

– М. : Сфера, 2003. – 180 с.

9. Степаненкова, Э.Я. Методика физического воспитания / Э.Я. Степаненкова. – М. : Издательский дом «Воспитание дошкольника», 2005. – 296 с.

10. Филиппова, С.О. Подготовка дошкольников к письму : методическое пособие / С.О. Филиппова. – СПб. : ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2004. – 94 с.

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ ПОДГОТОВКИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ С УЧЕТОМ ДИМОРФИЧЕСКИХ РАЗЛИЧИЙ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ЭКСПЕРИМЕНТЕ

Павел Сергеевич Горюлев, доктор педагогических наук, профессор,

Дмитрий Вячеславович Клоков, аспирант,

*Башкирский институт физической культуры (филиал) ФГОУ ВПО УралГУФК,
г. Уфа*

Аннотация

В статье представлено обоснование эффективности управления учебно-тренировочным процессом тяжелоатлетов с учетом диморфических различий работоспособности.

Ключевые слова: тяжелоатлетика, управление тренировочным процессом, специальная подготовленность спортсменов.

ESTIMATION OF EFFECTIVENESS OF WOMEN WEIGHTLIFTERS TRAINING WITH CONSIDERATION OF DIMORPHIC DIFFERENCES IN PEDAGOGICAL EXPERIMENT

Paul Sergeevich Gorulev, doctor of pedagogical sciences, professor,

Dmitry Vjacheslavovich Klovov, post-graduate student,

*Bashkir Institute of Physical Education,
Ufa*

Abstract

The substantiation of effectiveness of women weightlifters training management with consideration of dimorphic capacity for work differences is presented in our investigation.

Key words: women weightlifters, training process management, special preparedness of sportswomen.

Тренировочный процесс все больше начинает приобретать характер научного поиска, требовать научно-обоснованного подхода к планированию, научной четкости и фиксации наблюдений во всех возрастных группах, что будет способствовать использованию скрытых потенциальных возможностей организма.

Выявление в женской тяжелой атлетике истинных возможностей организма спортсменок и закономерностей оптимального формирования их физической подготовленности позволит разработать новую концепцию подготовки тяжелоатлетов высокой квалификации, изменить многие традиционные взгляды в области педагогических, биологических, медицинских и других наук, связанные с исследованиями в сфере спорта высших достижений.

По результатам наших исследований была разработана Типовая программа для детско-юношеских спортивных школ, спортивных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства по женской тяжелой атлетике. Особенностью данной программы является то, что в ее основе лежит медико-биологический принцип управления многолетним учебно-тренировочным процессом, и планирование нагрузок осуществляется с учетом возрастных изменений в системах организма спортсменок.

Согласно полученным нами данным, четко прослеживается закономерность в чередовании прироста функциональных возможностей спортсменок на протяжении онтогенеза. Построение тренировки в группах начальной подготовки (7-10 лет) тяжелоатлетов должно проводиться без учета диморфических различий с целью моделиро-

вания организма девочек по маскулинному типу. В группах начальной специализации (11-13 лет), учебно-тренировочных и спортивного совершенствования (14-17 лет) с момента наступления менархе построение тренировочного процесса должно осуществляться с учетом фаз овариально-менструального цикла (ОМЦ), свойственного женскому организму, поскольку возрасты 11-13 и 16-17 лет являются аукологически неблагоприятными с позиций воздействия скоростно-силовой нагрузки на организм женщин. В этот период наибольшая нагрузка, как по объему, так и по интенсивности должна соответствовать 2-й и 4-й фазам ОМЦ и снижаться – в 1-ю, 3-ю и 5-ю фазы. В возрасте 18 лет и старше нагрузку постепенно следует планировать в соответствии с принципами построения мужской тренировки.

Таким образом, мы полагаем, что при планировании педагогического процесса, в том числе и спортивной тренировки, необходимо учитывать, прежде всего, глубокие внутренние и внешние изменения, отражающиеся как на отдельных системах, так и на всем организме спортсменок. Эти изменения требуют, соответственно, перестройки системы спортивной тренировки, как по форме, так и по содержанию. Такая перестройка основывается на закономерностях растущего организма, вступая в диалектическую взаимосвязь с педагогическим воздействием, и образует единую систему многолетнего учебно-тренировочного процесса.

С целью проверки целесообразности и эффективности использования разработанной технологии управления подготовкой женщин-тяжелоатлетов на различных этапах многолетней спортивной тренировки был проведен педагогический эксперимент. Предметом анализа явились показатели уровня специальной подготовленности тяжелоатлетов, которые оценивались по приросту результатов в специальных упражнениях по отношению к первому году занятий.

В многолетней экспериментальной работе приняли участие спортсменки 7-8-летнего возраста, которые впоследствии прошли различные этапы спортивной подготовки до 14-15-летнего возраста. В процессе экспериментальной работы были сформированы две группы – контрольная и экспериментальная. В группах начальной подготовки в эксперименте приняли участие по 20 человек в каждой экспериментальной группе, в учебно-тренировочных группах первого и второго года обучения – по 15 человек, в учебно-тренировочных группах третьего и четвертого года обучения – по 10 человек, в учебно-тренировочных группах пятого и шестого года обучения – по 8 человек.

В контрольной группе в процессе экспериментальной работы использовалась традиционная система спортивной подготовки тяжелоатлетов. В экспериментальной группе – разработанная технология управления подготовкой женщин-тяжелоатлетов.

После первого года тренировок у спортсменок контрольной и экспериментальной групп не было обнаружено достоверных различий в приросте показателей специальных упражнений (тяга штанги ($P > 0,05$; $12,9 \pm 1,92$; $13,1 \pm 1,82$), приседание со штангой ($P > 0,05$; $14,9 \pm 1,14$; $15,1 \pm 1,39$), жим лежа ($P > 0,05$; $14 \pm 1,3$; $14,1 \pm 1,22$)). Учебно-тренировочный процесс на этом этапе многолетней подготовки в больших объемах направлен на развитие общей физической подготовленности (в среднем на общефизическую подготовку отводится от 70 до 80% всего учебного времени), по-видимому, это послужило причиной того, что различий в уровне специальной подготовленности после первого года обучения у спортсменок выявлено не было, хотя во всех специальных упражнениях показатели в экспериментальной группе выше, чем в контрольной (табл. 1).

После второго года тренировок у тяжелоатлетов, участвующих в педагогическом эксперименте, значимые различия были определены в показателях тестов тяга штанги ($P < 0,05$; $19,05 \pm 1,39$; $20,2 \pm 1,47$) и приседание со штангой ($P < 0,05$; $18,6 \pm 1,7$; $19,8 \pm 1,4$), в упражнении жим штанги лежа ($P > 0,05$; $16,9 \pm 1,73$; $17,5 \pm 1,87$) значимых различий не обнаружено (табл. 2).

Таблица 1

Прирост показателей специальной физической подготовленности (специальных упражнений) девочек-тяжелоатлеток групп начальной подготовки после первого года обучения (7-8 лет)

Специальные упражнения	КГ	ЭГ	Р
ТШт	12,9±1,92	13,1±1,82	> 0,05
ПрШт	14,9±1,14	15,1±1,39	> 0,05
ЖЛ	14±1,3	14,1±1,22	> 0,05

Условные обозначения: ТШт – тяга штанги; ПрШт – приседание со штангой; ЖЛ – жим штанги лежа; КГ – контрольная группа; ЭГ – экспериментальная группа; Р – достоверность различий.

Таблица 2

Прирост показателей специальной физической подготовленности (специальных упражнений) девочек-тяжелоатлеток групп начальной подготовки второго года обучения (8-9 лет)

Специальные упражнения	КГ	ЭГ	Р
ТШт	19,05±1,39	20,2±1,47	< 0,05
ПрШт	18,6±1,7	19,8±1,4	< 0,05
ЖЛ	16,9±1,73	17,5±1,87	> 0,05

Результаты педагогического эксперимента показывают, что после второго года тренировок, когда в процессе учебно-тренировочных занятий увеличивается объем выполнения специальных упражнений (соотношение общей физической подготовки и специальной физической подготовки, соответственно, 60 и 40% от всего учебного времени, направленного на развитие физических качеств), тяжелоатлетки экспериментальной группы достоверно увеличили прирост результатов в специальных упражнениях (тяга штанги и приседание со штангой), по сравнению со сверстницами контрольной группы, и только в упражнении жим штанги лежа не было обнаружено значительного достоверного прироста результатов.

После третьего года тренировок значимые различия выявлены в тестовых упражнениях: тяга штанги ($P < 0,01$; 24,1±1,26; 25,3±0,89), приседание со штангой ($P < 0,01$; 25,6±1,12; 26,9±1,14), жим штанги лежа ($P < 0,01$; 24,1±1,14; 25,3±0,89) (табл. 3).

Математический анализ уровня прироста результатов в специальных упражнениях говорит о том, что целенаправленная спортивная подготовка с использованием разработанной технологии управления спортсменок экспериментальной группы уже после третьего года тренировок привела к достоверному повышению уровня результатов во всех исследуемых специальных упражнениях.

Таблица 3

Прирост показателей специальной физической подготовленности (специальных упражнений) девочек-тяжелоатлеток учебно-тренировочных групп первого года обучения (9-10 лет)

Специальные упражнения	КГ	ЭГ	Р
ТШт	24,1±1,26	25,3±0,89	< 0,01
ПрШт	25,6±1,12	26,9±1,14	< 0,01
ЖЛ	24,1±1,14	25,3±0,89	< 0,01

После четвертого года тренировок определены значимые различия между показателями тестовых упражнений контрольной и экспериментальной групп (тяга штанги ($P < 0,01$; 30,1±1,16; 31,5±1,18), приседание со штангой ($p < 0,05$; 35,9±1,26; 37,2±1,34), жим штанги лежа ($P < 0,05$; 34,3±1,45; 35,6±1,3)) (табл. 4).

После пятого года тренировок установлены достоверные различия в тестовых упражнениях: тяга штанги ($P < 0,01$; 48,1±1,38; 50,3±1,14), приседание со штангой ($P < 0,01$; 44,1±0,95; 45,9±0,84), жим штанги лежа ($P < 0,01$; 40,2±1,05; 42,1±1,45) (табл. 5).

Таблица 4

Прирост показателей специальной физической подготовленности (специальных упражнений) девочек-тяжелоатлетов учебно-тренировочных групп второго года обучения (10-11 лет)

Специальные упражнения	КГ	ЭГ	Р
ТШт	30,1±1,16	31,5±1,18	< 0,01
ПрШт	35,9±1,26	37,2±1,34	< 0,05
ЖЛ	34,3±1,45	35,6±1,3	< 0,05

Таблица 5

Прирост показателей специальной физической подготовленности (специальных упражнений) девочек-тяжелоатлетов учебно-тренировочных групп третьего года обучения (11-12 лет)

Специальные упражнения	КГ	ЭГ	Р
ТШт	48,1±1,38	50,3±1,14	< 0,01
ПрШт	44,1±0,95	45,9±0,84	< 0,01
ЖЛ	40,2±1,05	42,1±1,45	< 0,01

Полученные результаты прироста показателей специальных упражнений после четвертого и пятого годов тренировок свидетельствуют о том, что спортсменки экспериментальной группы имеют достоверное преимущество в развитии специальной силы, по сравнению с тяжелоатлетками контрольной группы (табл. 6, 7).

Таблица 6

Прирост показателей специальной физической подготовленности (специальных упражнений) девочек-тяжелоатлетов учебно-тренировочных групп четвертого года обучения (12-13 лет)

Специальные упражнения	КГ	ЭГ	Р
ТШт	50,6±1,26	51,8±0,89	< 0,05
ПрШт	48,5±1,41	50,1±1,09	< 0,05
ЖЛ	45±1,14	46,3±0,63	< 0,01

Таблица 7

Прирост показателей специальной физической подготовленности (специальных упражнений) девушек-тяжелоатлетов учебно-тренировочных групп пятого года обучения (13-14 лет)

Специальные упражнения	КГ	ЭГ	Р
ТШт	56,25±1,03	58,25±1,03	< 0,01
ПрШт	52,5±0,89	54,6±1,05	< 0,01
ЖЛ	49,7±1,03	52,25±1,67	< 0,01

За шесть лет тренировок прирост показателей тестовых упражнений составил: тяга штанги ($P < 0,05$; 50,6±1,26; 51,8±0,89), приседание со штангой ($P < 0,05$; 48,5±1,41; 50,1±1,09), жим штанги лежа ($P < 0,01$; 45±1,14; 46,3±0,63) (табл. 8).

После седьмого года тренировок обнаружены достоверные различия во всех тестовых специальных упражнениях: тяга штанги ($P < 0,01$; 56,25±1,03; 58,25±1,03), приседание со штангой ($P < 0,01$; 52,5±0,89; 54,6±1,05), жим штанги лежа ($P < 0,01$; 49,7±1,03; 52,25±1,67).

После восьмого года тренировок определены достоверные различия между показателями тестовых упражнений контрольной и экспериментальной групп (тяга штанги ($P < 0,01$; 59,7±1,03; 62,1±1,24), приседание со штангой ($P < 0,01$; 55,5±1,19; 57,5±0,89), жим штанги лежа ($P < 0,05$; 52,5±0,93; 53,75±1,03)).

Полученные количественные данные о различиях показателей специальных упражнений после шестого, седьмого и восьмого годов тренировок дают основания говорить о том, что спортсменки экспериментальной группы, по сравнению с контроль-

ной, в течение этого периода спортивной подготовки показывали достоверно лучшие результаты в проявлении специальных силовых качеств тяжелоатлетов.

Таблица 8

Прирост показателей специальной физической подготовленности (специальных упражнений) девушек-тяжелоатлетов учебно-тренировочных групп шестого года обучения (14-15 лет)

Специальные упражнения	КГ	ЭГ	Р
ТШГ	59,7±1,03	62,1±1,24	< 0,01
ПрШГ	55,5±1,19	57,5±0,89	< 0,01
ЖЛ	52,5±0,93	53,75±1,03	< 0,05

Динамика изменений показателей в процессе многолетней спортивной подготовки тяжелоатлетов позволяет говорить о положительной тенденции прироста результатов в проявлении силовых качеств как у спортсменок контрольной группы, где использовалась традиционная система многолетней подготовки, так и у спортсменок экспериментальной группы, но результаты прироста силы в экспериментальной группе выше на всех этапах многолетней подготовки, по сравнению с контрольной группой.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что использование разработанной технологии управления подготовкой тяжелоатлетов в процессе многолетних тренировок является необходимым условием эффективного развития специальных физических качеств спортсменок. Следовательно, экспериментальные данные подтверждают целесообразность использования разработанной технологии и в процессе специальной физической подготовки тяжелоатлетов.

ВЛИЯНИЕ СИЛОВЫХ ТРЕНИРОВОК НА СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ НАЧИНАЮЩИХ БОДИБИЛДЕРОВ

Андрей Викторович Данилов, соискатель,

*Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург,
(НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация

В работе представлены данные о влиянии силовых нагрузок различной направленности на показатели здоровья начинающих бодибилдеров. Комплекс тестов включал в себя измерение соотношения роста и массы тела, оценку показателей деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, динамику силовых показателей.

Ключевые слова: физическая культура, атлетизм, бодибилдинг, силовые упражнения, силовая тренировка новичков, оценка состояния здоровья юношей.

INFLUENCE OF WEIGHT TRAINING ON THE CONDITIONS OF BODY-BUILDING NOVICES HEALTH

Andrey Viktorovich Danilov, competitor,

Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St.-Petersburg

Abstract

The data of different loads on body-builders novices' health are represented. A set of tests included measuring of correlations of height and body weight and assessment of cardiovascular and respiratory systems work and dynamics of power-indices.

Key words: physical training, athleticism, bodybuilding, weight exercises, weight training of novices, assessment.

ВВЕДЕНИЕ

Проблема построения тренировочного процесса начинающих бодибилдеров, обусловившая проведение настоящего исследования, связана с тем, что в подавляю-