

ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ВАЖКОАТЛЕТОК НА ПОПЕРЕДНЬОМУ БАЗОВОМУ ЕТАПІ ПІДГОТОВКИ

Орлов А.А., викладач, Корнієнко В.В., студент

Запорізький національний університет

У статті розглядаються особливості планування навчально-тренувального процесу важкоатлеток на попередньому базовому етапі підготовки. При плануванні навчально-тренувального процесу тренери повинні дотримуватись певних принципів для зменшення травматизму у важкоатлеток під час підготовки до змагань.

Ключеві слова: важка атлетика, навчально-тренувальний процес, планування, базова підготовка.

Орлов А.А., Корниенко В.В. ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ТЯЖЕЛОАТЛЕТОК НА ПРЕДВАРИТЕЛЬНОМ БАЗОВОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ / Запорожский национальный университет, Украина.

В статье рассматриваются особенности планирования учебно-тренировочного процесса тяжелоатлеток на предварительном базовом этапе подготовки. При планировании учебно-тренировочного процесса тренеры должны соблюдать определенные принципы для уменьшения травматизма при подготовке тяжелоатлеток к соревнованиям.

Ключевые слова: тяжелая атлетика, учебно-тренировочный процесс, планирование, базовая подготовка.

Orlov A.A., Kornienko V.V. PLANNING TRAINING PROCESS WOMEN WEIGHTLIFTER AT THE PRELIMINARY STAGE OF PREPARATION OF BASIC / Zaporizhzhya national university, Ukraine.

The article discusses the features of planning the training process at the preliminary women weightlifter basic preparation. In planning the training process, the coach must follow certain guidelines to reduce injury in training women weightlifter to compete.

Key words: weightlifting, training process, planning, basic training.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

У 1983 році жіноча важка атлетика була визнана Міжнародною федерацією важкої атлетики (IWF). Федерація важкої атлетики України була прийнята до складу IWF однією з перших. Ця подія відбулася 15 листопада 1992 року.

Із 1995 року Міжнародна федерація почала проводити чемпіонати світу серед юніорок, а з 1997 року жіноча важка атлетика була включена до програми Олімпійських ігор. На Олімпійських іграх у Сідней, 2000 рік, уперше були розіграні комплекти медалей у жіночій важкій атлетиці.

У країні безсистемно почали здійснювати залучення дівчат до занять важкою атлетикою. Але на той час була недостатньо розроблена система масового навчання дівчат основним елементам цього виду спорту.

Дитячо-юнацькі спортивні школи мають створювати необхідні умови для максимальної реалізації здібностей вихованців в обраному виді спорту та підготовки спортивного резерву для збірних команд України, змістовного відпочинку та дозвілля, повноцінного оздоровлення і загартування, набуття навичок здорового способу життя.

Поступово зменшується і кількість осіб, які займаються пріоритетними олімпійськими видами спорту: плаванням, легкою атлетикою, спортивною гімнастикою, боксом тощо. Стан здоров'я дітей та молоді стрімко погіршується, як наслідок, зменшується кількість осіб для залучення до спорту вищих досягнень, які спроможні тренуватися з високими фізичними навантаженнями та досягати високих спортивних результатів.

Після рішення Міжнародної федерації важкої атлетики (IWF) про включення до програми міжнародних змагань жіночої важкої атлетики українські фахівці почали інтенсивно працювати над розвитком цього виду спорту в Україні.

Сучасний спорт висуває до підготовки спортсменок такі високі вимоги, що без значних витрат часу на тренування не можна добитися високих спортивних результатів, якими б здібностями не володіла спортсменка. У багатьох видах спорту вже в початковий період підготовки тренуються по 4-5 разів на тиждень і в підлітковому віці добиваються результатів міжнародного класу. Можна навести немало прикладів, коли 18-19-річні важкоатлетки показували результати світового класу. Отже, якщо ставиться завдання підготовки спортсменки високого класу, починаючи з 11-14 років, то необхідно більше часу приділяти тренуванням вже в початковий період підготовки. Для цього слід вводити на першому етапі 4-5 - разовий тренувальний тиждень. Тим самим швидше буде створена необхідна база загальної фізичної підготовки, яка потім послужить основою для досягнення високих результатів у спеціальній підготовці. Загальний час, витрачений на тренувальну роботу на перших трьох етапах, змінюється трохи. Проте, якщо на першому етапі основний час тренувань відводиться на загальну фізичну підготовку, в середньому до 70% від загального обсягу тренувального часу, на другому етапі розподіл тренування – 60% часу відводиться на загальну фізичну підготовку і 40% часу на спеціальну фізичну підготовку, то на третьому – більше часу приділяється спеціальній фізичній підготовці [1].

АНАЛІЗ ОСТАННІХ ДОСЛІДЖЕНЬ І ПУБЛІКАЦІЙ

За останні десятиліття отримані позитивні результати досліджень процесу багаторічної підготовки важкоатлеток 10-14 років, які в цілому показали, що при правильному, методично грамотному підході і ефективному контролі занять із важкої атлетики не приводять до яких-небудь несприятливих наслідків у здоров'ї юних атлеток, а найголовніше – не затримують розвиток організму [1, 2].

Багаторічне тренування важкоатлеток пов'язане з вирішенням цілого ряду проблем. Одна з них – обґрунтування оптимальних вікових меж у системі поетапної підготовки спортсменок у цьому виді спорту з урахуванням особливостей організму, спортивно-педагогічних завдань і соціально-економічних умов життя суспільства. Відомо, що розподіл процесу багаторічної підготовки спортсменів у багатьох видах спорту від вікових меж істотно не залежить. Немає такої строгої залежності і у важкоатлетичному спорті. Тому відправною точкою для початку поетапного планування підготовки молодих важкоатлеток можуть бути рекордні досягнення, які показують сучасні вітчизняні атлетки у віці в середньому від 18 до 22 років. У той же час зона оптимальних досягнень важкоатлетів як у чоловіків, так і у жінок, знаходиться у ширших вікових межах – від 15 до 28-30 років. З урахуванням цього положення багаторічна підготовка юних спортсменок повинна будуватися так, щоб підготовка до зони спортивних досягнень за своєю тривалістю була достатньо обґрунтованою. Як правило, вона не може бути менше 4-5 років [3, 4].

Ціль статті – проаналізувати особливості планування навчально-тренувального процесу у важкій атлетиці, на попередньому базовому етапі підготовки.

Методи дослідження – теоретичний аналіз та узагальнення літературних джерел за темою дослідження.

Робота виконана згідно з планом НДР Запорізького національного університету.

ВИКЛАД ОСНОВНОГО МАТЕРІАЛУ ДОСЛІДЖЕННЯ

Згідно з Л.С. Дворкіним, найбільш поширеними тренувальними навантаженнями у важкій атлетиці вважається вага штанги від 70 до 100% від максимального результату,

кількість підйомів відповідно від 3-4 до 1 разу в одному підході. Таких підходів в атлеток може бути від 5 до 8 в одному тренуванні при виконанні однієї важкоатлетичної вправи. Отже, варіювати тренувальне навантаження в цьому виді спорту можна в бік зміни як ваги штанги, так і кількості її підйомів в одному підході. Збільшення або зменшення об'єму тренувального навантаження найчастіше залежить від загальної кількості підйомів штанги в цілому за тренування [5].

Численні дослідження Л.С. Дворкіна і А.П. Слободяна показали, що на перших етапах тренування результати спортсменок збільшуються особливо швидкими темпами через збільшення об'ємів навантаження. В атлеток високої кваліфікації це відбувається за рахунок збільшення інтенсивності. Проте, як показали дослідження важкоатлеток підліткового віку, абсолютно неприпустимо використовувати екстенсивні методи тренування при роботі з юними атлетками. Це призводить до форсованої підготовки їх на високий результат вже в юному віці без урахування функціональних можливостей організму [6].

У тренуваннях важкоатлеток намітилася певна закономірність у черговості виконання вправ. У більшості випадків їх тренування починаються з вправи швидко-силового характеру – ривка з напівприсідом, з ривка класичного, з ривка з вісу, з підйому на груди або поштовху класичного. Приблизно в 70% випадків усі тренування починаються з ривкових вправ. Це пояснюється тим, що вправи швидко-силового характеру позитивно впливають на виконання інших рухів. У 60% випадків тренування закінчуються присіданням зі штангою на плечах або ця вправа буває передостанньою. Наприкінці тренування виконуються вправи щодо повільного характеру, направлені на розвиток силової витривалості, і вправи переважно локальної дії [7].

Швидко-силові вправи вибухового характеру плануються на початок тренування у зв'язку з тим, що в спортсменки в цей час працездатність вища, ніж у кінці тренування, і скелетна мускулатура має кращі можливості до швидкого і могутнього скорочення. Проте в кінці тренування необхідно періодично включати змагальні вправи – ривок і поштовх, тобто тренуватися на фоні стомлення. Тим самим важкоатлетки розвивають витривалість. Як відомо, при великому числі учасників змагання можуть продовжуватися 3-5 годин і найуспішніше в них зможе виступити спортсменки, які володіють більшою силовою витривалістю. При визначенні черговості вправи в тренуванні слід враховувати адаптацію організму до конкретного навантаження. Тому треба періодично починати тренування не з класичних вправ, а з тяги або присідань, жиму лежачи, з ізометричних вправ [5, 7].

Згідно з навчальною програмою з важкої атлетики, при плануванні тренувального навантаження в групах попередньої базової підготовки, рекомендується наступне навантаження із загальної та спеціальної підготовки (табл. 1) [8].

Отже, у підготовчому періоді об'єм навантаження в класичних вправах менше ніж у присіданнях, а також приділяється більша увага ривковим і поштовховим тягам, жимовим та іншим допоміжним вправам. Змагальний період характеризується збільшенням об'єму навантаження в класичних вправах за рахунок зменшення об'єму у присіданнях, тягах, жимових та інших допоміжних вправах [8].

Таблиця 1 – Тренувальне навантаження спортсменок різних вагових категорій у підготовчому (I) та змагальному (II) періодах (% загальної КПШ за мезоцикла)*

Вагові категорії	Період підготовки	Вправи							
		Ривкові	Поштовхові	Тяги ривкові	Тяги поштовхові	Присідання	Жимові	Інші	Усього
48-63	I	18/216	20/240	10/120	9/108	22/264	10/120	11/132	100/1200
	II	24/216	26/234	6/54	5/45	20/180	8/72	10/90	100/900
69 і +69	I	18/200	20/222	10/110	9/102	22/242	10/110	11/114	100/1100
	II	24/204	26/222	6/52	5/46	20/170	8/70	10/86	100/850

Примітка: у чисельнику – КПШ %, у знаменнику – загальна кількість підйомів.

ВИСНОВКИ

При плануванні навчально-тренувального процесу важкоатлеток на попередньому базовому етапі, тренерам слід дотримуватись наступних принципів:

1. Планування повинно здійснюватись опираючись на календар змагань.
2. У підготовчому періоді увага приділяється вправам силового характеру, тобто присіданням, тягам, жимовим вправам та загальній фізичній підготовці. А в змагальному періоді увага приділяється класичним вправам.
3. Тренувальне навантаження планується в зонах 70-100% від максимального результату важкоатлеток.
4. Чітка послідовність виконання вправ у тренувальному занятті, а також застосування вправ на гнучкість на кожному тренуванні незалежно від періоду підготовки.

ЛІТЕРАТУРА

1. Юст В.В. Особенности подготовки юных тяжелоатлеток / В.В. Юст. – Хабаровск: ДГАФК, 2003. – 68 с.
2. Тяжелая атлетика: учеб. для институтов физической культуры / [Под ред. А.Н. Воробьева]. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 256 с.
3. Дворкин Л.С. К физиологическому обоснованию тренировки юных тяжелоатлетов с 13-14-летнего возраста: дис. ... кандидата биол. наук: 03.00.13 / Дворкин Леонид Самойлович. – Свердловск, 1973. – 228 с.
4. Дворкин Л.С. Силовые единоборства / Л.С. Дворкин. – Р-н-Д.: Феникс, 2001. – 384 с.
5. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика и возраст / Л.С. Дворкин. – Свердловск: изд-во Уральского университета, 1989. – 198 с.
6. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов / Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.
7. Медведев А.С. Структура объема и интенсивности тренировочной нагрузки тяжелоатлетов в многолетней динамике / А.С. Медведев // Олимп. – 1996. – №1. – С. 13-14.

8. Олешко В.Г. Важка атлетика: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, СДЮШОР, УОР та ШВСМ / В.Г. Олешко, О.І. Пуцов, К.В. Ткаченко. – К., 2011. – 79 с.

УДК 796

РЕТРОСПЕКТИВНИЙ АНАЛІЗ РОЗВИТКУ ЖІНОЧОГО ГОЛЬФА У СВІТОВІЙ СПОРТИВНІЙ ПРАКТИЦІ

Павлюк І.С., к.фіз.вих., зав. кафедри фізичного виховання

Національний університет харчових технологій

У статті проаналізована динаміка розвитку жіночого гольфа, починаючи з витоків його зародження і до сучасності, розглянуті передумови формування комерційного і професійного напрямку, а також визначені чинники, що істотно впливають на розвиток жіночого гольфу.

Ключові слова: гольф, професійний жіночий гольф, професіоналізація, турнір, кубок.

Павлюк И.С. РЕТРОСПЕКТИВНЫЙ АНАЛИЗ РАЗВИТИЯ ЖЕНСКОГО ГОЛЬФА В МИРОВОЙ СПОРТИВНОЙ ПРАКТИКЕ / Национальный университет пищевых технологий, Украина.

В статье проанализирована динамика развития женского гольфа, начиная с истоков его зарождения и до современности, рассмотрены предпосылки формирования коммерческого и профессионального направления, а также определены факторы, существенно влияющие на развитие женского гольфа.

Ключевые слова: гольф, профессиональный женский гольф, профессионализация, турнир, кубок.

Pavliuk I.S. RETROSPECTIVE ANALYSIS OF DEVELOPMENT WOMAN GOLF IS IN WORLD SPORTING PRACTICE / National university of food technologies, Ukraine.

The dynamics of development of woman golf is analysed in the article, since the sources of his origin and to contemporaneity, pre-conditions of forming of commercial and professional direction are considered, and also factors are certain substantially influencing on development of woman golf.

Key words: golf, professional woman golf, professionalization, tournament, cup.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

Упродовж останніх 10-15 років зберігається стійкий інтерес до вивчення жіночої проблематики у рамках гендерних досліджень, спрямованих на вивчення статі як соціокультурного явища. Використання цих методологічних підходів дозволяє зрозуміти, яким чином складався розвиток жіночого спорту і гольфа у тому числі.

Процес інтеграції жінок у міжнародний фізкультурно-спортивний рух був повільним і важким. Спортсменки змагалися в нечисленних "традиційно жіночих" видах за рамками офіційної олімпійської програми. Обмежений контингент учасниць повністю відображав тенденції гендерної диференціації: усі спортсменки походили з привілейованих прошарків суспільства і були представницями європеоїдної раси. А включенню небагатьох видів спорту в реєстр змагань, до яких жінки все ж були допущені, передували бурхливі кампанії, організовані активістками феміністичного руху [2, 3].

У результаті перетворень жіночий спорт і гольф, у тому числі, поступово набув нової якості – це не лише чисто спортивна діяльність, але і сфера послуг, виробництво і збут продукції. Становлення жіночого гольфу почалося у середні віки, а розвиток мав свої особливості в Новий час. Аналіз сучасних концепцій переслідує мету формування уявлень про основні тенденції розвитку гольфу в ХХ-ХХІ ст., а також оцінити його