

**РЕАЛІЗАЦІЙНА ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ  
СПОРТСМЕНОК-ВАЖКОАТЛЕТОК**

**Галина КУРТОВА**

*Чернігівський державний педагогічний університет імені Т.Г. Шевченка*

**Метою роботи** є дослідження ефективності змагальної діяльності важкоатлеток високої кваліфікації.

**Завдання дослідження:** на основі аналізу показників змагальної діяльності визначити рівень реалізації змагальних підходів у ривку та поштовху; оцінити відношення результатів у ривку та поштовху; проаналізувати “щільність” результатів у сумі двоборства.

**Методи дослідження:** аналіз останніх наукових джерел; педагогічне спостереження, статистичний аналіз показників змагальної діяльності.

**Анотація.** Рівень реалізації змагальних підходів найсильніших важкоатлеток України у поштовху вищий ніж у ривку і складає 63,24 % у ривку, 68,14 % у поштовху. Середнє значення співвідношення результату в ривку до поштовху у спортсменок становить 83,8 %, що відповідає модельним характеристикам. Найвища “щільність” результатів у ваговій категорії 69 кг, що свідчить про достатньо високий рівень конкуренції та досягнень у цій групі спортсменок.

Найбільш наближені до “європейських” результати спортсменок у ваговій категорії 63 кг та 75 кг, що дозволяє зробити припущення про перспективність виступів українських спортсменок саме у цих вагових категоріях.

Аналіз спортивної діяльності за наведеними показниками з урахуванням інших складових дозволить визначити потенціал спортсмена, що буде сприяти надійному прогнозуванню подальших досягнень

**Ключові слова:** жіночий спорт, важка атлетика, реалізація змагальних підходів, щільність результатів.

**Постановка проблеми.** Жіночий важкоатлетичний спорт набуває все більшої популярності у нашій державі. Свідченням цього є значне зростання кількості учасниць у змаганнях національного рівня у порівнянні з попередніми роками. Цьому сприяють успішні виступи наших спортсменок на міжнародній арені [3,4].

Успішна підготовка важкоатлеток будь-якого рівня неможлива без урахування основних тенденцій розвитку важкої атлетики, які достатньо точно можна простежити проаналізувавши структурні компоненти змагальної діяльності. Такий аналіз розкриває реальний стан техніко-тактичної, фізичної і психологічної підготовки важкоатлеток високої кваліфікації, які протягом певного часу є еталоном для інших спортсменів. Розробка цієї проблеми дозволить на основі аналізу показників змагальної діяльності корегувати навчально-тренувальний процес, визначити потенційні можливості спортсмена, що дасть змогу прогнозувати досягнення запланованого результату.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** У роботах багатьох спеціалістів висловлюється думка про те, що в якості одного з найважливіших чинників при плануванні тренувального процесу доцільно використовувати змагальну діяльність [1, 4, 6].

Олешко В.Г., Фільгіна Е.В. виділяють серед компонентів змагальної діяльності важкоатлетів такі: рівень спортивних досягнень на міжнародних змаганнях; співвідношення рекордних досягнень між спортсменами різної статі [2]; співвідношення результатів у змагальних вправах; рівень конкуренції у десятках найкращих спортсменів; вікові межі найвищих спортивних досягнень. Олешко В.Г. наводить модельні показники змагальної діяльності та розглядає їх, як один з достовірних критеріїв відбору важкоатлетів до збірних команд та виступів у головних змаганнях.

**Метою** даної роботи є дослідження ефективності змагальної діяльності важкоатлеток високої кваліфікації.

**Завдання дослідження:** на основі аналізу показників змагальної діяльності визначити рівень реалізації змагальних підходів у ривку та поштовху; оцінити відношення результатів у ривку та поштовху; проаналізувати “щільність” результатів у сумі двоборства.

**Методи дослідження:** аналіз останніх наукових джерел; педагогічне спостереження, статистичний аналіз показників змагальної діяльності.

**Результати дослідження.** Важливим фактором змагальної діяльності є рівень реалізації підходів, який, за дослідженням останніх років, серед більшості збірних жіночих команд світу у ривку вищій ніж у поштовху [6]. Показник найсильніших важкоатлеток на Чемпіонаті України з важкої атлетики 2006 р. м. Вінниця у ривку склав 63,24 %, а у поштовху 68,14 %, що свідчить про кращу технічну майстерність у виконанні поштовху. За результатами попередніх досліджень, показник реалізації спроб найсильніших спортсменок світу у ривку вищій ніж у поштовху і склав  $63,4 \pm 2,2$  % та  $58,1 \pm 1,8$  % відповідно [3]. Треба відмітити, що найвищий показник у ривку 73,33 % у категорії 75 кг, нижчий – 50 % у категорії 58 кг; у поштовху найвищий показник 83,3 %, нижчий – 44,44% у категорії 69 кг.

Найбільша кількість учасниць у вагових категоріях 69 та 63 кг, найменша кількість важкоатлеток у категорії 75 кг. “Щільність” результатів в кожній ваговій категорії свідчить про рівень досягнень та конкуренції у цій групі, серед учасниць Чемпіонату України становила від 79 % до 97 %, що свідчить про високу конкурентну боротьбу. Найвища “щільність” результатів у ваговій категорії 69 кг, що свідчить про достатньо високий рівень досягнень у цій групі спортсменок. Показники результатів переможниць Чемпіонату України у порівнянні з призерками Європи 2006 року знаходяться у межах 70% – 87%, найбільш наближені до “європейських” результати спортсменок у ваговій категорії 63 кг та 75 кг, найнижчі показники у категорії 48 кг.

Відношення результату в ривку до поштовху (за А.В. Черняком, 1978) свідчить про переваги змагальної вправи. Модельна характеристика цього показнику серед найсильніших важкоатлетів світу за даними досліджень Олешко В.Г., становить 80–83 %. Цей показник треба визначати для кожного спортсмена окремо. Розглянемо дані, які ми отримали проаналізувавши показники переможниць у кожній ваговій категорії на Чемпіонаті України 2006 року. Відношення показника у ривку до поштовху переможниці у ваговій категорії 48 кг Новотної О. – 80,92 %; Деркач Ю. 53 кг – 85,42 %; 58 кг Ветрова О. – 83,33 %; 63 кг Сухіна О. – 84,55 %; 69 кг Колпакова А. – 83,04 %; 75 кг Платонова Д. 82,26 %; понад 75 кг Довгаль Ю. – 87,12 %. Як бачимо, показники всіх спортсменок відповідають модельним характеристикам, а у трьох важкоатлеток навіть перевищують модель.

### Висновки

1. Показник реалізації спроб найсильніших спортсменок України у поштовху вищій ніж у ривку і відповідає існуючим модельним характеристикам чоловіків важкоатлетів.

2. Найвища “щільність” результатів у ваговій категорії 69 кг, що свідчить про достатньо високий рівень досягнень у цій групі спортсменок та високу конкурентну боротьбу.

3. Найбільш наближені до “європейських” результати спортсменок у ваговій категорії 63 кг та 75 кг, що дозволяє зробити припущення про перспективність виступів українських спортсменок саме у цих вагових категоріях.

4. Аналіз спортивної діяльності за наведеними показниками з урахуванням інших складових дозволить визначити потенціал спортсмена, що буде сприяти надійному прогнозуванню подальших досягнень.

Викладені у статті положення потребують подальшого систематичного вивчення і аналізу, що дозволить сформулювати нові модельні характеристики змагальної діяльності важкоатлеток.

### Література

1. *Горулев П.С., Румянцева Э.Р.* Управление учебно-тренировочным процессом женщин в тяжелой атлетике // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 2. – С. 29–31.
2. *Медведев А.С.* Многолетняя динамика спортивного мастерства в рывке и толчке у сильнейших тяжелоатлеток мира // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 3. – С. 9–12.
3. *Олешко В.Г.* Критерії відбору важкоатлетів збірних команд різної статі та груп вагових категорій // Теорія і методика фізичного виховання і спорту – 2005. – № 1. – С. 45–51.
4. *Платонов В.Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
5. *Черняк А.В.* Методика планирования тренировки тяжелоатлета. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 136 с.

6. Фильгина Е.В. Модельные характеристики соревновательной деятельности спортсменок-тяжелоатлеток // Мир спорта. – 2004. – № 2. – С. 13–17.

## РЕАЛИЗАЦИОННАЯ ЭФФЕКТИВНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОК-ТЯЖЕЛОАТЛЕТОК

Галина КУРТОВА

*Черниговский государственный педагогический университет имени Т.Г. Шевченко*

**Цель работы:** исследование эффективности соревновательной деятельности тяжелоатлеток высокой квалификации.

**Задачи исследования:** на основе анализа показателей соревновательной деятельности определить уровень реализации соревновательных подходов в рывке и толчке, оценить отношение результатов в рывке и толчке, проанализировать плотность результатов в сумме двоеборья.

**Методы исследования:** анализ последних научных источников, педагогическое наблюдение, статистический анализ показателей соревновательной деятельности.

**Аннотация.** Уровень реализации соревновательных подходов сильнейших тяжелоатлеток Украины в толчке выше, чем в рывке и составляет 63,24 % в рывке, 68,14 % в толчке. Среднее значение соотношения результата в рывке к толчку у спортсменок составляет 83,8 %, что соответствует модельным характеристикам. Наибольшая плотность результатов в весовой категории 69 кг, что свидетельствует про высокий уровень конкуренции и достижений в этой группе спортсменок.

Наиболее приближены к “европейским” результаты спортсменок в весовых категориях 63 кг и 75 кг, что позволяет сделать предположение о перспективности выступления украинских спортсменок именно в этих весовых категориях.

Анализ спортивной деятельности по представленным показателям с учетом других составляющих позволит определить потенциал спортсмена, что будет способствовать надежному прогнозированию дальнейших достижений.

**Ключевые слова:** женский спорт, тяжелая атлетика, реализация соревновательных подходов, плотность результатов.

## REALIZABLE EFFECTIVENESS OF WOMEN WEIGHTLIFTERS' COMPETITIVE ACTIVITY

Galina KURTOVA

*Chernigiv T.G. Shevchenko State Pedagogical University.*

**Aim of the research** is the investigation of effectiveness of highly qualified women weightlifters competitive activity.

**The tasks** of the research are: to determine the realization level of competitive approach in jerk and push on the basis of index analysis, to correlate the jerk and push results; to analyze density of results in two exercises; to compare general competitive results of European and Ukrainian winners.

**Research methods:** analysis of the resent scientific literature sources, pedagogical supervision, analysis of competitive activity.

**Abstract.** The realization level of competitive approaches among the strongest Ukrainian women weightlifters in push is higher than in jerk and it is 63,24 % in push and 68,14 % in jerk.

The comparison of push and jerk results of women weightlifters corresponds to model characteristics: 83,8 %.

The highest density of results is in the weight class of 69 kilogram that shows high competitive level and the best results in that group of women weightlifters.

The results of women weightlifters in weight classes of 63 kilogram and 75 kilogram are the nearest to European ones, which shows that their good prospect of results in those weight classes.

The analysis of the competitive activity according to the given indices, taking into consideration the other components, make it possible to distinguish the sportsman's potential. It will promote the definition of reliable prognosis of future achievements.

**Key words:** women's sport, weight-lifting, realization of competitive exercises, density of results.