

## Поліпшення результатів юних важкоатлетів у ривку штанги

Галашко М.І., Тагіров С.А., Тупахін Д.І.  
*Харківська державна академія фізичної культури*

**Анотація.** Обґрунтовано тренувальну програму для юних важкоатлетів, спрямовану на поліпшення їх результатів у ривку штанги. Експериментально доведено, що у класичному ривку основним тренувальним навантаженням для важкоатлетів 13–14 років варто вважати вагу штанги в 50–70%, а 15–16 років – 60–90%.

**Ключові слова:** юні важкоатлети, тренувальна програма, ривок штанги, тренувальні навантаження.

В останні роки світові досягнення важкоатлетів 16–18 років не поступаються дорослим спортсменам, що свідчить про ефективність застосування інтенсивних методів важкоатлетичної підготовки при розвитку сили та швидко-силових якостей у молодому віці. У той же час, без належного наукового обґрунтування було б передчасним переносити такі методи тренування у повному обсязі на масову підготовку юних важкоатлетів. У цьому зв'язку варто визнати, що цілий ряд питань системної масової важкоатлетичної підготовки юних спортсменів ще не знайшов свого повного наукового і методичного відбиття в літературі. А тому обрана тема, наукового дослідження є актуальною.

Теоретичні основи функціонування дитячо-юнацького спорту висвітлено у фундаментальних розробках відомих авторів [1, 4, 12]. У працях [7, 9, 11] надаються різноманітні методи контролю в швидко-силових видах спорту. Оптимальність організації занять в силових видах спорту розкрито дослідниками [6, 8, 10]. Окремі проблеми підвищення ефективності тренувального процесу у важкій атлетиці розглянуто фахівцями [2, 3, 5]. Проте, досі немає єдиної згоди серед тренерів-практиків які обсяги тренувальних навантажень має включати програма підготовки для юних важкоатлетів, які особливості треба враховувати при застосуванні варіативного методу тренування в різному віці спортсмена тощо. У зв'язку з цим, в даній роботі ставиться наступна мета дослідження.

**Мета дослідження** – обґрунтувати тренувальну програму для юних важкоатлетів, спрямовану на поліпшення їх результатів у ривку штанги.

У 2015 році протягом шести місяців було проведено експериментальну перевірку застосування варіаційного методу тренування зі спортсменами на етапі спеціалізованої базової підготовки, які спеціалізуються з важкої атлетики – що на думку багатьох фахівців з цього виду спорту є ефективним. У експерименті взяли участь 60 юних важкоатлетів Харківського обласного вищого училища фізичної культури та спорту, які були поділені на дві вікові групи (13–14 і 15–16 років) по 30 осіб у кожній з рівним їхнім розподілом

(по 10 осіб) на три підгрупи, з якими застосовувалися різні варіанти величини експериментальних тренувальних навантажень:

1-а підгрупа – вага обтяження 50–65%, 6 підйомів штанги за підхід, 36 підйомів штанги у тренуванні;

2-а підгрупа – вага обтяження 70–80%, 3-4 підйомів штанги за підхід, 18 підйомів штанги у тренуванні;

3-я підгрупа – вага обтяження 80–90%, 1-2 підйомів штанги за підхід, 12 підйомів штанги у тренуванні.

Отримані дані дослідження в групі 13–14-річних важкоатлетів показали, що через 2, 4 й 6 місяців тренувань результати в ривку штанги виросли у випробуваних всіх підгруп, але в різному ступені. Через 2 місяці найбільш достовірний приріст результатів в ривку штанги спостерігався лише в 2-й групі ( $t=2,5$ ), що тренувалася з вагою 70%, в інших же (в 1-й  $t=1,25$  й в 3-й  $t=0,8$ ) збільшення було недостовірним. Через 4 місяці достовірний приріст виявився не тільки в 2-й, але й в 1-й підгрупі, у той час як в 3-й він як і раніше був недостовірним ( $t=1,6$ ). Через 6 місяців тренувань результати в ривку виросли в середньому в 1-й підгрупі на 11,2 кг, в 2-й – на 13,1 й в 3-й – на 4,6 кг. Збільшення у всіх групах було достовірним (відповідно,  $t=3,5$ ; 7,2 й 3,0). Слід зазначити найбільш рівномірне зростання результатів в 1-й підгрупі, що тренувалася зі штангою вагою 50% від максимальної при 6 підйомах за підхід. Але найбільший приріст за весь період був в 2-й підгрупі (вага штанги 70%, 3-4 підйоми за підхід). Найменший приріст виявився в 3-й підгрупі (вага штанги 80%, 1-2 підйоми за підхід). Звідси видно, що важкоатлети цієї вікової групи показують більш високі результати в тренуваннях із середнім навантаженням.

Спортивна підготовка протягом 4 місяців привела до достовірного приросту результатів в ривку штанги у всіх трьох підгрупах 15–16-річних важкоатлетів. Проте, за цей період результати в ривку штанги виросли в середньому в 1-й підгрупі на 8,3; в 2-й – на 10,1 й в 3-й – на 7,1 кг. В перші два місяці найменший приріст виявився в 1-й підгрупі – у середньому лише 1,4 кг; 2-а підгрупа мала найбільший приріст – 3,2 кг і 3-я – 2,4 кг. Через 4 місяці тренувань найбільший приріст стосовно вихідного результату знову був у спортсменів 2-й підгрупи – 5,8 кг; (в 1-й – 3,5; в 3-й – 1,6 кг). Між 4-м й 6-м місяцями тренувань найвищий темп приросту був відзначений в 1-й підгрупі – 3,4 кг, в 2-й він склав 1,2 й в 3-й – 3,1 кг. Так, при тренуванні з вагою в 60 й 90% від максимального найбільш виражений приріст спостерігається через 6 місяців, а при тренуваннях зі штангою вагою 80% – через 4 місяці.

**Висновок.** Виходячи з темпів приросту спортивних досягнень у складній в координаційному відношенні швидко-силовій вправі – класичному ривку, основним тренувальним навантаженням для важкоатлетів 13–14 років варто вважати вагу штанги в 50–70%, а 15–16 років – 60–90%.

#### Література:

1. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л.В. Волков. – К. : Олимпийская литература, 2002. – 293 с.

2. Галашко М.І. Теорія та методика обраного виду спорту (важка атлетика) : [навч. посібник] / М.І. Галашко, О.Б. Півень, В.Ю. Джим, Л.В. Канунова. – Харків : ХДАФК, 2013. – 406 с.
3. Горулев П.С. Возрастно-квалификационные изменения структуры подготовленности тяжелоатлетов / П.С. Горулев, Д.В. Клоков // Теория и практика физической культуры. – 2009. – № 4. – С. 66–69.
4. Губа В.П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.Г. Никитушкин. – М. : Физкультура и спорт, 2009. – 76 с.
5. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика : [учеб. для студ. вузов] / Л.С. Дворкин. – М. : Сов. спорт, 2005. – 597 с.
6. Дубовой А.В. Улучшение психологического состояния личности студентов средствами силовых видов спорта / А.В. Дубовой, В.Г. Саенко // ОРАЛДЫН ҒЫЛЫМ ЖАРШЫСЫ : науч.-теорет. и практ. журнал. Серія № 17 (65) "Педагогические науки. История". – Уральск : ЖШС "Уралнаучкнига", 2013. – С. 114–118.
7. Кипор Г.В. Проблемы индивидуального подхода к оценке скоростно-силовой подготовленности в единоборствах (на примере параметров сенсомоторных реакций) / Г.В. Кипор, А.В. Ишков, Д.О. Юшков, В.И. Шпанов // Теория и практика физической культуры. – 2002. – № 10. – С. 34–38.
8. Подригало Л.В. Мониторинг функционального состояния спортсменов в армспорте : Медико-гигиенические и спортивно-педагогические аспекты / Л.В. Подригало, А.Г. Истомина, А.И. Галашко, Н.И. Галашко. – Харьков : ХНМУ, 2010. – 149 с.
9. Пушкарев Е.Д. Тренажерно-измерительный комплекс для определения скоростно-силовых параметров в спортивной деятельности / Е.Д. Пушкарев, Д.А. Дятлов, Л.М. Куликов, В.М. Рукавишников, В.И. Рыжов, В.Г. Белоусов // Теория и практика физической культуры. – 2000. – № 4. – С. 33–34.
10. Саенко В.Г. Особливості тренувального процесу жінок у силових видах спорту / В.Г. Саенко, Л.І. Берестова // Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях. – Луганск : Изд-во ЛНУ имени Тараса Шевченко, 2010. – С. 147–151.
11. Самборский А.Г. Инструментальные и компьютерные технологии оценки скоростно-силовых способностей спортсменов / А.Г. Самборский // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 11. – С. 11–12.
12. Филин В.П. Основы юношеского спорта / В.П. Филин, Н.А. Фомин. – М. : ФиС, 1980. – 256 с.

#### **Відомості про авторів:**

**Галашко Миколай Іванович** –

доцент, завідувачий кафедрою важкої атлетики та боксу, заслужений тренер України

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Тагіров Сергій Алімагомедович** –

студент магістратури кафедри важкої атлетики та боксу

*Харківська державна академія фізичної культури*

**Тупахін Денис Ігорович** –

студент магістратури кафедри важкої атлетики та боксу

*Харківська державна академія фізичної культури*

*Надійшла до редакції 15.01.2016 р.*