

УДК 796.88.015

## ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ ВАЖКОАТЛЕТОК НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Віктор СЛОБОДЯНЮК

*Національний університет фізичного виховання і спорту*

**Анотація.** У статті представлено наукові дані щодо особливостей підготовки важкоатлеток на етапі спеціалізованої базової підготовки. За допомогою аналізу результатів опитування фахівців із важкої атлетики з'ясовано значущі показники спеціальної підготовленості важкоатлеток на етапі спеціалізованої базової підготовки та методики, за якими вони визначаються. Установлено найбільш оптимальний варіант побудови підготовки важкоатлеток у річному макроциклі.

**Ключові слова:** вагова категорія, важка атлетика, етап підготовки, макроцикл, методика, спортивний результат.

**Постановка проблеми.** Упродовж останніх десятиліть активно розвивається жіноча важка атлетика, систематично відбувається пошук нових засобів і методів підготовки та вдосконалення процесу підготовки на різних етапах багаторічної підготовки [4]. Високий рівень спортивних результатів українських важкоатлеток зокрема пов'язаний із впровадженням систем підготовки, що побудовані за аналогією до підготовки чоловіків, на основі врахування овуляторно-менструального циклу [1, 5, 6, 8].

Відсутність теоретико-методичних основ раціональної підготовки важкоатлеток характерна, зокрема, для спортсменок на етапі спеціалізованої базової підготовки та на етапі підготовки до вищих досягнень. Разом із тим на цих етапах закладається підґрунтя для реалізації індивідуальних можливостей спортсменок [3, 7].

Таким чином, постає важлива науково-практична проблема невідповідності наявних знань щодо підготовки важкоатлеток на етапах спеціалізованої спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень потребам практики спорту.

**Зв'язок роботи з науковими темами.** Роботу виконано у межах наукової теми 2.6 «Теоретико-методичні основи вдосконалення тренувального процесу та змагальної діяльності у структурі багаторічної підготовки спортсменів» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства сім'ї, молоді та спорту України (номер державної реєстрації 0106U012613).

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз наукової та методичної літератури вказує на важливість індивідуалізації підготовки спортсменок у важкій атлетиці, тобто орієнтації при плануванні й організації тренувального процесу на індивідуальні особливості спортсменок [3, 7, 9]. Аналіз праць вітчизняних фахівців (П.С. Горулев, Э.Р. Румянцева) свідчить про наявність програми спортивної підготовки важкоатлеток на основі врахування оваріально-менструального циклу. Разом з тим індивідуалізація підготовки спортсменок, окрім періодизації підготовки відповідно до біологічного циклу жіночого організму, передбачає врахування індивідуальних особливостей спортсменок, що є запорукою подальшого удосконалення майстерності та максимальної реалізації спортивного потенціалу [7, 8].

Однак аналіз наукової та методичної літератури дозволяє зробити висновок про фрагментарний характер даних щодо підготовки важкоатлеток саме на етапі спеціалізованої базової підготовки.

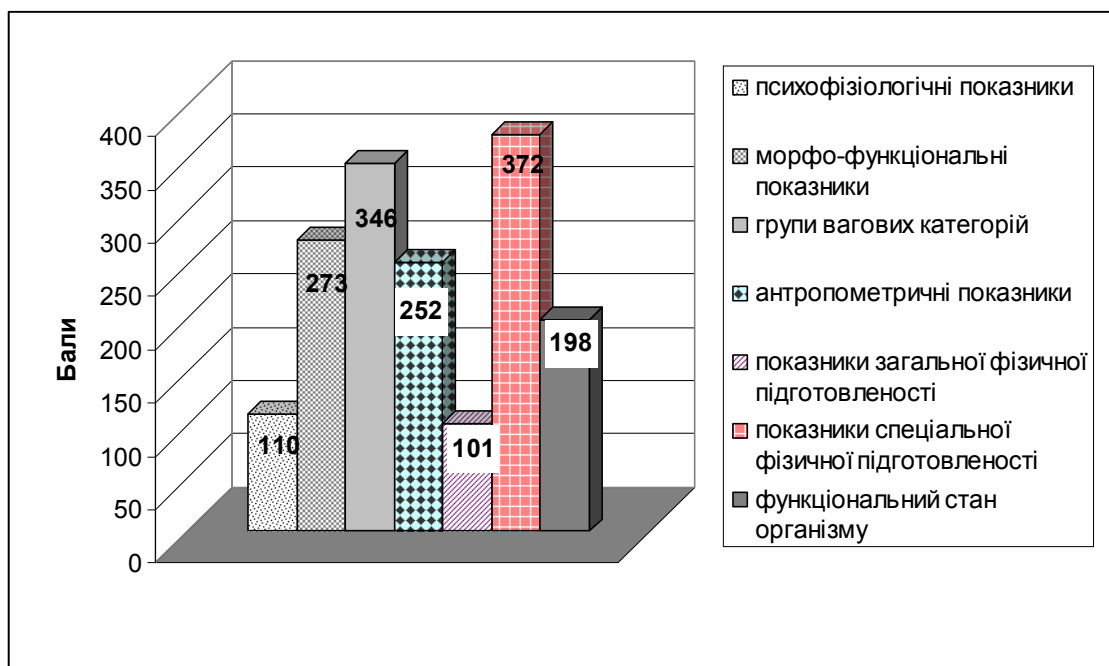
Таким чином, **метою** нашого дослідження є виявлення особливостей підготовки жінок-важкоатлеток на етапі спеціалізованої базової підготовки.

**Методи й організація дослідження.** Під час дослідження ми використали: теоретичний аналіз і узагальнення; соціологічні методи: анкетування, метод експертного оцінювання; документальні методи; методи математичної статистики. У результаті анкетування було проведено опитування 60 респондентів, серед яких 20 заслужених тренерів України з важкої атлетики, 15 тренерів вищої категорії з важкої атлетики та 25 тренерів першої категорії з важкої атлетики.

**Результати дослідження.** Основним завданням анкетування було виявити особливості підготовки важкоатлеток на етапі спеціалізованої базової підготовки, тому в першому запитанні ми запропонували респондентам відповісти про потреби в удосконаленні підготовки. Аналіз відповідей респондентів на запитання свідчить про високий рівень узгодженості їхніх думок. 93,3% респондентів вважають, що сучасна система побудови тренувального процесу важкоатлеток на етапі спеціалізованої базової підготовки потребує вдосконалення. При цьому лише 6,7% респондентів вважає, що немає такої потреби.

Більшість опитаних фахівців (93,3%) працюють із спортсменами понад 6 років, що свідчить про значний набутий досвід та обізнаність респондентів у галузі важкої атлетики.

Значна кількість опитаних тренерів (90,0%) вважають, що підготовку в річному макроциклі жінок-важкоатлеток на етапі спеціалізованої базової підготовки необхідно будувати з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей. Отримані результати підтверджують необхідність побудови індивідуальних програм підготовки спортсменок на етапі спеціалізованої базової підготовки у важкій атлетиці. При цьому серед запропонованих критеріїв індивідуалізації найбільшу кількість балів у результаті ранжування респонденти віддали показникам спеціальної фізичної підготовленості – 372 бали (SD = 0,72) як найбільш пріоритетному критерію для побудови індивідуальних програм підготовки важкоатлеток на етапі спеціалізованої базової підготовки. На думку фахівців, другим за значенням критерієм, що необхідно враховувати при побудові підготовки спортсменок у важкій атлетиці є групи вагових категорій – 346 балів (SD = 1,24; середній ранг – 5,77). Дещо меншу кількість балів внаслідок експертного оцінювання набрали морфо-функціональні показники – 273 бали (SD = 1,29). За результатами опитування респондентів, четвертим за значенням критерієм, що необхідно враховувати при побудові підготовки спортсменок у важкій атлетиці, є антропометричні показники спортсменів – 252 бали (SD = 1,01; середній ранг – 4,20). На меншу кількість балів, на думку респондентів, заслуговують показники функціонального стану організму – 198 балів (SD = 1,26). Необхідно звернути увагу на те, що два з семи критеріїв за результатами експертного оцінювання набрали 110 балів та 101 бал (психофізіологічні показники (SD = 0,84); показники загальної фізичної підготовленості (SD = 1,19)) (рис. 1). Що свідчить про низьку інформативність цих критеріїв при індивідуалізації процесу підготовки важкоатлеток на етапі спеціалізованої базової підготовки.



**Рис. 1. Результати опитування респондентів щодо пріоритетних критеріїв для побудови індивідуальних програм підготовки важкоатлеток на етапі спеціалізованої базової підготовки**

Опрацювання рангової шкали вимірювань, яку було використано для проведення опитування респондентів, передбачало використання методів непараметричної статистики [2].

Узгодженість думок респондентів визначалася за допомогою коефіцієнта конкордації Кенделла [2].

Значення коефіцієнта конкордації при об'єктах зазначених 7 становить 0,697798. Ураховуючи значення коефіцієнта конкордації, можна зробити висновок про те, що експертна група з достатньою узгодженістю у відповідях визначила впливовість критеріїв для побудови індивідуальних програм підготовки для важкоатлеток на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Для встановлення найбільш інформативних тестових методик визначення показників спеціальної підготовленості жінок у важкій атлетиці, фахівцям було запропоновано визначити ступінь важливості наведених тестів. Респонденти оцінювали дані характеристики від 1 до 7 балу. (1 – найменший ступінь важливості, 7 – найбільший). Визначено загальну суму балів кожного критерію, стандартне відхилення та середній ранг.

Найбільшу кількість балів за результатами ранжування респонденти віддали таким тестам: визначення швидкісно-силових можливостей за методикою В. Абалакова – 384 бали (SD = 1,04) та визначення кінематичних характеристик руху за допомогою відео-комп'ютерного аналізу – 333 бали (SD = 1,19). Дещо нижчими за інформативністю, на думку респондентів, є визначення динамічних характеристик руху за допомогою відео-комп'ютерного аналізу – 244 бали (SD = 1,22); прискорення снаряда за методом акселерометрії – 227 балів (SD = 1,89) та визначення ергономіки працездатності спортсменів – 227 балів (SD = 1,37). Найменш інформативними в сучасному важкоатлетичному спорті, на думку фахівців, є відео-комп'ютерний аналіз ритмічних характеристик руху штанги – 154 бали (SD = 1,54) та вимірювання зусиль на опорі на тензоплатформі – 111 балів (SD = 1,12).

Значення коефіцієнта конкордації при зазначених 7 об'єктах у цьому випадку становить 0,533492. Ураховуючи значення коефіцієнта конкордації, можна зробити висновок про те, що експертна група з достатньою узгодженістю у відповідях визначила інформативні тести для визначення показників спеціальної підготовленості жінок у важкій атлетиці.

Для виявлення більш значущих показників спеціальної підготовленості важкоатлеток саме на етапі спеціалізованої базової підготовки респондентам було запропоновано відранжувати такі характеристики: швидкісно-силовий індекс (м/с), висота стрибка (см), відношення висоти стрибка до зросту (%), відношення висоти стрибка до маси тіла (ум. од.), потужність стрибка (квт), швидкість руху штанги (м/с), потужність руху (см/с<sup>-1</sup> кг), висота вильоту штанги (см), прискорення штанги (см/с<sup>2</sup>) та траєкторія руху штанги. Результати розрахунку загальної суми балів кожного з показників, стандартного відхилення та середнього рангу наведено в табл. 1.

Таблиця 1

**Результати експертного оцінювання показників спеціальної підготовленості важкоатлеток на етапі спеціалізованої базової підготовки (за результатами анкетування, n=60)**

№ з/п	Критерії	Сер. ранг	Сума балів	Стандартне відхилення (SD)
1	Швидкісно-силовий індекс (м/с)	9,20	552	1,14
2	Висота вильоту штанги (см)	8,23	494	1,83
3	Прискорення штанги (см/с <sup>2</sup> )	6,97	418	1,69
4	Швидкість руху штанги (м/с)	6,30	378	2,40
5	Відношення висоти стрибка до зросту (%)	6,07	364	1,81
6	Відношення висоти стрибка до маси тіла (ум. од.)	4,43	266	2,71
7	Потужність руху (см/с <sup>-1</sup> кг)	3,82	229	1,97
8	Висота стрибка (см)	3,45	207	2,02
9	Траєкторія руху штанги	3,33	200	2,21
10	Потужність стрибка (квт)	3,20	192	1,82

Таким чином, серед показників спеціальної підготовленості фахівці визначили найбільш значущі: швидкісно-силовий індекс – 552 бали (SD = 1,14), висота вильоту штанги – 494 бали (SD = 1,83), прискорення штанги – 418 балів (SD = 1,69), швидкість руху штанги – 378 балів (SD = 2,40) та відношення висоти стрибка до зросту – 364 бали (SD = 1,81). Отримані результати дають нам можливість визначити пріоритетні показники спеціальної підготовленості спортсменок, що в подальших дослідженнях необхідно враховувати у програмах підготовки важкоатлеток різних груп вагових категорій у річному макроциклі на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Результат математико-статистичного аналізу результатів експертного оцінювання вказує значення коефіцієнта конкордації при зазначених 10 об'єктах у цьому випадку – 0,514323. Ураховуючи значення коефіцієнта конкордації, можна зробити висновок про те, що експертна група з достатньою узгодженістю відповідей визначила більш значущі показники спеціальної підготовленості важкоатлеток на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Аналіз відповідей респондентів на запитання щодо найбільш оптимального варіанту побудови підготовки важкоатлеток у річному макроциклі на етапі спеціалізованої базової підготовки свідчить про різні погляди фахівців на планування підготовки спортсменок. Необхідно зазначити, що відповіді респондентів (56,6 % опитаних) підтверджують дані наукової та методичної літератури, в яких зазначається двоциклове планування як оптимальний варіант побудови підготовки важкоатлеток у річному макроциклі. При оцінюванні варіантів побудови підготовки спортсменок 36,6% опитаних фахівців вважають, що трициклове планування є найбільшим ефективним на етапі спеціалізованої базової підготовки. 3,4 % респондентів стверджують, що побудову підготовки важкоатлеток на етапі спеціалізованої базової підготовки необхідно планувати без урахування циклів, що суперечить методологічним основам сучасної загальної теорії підготовки спортсменів.

Отже, за допомогою аналізу відповідей фахівців важкоатлетичного спорту України, ми визначили напрямки вдосконалення підготовки важкоатлеток на етапі спеціалізованої базової підготовки та визначили необхідність розробки нових програм підготовки важкоатлеток різних груп вагових категорій у річному макроциклі.

#### **Висновки:**

1. Аналіз результатів експертної оцінки критеріїв свідчить, що при побудові індивідуальних програм підготовки для важкоатлеток на етапі спеціалізованої базової підготовки визначальними характеристиками, які необхідно враховувати, є групи вагових категорій і показники спеціальної фізичної підготовленості.

2. Установлено, що найбільш інформативними тестами для визначення показників спеціальної підготовленості жінок у важкій атлетиці є тестування швидкісно-силових можливостей за методикою В. Абалакова та відео-комп'ютерний аналіз кінематичних характеристик руху. Дещо меншу інформативність мають визначення прискорення снаряда за методом акселерометрії, визначення ергономіки працездатності спортсменів і відео-комп'ютерний аналіз динамічних характеристик руху.

3. Програми підготовки важкоатлеток різних вагових категорій у річному макроциклі на етапі спеціалізованої базової підготовки повинні суттєво відрізнитись за кількістю піднімань штанги, кількістю піднімань у зоні інтенсивності 90 % і вище та відносною інтенсивністю. А найбільш оптимальний варіант побудови підготовки важкоатлеток у річному макроциклі на етапі спеціалізованої базової підготовки – двоциклове та трициклове планування.

**Перспективи подальших досліджень** пов'язані з проведенням аналізу програм підготовки важкоатлеток у річному макроциклі на етапі спеціалізованої базової підготовки.

#### **Список літератури**

1. *Антонюк О. В.* Кінематичні характеристики техніки рухових дій ривка у важкоатлеток з урахуванням антропометричних розмірів тіла / О. В. Антонюк / Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2011. – Вип. 86, т. 1. – С. 496.

2. Бешелев С. Д. Математико-статистические методы экспертных оценок / Бешелев С. Д., Гурвич Ф. Г. – М. : Статистика, 1974 – 159 с.
3. Камаев О. И. Теоретические и методические основы индивидуализации спортивной подготовки юных лыжников – гонщиков, [Электронный ресурс] / О. И. Камаев, А. Л. Кривенцов. Режим доступа : <http://www.nbuiv.gov.ua>.
4. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту: [навч. посіб.] / В. Г. Олешко. – К. : ДІА, 2011. – 444 с. : іл. – ISBN 978-966-8311-80-2.
5. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учеб. для студ. высш. учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимп. лит., 2004. – 808 с. – ISBN 966-7133-64-8.
6. Пуцов С. О. Побудова тренувального процесу важкоатлеток високої кваліфікації у річному макроциклі : автореф дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту: [спец.] 24.00.01 „Олімпійський і професійний спорт” / С. О. Пуцов. – К., 2008. – 20 с.
7. Пятков В. Т. Індивідуалізація техніки виконання змагальних вправ у важкій атлетіці / В. Т. Пятков, Ю. Д. Мілова, С. В. Хомич // Спортивна наука України, 2009. – Вип. 5, т. 2. – С. 26 – 32.
8. Товстоног О. Особливості побудови та індивідуалізації підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки / Олександр Товстоног, Володимир Науменко // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Л., 2010. – Вип. 14, т. 1. – с. 317 – 321. – ISSN 1996-1448.
9. Шимечко І. Структура підготовки важкоатлетів високої кваліфікації у річному макроциклі / Ігор Шимечко, Анатолій Магльований, Валентин Олешко // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2011. – №4 (6). – С. 40-45.

## ОСОБЕННОСТИ ПОДГОТОВКИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОК НА ЭТАПЕ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ БАЗОВОЙ ПОДГОТОВКИ

Виктор СЛОБОДЯНИК

*Национальный университет физического воспитания и спорта*

**Аннотация.** В статье представлены научные данные об особенностях подготовки тяжелоатлеток на этапе специализированной базовой подготовки. С помощью анализа результатов опроса специалистов по тяжелой атлетике определены значимые показатели специальной подготовленности тяжелоатлеток на этапе специализированной базовой подготовки и методики, по которым они определяются. Установлен наиболее оптимальный вариант построения подготовки тяжелоатлеток в годовом макроцикле.

**Ключевые слова:** весовая категория, тяжелая атлетика, этап подготовки, макроцикл, методика, спортивный результат.

## TRAINING CHARACTERISTICS OF WOMEN-WEIGHTLIFTERS ON STAGE OF SPECIALIZED BASIC TRAINING

Victor SLOBODYANYUK

*National University of Physical Education and Sport*

**Abstract.** This paper presents research data on training characteristics women-weightlifters at the stage of specialized basic training. Due to survey analysis of weightlifting experts significant indicators of women-weightlifters special preparedness at the stage of specialized basic training and their determination methods have been defined. Determined the optimal variant women-weightlifters training in the annual macrocycle.

**Keywords:** weight class, weightlifting, stage of training, macrocycle, methods, athletic performance.