

Грінер В.І

Мартин В.Д., <https://orcid.org/0000-0001-6100-4724>

**ОСОБЛИВОСТІ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВКИ
ЖІНОК-ВАЖКОАТЛЕТОК У МАКРОЦИКЛІ
ТРЕНУВАНЬ**

***Львівський національний університет
ветеринарної медицини та біотехнологій
імені С.З.Гжицького***

Annotation

The article is dedicated to the development of quantitative parameters for the special physical preparation of qualified female weightlifters in the annual training cycle. The most rational periodization of preparation for weightlifters leading up to the most important competitions of the year has been identified. Quantitative values of the training workload for weightlifters in three weight categories during the mesocycles of preparation have been developed. Reserve directions for further improvement of the special strength training of qualified female weightlifters are outlined.

Keywords: special physical preparation, weightlifter, periodization, competition, mesocycle, microcycle, volume.

Актуальність. Гостра необхідність розробки комплексної теорії і методики жіночого важкоатлетичного спорту усвідомлюється фахівцями [1.2.3,], але розвиток поглиблених досліджень в цьому напрямку відбувається вкрай повільно. Особливо обмаль наукових досліджень, які стосуються спортивної підготовки кваліфікованих важкоатлеток.

При побудові тренувального процесу в жіночій важкій атлетиці більшість тренерів продовжують покладатися на методичні прийоми, запозичені з досвіду підготовки чоловіків-важкоатлетів, Якщо порівнювати середньомісячну кількість піднімань штанги висококваліфікованих спортсменів у підготовчому та змагальному періодах, то вона становить у жінок

відповідно 90 та 87% від навантаження чоловіків. Проте, фахівці зазначають, що стратегія розвитку жіночої важкої атлетики ні в якому разі не повинна базуватися на копіюванні засобів, що використовуються при підготовці чоловіків. Стан основних систем життєдіяльності організму жінок суттєво відрізняється від стану організму чоловіків [2,5]. Ці відмінні особливості повинні враховуватися при організації тренувального процесу. Необхідно зважати на те, що жіночий організм все ж таки слабше, ніж чоловічий, пристосований до великих фізичних навантажень, оскільки передпатологічний і навіть патологічний стан виникає набагато частіше і при суттєво менших м'язових зусиллях, ніж у чоловіків) [2,3,4,5].

Мета роботи: Дослідити основні параметри спеціальної підготовки кваліфікованих важкоатлеток у річному циклі тренувань.

Методи та організація дослідження. Для досягнення поставленої мети в дослідженні були застосовані такі методи як аналіз літературних джерел, спостереження, аналіз тренувальних щоденників. Нами були проаналізовані щоденники тренувань, в яких спортсменками записувалась виконана під час тренувальних занять робота та обраховувались обсяг та інтенсивність тренувальної роботи за окреме тренувальне заняття, мікроцикл, мезоцикл та період підготовки. Це дозволило узагальнити досвід побудови тренувальної роботи 37 важкоатлеток високої кваліфікації (1-го розряду, КМС, МС.), членів збірних команд різного рівня (у віці 16-26 років) під час централізованої підготовки до офіційних головних змагань року. Для виявлення усереднених даних спортсменки різних вагових категорій були згруповані у три групи вагових категорій – легку (45,49,55,59кг.); середню – (64,71,76кг.) та важку (81,87, понад 87кг.).

Результати дослідження. У зв'язку з тим, що календар міжнародних та всеукраїнських змагань з важкої атлетики у чоловіків та жінок має однакові терміни проведення, структура річної підготовки має достатньо типову структурно-організаційну схему (Табл.1)

Таблиця 1

Параметри підготовки важкоатлеток високої кваліфікації

| Характеристики підготовки | Одиниця виміру | Кількість |
|--|----------------|-------------|
| Тривалість підготовки | День | 342 |
| Обсяг тренувальних днів | День | 268 |
| Обсяг тренувальних занять | День | 754 |
| Обсяг тренувальних мікроциклів | Цикл | 48 |
| Обсяг тренувальних мезоциклів | Цикл | 11 |
| Тривалість відпочинку | День | 48 |
| Загальний обсяг роботи | КПШ | 16000-19000 |
| Обсяг роботи за мезоцикл | КПШ | 1300-1700 |
| Максимальний обсяг роботи за мікроцикл | КПШ | 600 |
| Мінімальний обсяг роботи за мікроцикл | КПШ | 200 |
| Обсяг роботи протягом дня | КПШ | 60-100 |

Таким чином, річний макроцикл підготовки розподіляється на два мезоцикли тривалістю приблизно 5-6 місяців кожний: перший – до чемпіонату Європи, що відбувається у квітні – травні (7-10 днів) та другий – до чемпіонату світу, який проводиться у жовтні-листопаді (7-10 днів). У кожному мезоциклі планується проведення трьох періодів підготовки - підготовчого, змагального та перехідного.

Підготовчий період є найбільш тривалою структурною одиницею підготовки спортсменок до головних змагань року. Його тривалість сягає близько чотирьох місяців. Цей період можна розділити на два самостійних етапи: загально-підготовчий та спеціально-підготовчий. Основним завданням загально-підготовчого етапу є розвиток провідних силових якостей (абсолютної

сили, вибухової сили, силової витривалості) та інших якостей (гнучкості, спритності) важкоатлеток. Завданням спеціально-підготовчого етапу є спеціальна швидкісно-силова підготовка, вдосконалення структури спеціально-підготовчих вправ, інтегральна підготовка.

У змагальному періоді вдосконалюються ті види підготовленості, які забезпечують інтегральну підготовку, яка в свою чергу обумовлює успішну участь важкоатлеток в основних змаганнях. Під час побудови тренувального процесу в цьому періоді плануються тільки змагальні мезоцикли, що обумовлено специфікою виду спорту, оскільки змагання у спортсменок тривають один день.

Завдання перехідного періоду тренувань спрямовані на відновлення організму спортсменок після тренувальних і змагальних навантажень попередніх періодів підготовки, здійснення заходів, що скеровані на підготовку до наступного макроциклу. Тривалість перехідного періоду після макроциклу підготовки до чемпіонату Європи триває зазвичай 2-3 тижні, а після макроциклу підготовки до чемпіонату світу відповідно 4-5 тижнів. Основними засобами тренування у перехідному періоді є різноманітні види спорту (спортивні ігри, плавання та ін.), засоби активного відпочинку, а також використання широкого арсеналу реабілітаційних заходів.

У наших дослідженнях обсяг сумарної тренувальної роботи визначався у таких групах важкоатлетичних спеціально-підготовчих вправ: ривок, ривкові вправи, поштовх, поштовхові вправи у базовому мезоциклі підготовчого періоду та у змагальному мезоциклі. У зв'язку із відсутністю систематизованих даних у щоденниках більшості важкоатлеток, щодо використання ними загально-підготовчих вправ, ці дані глибоко нами не вивчались. Тривалість базового і змагального мезоциклів безпосередньої підготовки до головних змагань становила по 4 тижневих мікроцикла.

На основі статистичної обробки цифрового матеріалу виявлено, що загальний обсяг тренувальних навантажень – кількість піднімань штанги (КПШ) у першій групі вагових категорій становить: у базовому – 1671, у

змагальному мезоциклі – 1408. У другій групі в базовому мезоциклі – 1553, змагальному – 1341, а в третій групі у базовому – 1650, у змагальному – 1351 (табл.2).

Таблиця 2

Обсяг тренувальної роботи важкоатлеток високої кваліфікації у мезоциклах підготовки

| Група вагових категорій, кг | Мезоцикл підготовки | | | | Різниця, % | p |
|-----------------------------|---------------------|-----------|------------|----------|------------|-----------|
| | Базовий | | Змагальний | | | |
| | - ō | m | - ō | m | | |
| Легка (45,49,55,59) | 167 1* | 84, 3 | 14 08 | 59, 1 | - 15,7 | <0 ,05 |
| | 106 0 | 69, 7 | 97 3 | 41, 7 | -8,2 | >0 ,05 |
| Середня (64,71,76) | 155 3 | 122 ,4 | 13 41 | 58, 9 | - 13,7 | >0 ,05 |
| | 106 4 | 86, 5 | 93 8 | 47, 0 | - 11,8 | >0 ,05 |
| Важка (81,87, понад 87) | 165 0 | 86, 3 | 13 51 | 56, 3 | - 18,1 | <0 ,01 |
| | 113 4 | 46, 7 | 93 1 | 41, 7 | - 17,9 | <0 ,01 |

Примітки: * верхній рядок – загальний обсяг роботи (КПШ), нижній рядок – обсяг роботи у спеціально-підготовчих вправах (КПШ).

Висновки та перспектива подальших досліджень. Одними з резервних напрямків подальшого удосконалення спеціальної силової підготовки кваліфікованих жінок-важкоатлеток ми вважаємо:

1. Врахування анатоμο-фізіологічних особливостей жіночого організму при побудові тренувальних програм із удосконалення спеціальної силової підготовки важкоатлеток.

2. Підвищення технічної майстерності шляхом удосконалення внутрішньом'язової та міжм'язової координації.

3. Удосконалення здатності до комплексного прояву сили і швидкості м'язового скорочення (потужності) та її цілеспрямованого розвитку.

4. Підбирати спеціально-допоміжні засоби, які б за структурою руху, наявністю основних фаз, розподілом м'язових зусиль та режимом м'язової діяльності моделювали змагальні вправи.

5. Шляхом педагогічного експерименту розробити методику удосконалення спеціальної силової підготовки кваліфікованих важкоатлеток у підготовчому та змагальному періодах підготовки, визначивши оптимальний рівень тренувальної роботи у спеціально-допоміжних та класичних вправах тим самим зменшивши негативний вплив від занять з обтяженнями на організм жінок.

6. Для спортсменок високої кваліфікації необхідно вибудовувати індивідуальні моделі підготовки з урахуванням вагової категорії та циклічностей і особливостей протікання ОМЦ кожної важкоатлетки зокрема.

Список літератури:

1. Олешко В.Г. Силкові види спорту. К.: Олімпійська література. 1999. С. 78-99.

2. Драч М. М., Мартин В. Д. Теоретико-методичні аспекти удосконалення системи спеціальної силової підготовки кваліфікованих важкоатлеток // Молода спортивна наука України: Зб. наук пр. з галузі фіз. культури та спорту. Л., 2005. Вип. 9. Т.1. С. 85.

3. Олешко В.Г. Теорія та методика тренерської діяльності у важкій атлетиці. К.: Національний університет фіз. виховання і спорту, вид-во «Олімп. л-ра»; 2018. 332 с.

4. Олешко В.Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту: Навч. посіб.. К.: ДІА; 2011. 444 с.

5. Методичні рекомендації з актуальних питань жіночої важкої атлетики та атлетизму: К., 1993. С. 41-47.