

ОСОБЛИВОСТІ ІНДИВІДУАЛІЗАЦІЇ ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВАЖКІЙ АТЛЕТИЦІ

Олександр ТОВСТОНОГ, Марія РОЗТОРГУЙ

Львівський державний університет фізичної культури

Анотація. У статті представлено результати досліджень провідних фахівців з важкої атлетики щодо індивідуалізації технічної підготовки важкоатлетів на різних етапах підготовки та обгрунтована проблема індивідуалізації технічної підготовки важкоатлетів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Ключові слова: важка атлетика, технічна підготовка, індивідуалізація, етапи підготовки, морфо-функціональні особливості.

Постановка проблеми: Для досягнення високого спортивного результату в будь-якому виді спорту необхідно оволодіти спеціальною системою рухових дій – технікою виду спорту. Про надзвичайну важливість техніки змагальних вправ у досягненні високого спортивного результату свідчить постійне вдосконалення та виникнення нових варіантів виконання цих вправ [3]. Так, в 1968 р. на Іграх XXII Олімпіади Р. Фосбері продемонстрував новий спосіб виконання стрибка у висоту «фосбері-флоп»; відбулося запровадження способу підсідання «розніжка» в важкоатлетичних вправах наприкінці 60-х на початку 70-х рр., що призвело до стрімкого зростання спортивних досягнень на міжнародній арені тощо.

Під технікою змагальних вправ у важкій атлетиці розуміють раціональну організацію для кожного атлета системи рухів, що спрямована на піднімання максимальної ваги [1]. Оскільки піднімання максимальної ваги можливе лише при раціональному розподілі зусиль під час виконання вправи та раціональній траєкторії руху, то варіативна, стабільна, економічна та ефективна техніка дозволяє реалізувати резерв індивідуальних можливостей спортсмена. Досягнення раціональної техніки можливе лише за умов врахування індивідуальних особливостей спортсмена: тип тілобудови, співвідношення довжини кінцівок і довжини тулуба і тп. Тому, передумовою досягнення високого спортивного результату є індивідуалізація техніки [3]. Сутність індивідуалізації техніки у важкій атлетиці полягає у забезпеченні відповідності характеристик техніки кваліфікації, морфологічним особливостям та рівневі функціональних можливостей організму спортсмена [3, 6].

Аналіз останніх досліджень і публікацій: Оволодіння раціональною технікою відбувається у процесі технічної підготовки, що є невід'ємним розділом системи підготовки спортсменів. З 1992 р. індивідуалізація технічної підготовки спортсменів з урахуванням типологічних особливостей є одним з завдань системи підготовки спортсменів [6]. У зв'язку з цим, велика увага приділяється дослідженню морфофункціональних особливостей спортсменів, розробляються модельні характеристики тілобудови спортсменів різного віку, кваліфікації, спеціалізації, використання яких дозволяє проводити відбір обдарованих спортсменів.

Таким чином, **метою** нашого дослідження є визначення проблемного поля індивідуалізації технічної підготовки важкоатлетів на різних етапах підготовки.

Методи і організація дослідження. Методами розв'язання були: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, документальних матеріалів та всевітньої інформаційної мережі Інтернет.

Результати дослідження: Підготовка спортсменів високого класу характеризується виключно індивідуальним підходом. Це пояснюється тим, що великий стаж спортсмена дозволяє всесторонньо вивчити притаманні йому особливості, сильні та слабкі сторони, виявити найбільш ефективні методи і засоби підготовки [3]. Тому, розглядати індивідуалізацію техніч

ної підготовки у важкій атлетиці слід починати з спорту вищих досягнень. Ряд авторів [5, 6, 7] займалися дослідженням індивідуалізації технічної підготовки важкоатлетів високої кваліфікації, що відповідають етапам максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження вищої спортивної майстерності, згідно сучасної теорії підготовки спортсменів. Зокрема, Те С.Ю. розробив морфо-функціональні моделі важкоатлетів високої кваліфікації (МС, МСМК) і надав практичні рекомендації, щодо вдосконалення технічної підготовки спортсменів в залежності від морфо-функціональних особливостей спортсменів (таб. 1). Воробйов А.Н. у 1977 р. виявив типи тілобудови важкоатлетів (доліхоморфний, мезоморфний, брахіморфний) у групах вагових категорій і взаємозв'язок техніки виконання змагальних вправ у важкій атлетиці та типу тілобудови спортсменів. На основі отриманих даних автор надав методичні рекомендації, щодо вдосконалення техніки в окремих фазах змагальних вправ у важкій атлетиці [7].

При цьому підґрунтя раціональної та економічної техніки закладається на попередніх етапах багаторічної підготовки спортсменів, зокрема спеціалізованої базової підготовки. Проблема індивідуалізації технічної підготовки на етапі спеціалізованої базової підготовки знайшла своє відображення у роботах Ковалю С.С. (2003 р.), Петушинського Б.Б. (2006 р.), Чурікової Е.В. (2008 р.), присвячених технічній підготовці у футболі, баскетболі, пауерліфтингу відповідно. Для нашого дослідження цінність має стаття Чурікової Е.В., оскільки важка атлетика, як і пауерліфтинг відносяться до групи силових видів спорту [2]. Чурікова Е.В. розробила методіку індивідуалізації техніки пауерліфтерів на етапі спеціалізованої базової підготовки на основі врахування анатомічних особливостей опорно-рухового апарату [8].

Таблиця 1

Наукова інформація щодо індивідуалізації технічної підготовки у важкій атлетиці

| П.І.П. автора | Результати дослідження | Етап підготовки* | Етап підготовки ** |
|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Те С.Ю. | Розроблено морфо-функціональні моделі важкоатлетів високої кваліфікації (МС, МСМК) та практичні рекомендації, щодо вдосконалення технічної підготовки в залежності від морфо-функціональних особливостей спортсменів. | Максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження вищої спортивної майстерності | Максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження вищої спортивної майстерності |
| Воробйов А.Н. | Надано методичні рекомендації, щодо вдосконалення техніки окремих частин і фаз змагальних вправ у важкій атлетиці в залежності від типу тілобудови. | Не визначений | Максимальної реалізації індивідуальних можливостей |
| Ткаченко К.В. | Розроблено модельні характеристики технічної підготовленості, а також «модельні характеристики морфофункціонального стану» важкоатлетів різного віку. | Не визначений | Не визначений |

Примітка: *- за основними джерелами до 1984 р.;

** - за основними джерелами з 1984 р.

Оскільки змагальні вправи у важкій атлетиці та пауерліфтингу відмінні, дана методика не може використовуватися для індивідуалізації технічної підготовки важкоатлетів. Крім то-

го, дана методика не позбавлена недоліків: до анатомічних особливостей автор відносить гнучкість у специфічному тесті «міст», вагу та зріст спортсменів.

У важкій атлетиці проблема індивідуалізації технічної підготовки на етапі спеціалізованої базової підготовки вивчалася К.В. Ткаченко (1982 р.) у межах комплексного дослідження спортсменів різних вікових груп, де важкоатлетів було класифіковано на групи 15-16 рр., 17-18 рр., 19-20 рр., і дорослих [7].

Згідно підходу цього автора етапові початкової спортивної підготовки відповідає віковий період 15-16 рр., а етапові спеціалізованої базової підготовки – 17-18 рр. Автором розроблені модельні характеристики технічної підготовленості важкоатлетів різного віку, а також «модельні характеристики морфофункціонального стану» важкоатлетів різного віку. Для важкоатлетів 17-18 рр. моделі морфофункціонального стану були представлені чотирма основними параметрами, один з яких не мав кореляційного зв'язку з спортивним результатом в класичних вправах. На нашу думку, цих характеристик недостатньо для обґрунтування методики індивідуалізації технічної підготовки на етапі спеціалізованої базової підготовки. Окрім того, в сучасному спорті проглядається тенденція до омолодження як спортивних рекордів, так і початку спеціалізації у виді спорту. Сьогодні вік початку занять важкою атлетикою 11-12 років, на час проведення дослідження (1978-1982 рр.) вік початку занять складав 15-16 років, що змінює і вікові межі етапів багаторічної підготовки.

Висновки

1. У зв'язку з постійним зростанням спортивних результатів та складністю подальшого збільшення обсягу та інтенсивності навантаження, виникає необхідність пошуку нових шляхів вдосконалення спортивної майстерності. Одним із них є індивідуалізація технічної підготовки на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів. Процес індивідуалізації технічної підготовки починається з етапу спеціалізованої базової підготовки про що свідчать дослідження фахівців з різних видів спорту.

2. Аналіз науково – методичної літератури дозволяє стверджувати, що проблема індивідуалізації технічної підготовки у важкій атлетиці вивчалась виключно на етапах максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження вищої спортивної майстерності. Для спортсменів високої кваліфікації розроблені морфо-функціональні, типи тілобудови (доліхоморфний, мезоморфний, брахіморфний) у групах вагових категорій та методичні рекомендації, щодо вдосконалення техніки в окремих фазах змагальних вправ у важкій атлетиці. У зв'язку з ранньою спеціалізацією, що притаманна сучасному спорту більшість даних, щодо індивідуалізації у важкій атлетиці не відповідають віковим межах етапів багаторічної підготовки спортсменів.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою практичних рекомендацій щодо індивідуалізації технічної підготовки важкоатлетів на етапі спеціалізованої базової підготовки з урахуванням морфо-функціональних особливостей.

Список літератури

1. Воробьев А. Н. Тяжелая атлетический спорт : очерки по физиологии и спортивной тренировке / А. Н. Воробьев. – Изд. 2-е. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 255 с.
2. Олешко В. Г. Силовые виды спорта : [підручник для студентів вузів фіз. виховання і спорту] / Олешко В. Г. – К. : Олімпійська література, 1999. – 288 с. – ISBN 966-7133-26-5.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учебник для студ. высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966-7133-64-8.
4. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки : [учеб. пособие для студ. ин-тов физ. культуры] / В. Н. Платонов. – К. : Вища школа, 1984. – 352 с.
5. Пуцов О. І. Система відбору важкоатлетів з урахування модельних характеристик : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.01 «Олімп. і профес. спорт» / О. І. Пуцов. – К., 2002. – 17 с.

6. *Те С. Ю.* Особенности методики совершенствования технического мастерства тяжелоатлетов различного типа телосложения : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физ. воспитания, спорт. тренировки и оздоровит. физ. культуры» / С. Ю. Те. – М., 1992. – 22 с.

7. *Ткаченко К. В.* Совершенствование тренировочного процесса юных тяжелоатлетов на основе использования модельных характеристик технической и функциональной подготовленности : автореф. дис... на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физ. воспитания, спорт. тренировки и оздоровит. физ. культуры» / К. В. Ткаченко. – Киев : Киев. Книж. типография науч. книги, 1981. – 22 с.

8. *Чурикова Е. В.* Индивидуализация техники выполнения соревновательных упражнений у пауэрлифтеров на этапе базовой подготовки [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://conf.bstu.ru/conf/docs/0037/1899.doc>.

ОСОБЕННОСТИ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ТЯЖЕЛОЙ АЛЕТИКЕ

Александр ТОВСТОНОГ, Мария РОЗТОРГУЙ

Львовский государственный университет физической культуры

Аннотация. В статье представлены результаты исследований ведущих специалистов тяжелой атлетики по вопросу индивидуализации технической подготовки тяжелоатлетов на разных этапах подготовки и обоснована проблема индивидуализации технической подготовки тяжелоатлетов на этапе специализированной базовой подготовки.

Ключевые слова: тяжелая атлетика, техническая подготовка, индивидуализация, этапы подготовки, морфо-функциональные особенности.

PECULIARITIES OF TECHNICAL PREPARATION INDIVIDUALISATION IN WEIGHTLIFTING

Olexandr TOVSTONOG, Marija ROZTORHUY

Lviv State University of Physical Culture

Abstract. The results of the leading specialists in the field of weightlifting considering individualization of technical preparation of weightlifters at different stages are presented in the article. The problem of individualization of weightlifters' technical preparation at the stage of specialized basic preparation is argumentated.

Key words: weightlifting, technical preparation, individualization, stages of the preparation, morpho-functional peculiarities.