

Мета дослідження - розробка та експериментальна перевірка методики спортивної підготовки юних важкоатлетів на етапі початкової спортивної підготовки.

Завдання дослідження:

- Дослідити науково-методичну літературу по проблемі побудови спортивної підготовки юних важкоатлетів 10-12 років на початковому етапі .
- Виявити шляхи вдосконалення навчально-тренувального процесу юних важкоатлетів на етапі початкової спортивної підготовки.
- Обґрунтувати та розробити програму підготовки важкоатлетів 10-12 років на етапі початкової спортивної підготовки.
- Експериментально перевірити ефективність використання авторської програми підготовки юних важкоатлетів на етапі початкової спортивної підготовки.

Об'єкт дослідження: навчально-тренувальний процес юних важкоатлетів на етапі початкової спортивної підготовки.

Предмет дослідження – засоби і методи початкової важкоатлетичної підготовки спортсменів 10-12 років.

Методи дослідження.

Комплекс методів дослідження включав:

- теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури з проблеми дослідження;
- педагогічне спостереження;
- вивчення досвіду провідних фахівців методом інтерв'ювання;
- контрольні випробування;
- антропомітричні виміри;
- педагогічний експеримент;
- методи математичної статистики



Організація дослідження

На першому етапі (вересень 2023 р.) були сформульовано мету, об'єкт, предмет та задачі дослідження. Проведено аналіз літературних джерел: спеціальної наукової літератури, інформаційних матеріалів інтернет-сайтів із питань, пов'язаних із процесом спортивної підготовки юних важкоатлетів на етапі початкової підготовки. Проводилося інтерв'ювання з ціллю узагальнення педагогічного досвіду тренерів (8 осіб).

На другому етапі (жовтень 2023 р.–січень 2024 р.) проведено констатуючий експеримент. Всі 24 спортсмени займалися по програмі ДЮСШ.

Виявлено шляхи вдосконалення навчально-тренувального процесу з урахуванням різних методик. Виконано підбір рухових тестів і методик дослідження. Обґрунтовано та розроблено експериментальну програму підготовки важкоатлетів 10-12 років на етапі початкової спортивної підготовки. Було проведено тестування фізичної підготовленості, щоб визначити початковий рівень розвитку фізичних якостей.

На третьому етапі (лютий 2024 р.–червень 2024 р.) проводилася експериментальна перевірка ефективності використання авторської програми підготовки юних важкоатлетів на етапі початкової спортивної підготовки.

Проведено повторне тестування фізичної та технічної підготовленості. У результаті формуючого педагогічного експерименту було визначено закономірності змін спортивної підготовки під дією різних за обсягом і напрямком тренувальних навантажень у дітей на етапі початкової підготовки.

На четвертому етапі (вересень–жовтень 2024 р.) проводилась обробка та аналіз отриманих результатів, їх узагальнення, здійснювалося формування висновків та оформлення кваліфікаційної роботи.

Заняття методом колового тренування (вправи з подоланням власної ваги)



Продовження (5-10 станції)



5. Повторити 5-8 разів



6. Повторити
10-12 разів

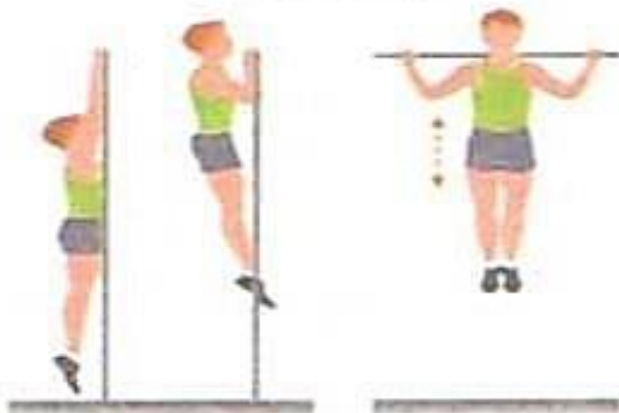
продовження вправ



7. Повторити 8-10 разів



8. Повторити
8-10 разів



9-10. Повторити 5-8 разів

План тренувань для атлетів 10-11 років після 4 місяців початкової підготовки

ПРИКЛАД одного заняття.

Розминка – 10 хв (біг, стрибки, гімнастичні чи акробатичні вправи).

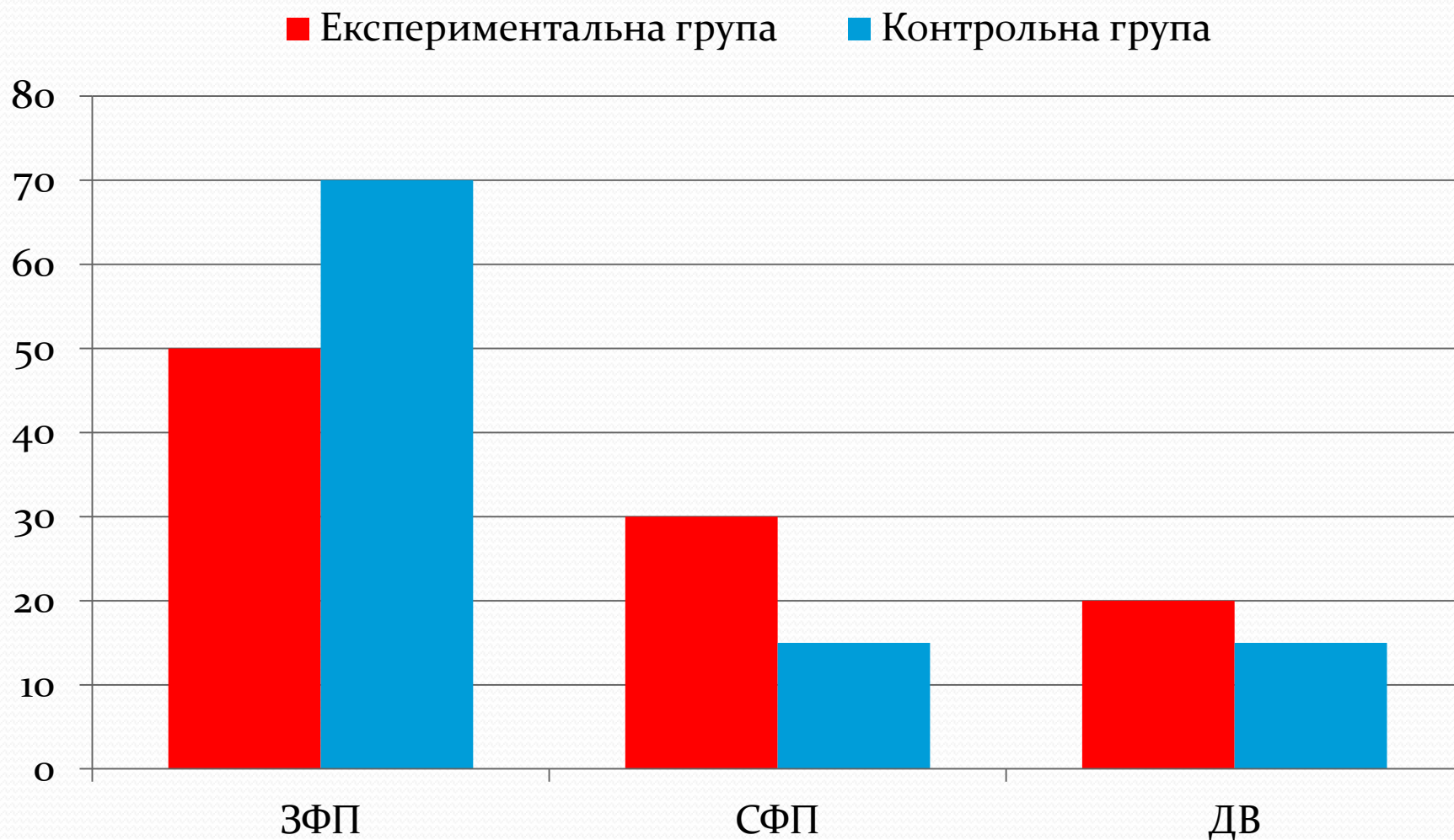
Основна частина:

1. Жим лежачи на горизонтальній лаві (50х6, 60х5, 70х4, 60х5х2), всього 25 підйомів.
2. Присідання зі штангою на плечах (50х8, 60х7х2, 70х6х2, 60х5х2), всього 44 підйому.
3. Нахили зі штангою на плечах, вага штанги – 30% від ваги тіла (30х8, 30х10, 30х8), всього 26 підйомів.
4. Піднімання штанги ногами, лежачи на спині (60х10, 70х8, 80х5х2, 60х8), всього 36 підйомів.

Заклучна частина: вправи на дихання, виси.



Співвідношення обсягів загальної, спеціальної підготовки та допоміжних вправ під час проведення експерименту в експериментальній та контрольній групах.



Таблиця 3.1

Показники у тестах фізичної підготовленості важкоатлетів 10-12 років на початку експерименту (n-24)

Вік юнаків	Кількість обстежених	Метання набивного м'яча 1 кг (з-за голови, сидячи, ноги нарізно), м	Біг 800м,с	Біг на 30 м з ходу, с	Стрибок у довжину з місця, см	Човниковий біг 3х9м, с	Підтягування на поперечині, кількість разів	Згинання рук в упорі лежачи, кількість разів	Станова тяга, кг
		M±m	M±m	M±m	M±m	M±m	M±m	M±m	M±m
10	4	4,37±0,14	50,6±2,30	4,89±0,08	164±1,23	7,8±0,04	8,0±0,6	16±4,04	38,5±3,18
11	10	5,12±0,81	48,4±1,14	4,70±0,1	175±1,44	7,3±0,11	13,5±0,2	28±6,01	42,9±4,03
12	10	6,04±0,28	47,2±2,14	4,72±0,88	181±2,27	7,2±0,19	14±0,5	40±5,14	50±11,29

Середні показники динаміка фізичної підготовленості юних важкоатлетів в період формуючого експерименту

Рухові тести	Контрольна група, n = 12				Експериментальна група, n = 12			
	лютий 2023 р.	червень 2024 р.	t	P	лютий 2023 р.	червень 2024 р.	t	P
Біг на зом з ходу, с	4,89±0,12	4,41±0,14	2,22	<0,05*	4,91±0,13	4,28±0,11	3,09	<0,05*
	Приріст 0,48/ 9,8%				Приріст 0,63/ 12,8%			
Станова сила, кг	43,8±1,69	46,9±1,79	1,38	>0,05	44,0±1,24	50,3±1,71	2,49	<0,05*
	Приріст 3,1/6,6%				Приріст 6,3/12,5%			
Метання набивного м'яча, м	6,70±0,14	9,63±0,14	2,23	<0,05*	6,72±0,12	10,74±0,17	3,91	<0,05*
	Приріст 2,93/30,4%				Приріст 4,02/37,4%			
Стрибки у довжину з місця, см	172,1±6,5	180,0±4,6	1,44	>0,05	170,8±5,9	189,0±6,1	3,26	<0,05*
	Приріст 7,9/4,3%				Приріст 19,0/10%			
Біг на 800 м, с	4,0±2,3	3,6±2,14	1,29	>0,05	3,9±2,1	3,4±3,1	1,76	>0,05
	Приріст 0,4/11,1%				Приріст 0,5/14,7%			
Човниковий біг 3х9 м, с	7,43±0,16	7,34±0,16	1,61	>0,05	7,42±0,19	7,28±0,19	3,53	<0,05*
	Приріст 0,09/1,2%				Приріст 0,14/1,9%			
Підтягування на поперечині, разів	8,0±1,2	11,3±0,21	2,23	<0,05*	8,0±1,0	14,0±0,8	2,76	<0,05*
	Приріст 3,3/29,2%				Приріст 6,0/42,8%			
Згинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	25,0±4,04	32,0±2,21	2,79	<0,05*	24,9±5,5	40,0±0,8	3,0	<0,05*
	Приріст 14/43,7%				Приріст 23/57,5%			

Порівняльна характеристика рівня фізичної підготовленості юних важкоатлетів (підсумкові дані)

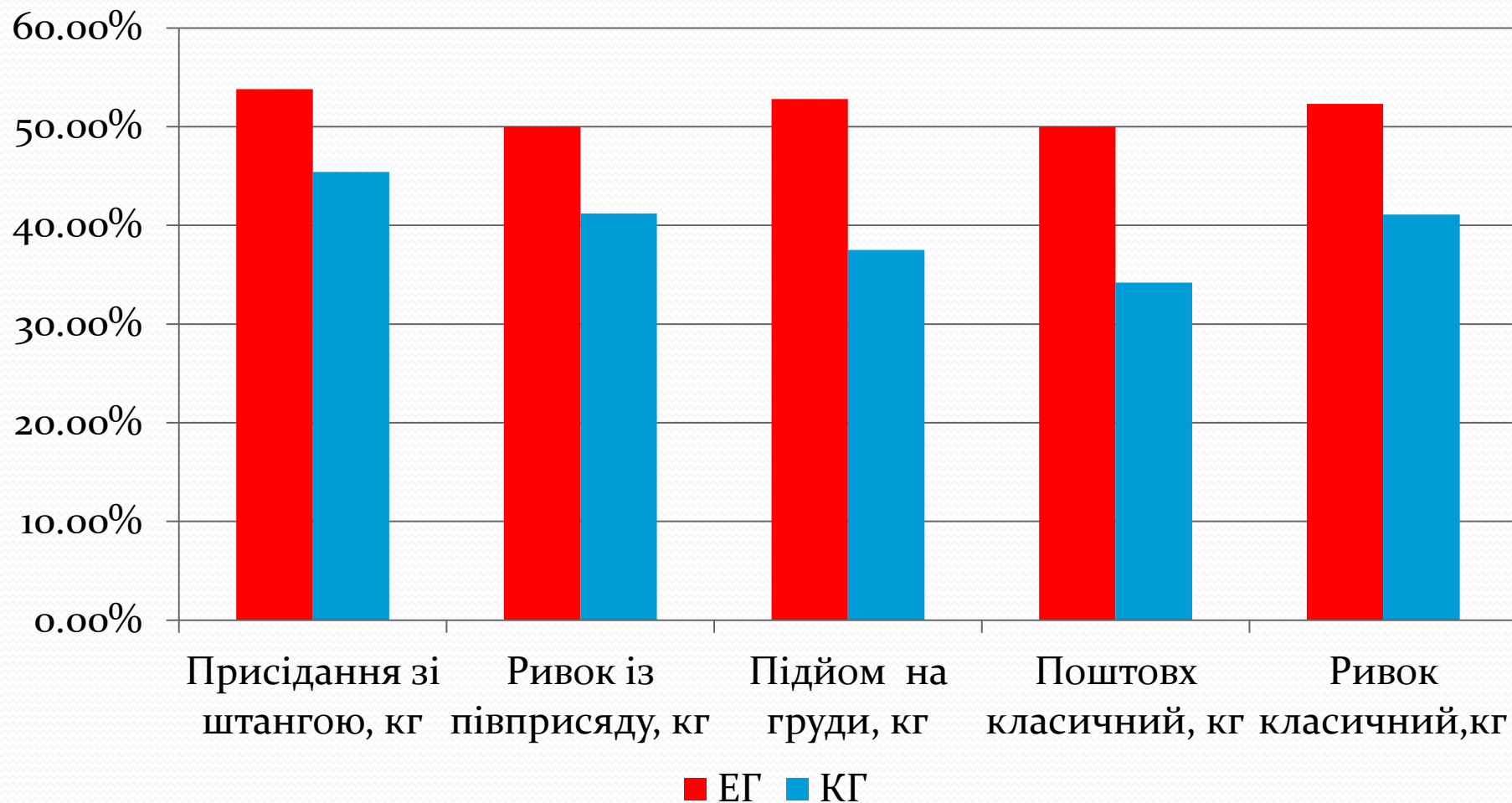
Рухові тести	К Г	ЕГ	Достовірність різниці		
	M±m	M±m	t	%	P
Біг на 30м з ходу, с	4,41±0,14	4,28±0,11	2,26	4,9	<0,05*
Станова сила, кг	46,9±1,79	50,3,1±1,71	3,39	7,5	<0,05*
Метання набивного м'яча, м	9,63±0,14	10,74±0,17	3,91	11,5	<0,05*
Стрибки у довжину з місця, см	180,0±4,6	189,0±6,1	3,26	5,2	<0,05*
Біг на 800м, с	3,6±2,14	3,4±3,1	1,74	3,5	>0,05
Човниковий біг 3х9м, с	7,34±0,16	7,28±0,19	1,43	0,8	>0,05
Підтягування на поперечині, разів	11,3±0,21	14,0±0,8	2,52	23,8	<0,05*
Згинання рук в упорі лежачи, к-сть разів	32±2,21	40,0±0,8	3,03	25,0	<0,05*

Примітка: *–достовірність з можливістю p=0,05 усі значення t >2,21

Динаміка показників фізичної підготовленості важкоатлетів 10-12 років за 9 місяців експерименту (n-24)

Вік	Біг 30м, з ходу с	Стрибки у довжину з місця, см	Човниковий біг 3х9м, с	Підтягува ння на поперечні, разів	Станова сила	Біг 800м, с
	M±m	M±m	M±m	M±m	M±m	M±m
10 років	4,89±0,12	164,3±7,1	7,80±0,04	8,0±0,6	38,5±3,18	4,30±2,3
В кінці ФЕ (11)	4,65±0,14	163,4±6,4	7,40±0,14	11,45±0,4	40.2±31,6	4,15±1,6
11 років	4,70±0,11	175,9±6,5	7,37±0,18	13,5±0,8	42,9±4,03	3,40±1,3
В кінці ФЕ (12)	4,59±0,13	182,2±5,8	7,33±0,16	13,2±1,2	45,0±1,4	3,30±1,4
12 років	4,72±0,12	181±2,27	7,28±0,15	14,0±0,5	50±11,29	3,30±2,17
В кінці ФЕ (13)	4,59±0,11	191,7±5,5	7,23±0,19	14,1±0,8	55,8±27,8	3,10±2,43

Приріст показників технічної підготовленості після експерименту важкоатлетів експериментальної та контрольної груп (у%)



Примітка: $p < 0,05$ по відношенню до контрольної групи