

УДК 796.15:796.8-055.25:378.14

ДОСЛІДЖЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ВАЖКОАТЛЕТОК НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ В ГРУПАХ ПЕРШОГО РОКУ НАВЧАННЯ

Конох А.П., Орлов А.А.

69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66, Україна

Orlov105@mail.ru

У роботі досліджено рівень загальної та спеціальної фізичної підготовленості важкоатлеток 12-13 років на етапі попередньої базової підготовки в групі першого року навчання, які виконували тренувальне навантаження згідно з навчальною програмою з важкої атлетики для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР та ШВСМ. Рекомендований навчальною програмою розподіл тренувального навантаження на попередньому базовому етапі підготовки важкоатлеток дає можливість покращити рівень спеціальної фізичної підготовленості спортсменок. Але при аналізі показників, які були отримані під час дослідження, виявлено, що важкоатлетки не виконали нормативні вимоги навчальної програми з важкої атлетики. Аналізуючи результати дослідження, зроблено висновки, що розподіл тренувального навантаження, рекомендованого навчальною програмою з важкої атлетики для важкоатлеток 12-13 років, на етапі попередньої базової підготовки в групах першого року навчання потребує оптимізації для покращення рівня спеціальної підготовленості спортсменок, тому що завданням цього етапу багаторічної підготовки є підвищення спеціальної фізичної підготовленості спортсменок, і на наш погляд, дозволить покращити змагальні результати важкоатлеток.

Ключові слова: важкоатлетки, навчальна програма, загальна фізична підготовленість, спеціальна фізична підготовленість, важка атлетика.

ИССЛЕДОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОК НА ЭТАПЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ В ГРУППАХ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Конох А.П., Орлов А.А.

69600, Запорізький національний університет, вул. Жуковського, 66, Україна

Orlov105@mail.ru

В работе исследован уровень общей и специальной физической подготовленности тяжелоатлеток 12-13 лет на этапе предварительной базовой подготовки в группе первого года обучения, которые выполняли тренировочную нагрузку согласно учебной программе по тяжелой атлетике для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ. Рекомендуемое учебной программой распределение тренировочной нагрузки на предварительном базовом этапе подготовки тяжелоатлеток дает возможность улучшить уровень специальной физической подготовленности спортсменок. Но при анализе показателей, которые были получены в ходе исследования, выявлено, что тяжелоатлетки не выполнили нормативные требования учебной программы по тяжелой атлетике. Анализируя результаты исследования, сделаны выводы, что распределение тренировочной нагрузки, рекомендованной учебной программой по тяжелой атлетике для тяжелоатлеток 12-13 лет, на этапе предварительной базовой подготовки в группах первого года обучения требует оптимизации для улучшения уровня специальной физической подготовленности спортсменок, так как задачей этого этапа многолетней подготовки является повышение специальной физической подготовленности спортсменок, и, на наш взгляд, позволит улучшить соревновательные результаты тяжелоатлеток.

Ключевые слова: тяжелоатлетки, учебная программа, общая физическая подготовленность, специальная физическая подготовленность, тяжелая атлетика.

THE STUDY OF PHYSICAL FITNESS WEIGHTLIFTING AT THE STAGE OF PRE- BASIC TRAINING IN THE FIRST YEAR OF STUDY GROUPS

Konoh A., Orlov A.

69600, Zaporizhzhya National University, Zhukovsky str., 66, Ukraine

Orlov105@mail.ru

The work was carried out research of the level of general and special physical fitness of weightlifters 12-13 years at a stage of preliminary base preparation in the group of first year students, who performed the training load according to the curriculum in weightlifting for Youth, Sports School, Sports School and RBM. Recommended curriculum training load distribution at the preliminary stage of basic training weightlifters provides an opportunity to improve the level of special physical readiness of athletes. But when analyzing the figures that were obtained during the investigation revealed that the lifter has not complied with the regulatory requirements of the curriculum in weightlifting. Analyzing

the results of the study, it was concluded that the distribution of the training load recommended curriculum Weightlifting weightlifters for 12-13 years at a stage of preliminary base preparation Group first year of study requires optimization to improve the level of preparedness of the special athletes. Since the objective of this stage is to improve the long-term preparation of special physical readiness of athletes, and we believe will improve the competitive weightlifters results.

Key words: weightlifter, curriculum, general physical training, special physical fitness, weightlifting.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

Включення жіночої важкої атлетики до програми Олімпійських ігор дає можливість розвитку цього виду спорту в Україні. Змагання проводяться окремо від чоловіків, офіційно створюється збірна команда України, котра має окремих тренерів, матеріально-технічне забезпечення. Приймаються кваліфікаційні нормативи для жінок, які відрізняються від чоловічих. В обласних центрах країни розпочалась робота з підготовки важкоатлеток.

У науково-методичній літературі [1, 2, 4, 5] спортивна підготовка спортсменів ділиться на структурні елементи: багаторічна підготовка спортсменів, що є сукупністю відносно самостійних і взаємопов'язаних етапів, та цілорічна підготовка, що складається з мезоциклів, мікроциклів і тренувальних занять.

Л.П. Матвеев, М.Г. Озолін, В.М. Платонов, В.В. Петровський відзначають, що підвищення функціональних можливостей організму спортсменів і досягнення високих спортивних результатів можливе лише за умови раціонального планування багаторічної спортивної підготовки [2, 3, 6, 7].

Л.П. Матвеев вказав, що багаторічний процес спортивної підготовки від початківця до спортсмена високої кваліфікації може бути представлений у вигляді послідовних великих стадій, які чергуються, включають окремі етапи багаторічної підготовки, пов'язані з віковими кваліфікаційними показниками спортсменів [2].

В.М. Платонов у системі багаторічної підготовки пропонує виділяти п'ять етапів: початкова підготовка; попередня базова підготовка; спеціалізована базова підготовка; максимальна реалізація індивідуальних можливостей; збереження досягнень [7]. Раціональна побудова багаторічного спортивного тренування здійснюється на основі урахування таких чинників: оптимальні вікові межі, у яких зазвичай досягаються найвищі результати в обраному виді спорту; тривалість систематичної підготовки для досягнення цих результатів; спрямованість тренування на кожному етапі багаторічної підготовки; паспортний вік, у якому спортсмен розпочав заняття, і біологічний вік, у якому розпочиналося спеціальне тренування; індивідуальні особливості спортсменки і темпи зростання майстерності; закономірності становлення різних сторін спортивної майстерності і формування адаптаційних процесів у провідних функціональних системах для цього виду спорту [9].

Згідно з В.М. Платоновим [8] основними завданнями підготовки на попередньому базовому етапі є всебічний розвиток фізичних здібностей організму, зміцнення здоров'я юних спортсменів, усунення недоліків в рівні їхнього фізичного розвитку і фізичної підготовленості, створення рухового потенціалу, який передбачає освоєння різноманітних рухових навичок (зокрема відповідних специфіці майбутньої спортивної спеціалізації). Особлива увага приділяється формуванню стійкого інтересу юних спортсменів до цілеспрямованого багаторічного спортивного вдосконалення.

Як зазначив В.В. Юст [11], на попередньому базовому етапі застосовуються основні засоби підготовки – використання зростаючого обсягу в спеціально-допоміжних вправах, продовження вдосконалення техніки виконання класичних вправ. На цьому етапі підготовки вже є великі можливості для поступового збільшення обсягу тренувального навантаження, а також інтенсивності і щільності тренувального заняття в спеціальній фізичній підготовці, при цьому широко використовуються вправи, направлені на вдосконалення швидкісно-силових якостей, гнучкості, координації, розвиток загальної витривалості. На цьому етапі спортивної підготовки значне місце відводиться морально-вольовій підготовці спортсменки,

підвищенню тактичної майстерності, умінню реалізувати залікові спроби на змаганнях. Для цього в юної спортсменки з перших кроків у спорті виховується відчуття великої відповідальності за свої виступи на будь-яких змаганнях, починаючи з першості спортивної школи, відповідальності за загальний успіх свого спортивного колективу. Попередньо базовий етап підготовки у важкій атлетиці є базовим у процесі багаторічної підготовки юних важкоатлеток. Тут закладається необхідний фундамент фізичних і функціональних можливостей спортсменки і її майбутній успіх у спорті [11].

АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ

Згідно з навчальною програмою з важкої атлетики для ДСЮШ, СДЮШОР, УОР та ШВСМ, яка затверджена Державною службою молоді та спорту України від 17.11.2011 року [4], відбір важкоатлеток до навчально-тренувальних груп здійснюється на етапі попередньої базової підготовки. Основними критеріями оцінки перспективності юних спортсменок є тривалість підготовки для виконання спортивних розрядів у вагових категоріях, в якій ці результати показані. Окрім цього, правильно зорієнтувати підготовку дівчат можливо лише на засадах комплексного аналізу, під час якого враховують:

- психічну надійність та мотивацію до занять важкою атлетикою;
- працездатність на тренуваннях, уміння зосереджуватися на головному;
- уміння утримувати і вчасно переключати увагу під час навчально-тренувальної діяльності;
- цілеспрямованість у досягненні поставленої мети;
- здатність самостійно осмислювати, критично оцінювати власну тренувальну діяльність та знаходити шляхи самовдосконалення;
- здатність до швидкого засвоєння технічних дій;
- адаптаційні можливості організму, реакцію на тренувальне та змагальне навантаження.

Спортивний результат не може бути критерієм оцінки перспективності на цьому етапі. Під час відбору до груп попередньої базової підготовки виникає потреба у визначенні фізичних властивостей спортсменки. Шляхом тестування оцінюється рівень розвитку загальної та спеціальної фізичної підготовленості, а також аналіз змагальної діяльності [4, 5].

Мета підготовки важкоатлеток на попередньому базовому етапі – гармонійний розвиток організму спортсменки і поглиблене оволодіння технікою виконання змагальних вправ. У процесі підготовки важкоатлеток у групах попередньої базової підготовки основна увага приділяється технічній і фізичній підготовці. Очікувані результати на цьому етапі підготовки – це підвищення рівня змагальної і спеціальної фізичної підготовленості, поглиблене оволодіння технікою важкоатлетичних вправ та виконання спортивних вимог [4, 5].

Згідно з навчальною програмою з важкої атлетики для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР та ШВСМ [4], параметри спортивної підготовки важкоатлеток на етапі попередньої базової підготовки в групах першого року навчання такі:

- кількість занять на рік – 408;
- кількість тренувань у тижневому мікроциклі – 6 занять;
- тривалість тренувального заняття – 210 хв;
- кількість підйомів штанги – 11-12 тис. разів;
- кількість підйомів штанги інтенсивності 90 % та понад 90 % (підготовчий / змагальний період) – 2,2 / 2,8 %;
- інтенсивність ривкових вправ (підготовчий / змагальний період) – 72 / 74 %;
- інтенсивність поштовхових вправ (підготовчий / змагальний період) – 71 / 73 %;

- кількість змагань – 4-5;
- співвідношення загальної фізичної підготовки і спеціальної фізичної підготовки – 65-35 %.

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).

ФОРМУЛЮВАННЯ ЦІЛЕЙ СТАТТІ

Мета дослідження – дослідити та проаналізувати рівень загальної і спеціальної фізичної підготовленості важкоатлеток 12-13 років на етапі попередньої базової підготовки, які займаються згідно з навчальною програмою з важкої атлетики для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР та ШВСМ.

Дослідження проводилося на базі Харківського обласного вищого училища фізичної культури та спорту. У дослідженні взяли участь 11 важкоатлеток. Під час дослідження для досягнення поставленої мети проведено узагальнення науково-методичної літератури, тестування рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості, застосовано методи математичної статистики.

ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ

Рівень розвитку загальної фізичної підготовленості є основним критерієм для оцінювання фізичної підготовленості важкоатлеток загалом. Отже, ми проаналізували рівень загальної фізичної підготовленості у важкоатлеток 12-13 років у кількості 11 спортсменок. Контрольні випробування проводилися на початку тренувального річного макроциклу у вересні за нормативними вимогами навчальної програми з важкої атлетики для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР та ШВСМ [4].

За результатами дослідження при оцінюванні рівня загальної фізичної підготовленості в тесті «Біг 30 м, с.» важкоатлетки показали результат $5,36 \pm 0,01$ с., у тесті «Стрибок у довжину з місця, см» – $169,5 \pm 1,2$ см, а в тесті «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, рази» – $13,7 \pm 0,55$ разів відповідно.

Згідно з навчальною програмою з важкої атлетики для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР та ШВСМ [4] для виконання контрольних нормативів необхідно набрати 12 балів. Так, важкоатлетки контрольної групи в тесті «Біг 30 м., с» середній показник склав 3 бали, у тесті «Стрибок у довжину з місця, см» – 3 бали, у тесті «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, рази» дорівнює 3,5 бала. Середній бал за усіма тестами складає – 9,5 бала.

Виходячи з цих результатів дослідження рівня загальної фізичної підготовленості важкоатлеток у групах попередньої базової підготовки першого року навчання, ми отримали, що важкоатлетки контрольної групи не виконали контрольні нормативи за всіма тестами.

Провівши аналіз отриманих результатів дослідження рівня загальної фізичної підготовленості важкоатлеток 12-13 років контрольної групи, ми дійшли висновку, що згідно з навчальною програмою з важкої атлетики для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР та ШВСМ перебуває на низькому рівні.

Для того щоб оцінити ефективність впливу тренувального навантаження, яке рекомендоване навчальною програмою з важкої атлетики для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР та ШВСМ [4], на рівень загальної фізичної підготовленості важкоатлеток 12-13 років, ми провели контрольне тестування спортсменок наприкінці річного макроциклу.

Провівши тестування рівня загальної фізичної підготовленості важкоатлеток наприкінці річного макроциклу підготовки, ми отримали такі результати: в тесті «Біг 30 м, с» результат

– $5,13 \pm 0,02$ с., у тесті «Стрибок у довжину з місця, см» – $185,1 \pm 1,31$ см, а в тесті «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, рази» – $18,63 \pm 0,7$ разу відповідно.

Виходячи з результатів тестування, ми отримали, що показники важкоатлеток покращились за всіма контрольними тестами, і всі важкоатлетки виконали контрольні вимоги згідно з навчальною програмою з важкої атлетики для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР та ШВСМ [4], вірогідність розбіжностей була виявлена за всіма показниками (табл.1).

Таблиця 1 – Показники рівня загальної фізичної підготовки важкоатлеток 12-13 років (початок і кінець річного макроциклу підготовки)

№ п/п.	Контрольні вправи	Початок	Кінець	t
1.	Біг 30 м, с	$5,36 \pm 0,01$	$5,13 \pm 0,02$	10,29
2.	Стрибок у довжину з місця, см	$169,5 \pm 1,2$	$185,1 \pm 1,31$	8,78
3.	Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, рази	$13,7 \pm 0,55$	$18,63 \pm 0,7$	5,54

Для оцінювання рівня спеціальної фізичної підготовленості важкоатлеток, ми використовуємо тести та нормативи згідно з навчальною програмою з важкої атлетики для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР і ШВСМ [4].

Дослідження рівня спеціальної фізичної підготовленості важкоатлеток 12-13 років проводилося протягом річного макроциклу, кількість тестових тренувальних занять дорівнювало шести, тобто на початку дослідження у вересні місяці в I мезоциклі, у листопаді – II мезоцикл, січень – III мезоцикл, березень – IV мезоцикл, червень – V мезоцикл та липень – VI мезоцикл кінець дослідження відповідно. У дослідженні взяли участь 11 важкоатлеток.

Шкала оцінювання рівня спеціальної фізичної підготовленості представлена у відсотках, які розраховуються від максимальних досягнень важкоатлеток у класичних вправах (ривок і поштовх) [4].

Важкоатлетки повинні були виконати контрольну вправу з вагою, яка дорівнювала відсоткам, представленим згідно з навчальною програмою від максимального змагального результату в класичних вправах в одному підході один раз. Виконання тестової вправи закінчується тоді, коли спортсменка не може виконати вправу з вагою і враховується вага попередньої спроби.

Для виконання нормативних умов контрольного випробування результату в тестових вправах повинні дорівнювати:

1. Ривок з напівприсідом – 84 %.
2. Піднімання штанги на груди з напівприсідом – 85 %.
3. Піднімання штанги на груди – 102 %.
4. Поштовх зі стійок – 104 %.
5. Присідання з штангою на грудях – 110 %.
6. Присідання з штангою на плечах – 127 %.
7. Жим штанги стоячи – 55 %.

У тестовій вправі «Ривок з напівприсідом» вага штанги розраховується від максимального змагального результату ривка, а в решті тестових вправ від результату змагального поштовху. Отже, контрольні тренування проводилися після виступу спортсменки на змаганнях, а при проведенні тестування на початку річного макроциклу береться найкращий результат з останніх змагань пройденого річного тренувального макроциклу.

На початок річного макроциклу було проведено перший етап тестування для оцінки рівня спеціальної фізичної підготовленості важкоатлеток 12-13 років контрольної групи. З

отриманих показників важкоатлеток нормативи за всіма контрольними тестами не виконала жодна спортсменка.

Аналізуючи отримані результати важкоатлеток, ми дійшли висновку, що рівень спеціальної фізичної підготовленості перебуває на низькому рівні, тому що нормативи навчальної програми з важкої атлетики для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР та ШВСМ [4] не виконані. Але всі важкоатлетки, які увійшли до експериментальної групи і беруть участь у дослідженні, пройшли перший етап багаторічної підготовки – етап початкової підготовки. Згідно з навчальною програмою з важкої атлетики [4] на етапі початкової підготовки основну частину тренувального навантаження займає розвиток загальної фізичної підготовки важкоатлеток. Це є основною причиною низького рівня СФП спортсменок.

Друге контрольне тестування рівня спеціальної фізичної підготовленості важкоатлеток проведено початку II мезоциклу. Після проведення першого мезоциклу річного макроциклу підготовки важкоатлеток показники рівня спеціальної фізичної підготовленості покращилися, це підтверджують результати абсолютного приросту показників, які були отримані в ході другого тестування, але це покращення не дало змоги важкоатлеткам виконати контрольні нормативи. У тесті «Присідання з штангою на плечах» взагалі спостерігається зниження середнього результату.

На початку третього мезоциклу було проведено III контрольне тестування рівня спеціальної фізичної підготовленості важкоатлеток контрольної групи. Під час третього контрольного тестування рівня спеціальної фізичної підготовленості важкоатлеток 12-13 років показники за всіма контрольними вправами покращилися, але нормативні вимоги навчальної програми з важкої атлетики для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР та ШВСМ [4] не були виконані.

Згідно з планом дослідження рівня спеціальної фізичної підготовленості у важкоатлеток 12-13 років на етапі попередньої базової підготовки в групах першого року навчання четверте контрольне тестування було проведено перед початком IV мезоциклу підготовки.

Аналіз результатів абсолютного приросту показників важкоатлеток показав, що результати в тестах «Ривок з напівприсідом», «Піднімання штанги на груди з напівприсідом», «Присідання з штангою на плечах» та «Жим штанги стоячи» покращилися порівняно з результатами приросту після проходження попереднього мезоциклу підготовки, а у вправах «Піднімання штанги на груди», «Поштовх зі стійок», «Присідання з штангою на грудях» показники абсолютного приросту знизилися. Середні показники важкоатлеток у контрольних вправах не відповідають вимогам навчальної програми.

Згідно з планом дослідження на початку наступного мезоциклу підготовки важкоатлеток 12-13 років було проведено контрольне тестування, спрямоване на дослідження рівня спеціальної фізичної підготовленості спортсменок контрольної групи.

При аналізі абсолютного приросту результатів тестування показники в контрольних вправах «Ривок з напівприсідом», «Піднімання штанги на груди з напівприсідом», «Піднімання штанги на груди», «Поштовх зі стійок» та «Жим штанги стоячи» покращилися порівняно з показниками, отриманими після проходження попереднього мезоциклу, а в тестах «Присідання з штангою на плечах», «Присідання з штангою на грудях» показники приросту погіршилися.

При тестуванні рівня спеціальної фізичної підготовленості важкоатлеток 12-13 років на етапі попередньої базової підготовки в групах першого року навчання в кінці річного макроциклу були отримані такі результати: у тестах «Ривок з напівприсідом», «Піднімання штанги на груди з напівприсідом», «Жим штанги стоячи» показники абсолютного приросту погіршилися порівняно з результатами приросту попереднього мезоциклу підготовки, у тестах «Піднімання штанги на груди», «Поштовх зі стійок», «Присідання з штангою на плечах», «Присідання з штангою на грудях» покращився приріст.

При порівняльному аналізі результатів тестування важкоатлеток на початку і в кінці річного макроциклу підготовки ми виявили, що результати спортсменок в контрольних тестах покращилися, вірогідність розбіжностей була виявлена за всіма тестами, але середній результат групи важкоатлеток в контрольних тестах не відповідає нормативним вимогам навчальної програми з важкої атлетики (табл. 2).

Таблиця 2 – Показники рівня спеціальної фізичної підготовленості важкоатлеток 12-13 років (початок і кінець річного макроциклу)

№ п/п	Контрольні вправи	Показники контрольних вправ (%)		t
		Початок дослідження	Кінець дослідження	
1.	Ривок з напівприсідом	68,81±1,04	80,3±0,27	10,83
2.	Піднімання штанги на груди з напівприсідом	67,72±0,82	81,1±0,48	14,08
3.	Піднімання штанги на груди	97,54±0,56	103,2±0,48	7,67
4.	Поштовх зі стійок	98,45±0,51	102,3±0,54	5,18
5.	Присідання з штангою на грудях	100±1,04	103,5±0,46	3,08
6.	Присідання з штангою на плечах	119,6±0,88	124±0,87	3,56
7.	Жим штанги стоячи	39,81±0,61	50,4±1,4	6,93

Примітка * – виконаний норматив навчальної програми

ВИСНОВКИ

1. Провівши дослідження стосовно визначення впливу розподілу тренувального навантаження згідно з навчальною програмою з важкої атлетики для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР та ШВСМ [4] на рівень загальної фізичної підготовленості важкоатлеток 12-13 років на попередньому базовому етапі підготовки, ми з'ясували, що рекомендований розподіл тренувального навантаження підвищує рівень загальної фізичної підготовленості важкоатлеток 12-13 років.

2. Рекомендований навчальною програмою розподіл тренувального навантаження на попередньому базовому етапі підготовки важкоатлеток дає можливість покращити рівень спеціальної фізичної підготовленості спортсменок. Але при аналізі показників, які були отримані під час дослідження, ми з'ясували, що важкоатлетки не виконали нормативні вимоги навчальної програми з важкої атлетики.

3. Аналізуючи результати дослідження, ми можемо зробити висновок, що розподіл тренувального навантаження, рекомендованого навчальною програмою з важкої атлетики для важкоатлеток, на етапі попередньої базової підготовки в групах першого року навчання потребує оптимізації для покращення рівня спеціальної підготовленості спортсменок, тому що завданням цього етапу багаторічної підготовки є підвищення спеціальної фізичної підготовленості спортсменок, і, на наш погляд, дозволить покращити змагальні результати.

Подальші дослідження будуть спрямовані на оптимізацію тренувального навантаження важкоатлеток на етапі попередньої базової підготовки.

ЛІТЕРАТУРА

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 / Олешко В.Г. – 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. / В.Н. Платонов– 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.
9. Платонов В.Н. Адаптация в спорте: монография / Владимир Николаевич Платонов. – К. : Здоров'я, 1988. – 215 с. : ил.
10. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : учеб. для студ. вузов физ. воспитания и спорта / Владимир Николаевич Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с. : ил. – (Учебник тренера высшей квалификации).
11. Юст В.В. Особенности подготовки юных тяжелоатлетов: учеб. пособ. – Хабаровск : ДГАФК, 2003. – 68 с.

REFERENCES

1. Dvorkin L.S. Tyazhelaya atletika i vozrast. - Sverdlovsk: Izd-vo Ural, un-ta, 1989 - 198 s.
2. Matveyev L.P. Osnovy sportivnoy trenirovki / Matveyev Lev Pavlovich. - M. : Fizkul'tura i sport, 1977. - 279 s.
3. Ozolin N.G. Nastol'naya kniga trenera: Nauka pobezhdat' / Nikolay Georgiyevich Ozolin.
4. Oleshko V.G. Vazhka atletika: Navchal'na programa dlya dityacho-yunats'kikh sportivnikh shkíl, SDYUSHOR, UOR ta SHVSM. / V.G. Oleshko, O.Í. Putsov, K.V. Tkachenko. - K. : 2011. - 79 s.
5. Oleshko V.G. Siloví vidi sportu. Pídruchnik dlya vuzív. / Oleshko V.G. - K. : Olímpíys'ka líteratura, 1999. - 288 s.
6. Petrovskiy V. V. Organizatsiya sportivnoy trenirovki / V. V. Petrovskiy. - K. : Zdorov'ya, 1978. - 96 s.
7. Platonov V.N. Obshchaya teoriya podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporте. - K. : Olimpiyskaya literatura, 1997. - 584 s.
8. Platonov V.N. Sovremennaya strategiya mnogoletney sportivnoy podgotovki / V. Platonov, K. Sakhnovskiy, M. Ozimek // Nauka v olimpiyskom sporте. - 2003. - № 1. - S. 3-13.
9. Platonov V.N. Adaptatsiya v sporте: monografiya / Vladimir Nikolayevich Platonov. - K. : Zdorov`ya, 1988. - 215 s.

10. Platonov V. N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i yeye prakticheskiye prilozheniya: ucheb. dlya stud. vuzov fiz. vospitaniya i sporta / Vladimir Nikolayevich Platonov. - K. : Olimpiyskaya literatura, 2004. - 808 s.
11. Yust V.V. Osobennosti podgotovki yunyx tyazheloatletok: Uchebnoye posobiye. - Khabarovsk: DGAFK, 2003. - 68 s.

УДК 796.88-055.2:796.015.26

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВАЖКІЙ АТЛЕТИЦІ

Солодка О.В.

*49094, Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту
вул. Набережна Перемоги, 10, м. Дніпро, Україна*

solodkaov@ukr.net

Підвищення спортивного результату на світовій арені потребує постійного пошуку нових підходів до вдосконалення підготовки спортсменів, де особливе місце займає технічна підготовка. Основним завданням роботи було визначення сучасних підходів до вдосконалення технічної підготовки у важкій атлетиці.

Отримані дані вказують на те, що з виникненням безконтактних систем отримання характеристик техніки виконання змагальних вправ та систем відеоаналізу технічної підготовленості важкоатлетів у змагальних умовах з'явилися більш точні та об'єктивні дані просторово-часових, динамічних та ритмічних характеристик техніки виконання ривка та поштовху, що дало змогу науковцям розробити моделі технічної підготовленості важкоатлетів різної статі та кваліфікації.

Виявлено, що більшість досліджень проведено на спортсменах високої кваліфікації та на чоловіках – важкоатлетах. Переважна більшість науковців досліджувала першу змагальну вправу – ривок, та у зв'язку зі схожістю фазової структури техніки виконання, вивчали перший прийом поштовху – підйом на груди.

Вважаємо, що недостатньо розроблена методика вдосконалення техніки поштовху кваліфікованих важкоатлеток, що вимагає подальшого вивчення на основі проведення експериментальних досліджень з урахуванням інноваційних технологій.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо в розробці програми вдосконалення техніки поштовху кваліфікованих важкоатлеток різних груп вагових категорій в підготовчому періоді річного циклу і перевірці її ефективності.

Ключові слова: технічна підготовка, важка атлетика, моделювання, ривок, поштовх.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К СОВЕРШЕНСТВОВАНИЮ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ТЯЖЁЛОЙ АТЛЕТИКЕ

Солодка О.В.

*49094, Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта
ул. Набережная Победы, 10, г. Днепр, Украина*

solodkaov@ukr.net

Повышение спортивного результата на мировой арене требует постоянного поиска новых подходов к совершенствованию подготовки спортсменов, где особое место занимает техническая подготовка. Основной задачей работы было определение современных подходов к совершенствованию технической подготовки в тяжелой атлетике.

Полученные данные указывают на то, что с появлением бесконтактных систем получения характеристик техники выполнения соревновательных упражнений и систем видеонализа технической подготовленности тяжелоатлетов в соревновательных условиях появились более точные и объективные данные пространственно-временных, динамических и ритмических характеристик техники выполнения рывка и толчка, что позволило ученым разработать модели технической подготовленности тяжелоатлетов различного пола и квалификации.

Выявлено, что большинство исследований проведено на спортсменах высокой квалификации и на мужчинах – тяжелоатлетах. Подавляющее большинство ученых исследовала первую соревновательное упражнение - рывок, и в связи со схожестью фазовой структуры техники выполнения, изучали первый прием толчка-подъем на грудь.

Считаем, что недостаточно разработана методика совершенствования техники толчка квалифицированных тяжелоатлеток, что требует дальнейшего изучения на основе проведения экспериментальных исследований с учетом инновационных технологий.