

## ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЖІНОК-ВАЖКОАТЛЕТОК

М.М. ДРАЧ, В.Д. МАРТИН

*Львівський інститут фізичної культури*

На сьогоднішній день, і в зв'язку з тим, що на міжнародну важкоатлетичну арену вийшли жінки, особливо гостро постало питання розробки, для них, тренувальних програм. В частині розробки теорії та методики жіночого важкоатлетичного спорту, великий науково-практичний інтерес представляє інформація про навантаження важкоатлеток та раціональне планування навчально-тренувальної роботи.

За останні роки, результативність українських важкоатлеток значно зросла – так у лютому 2003 році на чемпіонаті світу в Канаді чемпіонкою стала чернігівчанка О. Скакун, а її команда виборола 4 ліцензії для участі в Олімпійських іграх 2004 року в Афінах.

Грунтуючись на вищезгаданому ми вважаємо, що проблема, яка вирішується у даному дослідженні є актуальною для теорії, та для практики сучасного важкоатлетичного спорту.

Перед даною роботою була поставлена мета – виявити особливості фізичної адаптабельності та планування навчально-тренувальних занять в процесі підготовки важкоатлеток.

### Методи:

1. Теоретико-методичний аналіз спеціалізованої літератури.
  2. Педагогічне спостереження за 35 важкоатлетками масових розрядів.
- Специфічна спрямованість і методично доцільні організовані заняття фізичними вправами позитивно впливають на організм жінки у всі періоди її життя.
- Особливо сприятливі зміни в адаптації до фізичних навантажень спостерігаються у жінках, які впродовж багатьох років проводять активне спортивне тренування.
- Як відомо, фізичні вправи з обтяженнями позитивно впливають на жіночий організм, а саме:

- запобігають атеросклеротичні зміни в судинах;
- серцевий м'яз починає працювати більш економно;
- позитивно змінюється діяльність залоз внутрішньої секреції;
- збільшується застій крові в органах черевної порожнини і тазу;
- підвищується функція шлунку та кишківника;
- збільшується вплив ЦНС на різні органи;
- підвищується життєвий тонус всього організму.

Важко сказати, що займаються спортом, високий рівень фізичної та розумової адаптабельності зберігається значно довше, ніж у тих, які не займаються.

Процес фізичного вдосконалення у жінок-важкоатлеток складається із загальної та спеціалізованої фізичної підготовки і вдосконалення рухових навичок (спортивної техніки).

Важко сказати знати, що у осіб жіночої статі у передпубертатному і особливо в пубертатному періодах розвивається специфічний тип будови тіла, специфічна спрямованість функціональних систем і, завдяки цьому, специфічна здатність до розвитку багатьох інших фізичних якостей. Особливу увагу у тренувальному процесі слід приділяти зміст тренувальних і змагальних навантажень. Необхідно, щоб вони відповідно впливали на організм спортсменки і не були односторонніми.

Фізична підготовленість спортсменок тісно пов'язана з їх спеціалізацією в одних видах спорту та їх різновидах спортивний результат обумовлений, перш за все швидкісно-силовими якостями, рівнем анаеробної продуктивності до яких власне відноситься важка атлетика; в інших – аеробною продуктивністю, витривалістю в тривалій роботі; у третіх – швидкісно-силовими та координаційними здібностями; у четвертих – рівномірним розвитком фізичних якостей.

Що ж стосується методики підготовки, то є всі підстави стверджувати, що принцип всебічної підготовки відноситься до числа провідних.

Експериментально, і попереднім досвідом практики жіночого спорту доведено, що максимальний прогрес спортсменки у спеціалізації вимагає, в якості найбільш необхідної передумови загального зростання функціональних можливостей організму, постійного розширення навичок та вмій, підвищення рухової культури.

Іншими словами, стосовно жіночого спорту не повинно бути протиставлення спортивної спеціалізації та різносторонньої підготовки, особливо у дівчат.

На зміст методики розвитку фізичних якостей спортсменок-важкоатлеток в першу чергу впливають такі, дуже важливі, чинники:

1. провідними якісними особливостями в онтогенетичному, природному розвитку жіночої моторики є витривалість великої та помірно інтенсивності і активна гнучкість;
2. нервово-м'язева система у жінок здатна до менших силових напружень, ніж у чоловіків, а співвідношення між активною м'язовою масою і пасивною жировою тканиною у жінок менш сприятливе;
3. особливу обережність слід проявляти тренерам по відношенню до дівчат, які тільки розпочинають займатись важкою атлетикою, пам'ятаючи при цьому, що їх розвиток невід'ємно пов'язаний з фізіологією становлення оваріально-менструального циклу (ОМЦ).

Велике значення у розвитку фізичних здібностей спортсменок має раціональне застосування, у певній послідовності силових, швидкісних та швидкісно-силових вправ.

Найбільш сприятливою, з точки зору кровообігу, є така послідовність, коли в швидкістю йде швидкісно-силова робота. Вправи швидкісно-силового характеру виконуються перед вправами з обтяженнями, фізично і суб'єктивно переносяться спортсменками менше, ніж в оберненій послідовності.

Застосування вправ, спрямованих на розвиток швидкісно-силових якостей активно сприяє розвитку цих здібностей у дівчат шкільного віку. Зниження рухової активності у цей період приводить до згасання рухової функції.

Ця обставина вказує на необхідність активізації фізичних якостей дівчат шкільного віку і особливо після 16 років.

У підготовці жінок повинні широко використовуватись як вправи локального, так і вправи, пов'язані з проявом емоцій, ритмікою та пластикою.

У заняттях з жінками слід відмовитись від вправ з сильними прогинами тулуба, так як вони можуть призвести до загибів матки. Можна пропонувати, в цьому зв'язку, вправи, що розвантажують хребет, наприклад сидячи, або лежачи, і в першу чергу спрямовані на зміцнення м'язів тулуба (прямих та косих м'язів живота, глибоких розгиначів тулуба). Слід пам'ятати, що збільшення сили у жінок – це довготривалий процес.

Встановлено, що жінки можуть показувати високі спортивні результати у видах спорту, які вимагають переважно прояву витривалості. Це свідчить про те, що жінки мають можливість вдосконалення серцево-судинної системи (ССС) майже нарівні з чоловіками.

Збільшення розмірів серця у жінок засобами тренування реальне орієнтовно до 30%. Крім цього, чоловіки та жінки можуть переносити майже однаково накопичення продуктів окислення.

Найбільших успіхів можна досягнути у тих випадках, коли дівчатка залучаються до занять спортом у ранньому віці.

Починати тренування з силових вправ, жінкам краще за все з двох разів на тиждень. Після дво-трижневої адаптації рекомендується 3-4 разові тренування. Для жінок із недостатньо розвинутими м'язами кількість занять на базовому етапі не повинна перевищувати 3 разів на тиждень, а для жінок з підвищеним жировим прошарком рекомендується поступове збільшення кількості занять до 6 разів на тиждень.

Розподіл тренувальних навантажень, на цьому етапі, здійснюється рівномірно у період з 6 днів, тривалість тренування 30-60 хв і більше. Заняття починаються з розминки. Вона проводиться в аеробному режимі з музичним супроводом. Тренування слід проводити у певний час, краще у другій половині дня через 1,5-2 год після прийому їжі, у теплому і добре провітреному залі. Деякі вправи, бажано виконувати перед сном. Це допомагає жінці контролювати правильність виконання рухів.

При доборі силових вправ враховують анатомо-фізіологічні особливості жіночого організму. Звертають увагу на те, що вони значно підвищують внутрішньочеревний тиск, а також тиск у зоні малого тазу. Тому на початковому етапі підготовки більшість вправ рекомендовано виконувати у положенні сидячи.

Під час вивчення змагальних вправ, у важкій атлетиці, особливу увагу приділяють навантаженню хребта. Виконання вправ із "зігнутою" спиною призводить до різкого навантаження на цю ділянку і збільшує можливість отримання травм і різних захворювань.

Методика навчання жінок змагальним і спеціально-підготовчим вправам, у різних видах спорту, майже така сама, як і в чоловіків. Тут також головними є три методи навчання: цілісний, розподільний та комбінований.

### Висновок

Таким чином, отримані результати дослідження дають можливість рекомендовано підходити до організацій, планування навчально-тренувального процесу у жіночому важкоатлетичному спорті.

---

## THE PECULIARITIES OF PHYSICAL TRAINING OF WOMEN-WEIGHTLIFTERS

M. DRACH, V. MARTYN

*L'viv State Institute of Physical Culture*

*Abstract.* The problem of the structure of training sessions of women-weightlifters taking into account the anatomico-physiological differences of women's organism are under research of the article. The factors which influence upon the development of physical qualities of weightlifters were found out. The practical recommendations regarding the structure and order of sessions with overloading of women-weightlifters taking into account their individual peculiarities are given in the article.

---