

ВИКОРИСТАННЯ КОМБІНОВАНИХ РІЗНОВИСОКИХ ПЛІНТІВ У ПІДГОТОВЦІ ВАЖКОАТЛЕТОК НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Олександр ТОВСТОНОГ¹, Сергій ЗУБКОВ², Андрій ГЕНТОШ¹, Тетяна ВІТЕР²

¹Львівський державний університет фізичної культури,

²Львівський національний університет імені Івана Франка,
м. Львів, Україна, e-mail: o.tovstonoh@gmail.com

Анотація. Теоретично обґрунтовано можливість використання комбінацій різновисоких плінтів у першому мезоциклі підготовчого періоду підготовки дівчат-важкоатлеток на етапі попередньої базової підготовки для закріплення і вдосконалення техніки змагальних вправ. Запропоновано використовувати спеціальні вправи для ривка та поштовху з комбінацією різновисоких плінтів замість стандартних плінтів у першому мезоциклі підготовчого періоду макроциклу підготовки дівчат-важкоатлеток 15–17 років.

Ключові слова: важка атлетика, важкоатлетка, плінти, спеціальна вправа, техніка, фаза руху.

Постановка проблеми та аналіз останніх публікацій. Однією з головних завдань підготовки важкоатлетів, зокрема дівчат-важкоатлеток, на етапі попередньої базової підготовки є удосконалення раціональної техніки змагальних вправ [7].

Згідно з фундаментальними джерелами галузі важкоатлетичного спорту, оволодіння технікою змагальних вправ пов'язане з цілеспрямованим вивченням частин і фаз руху на етапі попередньої базової підготовки та з подальшим її закріпленням і вдосконаленням на етапі попередньої базової підготовки [1, 2].

Закріплені помилки в процесі формування техніки змагальних вправ заважатимуть реалізувати максимальні індивідуальні можливості на подальших етапах спортивного вдосконалення [2, 10].

Що стосується підготовки дівчат-важкоатлеток, то вона пов'язана з упровадженням систем підготовки та побудована за аналогією до підготовки чоловіків з урахуванням овуляційно-менструального циклу [6, 7].

Раніше було опубліковані дані використання різновисоких плінтів у підготовці важкоатлетів [4, 9]. Проте, за даними авторів, біомеханічна структура руху жінок-важкоатлеток має значні особливості, що вимагає індивідуального підходу [7].

У літературних джерелах немає теоретичного обґрунтування використання комбінованих різновисоких плінтів у підготовчому періоду макроциклу підготовки дівчат-важкоатлеток.

Сучасні дослідження провідних світових важкоатлетичних шкіл з цього питання переважно не опубліковані.

Таким чином, на етапі формування сучасної системи підготовки дівчат у важкій атлетичній Україні, зазначені підходи потребують вдосконалення відповідно до еволюції техніки, ранньої спеціалізації і вимог сучасного жіночого важкоатлетичного спорту.

Зв'язок роботи з науковими темами. Роботу виконано в межах наукової теми 2.17 «Моделювання біомеханічних систем у складно-координатних видах спорту» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати використання комбінованих різновисоких плінтів для вдосконалення техніки змагальних вправ важкоатлеток на етапі попередньої базової підготовки.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення, документальний метод.

Результати дослідження. Важливими характеристиками навчання техніці у важкій атлетичній є використання різних арсеналів засобів і методів, збільшення кількості і різноманітності

вправ зі штангою і виконання їх у різних умовах м'язової роботи. Сучасні методики дуже часто містять вправи, які повторюються [3, 5]. Їх особливо часто застосовують в процесі підготовки дівчат-важкоатлеток з використанням засобів підготовки юнаків [6].

Поширеним варіантом побудови підготовки важкоатлетів є використання періодів: підготовчого, змагального та перехідного, в кожному з яких може бути по декілька мезоциклів, що ґрунтується на загальних положеннях системи підготовки в спорті [8].

У першому мезоциклі підготовчого періоду підготовки важкоатлетів переважно використовуються спеціальні вправи з плінтів, у другому – спеціальні вправи з вису, а в змагальному періоді – в основному комбіновані вправи з помосту і з вису і окремо вправи з помосту [7, 8].

У підготовці важкоатлетів використовуються комбіновані вправи з вису. Вони вимагають вищого рівня функціональних можливостей спортсменів, що часто не відповідає рівню підготовленості дівчат-важкоатлеток на етапі попередньої базової підготовки.

Вправи з плінтів здебільшого стандартизовані. На протипагу вправам зі стандартизованими плінтами, ми пропонуємо в першому мезоциклі підготовчого періоду підготовки важкоатлеток використовувати комбіновані різновисокі плінти, де поступово змінюється (за зростанням або за спаданням) вихідне положення штанги від рівня помосту. Зміна вихідного положення досягається за допомогою спеціальних плінтів різної висоти, встановлених один перед одним. Кількість плінтів залежить від завдань, визначених тренером і типу виконуваних вправ. Крім того, всі вправи зі штангою (всі різновиди тяг, піднімань штанги на груди для поштовху, ривка) виконують як зі стандартизованими плінтами, так і шляхом застосування різновисоких плінтів. У результаті вдвічі може збільшитися кількість вправ зі штангою.

При використанні плінтів різної висоти важкоатлетки можуть уникнути перенапруження та нераціональних стереотипів у роботі м'язів, що дуже важливо на цьому етапі формування спортсмена.

Новизна методу полягає в можливості роботи м'язів спортсмена в змішаних режимах і з різних вихідних положень з різновисоких плінтів. М'язова пам'ять, яка формується при виконанні вправ різних вихідних положень, допомагає сформувати правильне утримання кутів всіх ланок тіла в різних фазах руху штанги, що лежить в основі раціональної техніки змагальних вправ [5, 10].

Окрім того, комбіновані вправи з використанням різновисоких плінтів істотно легше виконувати, ніж комбіновані вправи з вису, що особливо важливо на етапі попередньої базової підготовки для юних дівчат-важкоатлеток.

Проекція висот повного набору різновисоких плінтів відповідає кінематичній моделі руху штанги в ривку і підйомі на груди для поштовху.

Висота плінтів:

I рівень – 40,5–45,5 см (16–18 дюймів – приблизно верхня третина стегна);

II рівень – 35,5–38,1 см (14–15 дюймів – приблизно середня третина стегна);

III рівень – 28,0–33,0 см (11–13 дюймів – приблизно нижня третина стегна);

IV рівень – 20,3–25,4 см (8–10 дюймів – приблизно рівень колін);

V рівень – 12,7 см (5 дюймів – приблизно верхня третина гомілки) (рис. 1).

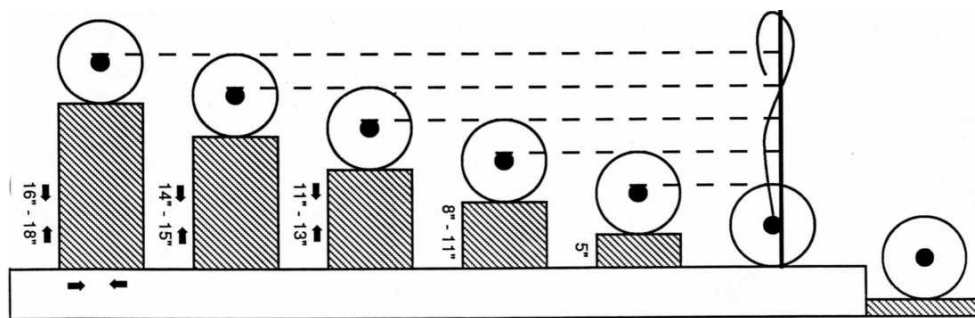


Рис. 1. Модель різновисоких плінтів для удосконалення техніки змагальних вправ важкоатлеток

До висоти плінтів додають половину діаметра дисків, які встановлені на штанзі. Цей показник завжди стандартний і становить 22,5 см. Таким чином визначають висоту, на якій знаходиться гриф штанги, – вихідне положення.

Подаємо один із варіантів використання комбінації різновисоких плінтів у спеціальних вправах, замість стандартних плінтів у мікроциклі підготовки важкоатлеток на етапі попередньої базової підготовки (табл. 1).

Таблиця 1

**Програма мікроциклу підготовки дівчат-важкоатлеток
з використанням різновисоких плінтів у підготовчому періоді**

ВИКОРИСТАННЯ СТАНДАРТНИХ ПЛІНТІВ	ВИКОРИСТАННЯ КОМБІНАЦІЙ РІЗНОВИСОКИХ ПЛІНТІВ
ПОНЕДІЛОК	
1. Ривок з плінтів вище від рівня колін	Ривок з плінтів <i>I, II та III рівнів</i>
2. Піднімання на груди з плінтів нижче від рівня колін	Піднімання на груди з плінтів <i>IV та V рівнів</i>
3. Тяга для ривка з плінтів вище від рівня колін	Тяга для ривка з плінтів <i>I, II та III рівнів</i>
СЕРЕДА	
1. Ривок з плінтів вище від рівня колін із напівприсідом	Ривок з плінтів <i>I, II та III рівнів</i> із напівприсідом
2. Піднімання на груди з плінтів вище від рівня колін із напівприсідом	Піднімання на груди з плінтів <i>I, II та III рівнів</i> із напівприсідом
3. Тяга станова з плінтів нижче від рівня колін	Тяга станова з плінтів <i>I, II та III рівнів</i>
П'ЯТНИЦЯ	
1. Піднімання на груди з плінтів вище від рівня колін	Піднімання на груди з плінтів <i>I, II та III рівнів</i>
2. Ривок з плінтів нижче від рівня колін	Ривок з плінтів <i>IV та V рівнів</i>
3. Тяга для поштовху з плінтів вище від рівня колін	Тяга для поштовху з плінтів <i>I, II та III рівнів</i>

Цей мікроцикл знаходиться в першому мезоциклі підготовчого періоду макроциклу. Зазвичай, засоби підготовки впродовж мезоциклу залишаються незмінними, тільки варіюється навантаження (кількість піднімань штанги, обсяг та інтенсивність роботи).

Таким чином, використання комбінованих різновисоких плінтів має низку переваг порівняно зі звичайними, які полягають втакому:

- 1 – забезпечується більш емоційний характер процесу навчання;
- 2 – можливість створювати біомеханічну модель руху важкоатлета і вчасно виправляти помилки в конкретних фазах руху;
- 3 – можливість розвивати великі зусилля в різних куткових положеннях завдяки комбінаціям різновисоких плінтів;
- 4 – збільшення варіативності спеціальних вправ, необхідної на етапі попередньої базової підготовки.

Висновки:

1. Визначено найбільш поширену систему вдосконалення техніки змагальних вправ за допомогою спеціальних вправ. У підготовчому періоді це переважно спеціальні вправи з вису і стандартизованих плінтів, а в змагальному – з помосту, відповідно до змагальної діяльності.

2. Теоретично обґрунтовано використання комбінованих різновисоких плінтів для вдосконалення технічної підготовки важкоатлеток на етапі попередньої базової підготовки. Запропоновано в першому мезоциклі підготовчого періоду підготовки важкоатлеток комплекси вправ з використанням комбінованих різновисоких плінтів. У результаті в декілька разів збільшується кількість вправ, а також збільшується варіативність спеціальних вправ, що необхідно на етапі попередньої базової підготовки.

Подальші дослідження будуть спрямовані на експериментальну перевірку ефективності запропонованої системи різновисоких плінтів для важкоатлеток на етапі попередньої базової підготовки.

Список літератури

1. Воробьев А. Н. Тяжелоатлетический спорт: очерки по физиологии и спортивной тренировки / А. Н. Воробьев. – Изд. 2-е. – Москва : Физкультура и спорт, 1977. – 255 с.
2. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика : учеб. для вузов. – Москва : Сов. спорт, 2005. – 600 с.
3. Жеков И. П. Биомеханика тяжелоатлетических упражнений / И. П. Жеков. – Москва : Физкультура и спорт, 1976. – 192 с., ил.
4. Мартин В. Д. Використання комбінованих різновисоких плінтів у підготовці важкоатлетів на етапі початкової підготовки / Мартин В. Д., Товстоног О. Ф., Зубков С. П. // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія : Педагогічні науки. Фіз. виховання та спорт. – Чернігів, 2014. – Вип. 118, т. 4. – С. 112–114.
5. Мочернюк В. Моделі технічної підготовленості важкоатлетів вищої кваліфікації / В. Мочернюк // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. Серія : Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт – Чернігів, 2010. – Вип. 81. – С. 615–618.
6. Олешко В. Г. Важка атлетика : навч. прогр. для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР / В. Г. Олешко, О. І. Пуцов, К. В. Ткаченко. – Київ : НОК України, Федерація важкої атлетики України, 2011. – 80 с.
7. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : навч. посіб. / В. Г. Олешко. — Київ : ДІА, 2011. – 444 с.
8. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для студ. высш. учеб. завед. физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – Київ : Олимп. литература, 2004. – 808 с.
9. Експериментальне обґрунтування використання комбінованих різновисоких плінтів у підготовці важкоатлетів на етапі початкової підготовки / Олександр Товстоног, Андрій Гентош, Сергій Зубков, Роман Кичма // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. виховання, спорту і здоров'я людини. – Львів, 2015. – Вип. 19, т. 1. – С. 242–246.
10. Фаламеев А. Н. О последовательности обучения тяжелоатлетических упражнений в юношеских группах // Теория и практика физической культуры. – 1961. – № 4. – С. 271.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМБИНИРОВАННЫХ РАЗНОВЫСОКИХ ПЛИНТОВ В ПОДГОТОВКЕ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ НА ЭТАПЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ

Александр ТОВСТОНОГ¹, Сергей ЗУБКОВ², Андрей ГЕНТОШ¹, Татьяна ВІТЕР²

¹Львовский государственный университет физической культуры,

²Львовский национальный университет имени Ивана Франко,

г. Львов, Украина, e-mail: o.tovstonoh@gmail.com

Аннотация. Теоретически обоснована возможность использования комбинаций разновысоких плинтов в первом мезоцикле подготовительного периода подготовки девушек-тяжелотлеток на этапе предварительной базовой подготовки для закрепления и совершенствования техники соревновательных упражнений. Предложено использовать специальные упражнения для рывка и толчка с комбинацией разновысоких плинтов вместо стандартных плинтов в первом мезоцикле подготовительного периода макроцикла подготовки девушек-тяжелотлеток 15–17 лет.

Ключевые слова: тяжелая атлетика, плинты, специальное упражнение, тяжелоатлетка, техника, фаза движения.

**USE OF UNEVEN BLOCKS COMBINATION IN PREPARATION
OF FEMALE WEIGHTLIFTERS AT THE STAGE OF PRIOR BASIC TRAINING**

Oleksandr TOVSTONOH¹, Serhiy ZUBKOV², Andriy HENTOSH¹, Tatiana VITER²

¹Lviv State University of Physical Culture,

²Ivan Franko Lviv National University, Lviv, Ukraine, e-mail: o.tovstonoh@gmail.com

Abstract. The use of uneven blocks combination has been theoretically substantiated in the first mezocycle of preparatory period of young female weightlifters at the stage of prior basic training to consolidate and improve the technique of competitive exercises. It has been proposed to use special exercises for snatch and clean & jerk with the combination of uneven blocks instead of the standard terminal blocks in the first mezocycle of preparatory period of 15–17 year old female weightlifters.

Keywords: weightlifting, female weightlifter, blocks, special exercises, technique, stage of movement.