

---

# ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧИХ ВПРАВ ВАЖКОАТЛЕТОК 14–16 РОКІВ

---

*Світлана Приймак*

---

**Аннотація.** *Рассмотрена проблема подбора и распределения средств тренировки для совершенствования технической подготовки тяжелоатлетов 14–16 лет. Определены основные специально-подготовительные упражнения, которые используют тренеры для формирования рациональной структуры движения рывка и толчка, объем нагрузки для спортсменок 14–16 лет разных групп весовых категорий в подготовительном и соревновательном периоде.*

**Ключевые слова:** *тяжелая атлетика, мезоцикл, тренировочные средства, специально-подготовительные упражнения.*

**Abstract.** *The problem of selection and distribution of training means for the improvement of technical preparation of female weightlifters aged 14–16 years has been considered. The main special preparatory exercises used by coaches to form a rational structure of push and jerk movement, load volume for female athletes aged 14–16 years of different weight categories in the preparatory and competitive period have been determined.*

**Keywords:** *female weightlifters, mesocycle, training means, special preparatory exercises.*

**Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій.** Важка атлетика, яка стає популярною у жінок, – відносно молодий олімпійський вид спорту, проте її популярність за свідчують стрімкі темпи розвитку та участь у міжнародних змаганнях спортсменок понад 100 країн, у тому числі й України. Однією з найголовніших проблем української жіночої важкої атлетики є підготовка спортсменок високої кваліфікації для успішних виступів на змаганнях державного та міжнародного рівнів. Не зважаючи на окремі роботи, які були присвячені проблемам підготовки важкоатлеток (С. О. Пуцов, 2005, В. Г. Олешко, 2014, А. А. Орлов, 2015), в науково-методичній літературі не достатньо висвітлені проблеми тренувального процесу, особливо юних спортсменок, які знаходяться на попередніх етапах багаторічної підготовки. Наявні у вітчизняній науково-методичній літературі дослідження технічної підготовки важкоатлеток проводились в основному зі спортсменками високої кваліфікації [3–5]. Опитування провідних фахівців України свідчать, що в практичній діяльності існує велика кількість теоретичних поглядів та практичних підходів до розподілу спеціально-підготовчих вправ у різні періоди підготовки важкоатлеток. Зокрема, проблеми добору засобів тренування для вдосконалення технічних навичок спортсменок на попередніх етапах багаторічної підготовки, порядку їх виконання, визначення величини обтяжень, кількості повторів в одній спробі, співвідношення засобів тренування в окремих структурних утвореннях тренувального процесу тощо. Особливої уваги потребує вивчення

оптимізації засобів тренування для вдосконалення технічної майстерності важкоатлеток 14–16 років, оскільки в даному віці закладається міцний фундамент для подальшої реалізації спортивного потенціалу [1, 2, 7].

**Мета дослідження** – проаналізувати варіанти добору та розподілу засобів тренування важкоатлеток 14–16 років різних груп вагових категорій у підготовчому та змагальному періоді.

**Методи та організація дослідження:** аналіз документів планування та звітності тренувань, щоденників спортсменок, анкетування, опитування тренерів, бесіда, вивчення передового досвіду роботи тренерів і підготовки спортсменок, педагогічне спостереження за тренувальною і змагальною діяльністю, методи математичної статистики.

Здійснено аналіз звітної документації планування тренувальної роботи спеціалістів з підготовки жіночої юніорської збірної команди України з важкої атлетики (II–I розряд, КМС) під час підготовки до всеукраїнських стартів 2015 р. У дослідженні взяли участь 23 спортсменки 14–16 років, яких було розподілено на дві групи за ваговими категоріями: перша – до 48, 53, 58, 63 кг; друга – до 69 і понад 69 кг. Показники обсягу тренувальної роботи визначали за кількістю піднімань штанги (КПШ) та їх частки у групах вправ (змагальних і спеціально-підготовчих) із масою обтяження понад 70 % максимуму.

**Результати дослідження та їх обговорення.** На основі аналізу щоденників тренувань та річних планів підготовки було виділено спеціально-підготовчі вправи, котрі застосовують важкоатлетки

**Таблиця 1** – Обсяг найуживаніших спеціально-підготовчих вправ, %

Вправа	Період, група			
	Підготовчий		Змагальний	
	I	II	I	II
Ривок з півприсідом	3,64	2,91	2,12	2,01
Ривок зі статичною паузою у фазі фіксації у присіді	3,18	2,89	3,05	3,14
Ривок з вису нижче колін	1,94	2,03	1,14	1,29
Піднімання на груди	7,93	7,48	9,46	8,79
Піднімання на груди з півприсідом	5,42	5,38	4,12	4,03
Піднімання на груди без зміни ширини постановки ніг	3,06	2,98	3,42	3,20
Поштовх зі стійок	4,31	4,12	5,63	6,07
Поштовх з півприсідом	2,98	2,45	2,12	3,09

**Таблиця 2** – Обсяг засобів тренування у ривкових вправах

Група	Період		Різниця, %
	підготовчий	змагальний	
Перша	$\frac{436^*}{30}$	$\frac{464}{36}$	$\frac{+13,3}{+6}$
Друга	$\frac{415}{30}$	$\frac{472}{36,8}$	$\frac{-3,9}{+6,8}$

\* У чисельнику – кількість піднімань штанги, у знаменнику – частка піднімань від загальної кількості вправ, %

14–16 років у річному циклі підготовки. У процесі підготовки юних спортсменок тренери використовують понад 80 вправ різного характеру. Однак нас зацікавили спеціально-підготовчі вправи, спрямовані на вдосконалення техніки ривка та поштовху. У результаті проведеного аналізу щоденників тренування нами було виділено вісім вправ, що застосовуються тренерами постійно.

У ході дослідження було опитано 44 провідних тренери України, які працюють з важкоатлетками даного віку: 69 % із них підтвердили, що використовують відповідні спеціально-підготовчі вправи для вдосконалення техніки ривка та поштовху в підготовчому та змагальному періодах.

Тому, нашим завданням було виявити частку використання цих вправ у загальній їх кількості у різні періоди підготовки.

Використовуючи методи опитування та анкетування, ми отримали такі дані (табл. 1).

Усі спеціально-підготовчі вправи, що використовуються тренерами у підготовчому та змагальному періодах, ми взяли за 100 %, тоді як виділені нами вправи (див. табл. 1) становлять 30,2–32,6 %, залежно від періоду підготовки та групи вагових категорій. Спеціально-підготовчі вправи спрямовані на розвиток фізичних якостей, необхідних для виконання змагальних вправ [5]:

- *ривок з півприсідом* – схожий зі змагальним ривком, але відрізняється фазою присіду під штангу. Використовується з метою збільшення швидкості підриву і переміщення штанги на більшу висоту, ніж у змагальному ривку;

- *ривок зі статичною паузою у фазі фіксації у присіді* – використовується для усунення порушення траєкторії переміщення штанги. Завдання – утримання штанги у вертикальній площині для подальшого випростання тулуба та ніг спортсменки;

- *ривок з вису нижче колін* – змушує спортсменку докладати більші зусилля для переміщення штанги у фазі підриву, оскільки її піднімають угору коротшим шляхом;

- *піднімання на груди* – використовують для відпрацювання першої фази поштовху та підвищення реактивних можливостей нервово-м'язового апарату;

- *піднімання на груди з півприсідом* – подібне на піднімання на груди, відрізняється способом присіду. Після фази фінального розгону виконують півприсід (згинання ніг у колінних суглобах – 70–90°);

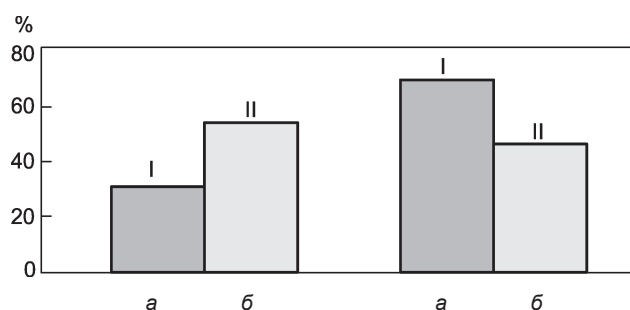
- *поштовх зі стійок* – застосовують для вдосконалення другого прийому – поштовху штанги від грудей. Дає змогу зосередити увагу тільки на вдосконаленні структури поштовху, не витрачаючи сили на піднімання на груди;

*поштовх з півприсідом* – виконують за такою самою структурою, що й змагальний поштовх, але замість присіду «ножиці» роблять невеликий півприсід. Використовують для атлетів, у яких недостатній рівень вибухової сили м'язів ніг, і через це вони іноді виштовхують штангу вперед. Відпрацьовуються координація рухів ніг і рук, точність посилення у вертикальному напрямку.

Нами встановлено, що, як і в спортсменок високої кваліфікації [5], обсяг тренувального навантаження важкоатлеток 14–16 років змінюється залежно від періоду підготовки. Наприклад, у першій групі іспитованих у змагальному періоді КПШ у ривкових вправах зростає на 13,3 %, тоді як у другій групі даний показник, навпаки, зменшується на 3,9 %. На нашу думку, така відмінність між групами свідчить про недосконалість побудови тренувального процесу спортсменок (табл. 2).

Такі самі тенденції спостерігаються і у співвідношенні ривка та спеціально-підготовчих вправ для ривка в окремих мезоциклах підготовки. Так, у базовому мезоциклі підготовчого періоду КПШ ривка становить 30,7 %, а спеціально-підготовчих вправ для вдосконалення техніки ривка – 69,3 % усіх ривкових вправ. У змагальному періоді співвідношення ривка до спеціально-підготовчих вправ становить 53,9 % проти 47,1 %.

Хочеться зазначити, що зі збільшенням маси тіла спортсменок зростає і сумарний обсяг добо-



**Рисунок 1** – Обсяг тренувальної роботи у ривкових вправах: період: I – підготовчий, II – змагальний; а – ривок, б – спеціально-підготовчі вправи

ру вправ у ривку та ривкових вправах від загального обсягу тренувальної роботи з 30 до 36,8 % (рис. 1).

Проте, загальний обсяг у ривкових вправах для важкоатлеток 14–16 років дещо перевищує рекомендований фахівцями [6] показник КПШ, який є загальноприйнятим (на 12 % для обох груп вагових категорій). Такий підхід до побудови тренувального процесу тренери спортсменок пояснюють високою спортивною кваліфікацією іспитованого контингенту (II–I розряд, КМС).

Показники обсягу тренувальних засобів у поштовху та поштовхових вправах також змінюються відповідно до періоду підготовки спортсменок та груп вагових категорій. Так, наприклад, у підготовчому періоді у першій групі сумарний обсяг КПШ у поштовху та поштовхових вправах становить 30,8 % та 29,2 % – у другій. Змагальний період зберігає за собою таку саму тенденцію. У першій групі навантаження, порівняно з другою, зменшується на 8,6 %. Частка сумарного обсягу в поштовху в першій групі вагових категорій становить 11,3 %, у другій – сягає 10,3 % (табл. 3).

Поштовх є важкою вправою, оскільки складається з двох прийомів та потребує значних затрат часу для відпрацювання техніки рухових дій. Для вдосконалення його техніки важкоатлетки даного віку, в основному, відпрацьовують два прийоми у різних тренувальних заняттях. Так, для вдосконалення техніки піднімання на груди найбільш використовуваними є піднімання на груди в півприсід – 4,12–5,42 % та піднімання на груди без зміни ширини постановки ніг – 3,06–3,42 %. Для вдосконалення техніки виконання другого прийому поштовху – піднімання від грудей – найчастіше застосовують поштовх зі стійок – 4,31–5,61 % та поштовх з півприсідом – 2,12–2,98 %.

Обсяг КПШ у ривку та спеціально-підготовчих вправ для відпрацювання техніки ривка у підготовчому періоді становить 30,7 та 69,3 % , а у змагальному – 54 та 46 %. У поштовху та поштовхових вправах це співвідношення значно відрізняється і становить 28,8 та 71,2 % – у підготовчому періоді та 49,3 та 50,7 % – у змагальному.

Така тенденція спостерігається в обох іспитованих групах та пояснюється тим, що незалежно від маси тіла важкоатлетки 14–16 років виконують відносно меншу кількість піднімань у поштовху, ніж у ривку, оскільки переважно відпрацьовують обидва прийоми поштовху в окремих тренувальних заняттях за допомогою спеціально-підготовчих вправ. Дослідники, які вивчали сумарний обсяг тренувальної роботи у важкоатлеток високої кваліфікації, посилаються на те, що поштовх є складнішою вправою та потребує більше часу на відновлення організму після його виконання [6].

Із переходом спортсменок із підготовчого періоду до змагального відповідно змінюється і сумарна кількість роботи в тягах та присіданнях. Зокрема, у підготовчому періоді КПШ у присіданнях коливається в межах 8,7–9,8 %, тоді як у змагальному – 5,4–7,1 %. Жимові вправи займають 11 % загальної КПШ у підготовчому періоді та 5,9 % – у змагальному. Ця тенденція збігається з рекомендаціями фахівців [1, 2, 6].

#### Висновки:

1. Аналіз добору тренувальних засобів важкоатлеток 14–16 років свідчить про те, що обсяг та зміст тренувального навантаження змінюються зі збільшенням маси тіла. Так, у іспитованих першій групі вагових категорій даний показник сягає 1447 КПШ у підготовчому періоді та 1012 КПШ – у змагальному, а у спортсменок другої групи ці показники утримуються на позначці 1312 та 934 відповідно.

2. Нами виділено спеціально-підготовчі вправи, які за даними анкетування та опитування тренерів найчастіше використовуються для вдосконалення техніки змагальних вправ: ривок з півприсідом – 2,12–3,64 % та ривок зі статичною паузою у фазі фіксації у присіді – 3,05–3,18 %. Для відпрацювання першого прийому поштовху найбільш уживаними є: піднімання на груди – 7,93–9,03 %, піднімання на груди в півприсіді – 4,12–5,42 %, піднімання на груди без зміни ширини постановки ніг – 3,06–3,42 %. Для вдосконалення техніки виконання другого прийому поштовху – піднімання від грудей – найчастіше застосовують поштовх

**Таблиця 3** – Обсяг засобів тренування у поштовхових вправах

Група	Період		Різниця, %
	підготовчий	змагальний	
Перша	447* 28,8	415 49,3	+ 11,9 + 5,4
Друга	415 27,2	400 32,7	- 2,8 + 5,5

\* У чисельнику – кількість піднімань штанги, у знаменнику – частка піднімань від загальної кількості вправ, %

зі стійок – 4,31–5,61 % та поштовх з півприсіду – 2,12–2,98 %.

3. Встановлено відмінності у обсягу тренувальних засобів у спортсменок різних груп вагових категорій у підготовчому періоді: у першій групі загальний обсяг поштовхових вправ становить 28,8 % усіх вправ, тоді як у другій групі – 27,2 %.

4. У змагальному періоді кількість піднімань штанги в ривкових вправах у першій групі збіль-

шується на 13,3 % порівняно з підготовчим, у другій групі даний показник зменшується на 3,9 %. Показники сумарного обсягу тренувальної роботи зменшуються в середньому на 14,0–18,2 %, а у ривкових та поштовхових вправах на – 10 %.

5. Проблема добору та розподілу засобів тренування, спрямованого на вдосконалення техніки виконання змагальних вправ спортсменок 14–16 років, потребує додаткового вивчення.

## Литература

1. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта / Л. В. Волков. – К.: Олимп. лит., 2002. – 269 с.
2. Горюлев П. С. Женская тяжелая атлетика: проблемы и перспективы: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений, обучающихся по специальности 032101 (022300) – Физическая культура и спорт / П. С. Горюлев, Э. Р. Румянцева. – М.: Сов. спорт, 2006. – 164 с.
3. Гришанин Г. С. Субмаксимальные и максимальные подъемы штанги в рывковых и толчковых упражнениях у женщин-тяжелоатлеток в зависимости от массы тела и этапа подготовки / Г. С. Гришанин, А. С. Медведев // Сб. тр. ученых РГАФК, посвященный 80-летию акад. – М., 1998. – Т. 4. – С. 23–28.
4. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика: [учеб. для вузов] / Л. С. Дворкин, А. П. Слободян. – М.: Сов. спорт, 2005. – 600 с.
5. Олешко В. Г. Особливості побудови тренувального процесу спортсменок високої кваліфікації у важкій атлетичі / В. Г. Олешко, С. О. Пуцов, О. В. Антонюк // Теорія і методика фіз. виховання і спорту. – К., 2012. – № 1. – С. 27–31.
6. Олешко В. Г. Важка атлетика: навч. прогр. для дитячо-юн. спорт. шк., СДЮСШОР, УОР та ШВСМ / В. Г. Олешко, О. І. Пуцов, К. В. Ткаченко. – К., 2011. – 79 с.
7. Соха Т. Женский спорт (новое знание – новые методы тренировки) / Т. Соха // Теория и практика физ. культуры. – 2002. – 203 с.

## Literature

1. Volkov L. V. Theory and methods of children and youth sport / L. V. Volkov. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2002. – 269 p.
2. Gorulev P. S. Female weightlifting: problems and prospects: teaching guide for students of higher educational institutions specialized in specialty 032101 (022300) – Physical culture and sport / P. S. Gorulev, E. R. Romyantseva. – Moscow: Sov. sport, 2006. – 164 p.
3. Grishanin G. S. Submaximal and maximal barbell lifting in jerk and push exercises in women weightlifters, depending on body weight and stage of preparation / G. S. Grishanin, A. S. Medvedev // Sbornik trudov uchenykh RGAFK, posvyashchenny 80-letiyu akad. – Moscow, 1998. – Vol. 4. – P. 23–28.
4. Dvorkin L. S. Weightlifting: [textbook for institutions] / L. S. Dvorkin, A. P. Slobodyan. – Moscow: Sov. sport, 2005. – 600 p.
5. Oleshko V. G. Peculiarities of training process design for elite female weightlifters / V. G. Oleshko, S. O. Putsov, O. V. Antoniuk // Teoriia i metodyka fiz. vykhovannia i sportu. – Kyiv, 2012. – N 1. – P. 27–31.
6. Oleshko V. G. Weightlifting: educ. prog. for children-yu. sport. sch., SDISSHOR, UOR and SHVSM / V. G. Oleshko, S. O. Putsov, K. V. Tkachenko. – Kyiv, 2011. – 79 p.
7. Soha T. Female sport (new title – new training methods) / T. Soha // Teoriya i praktika fiz. kultury. – 2002. – 203 p.