешко, О.І. Пуцов, К.В. Ткаченко. – К., 2011. – 79 с.
5. Олешко В.Г. Силові види спорту. Підручник для вузів. – К.: Олімпійська література, 1999. – 288 с.
6. Петровский В. В. Организация спортивной тренировки / В. В. Петровский. – К.: Здоров'я, 1978. – 96 с.
7. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 584 с.
8. Платонов В.Н. Современная стратегия многолетней спортивной подготовки / В. Платонов, К. Сахновский, М. Озимек // Наука в олимпийском спорте. – 2003. – № 1. – С. 3–13.