

УДК 796.8:613.735.5

СТРУКТУРА ПІДГОТОВКИ ВАЖКОАТЛЕТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ В РІЧНОМУ МАКРОЦИКЛІ

¹Ігор ШИМЕЧКО, ²Анатолій МАГЛЬОВАНІЙ,
³Валентин ОЛЕШКО

¹Львівський державний університет фізичної культури

²Львівський національний медичний університет
імені Данила Галицького

³Національний університет

фізичного виховання і спорту України

Анотація. На підставі вивчення сучасної наукової літератури встановлено закономірність зростання спортивних результатів важкоатлетів залежно від їхніх ваго-зростових показників: важкоатлети середніх і важких вагових категорій утримують високу результативність на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей упродовж тривалішого часу, ніж спортсмени легких вагових категорій. Також доведено, що передова спортивна практика успішної підготовки важкоатлетів до головних змагань чотириріччя передбачає виділення головного чинника, що визначає індивідуальний і командний успіх змагань, якісну методіку підготовки, яка ґрунтується на досягненнях спортивної науки, передового світового досвіду та постійному пошуку новаторських рішень у різних її складових.

Ключові слова: важка атлетика, тренувальний процес, макроцикл.

Постановка проблеми. Побудова тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації у важкій атлетичі передбачає не тільки планомірне формування базових і спеціальних компонентів підготовленості, а й формування багатоциклової системи річної підготовки, в якій передбачено декілька ізольованих макроциклів, побудованих із урахуванням основних закономірностей становлення спортивної майстерності, що реалізуються в системі традиційної періодизації на основі двоциклового планування [1, 7, 8, 9, 10]:

Тривалість і структура багаторічної підготовки спортсменів у виді спорту залежать від структури змагальної діяльності й підготовленості спортсменів; закономірностей становлення спортивної майстерності; індивідуальних і статевих особливостей спортсменів, а також темпів їхнього біологічного дозрівання; віку, в якому спортсмен розпочав заняття та спеціальні тренування; змісту методів і засобів підготовки, динаміки навантажень, побудови різних структурних одиниць, застосування додаткових чинників тощо [2, 11, 12, 13, 14].

Названі чинники визначають загальну тривалість багаторічної підготовки, час досягнення найвищих спортивних результатів, а також оптимальні вікові зони цих досягнень. У процесі багаторічної підготовки спортсменів виділяють три зони зростання спортивних досягнень: перших великих успіхів, оптимальних можливостей та підтримання високих результатів [2,5,6]. Такий підхід дає змогу якнайкраще систематизувати структуру тренувального процесу і точніше визначити період напружених тренувань.

Мета роботи - вивчити та проаналізувати структуру підготовки важкоатлетів високої кваліфікації в річному макроциклі в процесі підготовки до головних змагань.

Методи дослідження - теоретичний аналіз і узагальнення літературних джерел.

Результати дослідження. У теорії спортивного тренування багаторічна підготовка спортсменів поділяється на сім етапів: початкової підготовки, попередньої базової підготовки, спеціалізованої базової підготовки, підготовки до вищих досягнень, максимальної реалізації індивідуальних можливостей, збереження вищої спортивної майстерності та поступового зниження досягнень (табл. 1).

Під час побудови багаторічної підготовки велике значення має збереження принципу поступового підвищення тренувальних навантажень із паралельним досягненням максимальних результатів на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей. Потім за раху

нок деякого зменшення загального обсягу тренувальної роботи суттєво зростає її інтенсивність, а також частка в загальному обсязі навантаження. Щорічне підвищення тренувальних навантажень становить – 15–30 %, а зростання питомої ваги інтенсивної силової роботи може становити – 10–15 % її загального обсягу.

Таблиця 1

Співвідношення засобів багаторічної підготовки спортсменів

(цит. за В. Н. Платоновим, 2004)

Етап	Засоби, %		
	загальні	допоміжні	спеціальні
Початкової підготовки	50	45	5
Попередньої базової підготовки	35	50	15
Спеціалізованої базової підготовки	20	40	40
Підготовки до вищих досягнень	15	25	60
Максимальної реалізації індивідуальних можливостей	12	24	65
Збереження вищої спортивної майстерності	14	26	60
Поступового зниження досягнень	20	30	50

На думку Л. П. Матвєєва [3,4], планування спортивної підготовки так чи інакше пов'язано з визначенням трьох рівнів у її структурі:

- **мікроструктура** – структура окремого тренувального заняття й малих циклів (мікроциклів), що складається з декількох занять у тижневому циклі. Основні закономірності: динаміка стомлення та відновлення працездатності. Типи: *втягувальні, ординарні ударні, відновні, відповідні, змагальні*;

- **мезоструктура** – структура середніх циклів тренування (мезоциклів), що містять декілька відносно завершених мікроциклів. Зазвичай, це місячний цикл, але він може становити і 3–5 тижнів, залежно від завдань періоду. У ньому діє чинник запізнілої трансформації кумулятивного ефекту. Типи: *базові, контрольні-підготовчі, передзмагальні, змагальні, відновно-підготовчі*;

- **макроструктура** – рівень великих тренувальних циклів (макроциклів) типу напіврічних, річних, багаторічних. У ньому діють закономірності розвитку спортивної форми.

На думку В.М. Платонова, головними напрямками підвищення якості спортивної підготовки на сучасному етапі розвитку олімпійського спорту є:

- стрімке зростання обсягу тренувальної та змагальної діяльності;
- розробка методики подовження періоду успішних виступів спортсменів на заключних етапах спортивної кар'єри;
- чітка відповідність системи тренування спортсменів високого класу специфічним вимогам обраного для спеціалізації виду спорту;
- максимальна орієнтація на індивідуальні задатки та здібності кожного конкретного спортсмена під час вибору спортивної спеціалізації, розробки всієї системи багаторічної підготовки, визначення раціональної структури змагальної діяльності;
- прагнення до суворо збалансованої системи тренувальних і змагальних навантажень, відпочинку, харчування, засобів відновлення, стимуляції працездатності та мобілізації функціональних резервів;
- розширення нетрадиційних засобів підготовки: використання приладів, устаткування, методичних прийомів, тренажерів тощо;
- орієнтація всієї системи спортивного тренування на досягнення оптимальної структури змагальної діяльності;
- удосконалення системи управління тренувальним процесом на засадах об'єктивізації знань про структуру змагальної діяльності та підготовленості з урахуванням як загальних закономірностей становлення спортивної майстерності, так і індивідуальних можливостей спортсменів;
- динамічність системи підготовки, її оперативна корекція на основі постійного вивчення та обліку як загальних тенденцій розвитку олімпійського спорту, так і особливостей

розвитку конкретних його видів: зміна правил змагань, умов їх проведення, використання нового інвентарю та устаткування, розширення календаря та зміна значущості різних змагань;

- розширення знань та перебудова практичної діяльності за розділами спортивної підготовки (розвиток рухових якостей, планування навантажень у різних структурних утвореннях, удосконалення складних елементів спортивної техніки, використання ергогенних засобів) щоб забезпечити умови для запобігання спортивному травматизмові [14, 15].

Як стверджують науковці, планування спортивної підготовки у важкій атлетиці здійснюється на декілька років наперед (перспективний план), на черговий рік (поточний план), на піврічний, місячний, тижневий цикли або окреме тренувальне заняття (оперативний) [1, 2, 9, 11].

Основне завдання планування підготовки – визначення мети, завдань, програм, методів та засобів їх досягнення. Перспективне планування у важкій атлетиці здійснюється з урахуванням етапів підготовки та їхніх завдань, головних змагань кожного етапу, запланованих змагальних результатів у сумі двоборства, окремо в ривку і поштовху, а також в основних спеціально-підготовчих вправах, показників тренувального навантаження, системи педагогічного й лікарського контролю та знань з теорії та методики тренувань.

Відомо, що головним чинником, на основі якого здійснюється планування спортивної підготовки у важкій атлетиці, є спортивний результат та його зростання (тобто максимальне збільшення силових показників та м'язової маси). Визначено, що процес зростання м'язової сили у важкоатлетів під час систематичних тренувань триває в середньому 11-16 років. Одночас із зростанням силових можливостей підвищуються показники маси тіла спортсменів (до 50–60 кг). У таких випадках зростання силових можливостей може досягати 300 %, а процес може тривати до 35–40-річного віку [9, 11].

Юні спортсмени, які почали займатися важкою атлетикою у 10–12 років, щорічно збільшують спортивні досягнення на 50–60 кг. Потім темпи зростання спортивних досягнень зменшуються, і з кожним черговим роком спостерігається тенденція до їх зниження. Найважливішим у цьому процесі є не вік спортсменів, а стаж тренувань: чим він більший, тим менший рівень зростання спортивних результатів. Спортсмени, у яких стаж професійної підготовки у виді спорту становить більше ніж 12–15 років, практично не здатні підвищувати свої спортивні результати, що пояснюється зниженням їхнього рівня адаптації до тренувальних навантажень [9, 11].

Динаміка зростання спортивних результатів має свої особливості. Практикою визначено таку загальну закономірність зростання спортивних досягнень: найбільший рівень відзначається в перші п'ять років підготовки, із шостого до дев'ятого року існує тенденція до зниження темпів зростання, від 10-го до 15-го року - їх стабілізація на певному рівні, а надалі – зниження.

Установлено також закономірність зростання спортивних результатів важкоатлетів залежно від їхніх ваго-зростових показників: важкоатлети середніх і важких вагових категорій утримують високу результативність на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей упродовж тривалішого часу, ніж спортсмени легких вагових категорій. В останніх значно раніше (у середньому на 3–5 років) спостерігається тенденція до зниження результативності порівняно зі спортсменами важких вагових категорій. Виявлено, що із 3-4 важкоатлетів однієї вагової категорії, але різного зросту, вищі досягнення демонструє той спортсмен, у якого зріст менший. Ваго-зростові показники важкоатлетів тісно пов'язані з величинами активної м'язової маси в організмі та жирового прошарку. У спортсменів, які не так часто застосовують методи зменшення маси тіла, терміни зростання досягнень триваліші, ніж у важкоатлетів, котрі постійно займаються зменшенням зайвої маси тіла (більше ніж 3 кг). Тому зростання результативності в них припиняється раніше.

Отже, можна констатувати, що передова спортивна практика успішної підготовки спортсменів до головних змагань чотириріччя передбачає виділення головного чинника, що визначає індивідуальний і командний успіх змагань, якісну методику підготовки, яка ґрунтується на досягненнях спортивної науки, передового світового досвіду та постійному пошуку новаторських рішень у різних її складових.

Висновки:

1. Побудова тренувального процесу спортсменів високої кваліфікації у важкій атлетиці повинна передбачати оптимальне чергування тренувальної роботи й відпочинку із загальною тенденцією до її підвищення.

2. Структура підготовки важкоатлетів високої кваліфікації повинна збігатися із фазою відновлення та надвідновлення спортсменів, що дозволить їм упродовж тривалого часу підтримувати високий рівень працездатності.

Список літератури

1. *Алаев П. Т.* Актуальные проблемы подготовки сборной команды Украины по тяжелой атлетике к Олимпийским играм 2000 г: метод. реком. / П. Т. Алаев, В. Г. Олешко, В. И. Цимиданов. – К. : Федерация тяжелой атлетики Украины, 2000. – 33 с.
2. *Дворкин Л. С.* Тяжелая атлетика : [учебник для вузов] / Леонид Семенович Дворкин. – М. : Сов. спорт, 2005. – 597 с.
3. *Матвеев Л. П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Лев Павлович Матвеев. - К. : Олим. литература, 1999.– 318 с.
4. *Матвеев Л. П.* Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л. П. Матвеев. – М. : Известия, 2001. – 334 с.
5. *Медведев А. С.* Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике / А. С. Медведев. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.
6. *Медведев А. С.* Совершенствование методики тренировки в тяжелоатлетическом спорте на основе приоритетного применения дополнительных упражнений на этапе становления спортивного мастерства / А. С. Медведев // Теория и практика физической культуры. - 2000. - № 11. - С. 30-37.
7. *Олешко В. Г.* Морфологічні моделі критеріїв відбору спортсменок силових видів спорту / В. Г. Олешко, С.О. Пуцов, Я. Сахарук // Актуальні проблеми фізичної культури і спорту. – 2004. - № 4. – С. 54-57.
8. *Олешко В. Г.* Моделювання процесу підготовки та вибір спортсменів у силових видах спорту: монографія / В. Г. Олешко. – К. : Полімед, 2005. – 254с.
9. Етап безпосередньої підготовки та виступ збірної команди України з важкої атлетики на Іграх ХХІХ Олімпіади в Пекіні : метод. реком. / В. Г. Олешко, О. І. Пуцов, К. В. Ткаченко [та ін.] - К. : Федерація важкої атлетики України, 2009. - 65 с.
10. *Олешко В. Г.* Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навч. посіб.] / В. Г. Олешко – К. : ДІА, 2011. - 444 с.
11. *Платонов В. Н.* Современная стратегия многолетней спортивной подготовки / В. Н. Платонов, К. П. Сахновский, М. Озимек // Наука в олимпийском спорте. – 2003. – № 1. – С. 3 – 13.
12. *Платонов В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов – К. : Олимп. литература, 2004. – 808 с.
13. *Платонов В. Н.* Методические рекомендации по проблемам подготовки спортсменов Украины к Играм ХХІХ Олимпиады 2008 года в Пекине / В. Н. Платонов // Наука в олимпийском спорте (спецвыпуск). - 2007. - № 3. - 170 с.
14. *Платонов В. Н.* Система подготовки национальной команды Украины к Играм ХХХ Олимпиады 2012 г. в Лондоне / В. Н. Платонов // Наука в олимпийском спорте. - 2009. - № 1. - С. 198-218.

List of references

1. *Alaev P. T.* Aktual'nye problemy podgotovki sbornoj komandy Ukrainy po tja-zhelej atletike k Olimpijskim igram 2000 g: metod. rekom. / P. T. Alaev, V. G. Oleshko, V. I. Cimidanov. – К. : Federacija tja-zhelej atletiki Ukrainy, 2000. – 33 s. (Rus.)
2. *Dvorkin L. S.* Tjazhelaja atletika : [uchebnik dlja vuzov] / Leonid Semenovich Dvorkin. – М. : Sov. sport, 2005. – 597 s. (Rus.)

3. *Matveev L. P. Osnovy obwey teorii sporta i sistemy podgotovki sportsmenov / Lev Pavlovich Matveev. – K. : Olim. literatura, 1999. – 318 s. (Rus.)*
4. *Matveev L. P. Obwaja teorija sporta i ee prikladnye aspekty / L. P. Matveev. – M. : Izvestija, 2001. – 334 s. (Rus.)*
5. *Medvedev A. S. Sistema mnogoletnej trenirovki v tjazhelej atletike / A. S. Medvedev. – M. : Fizkul'tura i sport, 1986. – 272 s. (Rus.)*
6. *Medvedev A. S. Sovershenstvovanie metodiki trenirovki v tjazheloatleticheskom sporte na osnove prioritetnogo primenenija dopolnitel'nyh uprazhnenij na jetape stanovlenija sportivnogo masterstva / A. S. Medvedev // Teorija i praktika fizicheskoy kul'tury. – 2000. – № 11. – S. 30–37. (Rus.)*
7. *Oleshko V. H. Morfolohichni modeli kryteriyiv vidboru sport·smenok sylovykh vydiv sportu / V. H. Oleshko, S.O. Putsov, Ya. Sakharuk // Aktual'ni problemy fizychnoy kul'tury i sportu. – 2004. – №4. – S. 54–57. (Ukr.)*
8. *Oleshko V. H. Modelyuvannya protsesu pidhotovky ta vybir sport·smeniv u sylovykh vydakh sportu: monohrafiya / V. H. Oleshko. – K. : Polimed, 2005 – 254s. (Ukr.)*
9. *Etap bezposeredn'oyi pidhotovky ta vystup zbirnoyi komandy Ukrainy z vazhkoyi atletyky na Ihrakh XXIX Olimpiady v Pekini : metod. rekom. / V. H. Oleshko, O. I. Putsov, K. V. Tkachenko [ta in.] – K. : Federatsiya vazhkoyi atletyky Ukrainy, 2009. – 65 s. (Ukr.)*
10. *Oleshko V. H. Pidhotovka sport·smeniv u sylovykh vydakh sportu : [navch. posib.] / V. H. Oleshko – K. : DIA, 2011. – 444 s. (Ukr.)*
11. *Platonov V. N. Sovremennaja strategija mnogoletnej sportivnoj podgotovki / V. N. Platonov, K. P. Sahnovskij, M. Ozimek // Nauka v olimpijskom sporte. – 2003. – № 1. – S. 3 – 13.*
12. *Platonov V. N. Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte. Obwaja teorija i ee prakticheskie prilozhenija / V. N. Platonov – K. : Olimp. literatura, 2004. – 808 s.*
13. *Platonov V. N. Metodicheskie rekomendacii po problemam podgotovki sportsmenov Ukrainy k Igram NНН Olimpiady 2008 goda v Pekine / V. N. Platonov // Nauka v olimpijskom sporte (specvypusk). – 2007. – № 3. – 170 s.*
14. *Platonov V. N. Sistema podgotovki nacional'noj komandy Ukrainy k Igram XXX Olimpiady 2012 g. v Londone / V. N. Platonov // Nauka v olimpijskom sporte. – 2009. – № 1. – S. 198–218.*

СТРУКТУРА ПОДГОТОВКИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ГОДОВОМ МАКРОЦИКЛЕ

¹Ігорь ШИМЕЧКО, ²Анатолій МАГЛЁВАНІЙ,
³Валентин ОЛЕШКО

¹Львовский государственный университет
физической культуры

²Национальный медицинский университет
имени Данила Галицкого

³Национальный университет
физического воспитания и спорта Украины

Аннотация. На основании изучения современной научной литературы была установлена закономерность роста спортивных результатов тяжелоатлетов в зависимости от их весовых показателей: тяжелоатлеты средних и тяжелых весовых категорий удерживают высокую результативность на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей в течении более длительного времени, чем спортсмены легких весовых категорий. Также доказано, что передовая спортивная практика успешной подготовки тяжелоатлетов к главным

соревнованиям четырехлетия предусматривает выделение главного фактора, определяющего индивидуальный и командный успех соревнований, качественную методику подготовки, основанной на достижениях спортивной науки, передового мирового опыта и постоянном поиске новаторских решений в различных ее составляющих.

Ключевые слова: тяжелая атлетика, тренировочный процесс, макроцикл.

**THE STRUCTURE OF TRAINING
OF THE HIGH SKILLED WEIGHTLIFTERS
IN THE ONE YEAR MACROCYCLE**

¹Igor SHYMECHKO, ²Anatoly MAGLIOVANY, ³Valentin OLESHKO

¹*Lviv State University of Physical Culture*

²*Lviv National Medical University name after D. Halytsky*

³*National University*

of Physical Education and Sport Ukraine

Annotation. Based on the of study the contemporary scientific literature there was established the pattern of increased athletic performance of weightlifters which depends on their weight and increase indexes: medium weightlifters and heavy weightlifters keep the high performance on the stage of optima realization of individual potentials for a longer time, than the athletes of light weight categories. It has been proved, that the leading sporting practice of successful training of weightlifters for the main competitions of Olympics cycle, foresees the outlining of the main factors, that determine the individual and teams success in competitions, high quality methodology of training, that is based on the achievements of the sports science, the leading world experience and constant search of innovative solutions in various of its components.

Key words: weightlifting, training process, the macrocycle.

Стаття надійшла до редколегії 30.11.2011