

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ, НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ ОЛІМПІЙСЬКИЙ КОМІТЕТ УКРАЇНИ  
ФЕДЕРАЦІЯ ВАЖКОЇ АТЛЕТИКИ УКРАЇНИ**

# **ВАЖКА АТЛЕТИКА**

## **НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА**

**ДЛЯ ДИТЯЧО–ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ,  
СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ДИТЯЧО–ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ  
ОЛІМПІЙСЬКОГО РЕЗЕРВУ, УЧИЛИЩ ОЛІМПІЙСЬКОГО РЕЗЕРВУ  
ТА ШКІЛ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ**

К И Ї В – 2011

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ, НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ  
НАЦІОНАЛЬНИЙ ОЛІМПІЙСЬКИЙ КОМІТЕТ УКРАЇНИ  
ФЕДЕРАЦІЯ ВАЖКОЇ АТЛЕТИКИ УКРАЇНИ**

Затверджено

Заступник голови Державної служби  
молоді та спорту України

\_\_\_\_\_ С.В. Глущенко

**ВАЖКА АТЛЕТИКА**

**НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА**

**ДЛЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ,  
СПЕЦІАЛІЗОВАНИХ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ  
ОЛІМПІЙСЬКОГО РЕЗЕРВУ, УЧИЛИЩ ОЛІМПІЙСЬКОГО РЕЗЕРВУ  
ТА ШКІЛ ВИЩОЇ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ**

КИЇВ – 2011

**Важка атлетика:**

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких шкіл олімпійського резерву, училищ олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності.

Програму підготували:

**Олешко В.Г.** – зав. кафедри силових видів спорту і фехтування, професор, канд. пед. наук, член Виконкому ФВА України;

**Пуцов О.І.** – проректор зі спортивної роботи НУФВСУ, професор, канд. наук з фізичн. вихов. і спорту, генеральний секретар ФВА України, засл. тренер України.

**Ткаченко К.В.** – державний тренер з важкої атлетики України, доцент, канд. пед. наук, засл. тренер України.

Програма обговорена та затверджена Виконкомом Федерації важкої атлетики України 21 січня 2010 року та отримала експертну оцінку Вченої ради ДНДІФКС.

**Рецензенти:**

**Нікулін С.М.** — старший тренер Харківського УОР м. Харків;

**Павленко Ю.О.** — заст.. директора ДНДІФКС, м. Київ.

## ВСТУП

Розробка нової редакції програми обумовлена вимогами практики та нових нормативних документів: «Закону України про фізичну культуру і спорт» (2009 р.), Указу Президента України „Про національний план дій щодо реалізації державної політики у сфері фізичної культури і спорту” (від 2 серпня 2006 року, № 667/2006), Державної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2007/2011 роки, Постанови Кабінету Міністрів України «Про затвердження положення про дитячо-юнацьку спортивну школу» від 5 листопада 2008 року № 993. Київ, потребою вдосконалення навчально-тренувального процесу важкоатлетів різної статі, все більш інтенсивним розвитком жіночої важкої атлетики у світі та підвищенням вимог з боку Міністерства та відомств до підготовки олімпійського резерву в Україні.

Практика роботи спортивних шкіл України свідчить, що спортивна майстерність важкоатлетів і перспективи їх удосконалення тісно пов'язані насамперед з визначенням оптимального віку для початку занять цим видом спорту та критеріїв відбору на етапах багаторічної підготовки, забезпеченням різнобічної підготовки та дотриманням основних методичних принципів спортивного тренування.

Сучасний рівень спортивних досягнень потребує цілеспрямованої багаторічної підготовки спортсменів, відбору до спортивних шкіл обдарованих юнаків та дівчат, здатних поновити лави провідних спортсменів країни, а також пошуку ефективних засобів і методів навчально-тренувальної роботи.

На сьогодні в Україні функціонують 180 відділень ДЮСШ, в яких культивується важка атлетика, 4 відділення СДЮШОР, 9 відділень в Училищах фізичної культури та 15 відділень в ШВСМ. Всього важкою атлетикою в Україні займається понад 10 700 спортсменів, з якими працюють 537 тренерів, із яких 325 обіймають штатні посади (60,5 %), а 134 із них мають першу та вищу тренерські категорії.

Спортивні школи України різного спрямування за чіткої організації їх роботи та високої якості педагогічної діяльності тренерсько-викладацького складу є базами для залучення бажаючих до систематичних занять спортом.

Навчальна програма з важкої атлетики складена на підставі директивних і нормативних документів Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту, типового Положення про ШВСМ з урахуванням багаторічного досвіду роботи тренерів з підготовки кваліфікованих спортсменів та результатів наукових досліджень.

Програма містить вісім розділів. У розділі “Загальна характеристика спортивної підготовки” розкриваються мета, завдання, зміст, засоби, методи, та принципи спортивної підготовки, структура тренувального процесу, поняття навантажень й адаптації у процесі підготовки, засоби відновлення, надаються характеристика вікових особливостей навчання та тренування важкоатлетів і зміст сторін підготовки.

У розділі “Організація навчально-тренувальної роботи” наведено матеріал з планування та змісту підготовки спортсменів, висвітлюються основні питання періодизації тренувального процесу.

У подальших розділах викладено засади підготовки у групах початкової підготовки, групах попередньої базової підготовки, групах спеціалізованої базової підготовки та групах підготовки до вищих досягнень: відбір, підготовка важкоатлетів, змагальна практика, контроль підготовки, основний програмний матеріал, тренувальні програми, приблизний план-схема на кожний річний макроцикл підготовки тощо.

Програма є нормативним документом, що визначає спрямованість та зміст навчально-тренувального процесу у відділеннях із важкої атлетики комплексних і спеціалізованих спортивних шкіл України та УОР.

## 1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

**Спортивна підготовка** — багаторічний процес використання сукупності чинників (тренування, підготовки до змагань та участі у них, організації тренувального процесу, науково-методичного і матеріально-технічного забезпечення у поєднанні з умовами життєдіяльності, навчання та відпочинку), що дозволяють цілеспрямовано впливати на розвиток спортсмена та забезпечити необхідний ступінь його готовності до спортивних досягнень.

**Спортивне тренування** є складовою частиною спортивної підготовки. Це педагогічно організований процес управління фізичного розвитком спортсмена, що базується на використанні системи силових вправ з метою опанування та вдосконалення рухових навичок, фізичних якостей та функцій організму, що спрямовують підготовку спортсмена на досягнення певного рівня тренуваності. Похідними елементами тут є: тренування підлітків, юнаків, молоді, дорослих, осіб похилого віку як чоловічої, так і жіночої статі.

**Спортивне змагання** — захід, що проводиться організатором з метою порівняння досягнень спортсменів та визначення переможців відповідно до правил спортивних змагань з виду спорту та затвердженого організатором положення про ці змагання.

**Метою спортивного тренування** є досягнення максимально можливого для конкретного спортсмена рівня фізичної, технічної, психологічної, тактичної та теоретичної підготовленості, зумовленого вимогами обраного виду спорту.

Основні завдання спортивної підготовки:

- всебічний гармонійний розвиток спортсменів;
- формування спеціальних знань, умінь і навичок, потрібних для успішної тренувальної та змагальної діяльності у важкій атлетиці;
- засвоєння техніки й тактики обраного виду спорту;

- забезпечення потрібного рівня розвитку фізичних якостей та можливостей нервово-м'язової системи організму, на які припадає основне навантаження у важкій атлетиці;
- виховання високих моральних і волевих якостей;
- забезпечення необхідного рівня спеціальної підготовленості;
- придбання теоретичних знань і практичного досвіду, потрібних для успішної тренувальної та змагальної діяльності.

Викладені завдання визначають основні напрями спортивної підготовки: технічну, фізичну, психологічну та інтегральну.

### **1.1. Основні напрями удосконалення системи спортивної підготовки**

1. Стрімке зростання обсягу та інтенсивності тренувальної та змагальної роботи.
2. Суворе дотримання у системі тренування спортсменів високого класу специфічних вимог обраного виду спорту, що виявляється у стрімкому зростанні обсягу спеціальної підготовки у загальному обсязі тренувальної роботи.
3. Максимальна орієнтація на індивідуальні задатки й здібності кожного спортсмена в обраній спортивній спеціалізації при побудові багаторічної підготовки, включаючи визначення раціональної структури змагальної діяльності.
4. Постійне підвищення змагальної практики – як ефективного засобу мобілізації функціональних резервів організму спортсменів, стимуляція адаптаційних процесів і підвищення на цих засадах ефективності підготовки важкоатлетів.
5. Прагнення до суворо збалансованої системи тренувальних і змагальних навантажень, відпочинку, харчування, засобів відновлення, стимулювання працездатності та мобілізації функціональних резервів.
6. Організація підготовки до головних змагань з урахуванням географіч-

них і кліматичних умов місцевості, де планується їх проведення.

7. Поширення нетрадиційних засобів підготовки: використання доцільних приладів, обладнання та методичних прийомів; застосування тренажерів, що забезпечують удосконалення різних рухових якостей; проведення тренувань в умовах середньо - та високогір'я.

8. Орієнтація спортивного тренування на оптимальні досягнення у змагальній діяльності.

9. Удосконалення управління тренувальним процесом на засадах визначення раціональної структури змагальної діяльності та підготовленості з урахуванням як загальних закономірностей становлення спортивної майстерності у важкій атлетиці, так й індивідуальних можливостей спортсменів.

10. Динамічність системи підготовки, її оперативна корекція на підставі постійного вивчення та урахування загальних тенденцій розвитку олімпійського спорту та особливостей розвитку важкої атлетики – змін правил змагань та умов їх проведення, використання сучасного інвентарю та обладнання, розширення календаря і зміни значущості різних змагань.

## **1.2. Засоби, методи та принципи спортивної підготовки**

Спортивна підготовка здійснюється за допомогою **основних засобів тренування** — різноманітних фізичних вправ, які впливають на розвиток фізичних якостей спортсменів та їхню технічну майстерність і **додаткових** — тренажерів, спеціального устаткування, засобів термінової інформації тощо, використання яких сприяє підвищенню спортивної майстерності атлетів.

**Засобами** спортивної підготовки у важкій атлетиці є різноманітні фізичні вправи, що безпосередньо або опосередковано впливають на удосконалення технічної майстерності важкоатлетів. Умовно їх поділяють на чотири групи: загальнопідготовчі, спеціально-підготовчі, допоміжні та змагальні.

До **загально-підготовчих** належать вправи, що забезпечують всебічний



функціональний розвиток організму важкоатлетів.

**Спеціально-підготовчі** вправи охоплюють засоби, що містять окремі частини, періоди, фази та елементи змагальної діяльності та дії, що наближені до неї за формою, структурою та характером роботи м'язової системи.

**Допоміжні** (напівспеціальні) вправи спрямовані на створення спеціального фундаменту для подальшого удосконалення спортивної діяльності важкоатлетів.

**Змагальні** вправи передбачають виконання комплексу рухових дій, що регламентуються правилами змагань з виду спорту.

Засоби спортивного тренування розрізняють також за напрямками впливу: такі, що пов'язані з удосконаленням різних сторін підготовленості – фізичної, технічної, тактичної, та які спрямовані на розвиток різних рухових якостей, підвищення функціональних можливостей окремих органів і систем організму.

**Методи** – це способи організації роботи тренера і спортсмена, за якими набуваються знання, вміння та навички, розвиваються потрібні якості, формується світогляд.

Умовно методи поділяються на: словесні, наочні та практичні. Кожен із них використовують відповідно до вимог, зумовлених особливостями підготовки у важкій атлетиці. Під час вибору методів треба враховувати відповідні до етапу та періоду підготовки завдання, загально дидактичні та специфічні принципи спортивного тренування, вікові особливості спортсменів, їх спортивну кваліфікацію.

До **словесних** методів належать розповіді, пояснення, вказівки, лекції, бесіди, аналіз та обговорення.

**Наочні** методи зумовлюють дієвість процесу підготовки. До них треба віднести методично вірний показ окремих вправ та їх елементів, навчальні фільми, відеозаписи, комп'ютерні програми для демонстрування техніки виконання вправ, тощо.

**Практичні** методи умовно поділяють на дві основні групи: 1) спрямовані переважно на засвоєння техніки важкоатлетичних вправ, тобто на формування рухових умінь та навичок, що є характерними для обраного виду спорту; 2) скеровані на здебільшого розвинення певних рухових якостей.

Успішне вирішення навчально-тренувальних завдань можливе за умов дотримання принципів спортивної підготовки, що поділяються на три групи:

1. **Загальнопедагогічні (дидактичні)** – науковість, виховне навчання, доступність, систематичність і послідовність, свідомість та активність, наочність, міцність та прогресування, колективність разом з індивідуалізацією, а також загальні принципи фізичного виховання: всебічний та гармонійний розвиток особистості, оздоровчий напрям занять, зв'язок з трудовою діяльністю.

2. **Специфічні** – спрямованість до вищих досягнень, поглиблена спеціалізація, безперервність тренувального процесу, єдність поступового збільшення навантажень та тенденції до максимальних навантажень, хвилеподібність і варіативність навантажень, циклічність тренувального процесу, єдність та взаємозв'язок структур змагальної діяльності та підготовленості спортсменів.

3. **Методичні** – випередження (випереджальний відносно технічної підготовленості розвиток фізичних якостей); розмірність (оптимальний та збалансований розвиток фізичних якостей); сполучення (пошук засобів, що дозволяють водночас вирішувати декілька завдань – поєднання технічної та фізичної підготовки); надмірність (застосування тренувальних навантажень, які у 2–3 рази перевищують змагальні, засвоєння та включення до тренувальної роботи рухової діяльності, що за своєю інтенсивністю перевищує змагальну); моделювання (всебічне використання різноманітних варіантів моделювання тренувальної та змагальної діяльності у багаторічній підготовці).

### 1.3. Загальна характеристика відбору важкоатлетів у системі багаторічної підготовки

Відбір дітей для занять важкою атлетикою має за мету:

- ◆ пошук юнаків та дівчат з природними здібностями до занять важкою атлетикою;
- ◆ зменшення витрат і засобів на навчання тих спортсменів, які можуть досягти високих спортивних результатів.

Відбір здібних до високих спортивних досягнень у важкій атлетиці дітей тісно пов'язаний з багаторічним тренуванням – від новачка, до спортсмена високого класу. Стосовно цього передбачені й відповідні етапи відбору. Для кожного з них встановлені свої завдання та методичні критерії (табл. 1).

Таблиця 1

#### Зв'язок спортивного відбору з етапами багаторічної підготовки

Етап спортивного відбору	Завдання	Етап багаторічної підготовки
Первинний	Визначення доцільності спортивного удосконалення у важкій атлетиці	Початковий
Попередній	Виявлення здібностей до ефективного спортивного удосконалення	Попередній базовий
Проміжний	Виявлення здібностей до досягнення високих спортивних результатів, перенесення високих тренувальних навантажень	Спеціалізований базовий
Основний	<b>Перша ступінь.</b> Оцінка перспектив досягнення результатів міжнародного класу. <b>Друга ступінь.</b> Оцінка перспектив досягнення вищої майстерності, що забезпечує успіх у головних змаганнях року	Підготовка до вищих досягнень Максимальної реалізації індивідуальних можливостей
Заключний	<b>Перша ступінь.</b> Виявлення здібностей до збереження досягнутих результатів та їх підвищення. <b>Друга ступінь.</b> Визначення імовірної тривалості тренувань на фоні зниження майстерності, а також та рівня цього зниження	Збереження вищої майстерності Поступове зниження досягнень

На кожному етапі відбору виявляють не лише доцільність подальшої підготовки важкоатлетів, але й роблять докладну оцінку його задатків і здібностей, сильних і слабких сторін підготовленості, рівня розвитку рухових якостей, психічних особливостей, здійснюють аналіз попереднього етапу підготовки. Отримані показники є підставою для орієнтації підготовки спортсменів на черговому етапі багаторічного удосконалення. Відбір є практично безперервним процесом, який зумовлений можливістю і потребою чітко визначати здібності важкоатлета на окремому етапі вікового розвитку чи багаторічної підготовки, а також складним характером взаємовідносин між спадковими чинниками, які виявляються у вигляді природних задатків, і набутими, що є наслідком спеціально організованого тренування.

#### **1.4. Навантаження, стомлення, відновлення та адаптація у процесі підготовки важкоатлетів**

Швидкість адаптаційних перебудов в організмі спортсменів, їх спрямованість і досягнутий рівень адаптації зумовлено характером, величиною і спрямованістю тренувальних і змагальних **навантажень**. Навантаження класифікуються:

- ◆ за характером дії – тренувальні, змагальні; специфічні та неспецифічні; локальні, часткові та глобальні;
- ◆ за величиною – малі, середні, значні та великі;
- ◆ за спрямованістю – розвивають окремі рухові здібності (швидкісні, силові, координаційні, витривалість, гнучкість) чи їх компоненти (наприклад, алактатні чи лактатні, анаеробні чи аеробні можливості), удосконалюють координаційну структуру дій, компоненти психічної чи тактичної підготовленості;
- ◆ за координаційною складністю – виконуються у стереотипних умовах чи пов'язані з виконанням дій високої координаційної складності;
- ◆ за психічною напруженістю – ставлять різні вимоги до функціональних

можливостей спортсменів.

Слід розрізняти навантаження окремих тренувальних і змагальних вправ чи їх комплексів, навантаження тренувальних занять, днів, навантаження мікро- і мезоциклів, періодів та етапів підготовки, макроциклів, тренувального року.

Величина тренувальних і змагальних навантажень характеризується із “зовнішнього” та “внутрішнього” боків. “Зовнішній” бік навантаження визначається показниками сумарного обсягу роботи – загальний обсяг роботи у кількості тренувальних днів, занять, вправ, спроб, підйомів і днів змагальної діяльності. Для оцінки “зовнішнього” боку навантаження використовують показники його інтенсивності: величина обтяжень, швидкість і темп їх виконання; час виконання періодів, фаз, елементів; кількість вправ в одиницю часу; та за зонами інтенсивності; коефіцієнт інтенсивності, відносна інтенсивність. Найбільш якісно навантаження характеризується з “внутрішнього” боку, тобто за реакцією організму на виконувану роботу: характер і тривалість періоду відновлення, інформація про терміновий ефект навантажень тощо.

Величина та спрямованість тренувальних і змагальних навантажень визначаються особливостями застосування та порядком сполучення таких компонентів: тривалість і характер окремих вправ; інтенсивність роботи під час їх виконання; тривалість і характер відпочинку між окремими повтореннями; кількість вправ у деяких утвореннях тренувального процесу (в окремих заняттях та їх частинах, мікроциклах). Іноді варіюванням одного з компонентів можна змінити спрямованість тренувального навантаження.

Здатність організму змінювати діяльність деяких систем відповідно до характеру й сили навантаження називається **адаптація**. Адаптація – процес пристосування організму до певних умов чи змін, що відбуваються в ньому після виконаної роботи.

Розрізняють два види адаптації – термінова та накопичувальна (кумулятивна та довгострокова). **Термінова** адаптація – це пристосування, що від-

буваються безперервно у відповідь на безперервні зміни зовнішнього середовища. Основними закономірностями термінової адаптації є:

- безперервний перебіг пристосувань на основі саморегулювання організму;
- відносно нестійкий характер пристосувань;
- специфічна психологічна, біохімічна, фізіологічна та функціональна відповідність пристосувань характеру й силі зовнішніх впливів;
- наявність перехідних (перехід від певного рівня функціонування до нового) і стаціонарних (відносно стійкий рівень функціонування в нових стандартних умовах) режимів діяльності;
- адекватність реакцій організму: він може відповідати тільки на такі впливи, що за своїм характером і силою не перевищують функціональні можливості однієї чи декількох його систем, в іншому випадку можуть відбутися патологічні зміни.

Якщо оптимальні за силою подразники повторюватимуться з оптимальною частістю, виникає накопичувальний ефект. Такі пристосування є накопичувальними.

Особливості перебігу **накопичувальної** (тривалої) адаптації:

- ◆ у процесі накопичувальної адаптації відбувається саморозвиток, самовдосконалення організму, що виявляється у підвищенні його функціональних можливостей;
- ◆ процес накопичувальної адаптації відбувається за умови оптимальної сили окремих впливів, оптимальної частоти та достатньої кількості їх повторень;
- ◆ організм прагне до точної відповідності пристосувань щодо характеру та сили подразника;
- ◆ у процесі накопичувальної адаптації спостерігаються перехідні та ста-

ціонарні режими діяльності організму: перехідні – якщо відбувається пристосування окремих систем і всього організму до впливів, що повторюються; стаціонарні – якщо досягнутий певний, доступний для даних умов, характеру і сили впливів стійкий рівень пристосування.

Для адаптації потрібні: достатні час і кількість повторень, вірний розподіл впливу по етапах підготовки.

У процесі накопичувальної адаптації організм спортсмена спроможний водночас адаптуватися до декількох паралельно запропонованих програм підготовки. Кожній програмі впливу відповідає внутрішня програма пристосування. Зовнішні програми впливу можуть підкріпляти чи пригнічувати одна одну. Організм за рахунок саморегулювання пристосовується до найсильніших програм і може подавляти менш значущі у даний час. Під час тривалого повторення стандартних подразників тренувальний вплив адаптації знижується.

**Стомленість** – особливий вид функціонального стану спортсмена, який проявляється під впливом тривалої чи інтенсивної роботи, що призводить до зниження її ефективності. Втома виявляється у зменшенні сили та витривалості м'язів, порушенні координації рухів, зростанні витрат енергії під час однакової роботи, сповільненні реакцій та зниженні швидкості перероблення інформації, затрудненні процесу зосередження і переключення уваги та ін. Гострі та хронічні форми стомлення можуть бути зумовлені різними причинами, що зводяться до п'яти основних груп: фізіологічні, психологічні, медичні, матеріально-технічні й спортивно-педагогічні.

**Відновлення** – процес, що протікає як реакція на стомлення і спрямований на відновлення порушеного гомеостазу та працездатності важкоатлетів. Відновлення після фізичних навантажень – це не тільки повернення функцій організму до початкового чи близького до нього рівня. Напружена м'язова робота тісно пов'язана з витрачанням потенціалу функцій, його відновленням до доробочого рівня, надвідновленням і наступною стабілізацією на доробочому

чи близькому до нього рівні. Наявність цих етапів визначає коливання працездатності спортсмена. Вирізняють фазу зниження працездатності, її відновлення, надвідновлення (суперкомпенсації) та стабілізації.

### **1.5. Зміст різних сторін підготовки спортсменів**

До змісту спортивної підготовки важкоатлетів належать такі її види: фізична, технічна, тактична, психологічна, теоретична та інтегральна.

**Фізична підготовка** поділяється на загальну фізичну підготовку (ЗФП), що спрямована на підвищення загальної працездатності (рухові дії, запозичені з інших видів спорту) та спеціальну фізичну підготовку (СФП), яка скерована на розвинення спеціальних фізичних якостей та координаційних здібностей важкоатлетів.

**Технічна підготовка** містить у собі початкове вивчення вправ, закріплення, зміцнення рухових навичок та подальше удосконалення техніки.

**Тактична підготовка** включає: вивчення та розробку тактичних варіантів ведення спортивної боротьби, вивчення особливостей змагальної діяльності суперника; розробку тактичної програми виступу команди на головних змаганнях року.

**Психологічна підготовка** поділяється на базову (психологічна освіта, навчання та розвиток); тренувальну (формування значущих мотивів та сумлінного ставлення до тренувальних завдань і навантажень) і змагальну (формування стану бойової готовності, здатності до зосередження та мобілізації зусиль) підготовку.

**Теоретична підготовка** – це формування у важкоатлетів спеціальних знань для успішної тренувальної та змагальної діяльності. Може здійснюватися як у процесі практичних занять, так і у спеціально відведений для цього час у формі бесід, вивчення кінограм, перегляду відеозаписів виступу найсильніших важкоатлетів світу з подальшим аналізом їх технічної майстерності та тактики



змагальної діяльності, а також самостійної роботи спортсменів зі спеціальною літературою.

**Інтегральна підготовка** - процес, спрямований на об'єднання, координацію та реалізацію в умовах тренувальної й змагальної діяльності різних сторін підготовленості спортсменів. Вона скерована на придбання змагального досвіду, підвищення стійкості до змагальних навантажень, стабільності та надійності під час ведення спортивної боротьби. Може здійснюватися як під час офіційних, так і контрольних змагань згідно з планами підготовки важкоатлетів команди до головних змагань року.

Основним засобом інтегральної підготовки важкоатлетів є виконання змагальних вправ. Застосовують також спеціально-підготовчі вправи, що за структурою та особливостями діяльності м'язової системи максимально наближені до змагальних. Вона спрямована на удосконалення індивідуальних і командних техніко-тактичних дій, а також здатності до максимальної мобілізації функціональних можливостей організму та переключення рухової активності на відносно розслаблення з метою забезпечення високого рівня працездатності.

Для підвищення ефективності інтегральної підготовки застосовують різні методичні прийоми: полегшення та ускладнення умов; інтенсифікації змагальної діяльності тощо. Обсяг засобів інтегрального впливу повинен збільшуватися з наближенням до відповідальних змагань.

### **1.6. Структура тренувального процесу важкоатлетів**

У системі багаторічної підготовки важкоатлетів фахівці олімпійського та професійного спорту виділяють:

- ◆ багаторічну підготовку – як сполучення відносно самостійних і водночас взаємопов'язаних етапів;
- ◆ макроцикли, річну підготовку і періоди;
- ◆ середні цикли (мезоцикли);
- ◆ малі цикли (мікроцикли);

- ◆ окремі тренувальні дні;
- ◆ тренувальні заняття та їх складові.

У процесі багаторічної підготовки виділяють три вікові зони демонстрації спортивних результатів - перших великих успіхів, максимальних можливостей та утримання найвищих досягнень.

Вікові межі спортивних досягнень у важкій атлетиці, років

1. Перші великі успіхи: чоловіки – 20 – 24; жінки – 18 – 21.
2. Максимально можливості: чоловіки – 25 – 26; жінки – 22 – 24.
3. Утримання найвищих досягнень: чоловіки – 27 – 34; жінки – 25 – 30.

Вікові межі для найвищих досягнень достатньо стабільні, на них не впливають ні система відбору і тренування, ні час початку занять спортом, ні інші показники.

Багаторічну підготовку фахівці поділяють на сім етапів, кожен з яких має чітко визначені цілі, завдання та зміст.

Нижче наводимо орієнтовні вікові межі спортсменів різної статі на етапах багаторічної підготовки, що характерні для важкої атлетики (табл.2).

**Таблиця 2. Вікові межі важкоатлетів різної статі на етапах багаторічної підготовки**

Етапи підготовки	Чоловіки	Жінки
Початкової підготовки	10 – 14	12 – 14
Попередньої базової підготовки	15 – 19	15 – 17
Спеціалізованої базової підготовки	20 – 24	18 – 21
Підготовки до вищих досягнень		
Максимальної реалізації індивідуальних можливостей	25 – 27	22 – 24
Збереження вищої спортивної майстерності	28 – 34	25 – 30
Поступового зниження досягнень	із 35 і далі	із 31 і далі

**Основні завдання та засоби тренування на етапах багаторічної підготовки**

Завдання	Засоби
<b>Етап початкової підготовки</b>	
Зміцнення здоров'я дітей. Виявлення здібних дітей та попередній відбір. Виховання зацікавленості до занять спортом	Теоретичні заняття. Тестування для відбору до занять обраним видом спорту
Різнобічна фізична підготовка, усунення недоліків фізичного розвитку. Навчання засадам техніки. Розвинення швидкісно-силових здібностей, функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем	Вправи для розвитку фізичних якостей, зміцнення опорно-рухового апарату, формування рухових навичок та вмінь. Різноманітні засоби та методи тренування, вправи із різних видів спорту (легка атлетика, плавання, рухові та спортивні ігри тощо). Використовується ігровий метод
Залучення до змагань із ЗФП або з важкої атлетики за спрощеними правилами	Не бажано планувати заняття із значними фізичними та психологічними навантаженнями, що припускають застосування одноманітного, монотонного навчального матеріалу. Виконання заліків із ЗФП та СПФ.
<b>Етап попередньої базової підготовки</b>	
Зміцнення здоров'я, усунення недоліків фізичного розвитку, різнобічне розвинення фізичних можливостей організму. Удосконалення техніки вправ.	Теоретичні заняття згідно з програмою. Вправи для вдосконалення техніки важкоатлетичних вправ
Розвиток швидкісно-силових якостей, швидкості, координаційних здібностей, гнучкості, загальної та спеціалізованої витривалості.	Вправи на розвинення швидкісно-силових якостей, зміцнення опорно-рухового апарату, вдосконалення рухових навичок і вмінь.
Розвинення функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем. Участь у змаганнях. Виховання працездатності та психічної стійкості під час змагань	Вправи, спрямовані на удосконалення функціонального стану ССС, підвищення працездатності та спеціальної витривалості. Спортивні ігри. Виконання контрольних нормативів із ЗФП і СФП.

	<p>Різнобічна підготовка з використанням невеликого обсягу спеціальних вправ. Прагнення підвищити обсяг спеціально-підготовчих вправ, гонитва за швидким виконанням розрядних нормативів призводять до стрімкого зростання результатів у підлітковому віці, але у подальшому негативно позначаються на становленні спортивної майстерності важкотлетів.</p> <p>Не рекомендується виконувати вправи з високою інтенсивністю та короткочасними паузами, відповідальні змагання та тренувальні заняття з великим навантаженням.</p>
<b>Етап спеціалізованої базової підготовки</b>	
Основне місце продовжує посідати загальна підготовка, широко використовуються вправи із суміжних видів спорту.	Теоретичні заняття згідно з програмою.
Розвинення спеціальних фізичних якостей. Удосконалення техніки важкоатлетичних вправ. Всебічний фізичний розвиток	Вправи на удосконалення фізичних якостей, розвиток гнучкості, зміцнення опорно-рухового апарату
Підвищення фізичної працездатності за рахунок поступового зростання обсягу тренувальних навантажень	Вправи на розвинення спеціальної витривалості та підвищення фізичної працездатності, спроможність технічно виконувати змагальні та спеціально-підготовчі вправи з запланованою інтенсивністю та амплітудою руху
Навчання тактики змагальної діяльності. Удосконалення вольових якостей	Вправи на розвинення загальної витривалості. Підвищення тактичної майстерності, вміння успішно виконувати спроби на змаганнях. Виконання контрольних нормативів ЗФП та СФП.
<b>Етап підготовки до вищих досягнень</b>	
Завершення побудови бази загальної та спеціальної фізичної підготовленості. Удосконалення техніки виконання змагальних вправ та надій-	Підвищення обсягу та інтенсивності роботи у спеціальній підготовці.

<p>ності їх виконання в умовах змагань. Розвиток силових та швидкісно-силових якостей з урахуванням індивідуальних особливостей</p>	
<p>Досягнення психологічної та технічної стабільності виступів на змаганнях різного рівня.</p>	<p>Виконання психолого-педагогічних тестів з метою удосконалення впевненості у своїх силах і цілеспрямованості у виконанні поставлених завдань. Удосконалення тактичної майстерності, вміння демонструвати на змаганнях свої кращі результати з використанням усіх спроб</p>
<b>Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей</b>	
<p>Максимальне використання засобів, здатних викликати бурхливу перебудову адаптаційних процесів важкоатлетів. Індивідуалізація підготовки.</p>	<p>Теоретичні заняття згідно програми.</p>
<p>Значне підвищення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень. Подальше розвинення фізичних якостей, удосконалення технічної підготовленості.</p>	<p>Вправи на удосконалення спортивно-технічної підготовленості залежно від групи вагових категорій та статі. Збільшення засобів спеціалізованої фізичної підготовки Вправи на зміцнення зв'язок суглобів, збереження гнучкості, координації рухів. Розвинення спеціальної витривалості.</p>
<p>Виховання вольових якостей у досягненні високої спортивної майстерності. Досягнення високого рівня теоретичних знань в методиці тренувань. Суттєве зростання обсягу змагальної практики. Досягнення максимальних результатів.</p>	<p>Стрімке зростання обсягу психологічної та інтегральної підготовки.</p>
<b>Етап збереження вищої майстерності</b>	
<p>Переважно індивідуальний підхід до підготовки. Удосконалення технічної майстерності, підвищення психічної готовності.</p>	<p>Застосування комплексів вправ, що ще не використовувались у попередній підготовці, нових тренажерів, специфічних засобів, що стимулюють працездатність та ефективність вико-</p>

	<p>нання рухових дій.</p> <p>Суттєві коливання тренувальних навантажень: наприклад, на фоні загального зменшення обсягу роботи в макроциклі ефективним може виявитися планування ударних мікро- і мезо циклів з виключно великими тренувальними навантаженнями.</p>
--	---

На кожному із етапів багаторічної підготовки розв'язуються певні завдання, а також використовуються суворо детерміновані засоби тренування.

У кожному річному макроциклі виділяють три періоди - підготовчий, змагальний та перехідний.

У **підготовчому** періоді закладається функціональна база для підготовки та участі в головних змаганнях річного макроциклу, забезпечується становлення різних сторін підготовленості. Цей період поділяється на два етапи – змагально-підготовчий та спеціально-підготовчий.

У **змагальному** періоді відбувається подальше удосконалення різних сторін підготовленості, забезпечуються інтегральна й безпосередня підготовка до головних змагань та участь у них.

**Перехідний** період спрямований на відновлення фізичного та психологічного потенціалу важкоатлетів після тренувальних і змагальних навантажень попередніх періодів підготовки, на здійснення заходів, скерованих на підготовку до наступного макроциклу.

Розподіл макроциклу на періоди дозволяє якісно планувати процес тренування. Тривалість макроциклу на різних етапах багаторічної підготовки різна. Так, на початковому та етапі попередньої базової підготовки підготовчий період триває значно довше, ніж змагальний.

**Мезоцикл** — відносно цілісний етап тренувального процесу, тривалість якого коливається від 3 до 6 тижнів. Частіше застосовують 4-тижневі мезоцикли.

Побудова тренувального процесу на засадах мезоциклів дозволяє систематизувати його відповідно до головних завдань періоду чи етапу підготовки, забезпечити оптимальну динаміку навантажень, доцільне сполучення різних засобів і методів підготовки, відповідність чинників педагогічного впливу і відновних заходів, а також досягти потрібної послідовності у розвитку різних якостей та здібностей.

Виділяють утягуючі, базові, контрольно-підготовчі, передзмагальні та змагальні мезоцикли.

Основне завдання *утягуючих* мезоциклів - поступове підведення спортсменів до ефективного виконання специфічної тренувальної роботи. Це забезпечується використанням вправ, спрямованих на вирішення завдань загальної фізичної підготовки, шляхом вибіркового удосконалення швидко-силових якостей та гнучкості, становлення рухових умінь і навичок.

У *базових* мезоциклах проводиться основна робота з підвищення функціональних можливостей основних систем організму важкоатлетів, розвитку фізичних якостей, становлення технічної, тактичної та психічної підготовленості. Тренувальна програма у цьому мезоциклі характеризується різноманітністю засобів, значною за обсягом та інтенсивністю роботою, широким використанням занять з великими навантаженнями.

У *контрольно-підготовчих* мезоциклах синтезуються можливості спортсменів, що досягнуті у попередніх мезоциклах, тобто здійснюється інтегральна підготовка. Широко використовують змагальні та спеціально-підготовчі вправи, максимально наближені до змагальних.

*Змагальні* мезоцикли мають за мету усунення незначних недоліків у підготовці, удосконалення технічної підготовленості. Особливого значення набуває цілеспрямована психологічна й тактична підготовка. Залежно від стану, в якому спортсмен підійшов до цього мезоциклу, тренування може плануватися на засадах навантажувальних або відновних мікроциклів. Кількість та структура

змагальних мезоциклів у тренуваннях важкоатлетів визначаються особливостями спортивного календаря, їх кваліфікацією та рівнем підготовленості.

**Мікроцикл** – комплекс занять, які проводяться протягом кількох днів і забезпечують комплексне вирішення завдань, що стоять на даному етапі підготовки. Тривалість мікроциклів може коливатися від 3 – 4 до 10 – 14 днів. Найпоширеніший 7-денний мікроцикл.

Розрізняють такі типи мікроциклів: утягуючий, ударний, підвідний, змагальний та відновний.

**Утягуючий** мікроцикл спрямований на підведення організму спортсмена до напруженої тренувальної роботи. Використовуються на першому етапі підготовчого періоду, з них часто розпочинають мезоцикли підготовки. Virізняються невисоким сумарним навантаженнями стосовно навантажень наступних ударних мікроциклів. Найменше навантаження таких мікроциклів – на початку року, після перехідного періоду. У подальшому, з підвищенням підготовленості спортсменів сумарне навантаження утягуючих мікроциклів може підвищуватися і досягати 70–75% навантаження наступних ударних мікроциклів.

**Ударні** мікроцикли характеризуються великим сумарним обсягом роботи, значними навантаженнями. Метою ударного мікроциклу є стимуляція процесів в організмі спортсмена, вирішення основних завдань фізичної, техніко-тактичної, психологічної та інтегральної підготовки. Ці мікроцикли складають основний зміст підготовчого періоду.

**Відновні** мікроцикли завершують серію ударних мікроциклів. Їх планують і після напруженої змагальної діяльності. Основне завдання – забезпечення оптимальних умов для перебігу відновних та адаптаційних процесів в організмі спортсменів. Це зумовлює невисоке сумарне навантаження таких мікроциклів, широке використання в них засобів активного відпочинку.

**Підвідні** мікроцикли спрямовані на безпосередню підготовку важкоатлетів до змагань. Їх зміст досить різноманітний і залежить від системи підведення



спортсмена до змагань, індивідуальних особливостей його підготовки на заключному етапі. Залежно від зазначених причин у підвідних мікроциклах може моделюватися режим майбутніх змагань, вирішуються питання повноцінного відновлення й психологічного настроювання. Ці мікроцикли становлять зміст 2–3-тижневого мезоциклу, що передує головним змаганням. Перші 2–3 підвідні мікроцикли передбачають проведення вузькоспеціалізованої підготовки до конкретних змагань за відносно невисокого навантаження і загального обсягу роботи, але за умов високої інтенсифікації програми окремих занять, їх максимальної спрямованості на спеціальну підготовку спортсменів до конкретної змагальної діяльності. Заключні підвідні мікроцикли мезоциклу, що передують стартам у головних змаганнях, за основними характеристиками майже не відрізняються від відновних, але на фоні загального фізичного навантаження на початку або у середині мікроциклу можна планувати заняття з великим або значним навантаженням.

*Змагальні* мікроцикли будують згідно з програмою змагань. Їх структура та тривалість визначаються специфікою змагань, загальною кількістю змагальних стартів. У змагальних мікроциклах максимальні навантаження припадають на день змагань. Залежно від рейтингу змагань фахівці виділяють одно-, дво- або багатопікові мікроцикли. Під час планування таких мікроциклів більше уваги приділяється повноцінному відновленню та забезпеченню умов для досягнення піку працездатності спортсменів на день змагань. Це потребує організації спеціального режиму, відпочинку та тренувальних занять, раціонального харчування, психологічного настроювання, використання засобів відновлення.

Структура мікроциклів визначається особливостями побудови мезоциклу, періодом макроциклу, етапом багаторічної підготовки та індивідуальними особливостями важкоатлетів. Ці чинники впливають на сумарну величину навантаження мікроциклів, їх переважні завдання, склад засобів і методів, величину навантажень та особливості поєднання окремих занять.

### 1.7. Анатомо-фізіологічні відмінності жіночого організму

Залучення дівчат до занять важкою атлетикою вимагає від тренерів та спортсменок знань щодо особливостей функціонування систем жіночого організму під час тренувальних навантажень.

Якщо порівнювати функціональні можливості жінок і чоловіків, то треба перш за все враховувати різницю у розмірах тіла, а також ритмічність функціонування оваріально-менструального циклу (ОМЦ). ОМЦ характеризується циклічними змінами, які супроводжуються коливаннями функціонального стану та працездатності жіночого організму в цілому.

Увесь цикл вимірюється проміжком часу від першої доби початку менструації до першої доби чергового циклу і триває у середньому від 21 до 35 діб. За нормальних умов функціонування цикл повторюється через рівні проміжки часу, котрі є індивідуальними та складаються з 21, 22, 28, 35 або 42 днів.

В ОМЦ виділяють 5 основних фаз: **менструальну** — тривалістю 3—5 днів, **постменструальну** — 7—9 днів, **овуляційну** — 2—3 дні (буває на 13—14-й день після закінчення попереднього циклу), **постовуляційну** — 7—9 днів, **передменструальну** — 3—5 днів.

На динаміку працездатності жінок впливають коливання оваріально-менструального циклу (ОМЦ). Відомо, що надмірне силове навантаження призводить до підвищення внутрішньочеревного тиску, припливу крові до органів малого таза, що негативно позначається на тривалості ОМЦ. Самий низький рівень працездатності та пристосування організму до навантажень спостерігається в третій фазі ОМЦ (навантаження у цей період необхідно знизити до 50 %) і за декілька діб до неї. У цей період також знижується навантаження на м'язи живота, таза та нижніх кінцівок. Не рекомендується проводити навчання нових рухів (вправ) зі складно-координаційною структурою через те, що у спортсменок спостерігається розпорошування уваги.

Підвищена працездатність спостерігається у перші дні після закінчення

менструації (5—11-а доби) та після овуляції (16—25-а відповідно). У період з 16-го по 25-й дні у крові жінок підвищується вміст гормонів фоліна, прогестерона та релаксана. У зв'язку з цим, над розвитком силових якостей та гнучкістю найкраще працювати у передменструальний період. Безпосередньо у дні менструації не рекомендується виконувати силові вправи, що супроводжуються напруженням, різкими рухами і охолодженням тіла. Силові навантаження у цей період мають бути невеликими за обсягом.

Відмінності у силових можливостях жінок і чоловіків головним чином залежать від різниці у розмірах тіла, а ще точніше – від різниці в об'ємі м'язової маси. Сумарна м'язова сила у жінок становить приблизно 70 % цього показника у чоловіків. У жінок відносно слабкіші м'язи верхніх кінцівок та тулуба, їх максимальна сила становить 40 – 70 % сили цих м'язів у чоловіків. Водночас максимальна сила м'язів нижніх кінцівок у жінок лише на 2,7 % менша, ніж у чоловіків. Співвідношення швидких і повільних м'язових структур у нетренованих жінок і чоловіків збігається, хоча довжина м'язових волокон у жінок у середньому менша, ніж у чоловіків.

Склад тіла у жінок відрізняється від чоловіків більш значним вмістом жиру: у середньому 30 % м'язової маси, проти 20 % — у чоловіків. Абсолютна кількість жиру у жінок більша, ніж у чоловіків приблизно на 4—8 кг. Маса знежиреної маси тіла (нежирних тканин), яку складають головним чином м'язи, кістки та внутрішні органи, у жінок на 15—20 кг менша, ніж у чоловіків. У тренуваних спортсменок склад жирової тканини менший, ніж у не тренуваних жінок, але навіть у спортсменок – майстрів спорту він може сягати лише рівня, характерного для нетренованих чоловіків.

У дорослих чоловіків маса м'язів становить 40—45 % маси тіла (у середньому 30—32 кг), а у жінок — приблизно 30 % (у середньому 18—20 кг). Внаслідок цього максимальна сила у жінок менша і становить приблизно 2/3 цього показника у чоловіків. Спостерігається також суттєва різниця у силових показ-

никах різних груп м'язів. У жінок відносно слабші м'язи пояса верхньої кінцівки та тулуба, ніж у чоловіків. Їх максимальна сила становить 40—70 % сили м'язів чоловіків. Разом з тим, гранична сила м'язів нижніх кінцівок у жінок лише на 27 % менша, ніж у чоловіків.

Тренованість м'язової сили у жінок відносно менша, ніж у чоловіків. Ця відмінність найбільш помітно виявляється у період від 16 до 30 років, але вона є мінімальною до періоду статевого дозрівання, та у ході статевої інволюції (після 40 років), що свідчить про участь статевих гормонів у процесі розвитку м'язової сили. Фахівцями встановлено, що найбільше м'язова сила зростає у період з 20 до 30 років, але у жінок вона зростає меншими темпами (приблизно на 50 %), ніж у чоловіків.

Робоча гіпертрофія м'язів у жінок після силових тренувань проявляється слабше, ніж у чоловіків. Це пояснюється тим, що м'язова гіпертрофія регулюється головним чином статевими гормонами, нормальна концентрація яких у чоловіків значно вища, ніж у жінок. Тому силові тренування більше впливають на зменшення жирової тканини і порівняно менше – на масу тіла та збільшення м'язів жінок у порівнянні з чоловіками.

Нервова система жінок має більш підвищену збудливість, а період відновлення працездатності після тренувальних навантажень триваліший, ніж у чоловіків. Серце жінки за об'ємом менше чоловічого на 10—20 %, а частота дихання та серцевих скорочень вища, ніж у чоловіків. Хребет жінки довший, а кінцівки, навпаки, — коротші, ніж у чоловіків.

Стан кісткової та м'язової систем жінки зумовлено генетичними чинниками, серед яких головними є: співвідношення довжини тулуба та кінцівок, будова та окружність таза. Слід сказати, що заняття з обтяженнями не можуть повністю ліквідувати вади фізичного розвитку, що передані генетично, але сприяють виправленню окремих недоліків статури. Усі зазначені особливості жінки враховуються у процесі побудови тренувальних занять з обтяженнями.

Таким чином, перед фахівцями і тренерами, які причетні до жіночої важкої атлетики стоять першочергові завдання – розроблення методики тренування осіб жіночої статі різного віку з чітким зазначенням відмінностей від тренування чоловіків і урахуванням особливостей функціонування систем жіночого організму.

### **1.8. Засоби відновлення та попередньої стимуляції працездатності**

Засоби відновлення розподіляються на такі основні групи: педагогічні, психологічні та медико-біологічні.

Центральне місце у проблемі відновлення належить **педагогічним засобам**, що є засобами управління працездатністю спортсменів і регулюють відновні процеси важкоатлетів шляхом їх оптимізації роботи нервово-м'язової системи:

- ◆ раціональний розподіл навантажень і раціональна побудова процесу підготовки;
- ◆ відповідність навантажень можливостям спортсменів;
- ◆ виконання вправ з різним режимом і темпом, з різних вихідних положень та у складних умовах руху;
- ◆ вправи з активним і пасивним витягуванням, масаж і самомасаж, активний відпочинок;
- ◆ планування у мікроциклах вправ або занять відновного характеру;
- ◆ рухові переключення у програмах занять мікроциклів;
- ◆ раціональна розминка у заняттях і змаганнях;
- ◆ раціональна побудова заключної частини занять;
- ◆ розпорядок побуту та спортивної діяльності;
- ◆ раціональні умови тренування;
- ◆ комфортні умови відпочинку;

- ◆ раціональне поєднання роботи (навчання) із заняттями спортом;
- ◆ раціональне використання індивідуальних і групових форм роботи;
- ◆ постійність режиму тренувань, навчання, роботи та відпочинку;
- ◆ недопущення до тренувань і змагань у разі захворювання, гострих чи хронічних травм;
- ◆ урахування індивідуальних особливостей спортсменів.

Можливості педагогічних засобів відновлення різноманітні. Це вибір і варіативність сполучення методів і засобів у процесі побудови програм тренувальних занять, різноманітність сполучення навантажень під час побудови мікроциклів, застосування відновних мікроциклів під час планування мезоциклів тощо.

За допомогою **психологічних** засобів відновлення можна швидко знизити нервово-психічну напруженість, зняти психічне пригнічення, швидше відновити нервову енергію, сформувавши чітку настанову на ефективне виконання тренувальних і змагальних програм, довести до межі індивідуальної норми напруження функціональних систем організму, що беруть участь у роботі.

Психологічні засоби відновлення розподіляються на ***психотерапевтичні, психопрофілактичні та психогігієнічні***.

До першої групи засобів належать: навіюваний сон-відпочинок, м'язова релаксація, психотерапевтичні засоби, самонавіювання в активному стані організму, аутогенне тренування, спеціальні дихальні вправи, гіпнотичне навіювання.

До другої групи засобів належать: психорегульовальне тренування (індивідуальне та колективне), психорегульовальне тренування (індивідуальне та колективне), музика і світломузика, формування чіткої настанови на ефективне виконання тренувальних і змагальних програм, відеопсихічний вплив, зниження психічно нервового напруження.

До третьої групи засобів належать: зниження негативних емоцій під час

занять, різнобічний відпочинок; комфортабельні умови побуту, занять, відпочинку; взаємовідносини з тренером і партнерами по групі, цікаве та різноманітне дозвілля, добрі стосунки у сім'ї, з друзями та оточуючими.

Після інтенсивних фізичних і психічних навантажень для прискорення процесів відновлення можна використовувати метод вільного розслаблення, що ґрунтується на послідовному розслабленні у спортсменів найбільших м'язових груп.

Посилюється роль тренера-викладача в управлінні вільним часом учнів, знятті емоційного навантаження. Дуже важливе значення має виявлення психологічної сумісності спортсменів однієї навчальної групи.

**Медико-біологічні засоби** відновлення повинні сприяти підвищенню стійкості організму до навантажень, швидкому зняттю гострих форм загального та місцевого стомлення, ефективному поповненню енергетичних ресурсів, прискоренню адаптаційних процесів, підвищенню стійкості до специфічних і неспецифічних стресових впливів. У групі медико-біологічних засобів потрібно розрізняти: *гігієнічні; фізіологічні та бальнеологічні засоби, раціональне харчування; фармакологічні засоби.*

До першої групи засобів належать: раціональний та сталий розпорядок дня, повноцінний відпочинок і сон, Відповідність спортивного одягу та інвентарю завданням та умовам підготовки і змагань, стан та обладнання спортивних споруд.

До другої групи засобів належать: масаж загальний, частковий, сегментарний, точковий, вібро-, пневмо-, гідро-масаж; сухоповітряна (сауна) і парна лазні, гідропроцедури: різновиди душів, ванн. Лікування грязями, морські купання, клімотерапія; електропроцедури: електрофорез, міостимуляція, аероіонізація, електропунктура, діатермія тощо; світлове опромінювання: інфрачервоне, ультрафіолетове, видимої частини спектру; гіпероксія; магнітотерапія: ультразвук, фонофорез.

До третьої групи належать: збалансованість харчування за енергетичною цінністю та за складом (білки, жири, вуглеводи, мікроелементи, вітаміни), відповідність характеру харчування величині та спрямованості навантажень, відповідність кліматичним та погодним умовам (спека, холод тощо).

До четвертої групи належать: препарати пластичної дії, енергетичної дії, речовини, що стимулюють функцію кровотворення; вітаміни та мінеральні речовини; адаптогени рослинного походження та засоби, що підвищують імунні властивості організму; адаптогени тваринного походження; зігріваючі, знеболюючі та протизапальні препарати.

Медико-біологічні засоби відновлення призначаються лікарем і здійснюються під його наглядом. Засоби відновлення використовуються лише під час зниження спортивної працездатності або погіршенні перенесення тренувальних навантажень.

## **2. РЕЖИМ РОБОТИ ТА НАПОВНЮВАНІСТЬ НАВЧАЛЬНИХ ГРУП**

Організація навчально-тренувальних занять та комплектування навчальних груп у спортивних школах та училищах олімпійського резерву здійснюються тренерською радою та дирекцією. Згідно з етапами багаторічної підготовки в спортивних школах комплектуються такі навчальні групи: початкової підготовки, навчально-тренувальні, спортивного удосконалення та вищої спортивної майстерності (табл. 3).

Чіткої межі поміж етапами багаторічної підготовки не існує. Вирішувати питання про перехід до чергового етапу підготовки треба із врахуванням паспортного та біологічного віку спортсмена, рівня його підготовленості та показників контролю, відповідності до зростаючих тренувальних і змагальних навантажень та кваліфікаційних вимог.

У зв'язку з тим, що навчально-тренувальна робота учнів в училищах олімп-



Таблиця 3. Режим роботи та наповнюваність навчальних груп у спортивних школах

Група	Рік навчання, років	Вік учнів, років	Кількість		Вимоги до спортивної підготовленості
			учнів у групі	годин на тиждень	
Початкової підготовки	1-й рік	10/12*	10	6	Виконати нормативні вимоги з ЗФП і СФП
	2-й рік	11/13	10	8	
Попередньої базової підготовки	1-й	12/14	8	12	Юнацькі розряди
	2-й	13/15	8	14	III розряд
	3-й	14/16	6	18	II розряд,
	Більш 3	15-17/17	6	20	I-розряд
Спеціалізованої базової підготовки	1-й	18	5	24	I розряд + 50 % до КМС
	2-й	19	5	26	КМС
	Більш 2	20	4	28	Норматив МС
Підготовки до вищих досягнень	Увесь термін	Без обмежень	4	32	Норматив МС, МСМК

**Примітка.** \*У чисельнику – юнаки (чоловіки), у знаменнику – дівчата (жінки).

Таблиця 4. Режим роботи та наповнюваність навчальних груп в УОР

Рік навчання	Вік учнів, років	Кількість		Вимоги до спортивної підготовленості
		Учнів у групі	Навчальних годин на тиждень	
7/8-й клас	13 – 14	8	18	Юнацькі розряди, III розряд
9-й клас	15	8	24	II розряд, 50 % до I-го
10-й клас	16	6	27	
11-й клас	17	5	27	
I курс	18	3	32	I розряд
II курс	19	2	32	I розряд, 50 % до КМС

**Примітка.** Якщо у групі на I та II курсах інституту є члени збірних команд (у тому числі – кадетський або юніорський склади), тренер має право працювати на 2 ставки.

пійського резерву здійснюється разом із навчанням у загальноосвітній школі та на I–II-х курсах інституту режим роботи та наповнюваність навчальних груп встановлюється відповідно до вимог цього спортивного закладу (табл. 4).

### 3. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО–ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Організація процесу спортивної підготовки важкоатлетів передбачає створення потрібних умов для проведення занять й вирішення завдань навчання або тренування, а саме: матеріально-технічне забезпечення; вибір місця занять; забезпечення заходів безпеки, попередження травм, захворювань і нещасних випадків.

Складовими організації занять є:

- ◆ підготовка до занять;
- ◆ організація учнів, комплектування груп;
- ◆ визначення форм проведення занять;
- ◆ визначення місця перебування тренера під час занять;
- ◆ контроль та облік виконаної роботи.

Основною формою проведення навчально-тренувального процесу є **групові та індивідуальні заняття**. Крім того, можна організовувати різноманітні змагання, походи та масові заходи. Заняття повинні носити виховний характер і провадитися за однією системою.

Види занять зумовлюються контингентом учнів, поставленими завданнями (спрямованістю) та умовами проведення. Заняття бувають:

**навчальні** - навчання техніки і тактики;

**навчально-тренувальні** - навчання техніки, розвиток фізичних якостей, тактична та інші види підготовки;

**тренувальні** - розвиток фізичних якостей, технічна підготовка;

**контрольні** - контроль рівня підготовленості, вирішення поставлених завдань і ступеня досягнення мети, складання контрольних нормативів.

Додатковими видами занять є:

перегляд і аналіз відеофільмів, слайдів тощо;

тренерська та суддівська практика;

участь у змаганнях, показових виступах тощо.

Окрім відвідування навчально-тренувальних занять за розкладом учні повинні кожний день робити фізичну зарядку, а також виконувати індивідуальні завдання тренера з удосконалення окремих елементів техніки та розвитку фізичних якостей.

Збільшення тренувальних навантажень та переведення до наступних груп зумовлюються не тільки спортивним розрядом учнів, але й виконанням навчальної програми, контрольних нормативів із загальної та спеціальної підготовки з урахуванням чинників фізичного розвитку, стану здоров'я та функціональної підготовленості. Ці вимоги дозволяють педагогічній раді школи скоротити або подовжити час навчання окремих важкоатлетів. Тренер має право зменшити термін спортивних занять у період між іспитами, враховуючи успішність у загальноосвітній школі, а також визначаючи індивідуальні домашні завдання.

Термін здачі контрольних нормативів визначається і затверджується наказом керівника школи. Вихованці, які не виконали вимога зі спортивної підготовленості та нормативи для зарахування на наступний рік (або до наступної групи) можуть подовжити навчання повторно на тому ж етапі але не більше як протягом двох років.

#### 4. ПЛАНУВАННЯ ТА ОБЛІК НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Організація спортивних занять може бути достатньо досконалою за умови використання загальних методів і засобів підготовки та сучасних методів планування. Одним з таких методів є цільове планування, що передбачає:

- ◆ планування на підставі чіткого уявлення кінцевого результату;
- ◆ використання комплексного підходу;
- ◆ досягнення поставленої мети з мінімальною витратою ресурсів;

У роботі з важкоатлетами використовують **перспективне** (на підставі комплексних програм багаторічної підготовки на чотири і більше років), **річне** (за схемою-графіком, у якому визначені всі види підготовки та її забезпечення з урахуванням термінів головних стартів), **оперативне** (робочий план-графік або логічна схема на період, етап, місяць підготовки) та **поточне** (на підставі робочого плану-графіку складається план тижневого тренувального циклу) планування. Тижневий план являє собою набір кількох тренувальних занять; логічна схема тижневого тренувального циклу повинна відбивати головну спрямованість циклу в цілому та спрямованість окремих тренувальних занять.

Планування теоретичних і практичних занять, розподіл навчального матеріалу здійснюються на підставі таких нормативних документів: навчального плану, навчальної програми та графіка проходження навчального плану.

Документи планування навчально-тренувальної роботи:

- перспективний план підготовки;
- річний груповий та індивідуальний плани підготовки;
- розклад занять;
- списки учнів по групах;
- книга наказів.

Документи обліку навчально-тренувальної роботи:

- журнал роботи тренера-викладача;
- особисті картки спортсменів та тренерів;
- щоденники тренувань;
- протоколи змагань;
- книга реєстрації рекордів.

### **Модель та характеристика структури тренувального заняття**

**Вступна частина** навчально-тренувального заняття спрямована на підготовку органів і систем організму важкоатлетів до роботи в основній його частині, містить комплекс загальнорозвиваючих та спеціальних рухових дій. Може бути загальною, спеціальною та комбінованою. У загальній вступній частині використовуються загальнорозвиваючі вправи, у спеціальній - спеціальні вправи з важкої атлетики, у комбінованій – загальнорозвиваючі та спеціальні.

**Основну частину** заняття складає комплекс вправ, спрямований на вивчення, закріплення та удосконалення елементів техніки важкоатлетичних вправ, розвиток загальних і спеціальних фізичних якостей важкоатлетів, а також психологічна підготовка.

**Заключна частина** має за мету зниження навантажень, відновлення нервово-м'язової системи організму, що активно функціонує в основній частині заняття.

Підбір, розподіл та чергування вправ у навчально-тренувальних заняттях залежать від завдань, а також рівня фізичного розвитку та віку тих, хто займається. Послідовність розвинення основних фізичних якостей: після вступної частини виконуються вправи на розвиток швидкості, сили та витривалості. Вправи у вступній частині заняття повинні навантажувати великі групи м'язів, потім виконуються вправи для малих м'язів рук, тулубу й ніг.

Вправи для розвитку сили мають чергуватися з вправами на розтягування. Після вправ, що потребують великого навантаження, виконуються вправи на

розслаблення. Потрібно суворо дотримуватись дозування навантажень, чергувати їх з активним відпочинком.

Підвищення навантажень досягається шляхом поступового збільшення обсягу та інтенсивності вправ, використання зовнішнього навантаження (ваги обтяження) або зміни вихідних положень, подовження тривалості прискорення рухових дій, застосування вольових зусиль, ущільнення занять. Дозування навантаження визначається загальною кількістю піднімань штанги у занятті, кількістю спроб, тривалістю інтервалів відпочинку між вправами, змістом відпочинку в інтервалах (активний, пасивний), зусиллями, темпом виконання вправ, їх інтенсивністю.

Форсоване застосування навантажень в окремих силових або швидкісних вправах без відповідної підготовки може нашкодити здоров'ю учнів, особливо в юнацькому віці.

## **5. ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ**

### **5.1. Організація та методика відбору до груп початкової підготовки**

Мета первинного відбору - допомогти учням вірно обрати вид спорту. Перший етап відбору та комплектування груп пов'язаний з найближчим прогнозом, бо визначає тих учнів, які успішно оволоділи програмою базового тренування. Після зарахування до ДЮСШ учень проходить медичний огляд у лікарсько-фізкультурному диспансері. Протягом навчального року передбачається складання контрольних нормативів із загальної та спеціальної підготовки (2 рази на рік).

Під час відбору звертається увага на зовнішній вигляд учня, його статуру. Перевага надається учням з пропорційною статурою, більш низького зросту і добре розвинутою масою тіла. Якщо учень відзначається великим прагненням до занять важкою атлетикою, його рекомендується зараховувати до ДЮСШ навіть з невисокими показниками у контрольних вправах.

Критеріями відбору на цьому етапі є:

- ◆ мотивація до занять важкою атлетикою;
- ◆ вік початку занять важкою атлетикою;
- ◆ морфологічні ознаки (показники зросту та маси тіла) – мають бути сталими, мало залежати від тренувальних впливів;
- ◆ рівень рухових якостей;
- ◆ відповідність паспортного віку біологічному;
- ◆ стан здоров'я.

У процесі первинного відбору використовуються педагогічні тести для оцінки рівня фізичної підготовленості та антропометричних показників школярів (табл.5).

Таблиця 5. Показники антропометрії та фізичної підготовленості школярів (Л.С. Дворкін, 2005)

Показники	12 років	13 років
Зріст, см	135 – 148	143 – 158
Маса тіла, кг	30 – 40	35 – 50
Окружність грудної клітки, см	70 – 75	71 – 77
Біг 60 м, с	10,0 – 10,5	9,8 – 10,2
Стрибок у довжину з місця, см	163 – 167	171,0 – 175
Динамометрія кистьова, кг	21,4 – 23,4	29,0 – 30,0
Динамометрія станова, кг	68,8 – 70,8	73 – 75

Досить цікава система початкового відбору існує в Болгарії, яку можна започаткувати в Україні. Вона складається з таких етапів:

**Масовий відбір** (1 міс.) – на заняттях з фізичного виховання тренери відбирають учнів за показниками фізичного розвитку, працездатності та зовнішніми ознаками: розвиток м'язової системи, зріст і маса тіла, пропорційність будови тіла та спритність.

**Спеціальний відбір** (2 тиж.) – поглиблений медичний огляд, а також визначення рівня розвитку фізичних якостей: насамперед швидкості, гнучкості та стрибучості.

**Поточний відбір** (2 міс.) – під час навчально-тренувального процесу оцінюються позитивні психічні якості учнів, а також результати виконання контрольних нормативів

із ЗФП:

- ◆ віджимання в упорі лежачи, ноги на гімнастичній лаві,
- ◆ віджимання в упорі на брусах;
- ◆ утримання кута 90° у висі на гімнастичній стінці;
- ◆ вихідне положення те ж саме, піднімання ніг до голови;
- ◆ підтягування на поперечці;
- ◆ стрибки у довжину з місця та розбігу, потрійний з місця;
- ◆ вистрибування угору з місця поштовхом двома ногами;
- ◆ біг на 60 і 500 м;
- ◆ кидок гирі назад за голову.

Показником СФП є техніка (оцінка) виконання ривка та поштовху.

## 5.2. Підготовка у групах початкової підготовки

Метою тренування у групах початкової підготовки є формування зацікавленості до занять важкою атлетикою, сприяння фізичному розвитку організму та зміцнення здоров'я спортсменів.

У навчально-тренувальному процесі увага приділяється всім сторонам підготовки :

**фізична** – всебічний фізичний розвиток за допомогою рухливих і спортивних ігор та засобів ЗФП, формування рухових функцій;

**технічна** – формування потрібних умінь та навичок під час виконання вправ;

**психологічна підготовка** – зростання мотивації до занять важкою атлетикою і виховання працелюбності, розвиток вольових якостей;

**теоретична підготовка** – створення уявлення про систему тренування важкоатлетів.

Співвідношення видів підготовки у процесу спортивного удосконалення важкоатлетів змінюється: обсяг допоміжної та загальної зменшується, а спеціа-



льної – збільшується (табл. 6).

Таблиця 6. Співвідношення засобів багаторічної підготовки спортсменів ).  
(середні дані)

Етап	Засоби, %		
	Загальні	Допоміжні	Спеціальні
Початкової підготовки	50	45	5
Попередньої базової підготовки	35	50	15
Спеціалізованої базової підготовки	20	40	40
Підготовки до вищих досягнень	—«—	—«—	—«—
Максимальної реалізації індивідуальних можливостей	15	25	60
Збереження вищої спортивної майстерності	10	25	65
Поступове зниження досягнень	—«—	—«—	—«—

Співвідношення основних показників обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень для спортсменів різної статі та різних груп вагових категорій для груп початкової підготовки має свої відмінності (табл. 7,8):

**Моделі тренувальних занять у перші 6 міс. тренувань (Л.С. Дворкін, 2005)**

Перше заняття – 120 хв.

**Завдання:** розвиток сили м'язів спини та ніг, вивчення техніки ривка;

**Розминка** – 20 хв. спортивна ходьба, біг у помірному темпі з максимальним прискоренням на 10-30 м – 7 хв.; загально розвиваючи вправи – 13 хв.

**Основна частина** – 85 хв. :

1. Стрибок у довжину з місця – 10–12 разів.

2. Біг 60 м на швидкість – 3–4 старту.

3. Штовхання ядра 4 кг правою і лівою руками – по 5 разів.

4. Ривок – 18 хв.:  $\frac{60}{5-6} 2$ ;  $\frac{70}{4-5} 4$ .

Таблиця 7. Параметри спортивної підготовки юних важкоатлетів різної статі\*

Показник		1-й рік навчання	2-й рік навчання
Кількість тренувальних занять на рік		306	357
Кількість тренувань у тижневому мікроциклі		3	4
Тривалість тренувального заняття, хв		100 – 120	100 – 120
Кількість піднімань штанги (КПШ), тис		12–13/10–11	12–13/10–11
Інтенсивність вправ (підготовчий/ змагальний мезоцикли), %	ривкових	$\frac{70,0 - 72,5}{72,0 - 74,0}$	
	поштовхових	$\frac{69,0 - 71,5}{71,0 - 73,0}$	
Кількість змагань		3 – 4	3 – 4
Співвідношення ЗФП і СФП, %		70 : 30	70 : 30

\* Юнаки / дівчата

5. Присідання зі штангою на плечах – 18 хв.:  $\frac{60}{5-6} 2$ ;  $\frac{70}{4-5} 4$ .

6. Гра у футбол або баскетбол – 25 хв.

**Заключна частина** – 15 хв: біг у помірному темпі; стрибки з місця; у висі, розгойдування тулуба; нахили.

**Друге заняття** – тривалість 120 хв

**Завдання:** розвинення сили м'язів рук, координаційних здібностей, вивчення техніки поштовху.

**Розминка** – 20 хв: спортивна ходьба, біг у помірному темпі з максимальним прискоренням – 7 хв.; загально розвиваючі вправи у русі – 5 хв.; гра у баскетбол – 8 хв.

**Основна частина** – 85 хв.:

1. Стрибки у довжину з розбігу або з місця.
2. Змагання – біг по сходинках вгору (на стадіоні).
3. Естафета 4 x 100 м.

Таблиця 8. Показники тренувальних навантажень для спортсменів різної статі та різних груп вагових категорій у підготовчий (I) та змагальний (II) періоди (% загальної КПШ за мезоцикл)\*

Група вагових категорій, кг	Період підготовки	Вправи							
		Ривкові	Поштовхові	Тяги ривкові	Тяги поштовхові	Присідання	Жимові	Інші	Усього
Юнаки									
56–69	I	$\frac{18^*}{234}$	$\frac{20}{260}$	$\frac{10}{130}$	$\frac{9}{117}$	$\frac{22}{286}$	$\frac{10}{130}$	$\frac{11}{143}$	$\frac{100}{1300}$
	II	$\frac{24}{240}$	$\frac{26}{260}$	$\frac{6}{60}$	$\frac{5}{50}$	$\frac{20}{200}$	$\frac{8}{80}$	$\frac{10}{100}$	$\frac{100}{1000}$
77 і більше	I	$\frac{18}{198}$	$\frac{20}{220}$	$\frac{10}{110}$	$\frac{9}{99}$	$\frac{22}{242}$	$\frac{10}{110}$	$\frac{11}{121}$	$\frac{100}{1100}$
	II	$\frac{24}{205}$	$\frac{26}{222}$	$\frac{6}{52}$	$\frac{5}{43}$	$\frac{20}{172}$	$\frac{8}{70}$	$\frac{10}{86}$	$\frac{100}{850}$
Дівчата									
48–63	I	$\frac{18}{198}$	$\frac{20}{220}$	$\frac{10}{110}$	$\frac{9}{99}$	$\frac{22}{242}$	$\frac{10}{110}$	$\frac{11}{121}$	$\frac{100}{1100}$
	II	$\frac{24}{205}$	$\frac{26}{222}$	$\frac{6}{52}$	$\frac{5}{43}$	$\frac{20}{172}$	$\frac{8}{70}$	$\frac{10}{86}$	$\frac{100}{850}$
69 і більше	I	$\frac{18}{162}$	$\frac{20}{180}$	$\frac{10}{90}$	$\frac{9}{81}$	$\frac{22}{198}$	$\frac{10}{90}$	$\frac{11}{99}$	$\frac{100}{900}$
	II	$\frac{24}{170}$	$\frac{26}{184}$	$\frac{6}{42}$	$\frac{5}{36}$	$\frac{20}{142}$	$\frac{8}{56}$	$\frac{10}{70}$	$\frac{100}{700}$

\*у чисельнику – КПШ у %; у знаменку – загальна кількість

$$4. \text{ Поштовх} - 20 \text{ хв.: } \frac{50}{3-4}; \frac{60}{3-4} 2; \frac{70}{2-3} 4.$$

$$5. \text{ Жим лежачи} - 20 \text{ хв.: } \frac{60}{5-6} 2; \frac{70}{4} 5.$$

6. Присідання з штангою на витягнутих догори руках – 20 хв.:

$$\frac{50}{5}; \frac{60}{5} 2; \frac{70}{5} 4.$$

**Заключна частина** – 10 хв: стрибки у довжину з місця; виси на попереці, гра у волейбол; біг у помірному темпі.

### Третє заняття – тривалість 120 хв

**Завдання:** розвинення витривалості до статичних напружень і координаційних здібностей, формування спортивного мислення.

**Розминка** – 15 хв: спортивна ходьба, біг у помірному темпі; загально-розвиваючі вправи у русі, кидання ваги (ядра або набивного м'яча).

**Основна частина** – 100 хв.:

1. Ривок з напівприсідом – 20 хв:  $\frac{60}{4}$ 3;  $\frac{70}{4}$ 5.

2. Утримання ваги 30 % максимального досягнення у присіданні в положенні напівприсіду – 15 – 20 с з інтервалом відпочинку до 5–6 хв. Повторити 3–4 рази.

3. Лежачи на лаві, утримання ваги 50 % максимального досягнення у жимі в напівзігнутих руках – 15 с з інтервалом відпочинку не менше 4 хв. Повторити 3–4 рази.

4. Гра у баскетбол – 20 хв.

Заклучна частина – 5 хв.: нахили; виси на поперечці, біг з розслабленням.

### 5.3. Навчальний план та навчальна програма

Робота у спортивних школах проводиться на підставі: навчального плану, програми та графіку проходження навчального плану.

У **навчальному плані** викладається зміст навчальної роботи за темами, визначається кількість навчальних годин для проходження окремих розділів і розподіл їх по групах підготовки.

У **навчальній програмі** визначаються обсяг знань, умінь та навичок, якими повинні оволодіти спортсмени, структура підготовки, зміст теоретичних і практичних занять по розділах підготовки.

На підставі навчального плану складається річний план-графік розподілу навчальних годин за напрямками роботи для спортсменів певної спортивної ква-

ліфікації або групи, а також визначаються послідовність і терміни складання контрольних нормативів з фізичної та технічної підготовки (табл. 9 – 10).

#### 5.4. Змагальна практика

Для груп початкової підготовки періодизація навчального процесу є умовною і планується як суцільний підготовчий період. Контрольні змагання проводяться без цілеспрямованої підготовки, але обов'язково передбачається участь у цих змаганнях.

Головним принципом побудови навчально-тренувальної роботи у групах початкової підготовки є принцип універсальності поставлених завдань, вибір засобів і методів стосовно всіх учнів, дотримання (збереження) вимог індивідуального підходу та глибокого вивчення особливостей кожного учня.

#### **Змагання з технічної підготовки:**

Змагальні вимоги: техніка виконання змагальних вправ оцінюється в залежності від рівня отриманих умінь та навичок:

**«відмінно»** – під час виконання не допущено жодної із зазначених правилами змагань помилок;

**«добре»** – є незначні відхилення від траєкторії руху під час виконання окремих фаз змагальних вправ, але окремі помилки не порушують загального враження від заданої структури;

**«задовільно»** – мають місце незначні помилки у структурі рухів, особливо під час підриву та фіксації, що погіршує можливість виконання вимог впевнено, якісно та чітко;

**«незадовільно»** – техніка володіння структурою руху виконується з грубими помилками впливають на структуру руху і призводять до падіння ваги.

#### **5.5. Контроль підготовки**

Система комплексного контролю за процесом підготовки дає змогу оцінити підготовленість важкоатлетів на етапах багаторічної підготовки, а також



Зміст заняття	Місяць										Усього за рік
	ІХ	Х	ХІ	ХІІ	І	ІІ	ІІІ	ІV	V	VI	
організація та проведення											
Обладнання місць тренувань, інвентар, тренажери	–	–	–	–	1	–	–	–	–	–	1
Залік з теоретичної підготовки	–	–	–	–	–	–	–	–	1	–	1
Разом	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	25
<b>Практичні заняття</b>											
<b>ЗФП:</b>											
загальноорозвиваючі вправи	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
вправи з інших видів спорту	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
<b>СФП:</b>											
вивчення техніки важкоатлетичних вправ	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100
розвинення фізичних якостей	10	8	10	10	11	8	12	7	12	12	100
Тренерська та суддівська практика	–	1	1	–	–	1	–	–	–	–	3
Контрольні іспити з фізичної підготовки	2	–	–	–	1	–	–	–	–	1	4
Участь у змаганнях	За календарем спортивних заходів										
Разом	30	27	29	28	29	27	30	27	30	30	287
Усього:	32	30	32	30	32	30	32	30	32	32	312

\*Примітка. У загальну кількість годин річного навантаження включена 1 год. на відновні засоби

Таблиця 10. Орієнтовний план–графік проходження навчального матеріалу для груп початкової підготовки більше 1 року навчання, год.

Зміст заняття	Місяць										Усього за рік	
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI		
<b>Теоретичні заняття</b>												
Фізична культура і спорт в Україні	1	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	1
Розвиток важкої атлетики в Україні та за кордоном	1	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	1
Вплив вправ з обтяженнями на організм спортсмена	–	1	–	–	–	–	–	–	–	–	–	1
Гігієнічні засади занять, засоби відновлення, режим харчування	–	–	1	–	–	–	–	–	–	–	–	1
Контроль підготовки, профілактика травматизму	–	1	–	–	–	–	–	–	–	–	1	2
Засади техніки виконання вправ	–	–	–	1	–	–	1	–	–	–	–	2
Методика навчання	–	1	–	–	–	–	–	1	–	–	1	3
Методика тренування			1			1	–	–	–	–	–	2
Планування підготовки спортсменів	–	–	–	–	1	1	–	–	–	–	–	2
Загальна та спеціальна фізична підготовка	–	–	1	–	–	–	1	–	–	–	–	2
Психологічна підготовка спортсменів	–	–	–	–	1	–	–	1	–	–	–	2
Медико-біологічні засади тренувань	–	–	–	–	–	1	–	1	–	–	–	2



Зміст заняття	Місяць										Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Правила змагань, їх організація та проведення	–	–	–	1	–	–	–	–	1	–	2
Обладнання місць тренувань, інвентар, тренажери	–	–	–	–	1	–	–	–	–	–	1
Залік з теоретичної підготовки	–	–	–	–	–	–	–	–	1	–	1
Разом....	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	25
<b>Практичні заняття</b>											
<b>ЗФП:</b>											
загальнорозвиваючі вправи	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
вправи з інших видів спорту	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	40
<b>СФП:</b>											
вивчення техніки важкоатлетичних вправ	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	140
розвинення фізичних якостей	14	16	16	18	16	16	18	17	18	15	164
Тренерська та суддівська практика	–	1	1	–	–	1	–	–	–	–	3
Контрольні іспити з фізичної підготовки	2	–	–	–	1	–	–	–	–	1	4
Участь у змаганнях	За календарем спортивних заходів										
Разом...	38	38	38	40	38	40	40	39	40	40	391
Усього:	40	42	42	42	42	42	42	42	42	40	416

\*Примітка: У загальну кількість годин річного навантаження включено 1 год. на відновні засоби

скорегувати правильність обраного напрямку підготовки, рівень і динаміку тренуваності та сторін підготовленості спортсменів. Види та завдання контролю:

**організаційний** – наповнюваність груп, систематичність відвідування занять;

**контроль фізичної підготовки** – виконання прийомних, контрольних та перевідних нормативів;

**контроль технічної підготовки** – виконання нормативів з техніки володіння руховими вміннями і навичками;

**контроль теоретичної підготовки** – проведення заліку з теорії тренування, правил змагань, гігієни та режиму спортсмена в обов'язі, що запланований програмою для даної групи;

**контроль змагальної діяльності** – контроль якості та рівня підготовленості під час навчальних і контрольних змагань;

**медичний** – оцінка стану здоров'я, перенесення тренувальних навантажень, профілактика захворювань.

Нижче надані перевідні нормативи із ЗФП для важкоатлетів III та юнацьких розрядів різної статі та різних груп вагових категорій (табл. 11).

## **6. ГРУПИ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ (ПБП)**

### **6.1. Організація та методика відбору спортсменів**

Відбір важкоатлетів до навчально-тренувальних груп здійснюється на етапі попередньої базової підготовки. Основним критерієм оцінки перспективності юних спортсменів є тривалість підготовки для виконання спортивних розрядів і вагова категорія, в якій ці результати показані. Окрім цього, вірно зорієнтувати підготовку юнаків та дівчат можливо лише на засадах комплексного аналізу, під час якого враховують:

- ◆ психічну надійність та мотивацію до занять важкою атлетикою;

Таблиця 11. Нормативні вимоги із ЗФП

Конт- рольна вправа	Група ваго- вих	Розряд											
		III			I юнацький			II юнацький			III юнацький		
	катего- рій	Оцінка, бал.:											
		5	4	3	5	4	3	5	4	3	5	4	3
<b>Юнаки</b>													
Біг 30 м, с	I	4,8	4,9	5,0	5,0	5,1	5,2	5,4	5,5	5,6	5,6	5,7	5,8
	II	4,6	4,7	4,9	4,8	4,9	5,0	5,2	5,3	5,4	5,4	5,7	5,8
	III	4,6	4,7	4,9	4,8	4,9	5,0	5,2	5,3	5,4	5,4	5,7	5,8
Стрибок у довжину з місця, см	I	215	210	205	205	200	195	195	190	185	180	175	170
	II	220	215	210	210	205	200	200	195	190	185	180	175
	III	220	215	210	210	205	200	200	195	190	185	180	175
Віджиманн я в упорі лежачи, к- сть разів	I	16	15	14	14	13	12	12	11	10	10	9	8
	II	18	17	16	16	15	14	14	13	12	12	11	10
	III	18	17	16	16	15	14	14	13	12	12	11	10
Піднімання ніг угору на поперечці, к-сть разів	I	10	9	8	8	7	6	6	5	4	4	3	2
	II	14	13	12	10	9	8	8	7	6	6	5	4
	III	14	13	12	10	9	8	8	7	6	6	5	4
<b>Дівчата</b>													
Біг 30 м, с	I	5,1	5,2	5,3	5,3	5,4	5,5	5,5	5,6	5,7	5,7	5,8	5,9
	II	5,2	5,3	5,4	5,4	5,5	5,6	5,6	5,7	5,8	5,8	5,9	6,0
	III	5,4	5,5	5,6	5,6	5,7	5,8	5,8	5,9	6,0	6,0	6,1	6,2
Стрибок у довжи- ну з міс- ця, см	I	190	185	180	180	175	170	175	170	165	170	165	160
	II	185	175	170	170	165	160	165	160	155	160	155	150
	III	170	165	160	160	155	150	155	150	145	150	145	140
Віджиманн я в упорі лежачи, к-сть разів	I	16	15	14	14	13	12	12	11	10	10	9	8
	II	14	13	12	12	11	10	10	9	8	8	7	6
	III	12	11	10	10	9	8	8	7	6	6	5	4

\* В юнаків групи вагових категорій: I – до 60 кг; II – 60,01 – 70,0 кг; III – 70,01 кг і більше; у дівчат відповідно і до 53,0 кг; 53,01 – 69,0 кг; 69,01 кг і більше. Для виконання контрольних нормативів необхідно набрати 16 бал. для юнаків і 12 бал. для дівчат.

◆ працездатність на тренуваннях, уміння зосереджуватися на головному, а також утримувати і вчасно переключати увагу під час навчально- тренувальної діяльності;

- ◆ цілеспрямованість у досягненні поставленої мети;
- ◆ здатність самостійно осмислювати, критично оцінювати власну тренувальну діяльність та знаходити шляхи самовдосконалення;
- ◆ здатність до швидкого засвоєння технічних дій;
- ◆ активність та наполегливість під час тренувань і змагань;
- ◆ здатність використовувати адаптаційні можливості організму з урахуванням реакції на тренувальні та змагальні навантаження тощо.

Спортивний результат на цьому етапі не може бути критерієм перспективності.

Під час відбору до груп ПБП виникає потреба у визначенні фізичних властивостей спортсмена. Шляхом тестування оцінюються швидкісні, швидкісно-силові та координаційні здібності, витривалість і гнучкість спортсменів. Розвиток швидкісно-силових якостей є головним чинником відбору на цьому етапі.

## **6.2. Підготовка спортсменів у групах ПБП**

Мета підготовки – гармонійний розвиток організму спортсменів і поглиблене оволодіння технікою виконання змагальних вправ.

Особливості роботи полягають у комплектуванні груп з меншою кількістю учнів (збільшується кількість навчальних груп) і зростанні тренувальних завдань на тиждень. Зростають обсяги тренувальних навантажень за основними видами підготовки (табл. 12, 13).

## **6.3. Навчальний план та навчальна програма**

У табл. 14 – 18 наведені орієнтовні плани–графіки проходження навчального матеріалу для навчально-тренувальних груп різних років навчання.

У процесі підготовки важкоатлетів у навчально-тренувальних групах основна увага приділяється:

Таблиця 12. Параметри спортивної підготовки важкоатлетів різної статі\*

Показник	Рік навчання			
	1-й	2-й	3-й	Більше 3
Кількість занять на рік	408	459	459	459
Кількість тренувань у тижневому мікроциклі	6	7	8	9
Тривалість тренувального заняття, хв	210	210	210	210
КПШ, тис. разів	$\frac{13-14}{11-12}$	$\frac{13-14}{11-12}$	$\frac{14-15}{12-13}$	$\frac{14-15}{12-13}$
КПШ 90 % максимальної ваги і вище (підготовчий/змагальний періоди), %	$\frac{1,8-2,0}{2,2-2,8}$		$\frac{2,0-2,2}{2,6-3,0}$	
Інтенсивність ривкових вправ (підготовчий/ змагальний періоди), %	$\frac{70,0-72,5}{72,0-74,0}$			
Інтенсивність поштовхових вправ підготовчий/ змагальний періоди), %	$\frac{69,0-71,5}{71,0-73,0}$			
Кількість змагань	4 – 5	4 – 5	5	5
Співвідношення ЗФП і СФП, %	65 : 35	50 : 50	35 : 65	30 : 70

\* Юнаки/дівчата

**технічна підготовка** – оволодінню та удосконаленню техніки виконання важкоатлетичних вправ;

**фізична підготовка** – різнобічному розвитку фізичних властивостей, особливо швидкісних, швидкісно-силових та координаційних здібностей з урахуванням індивідуальних особливостей організму спортсменів;

**психологічна підготовка** – вихованню психічної стійкості при виконанні змагальних вправ, вольових якостей під час значних тренувальних та змагальних навантажень;

**теоретична підготовка** – поглибленому ознайомленню з системою підготовки важкоатлетів.

Очікувані результати: підвищення рівня змагальної та спеціальної фізич-

Таблиця 13. Тренувальне навантаження спортсменів різної статі та різних груп вагових категорій у підготовчий (I) та змагальний (II) періоди, (% загальної КПШ за мезоцикл)\*

Група вагових категорій, кг	Період підготовки	Вправи							
		Ривкові	Поштовхові	Тяги ривкові	Тяги поштовхові	Присідання	Жимові	Інші	Усього
<b>Юнаки</b>									
56–69	I	$\frac{18^*}{252}$	$\frac{20}{280}$	$\frac{10}{140}$	$\frac{9}{126}$	$\frac{22}{308}$	$\frac{10}{140}$	$\frac{11}{154}$	$\frac{100}{1400}$
	II	$\frac{24}{266}$	$\frac{26}{288}$	$\frac{6}{68}$	$\frac{5}{56}$	$\frac{20}{222}$	$\frac{8}{90}$	$\frac{10}{110}$	$\frac{100}{1100}$
77–85	I	$\frac{18}{234}$	$\frac{20}{260}$	$\frac{10}{130}$	$\frac{9}{117}$	$\frac{22}{286}$	$\frac{10}{130}$	$\frac{11}{143}$	$\frac{100}{1300}$
	II	$\frac{24}{240}$	$\frac{26}{260}$	$\frac{6}{60}$	$\frac{5}{50}$	$\frac{20}{200}$	$\frac{8}{80}$	$\frac{10}{100}$	$\frac{100}{1000}$
94 і більше	I	$\frac{18}{216}$	$\frac{20}{240}$	$\frac{10}{120}$	$\frac{9}{108}$	$\frac{22}{264}$	$\frac{10}{120}$	$\frac{11}{132}$	$\frac{100}{1200}$
	II	$\frac{24}{216}$	$\frac{26}{234}$	$\frac{6}{54}$	$\frac{5}{45}$	$\frac{20}{180}$	$\frac{8}{72}$	$\frac{10}{90}$	$\frac{100}{900}$
<b>Дівчата</b>									
48–63	I	$\frac{18}{216}$	$\frac{20}{240}$	$\frac{10}{120}$	$\frac{9}{108}$	$\frac{22}{264}$	$\frac{10}{120}$	$\frac{11}{132}$	$\frac{100}{1200}$
	II	$\frac{24}{216}$	$\frac{26}{234}$	$\frac{6}{54}$	$\frac{5}{45}$	$\frac{20}{180}$	$\frac{8}{72}$	$\frac{10}{90}$	$\frac{100}{900}$
69 і більше	I	$\frac{18}{200}$	$\frac{20}{222}$	$\frac{10}{110}$	$\frac{9}{102}$	$\frac{22}{242}$	$\frac{10}{110}$	$\frac{11}{114}$	$\frac{100}{1100}$
	II	$\frac{24}{204}$	$\frac{26}{222}$	$\frac{6}{52}$	$\frac{5}{46}$	$\frac{20}{170}$	$\frac{8}{70}$	$\frac{10}{86}$	$\frac{100}{850}$

\*Примітка – у чисельнику – КПШ у %; у знаменнику – загальна кількість

ної підготовленості; поглиблене оволодіння технікою важкоатлетичних вправ; виконання спортивних вимог.

#### 6.4. Змагальна практика

На етапі поглибленої спеціалізації важкоатлети беруть участь у змаганнях різного масштабу – від першостей спортивної школи до змагань національного рівня (першості України).

**Таблиця 14. Орієнтовний план-графік проходження навчального матеріалу для груп ПБП  
I-го року навчання, год.**

Зміст заняття	Місяць										Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
<b>Теретичні заняття</b>											
Фізична культура і спорт в Україні	2	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Розвиток важкої атлетики в Україні та за кордоном	–	2	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Вплив вправ з обтяженнями на організм спортсмена	–	4	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Гігієнічні засади занять, засоби відновлення, режим харчування	2	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Контроль підготовки, профілактика травматизму	–	2	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Засади техніки виконання вправ	4	–	4	–	4	–	–	–	–	–	12
Методика навчання	–	–	–	–	–	6	–	–	–	–	6
Методика тренування	–	–	4	–	–	–	6	–	–	–	10
Планування підготовки спортсменів	–	–	–	6	–	–	2	–	4	–	12
Загальна та спеціальна фізична підготовка	–	–	–	–	4	–	–	–	–	–	4
Психологічна підготовка спортсменів	–	–	–	2	–	–	–	4	–	–	6
Медико-біологічні засади тренувань	–	–	–	–	–	2	–	–	–	4	6

Зміст заняття	Місяць										Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Правила змагань, їх організація та проведення	–	–	–	–	–	–	–	4	–	–	4
Обладнання місць тренувань, інвентар, тренажери	–	–	–	–	–	–	–	–	4	–	4
Залік з теоретичної підготовки	–	–	–	–	–	–	–	–	–	4	4
Разом.	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	80
<b>Практичні заняття</b>											
<b>ЗФП:</b>											
загальнорозвиваючі вправи	10	10	10	10	10	10	10	12	12	12	106
вправи з інших видів спорту	12	10	10	10	10	10	10	14	14	14	114
<b>СФП:</b>											
вивчення техніки важкоатлетичних вправ	18	18	18	18	20	20	18	8	8	8	154
розвинення фізичних якостей	12	16	10	16	16	16	10	20	20	16	152
Тренерська та суддівська практика	–	–	6	–	–	–	6	–	–	–	12
Контрольні іспити з фізичної підготовки	2	–	–	–	–	2	–	–	–	2	6
Участь у змаганнях	За календарем спортивних заходів										
Разом.	54	54	54	54	56	56	54	54	54	54	544
Усього:	62	62	62	62	64	64	62	62	62	62	624

\*Примітка. У загальну кількість годин річного навантаження включена 1 год. на відновлювальні засоби



**Таблиця 15. Орієнтовний план–графік проходження навчального матеріалу для груп ПБП  
2 року навчання, год.**

Зміст заняття	Місяць										Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
<b>Теоретичні заняття</b>											
Фізична культура і спорт в Україні	2	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Розвиток важкої атлетики в Україні та за кордоном	–	2	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Вплив вправ з обтяженнями на організм спортсмена	–	4	–	–	–	–	–	–	–	–	4
Гігієнічні засади занять, засоби відновлення, режим харчування	2	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Контроль підготовки, профілактика травматизму	–	2	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Засади техніки виконання вправ	4	–	4	–	4	–	–	–	–	–	12
Методика навчання	–	–	–	–	–	6	–	–	–	–	6
Методика тренування	–	–	4	–	–	–	6	–	–	–	10
Планування підготовки спортсменів	–	–	–	6	–	–	2	–	4	–	12
Загальна та спеціальна фізична підготовка	–	–	–	–	4	–	–	–	–	–	4
Психологічна підготовка спортсменів	–	–	–	2	–	–	–	4	–	–	6
Медико-біологічні засади тренувань	–	–	–	–	–	2	–	–	–	4	6

Продовження табл. 15

Зміст заняття	Місяць										Усього за рік
	ІХ	Х	ХІ	ХІІ	І	ІІ	ІІІ	ІV	V	VI	
Правила змагань, їх організація та проведення	–	–	–	–	–	–	–	4	–	–	4
Обладнання місць тренувань, інвентар, тренажери	–	–	–	–	–	–	–	–	4	–	4
Залік з теоретичної підготовки	–	–	–	–	–	–	–	–	–	4	4
Разом	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	80
<b>Практичні заняття</b>											
<b>ЗФП:</b>											
загальнорозвиваючі вправи	10	10	10	10	10	10	10	12	12	12	106
вправи з інших видів спорту	12	10	10	10	10	10	10	14	14	14	114
<b>СФП:</b>											
удосконалення техніки важкоатлетичних вправ	20	20	20	20	20	20	20	10	10	10	170
розвинення фізичних якостей	22	24	20	24	26	22	20	28	30	24	240
Тренерська та суддівська практика	–	–	6	–	–	–	6	–	–	–	12
Контрольні іспити з фізичної підготовки	2	–	–	–	–	2	–	–	–	2	6
Участь у змаганнях	За календарем спортивних заходів										
Разом...	66	64	66	64	66	64	66	64	66	62	648
Усього:	74	72	74	72	74	72	74	72	74	70	728

\*Примітка. У загальну кількість годин річного навантаження включена 1 год. на відновлювальні засоби

**Таблиця 16. Орієнтовний план–графік проходження навчального матеріалу для груп ПБП  
3-го року навчання, год.**

Зміст заняття	Місяць										Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
<b>Теоретичні заняття</b>											
Фізична культура і спорт в Україні	2	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Розвиток важкої атлетики в Україні та за кордоном	–	2	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Вплив вправ з обтяженнями на організм спортсмена	–	4	–	–	–	–	–	–	–	–	4
Гігієнічні засади занять, засоби відновлення, режим харчування	2	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Контроль підготовки, профілактика травматизму	–	2	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Засади техніки виконання вправ	4	–	4	–	4	–	–	–	–	–	12
Методика навчання	–	–	–	–	–	6	–	–	–	–	6
Методика тренування	–	–	4	–	–	–	6	–	–	–	10
Планування підготовки спортсменів	–	–	–	6	–	–	2	–	4	–	12
Загальна та спеціальна фізична підготовка	–	–	–	–	–	–	–	–	–	–	4
Психологічна підготовка спортсменів	–	–	–	2	–	–	–	4	–	–	6

Продовження табл.16

Зміст заняття	Місяць										Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Медико-біологічні засади тренувань	–	–	–	–	–	2	–	–	–	4	6
Правила змагань, їх організація та проведення	–	–	–	–	–	–	–	4	–	–	4
Обладнання місць тренувань, інвентар, тренажери	–	–	–	–	–	–	–	–	4	–	4
Залік з теоретичної підготовки	–	–	–	–	–	–	–	–	–	4	4
Разом	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	80
<b>Практичні заняття</b>											
<b>ЗФП:</b>											
загальнорозвиваючі вправи	10	10	10	10	10	10	10	12	12	12	106
вправи з інших видів спорту	12	10	10	10	10	10	10	14	14	14	114
<b>СФП:</b>											
удосконалення техніки важкоатлетичних вправ	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	300
розвинення фізичних якостей	32	36	30	34	36	32	30	30	30	28	318
Тренерська та суддівська практика	–	–	6	–	–	–	6	–	–	–	12
Контрольні іспити з фізичної підготовки	2	–	–	–	–	2	–	–	–	2	6
Участь у змаганнях	За календарем спортивних заходів										
Разом	86	86	86	84	86	84	86	86	86	86	856
Усього:	94	92	94	94	94	94	94	94	94	92	936

\*Примітка. У загальну кількість годин річного навантаження включена 1 год. на відновлювальні засоби

**Таблиця 17. Орієнтовний план–графік проходження навчального матеріалу для груп ПБП  
понад 3 років навчання, год.**

Зміст занять	Місяць										Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
Теоретичні заняття											
Фізична культура і спорт в Україні	2	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Розвиток важкої атлетики в Україні та за кордоном	–	2	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Вплив вправ з обтяженнями на організм спортсмена	–	4	–	–	–	–	–	–	–	–	4
Гігієнічні засади занять, засоби відновлення, режим харчування	2	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Контроль підготовки, профілактика травматизму	–	2	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Засади техніки виконання вправ	4	–	4	–	4	–	–	–	–	–	12
Методика навчання	–	–	–	–	–	6	–	–	–	–	6
Методика тренування	–	–	4	–	–	–	6	–	–	–	10
Планування підготовки спортсменів	–	–	–	6	–	–	2	–	4	–	12
Загальна та спеціальна фізична підготовка	–	–	–	–	4	–	–	–	–	–	4
Психологічна підготовка спортсменів	–	–	–	2	–	–	–	4	–	–	6
Медико-біологічні засади тренувань	–	–	–	–	–	2	–	–	–	4	6

Зміст занять	Місяць										Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
<b>Теоретичні заняття</b>											
Правила змагань, їх організація та проведення	–	–	–	–	–	–	–	4	–	–	4
Обладнання місць тренувань, інвентар, тренажери	–	–	–	–	–	–	–	–	4	–	4
Залік з теоретичної підготовки	–	–	–	–	–	–	–	–	–	4	4
Разом	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	80
<b>Практичні заняття</b>											
<b>ЗФП:</b>											
загальнорозвиваючі вправи	10	10	10	10	10	10	10	12	12	12	106
вправи з інших видів спорту	12	10	10	10	10	10	10	14	14	14	114
<b>СФП:</b>											
удосконалення техніки важкоатлетичних вправ	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	300
розвинення фізичних якостей	42	46	40	46	46	44	40	40	40	38	422
Тренерська та суддівська практика	–	–	6	–	–	–	6	–	–	–	12
Контрольні іспити з фізичної підготовки	2	–	–	–	–	2	–	–	–	2	6
Участь у змаганнях	За календарем спортивних заходів										
Разом...	96	96	96	96	96	96	96	96	96	96	960
Усього:	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1040

Примітка. У загальну кількість годин річного навантаження включена 1 год. на відновлювальні засоби

## 6.5. Контроль підготовки

Для контролю за підготовленістю атлетів на цьому етапі використовують медичний огляд спортсменів, тестування та прийом контрольних нормативів.

Види контролю підготовки у навчально-тренувальних групах:

<i>організаційний</i>	– наповнюваність і навчальна якість групи, чергування спрямованості навантажень;
<i>соціально-психологічний</i>	– ступінь дисциплінованості, культура поведінки у побуті, навчанні, під час занять, успіхи у школі, ставлення до інвентарю, ступінь психічної стійкості;
<i>контроль технічної підготовки</i>	– стійкість рухових навичок, у тому числі під час тренувальних навантажень; якість техніки виконання вправ;
<i>контроль фізичної підготовки</i>	– виконання контрольних і перевідних нормативів або спеціальних тестів (табл.18);
<i>медичний контроль</i>	– виявлення прихованих захворювань, перенесення тренувальних й змагальних навантажень, профілактика захворювань;
<i>контроль теоретичної підготовки</i>	– залік з правил змагань, теорії тренування, гігієни та режиму спортсмена в обов'язі, запланованому навчальною програмою

Протягом року проводять оперативний, поточний та етапний контроль. Контролюються обсяг і характер тренувальних навантажень, враховуються дані самоконтролю спортсмена та результати змагань.

Одним з головних чинників цього етапу підготовки є всебічний аналіз попередньої підготовки і визначення показників, за рахунок яких спортсмени досягли запланованих результатів. Відомо, що деякі важкоатлети підвищують тренуваність за рахунок виконання великих тренувальних навантажень і багаторазових виступів у змаганнях. Це дає їм змогу вже на даному етапі підготовки показувати досить високі для цього віку спортивні результати. Проте у подальшому у таких спортсменів зменшуються темпи розвитку фізичних можливостей

**Таблиця 18. Перевідні контрольні нормативи з СФП для важкоатлетів різних груп вагових категорій (максимальні досягнення, %)**

Група вагових категорій, кг	Ривок з напівприсідом	Присідання з вагою на випрямлених угору руках	Піднімання на груди з напівприсідом	Піднімання на груди	Піднімання на груди з вису	Поштовх зі стійок	Поштовх з напівприсідом	Присідання на грудях	Присідання на плечах	Жим лежачи
56-69	85	109	88	103	97	104	93	110	128	54
77-85	85	107	85	102	96	102	92	109	128	55
94 і біль-ше	84	106	85	102	94	102	92	109	127	56

і вони стають безперспективними. Перевагу треба віддавати тим важкоатлетам, які досягли відносно високого рівня тренуваності та спортивних результатів за рахунок тренувань з малими та середніми навантаженнями, невеликої змагальної практики та різнобічної технічної підготовленості. Тільки важкоатлети, які тренувалися саме так на першому та другому етапах багаторічної підготовки, мають можливість показати у майбутньому високі спортивні результати.

## **7. ГРУПИ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ (СБП)**

### **7.1. Організація та методика відбору**

Основним завданням проміжного відбору та орієнтації в групах СБП є виявлення здібностей до досягнення визначених спортивною класифікацією спортивних результатів у змаганнях, підтримання високої функціональної готовності протягом макроциклу підготовки та змагальної діяльності. Ефективність відбору значною мірою пов'язана з оцінкою у спортсменів основних показників їх спеціальної підготовленості та спортивної майстерності, рівня розвитку фізичних якостей, можливостей систем енергозабезпечення, технічної майстерності, економічності роботи,



здатності до перенесення навантажень та ефективного відновлення.

Доцільно звернути увагу не тільки на абсолютні показники тренуваності та спортивних досягнень, але й на темпи їх зростання від одного етапу підготовки до іншого.

Необхідно враховувати: окремі та інтегральні генотипні характеристики для оцінки спортивного обдарування важкоатлетів; відповідність індивідуальних морфофункціональних характеристик конкретного спортсмена критеріям та модельним характеристикам важкоатлетів високого класу різної статі та різних груп вагових категорій; оцінку стану функціональних резервів спортсменів та динаміку їх використання у процесі довготривалої адаптації та під час розвитку тренуваності; показники рівня технічної підготовленості та арсенал її удосконалення; стійкість до змагальних стресів – здатність до психічної саморегуляції та мобілізації зусиль, стабільності технічних навичок та координації рухів.

Велику увагу приділяють медичному контролю за станом здоров'я важкоатлетів, насамперед виявленню захворювань чи осередків інфекції в організмі.

## 7.2. Підготовка у групах СБП

Мета підготовки – створення передумов для подальшого підвищення спортивної майстерності важкоатлетів у дорослому віці, тобто на етапі підготовки до найвищих досягнень. Підготовка стає більш індивідуалізованою. Завдання навчально-тренувального процесу будуються на засадах видів підготовки з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена:

**технічна підготовка** – удосконалення технічної майстерності, подальше відпрацювання технічних прийомів, доведення їх виконання до високого ступеню автоматизму в жорстких умовах змагальної діяльності;

**фізична підготовка** – переважно спеціальна для розвитку та удосконалення швидкісно-силових якостей, підвищення силових можливостей основних

груп м'язів; індивідуалізація тренувальних навантажень з урахуванням морфофункціональних особливостей розвитку організму спортсмена;

**психологічна підготовка** – корекція психічних властивостей особистості, підвищення здатності зберігати психічну стійкість в умовах напруженої змагальної діяльності та під час психологічної протидії суперників;

**тактична підготовка** – удосконалення індивідуальної та командної стратегії та тактики змагальної діяльності;

**теоретична підготовка** – поширення знань щодо використання засобів і методів тренування, з питань науково-методичного забезпечення, поглиблений аналіз проведеної підготовки.

Очікувані результати: закріплення у складі збірної команди міста, області, країни; підвищення рівня спеціальної фізичної й техніко-тактичної підготовленості; виконання вимог навчальної програми за розділами СФП.

У табл. 19, 20 наведені показники підготовки важкоатлетів у групах спортивного удосконалення.

### **7.3. Навчальний план та навчальна програма**

Орієнтовні плани–графіки проходження навчального матеріалу для груп спортивного удосконалення по роках навчання надані у табл. 21 – 22.

### **7.4. Змагальна практика**

Змагальна практика складається з навчальних, контрольних та відбірних змагань. Ефективність змагальної діяльності залежить від ритмічності календаря змагань, збалансованості режиму тренувань та відновлювальних заходів. Інтенсивність змагальної діяльності важкоатлетів не стабілізується до тих пір, поки не знімається індивідуальна настанова на максимальні досягнення і не зменшується рівень конкуренції у боротьбі за них.

Таблиця 19. Параметри спортивної підготовки важкоатлетів різної статі\*

Показник	Рік навчання		
	1-й	2-й	Більше 2
Кількість тренувальних занять на рік	510	510	510
Кількість тренувань у тижневому мікроциклі	9	9	9
Тривалість тренувального заняття, хв..	210	210	210
КПШ, тис. разів	$\frac{16-18}{14-16}$	$\frac{17-19}{15-17}$	$\frac{17-19}{15-17}$
КПШ 90 % максимальної ваги і вище (підготовчий/змагальний періоди), %	$\frac{2,0-2,2}{2,6-3,0}$	$\frac{2,2-2,4}{3,2-3,4}$	
Інтенсивність ривкових вправ (підготовчий/ змагальний періоди), %	$\frac{70,0-72,5}{72,0-74,0}$		
Інтенсивність поштовхових вправ (підготовчий/ змагальний періоди), %	$\frac{69,0-71,5}{71,0-73,0}$		
Кількість змагань	5 – 6	6 – 7	6 – 8
Співвідношення ЗФП і СФП, %	30 : 70	25 : 75	20 : 80

\* Юнаки/дівчата

Таблиця 20. Тренувальні навантаження спортсменів різної статі та різних груп вагових категорій у підготовчий (I) та змагальний (II) періоди (% загальної КПШ за мезоцикл) у

Група вагових категорій, кг	Період підготовки	Вправи							
		Ривкові	Поштовхові	Тяги ривкові	Тяги поштовхові	Присідання	Жимові	Інші	Усього
<b>Чоловіки</b>									
56–69	I	$\frac{18^*}{342}$	$\frac{20}{380}$	$\frac{10}{190}$	$\frac{9}{171}$	$\frac{22}{418}$	$\frac{10}{190}$	$\frac{11}{209}$	$\frac{100}{1900}$
	II	$\frac{24}{362}$	$\frac{26}{392}$	$\frac{6}{92}$	$\frac{5}{78}$	$\frac{20}{302}$	$\frac{8}{122}$	$\frac{10}{152}$	$\frac{100}{1500}$
77–85	I	$\frac{18}{324}$	$\frac{20}{360}$	$\frac{10}{180}$	$\frac{9}{162}$	$\frac{22}{396}$	$\frac{10}{180}$	$\frac{11}{198}$	$\frac{100}{1800}$
	II	$\frac{24}{338}$	$\frac{26}{366}$	$\frac{6}{86}$	$\frac{5}{72}$	$\frac{20}{282}$	$\frac{8}{114}$	$\frac{10}{142}$	$\frac{100}{1400}$

94 і більше	I	$\frac{18}{308}$	$\frac{20}{340}$	$\frac{10}{170}$	$\frac{9}{152}$	$\frac{22}{374}$	$\frac{10}{170}$	$\frac{11}{186}$	$\frac{100}{1700}$
	II	$\frac{24}{314}$	$\frac{26}{340}$	$\frac{6}{80}$	$\frac{5}{66}$	$\frac{20}{262}$	$\frac{8}{106}$	$\frac{10}{132}$	$\frac{100}{1300}$
<b>Жінки</b>									
48–58	I	$\frac{18}{308}$	$\frac{20}{340}$	$\frac{10}{170}$	$\frac{9}{152}$	$\frac{22}{374}$	$\frac{10}{170}$	$\frac{11}{186}$	$\frac{100}{1700}$
	II	$\frac{24}{314}$	$\frac{26}{340}$	$\frac{6}{80}$	$\frac{5}{66}$	$\frac{20}{262}$	$\frac{8}{106}$	$\frac{10}{132}$	$\frac{100}{1300}$
63–69	I	$\frac{18}{288}$	$\frac{20}{320}$	$\frac{10}{160}$	$\frac{9}{144}$	$\frac{22}{352}$	$\frac{10}{160}$	$\frac{11}{176}$	$\frac{100}{1600}$
	II	$\frac{24}{290}$	$\frac{26}{314}$	$\frac{6}{74}$	$\frac{5}{62}$	$\frac{20}{242}$	$\frac{8}{98}$	$\frac{10}{120}$	$\frac{100}{1200}$
75 і понад 75	I	$\frac{18}{270}$	$\frac{20}{300}$	$\frac{10}{150}$	$\frac{9}{135}$	$\frac{22}{330}$	$\frac{10}{150}$	$\frac{11}{165}$	$\frac{100}{1500}$
	II	$\frac{24}{262}$	$\frac{26}{288}$	$\frac{6}{68}$	$\frac{5}{58}$	$\frac{20}{222}$	$\frac{8}{90}$	$\frac{10}{112}$	$\frac{100}{1100}$

\*У чисельнику КПШ у %; у знаменнику – загальна кількість

### 7.5. Інструкторська та суддівська практика

Учні – спортсмени залучаються в якості помічників тренера до проведення тренувальних занять і спортивних змагань у групах початкової підготовки та навчально-тренувальних. Навчаються складати методичні документи планування тренувальних занять (підбір комплексів вправ, аналіз обсягів та інтенсивності тренувальних навантажень тощо).

Учні вчаться самостійно проводити розминку, заняття з ЗФП, навчальний урок з групами початкової підготовки, складати конспект занять, положення про змагання на першість спортивної школи. Учні повинні знати правила змагань та використовувати ці знання під час суддівства змагань серед колективів фізкультури, першостей школи, клубу, району чи міста.

### 7.6. Контроль підготовки

На цьому етапі підготовки важкоатлетів використовується контроль:

**Таблиця 21. Орієнтовний план-графік проходження навчального матеріалу для груп СБП  
1-го року навчання, год**

Зміст заняття	Місяць										Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
<b>Теоретичні заняття</b>											
Фізична культура і спорт в Україні	2	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Розвиток важкої атлетики в Україні та за кордоном	–	2	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Вплив вправ з обтяженнями на організм спортсмена	4	–	–	–	–	–	–	–	–	–	4
Гігієнічні засади занять, засоби відновлення, режим харчування	4	–	–	–	–	–	–	–	–	–	4
Контроль підготовки, профілактика травматизму	–	4	–	–	–	–	–	–	–	–	4
Засади техніки виконання вправ	–	4	–	–	–	–	–	–	–	–	4
Методика навчання	–	–	6	–	–	4	–	–	–	–	10
Методика тренування	–	–	6	–	–	–	–	–	6	–	12
Планування підготовки спортсменів	–	–	–	6	–	6	–	–	4	–	16
Загальна та спеціальна фізична підготовка	–	–	–	–	4	–	6	–	–	–	10
Психологічна підготовка спортсменів	–	–	–	–	6	–	–	–	–	6	12
Медико-біологічні засади тренувань	–	–	–	4	–	–	4	–	–	–	8

Продовження табл.21

Правила змагань, їх організація та проведення	–	–	–	–	–	–	–	6	–	–	6
Обладнання місць тренувань, інвентар, тренажери	–	–	–	–	–	–	–	4	–	–	4
Залік з теоретичної підготовки	–	–	–	–	–	–	–	–	–	4	4
Разом	10	10	12	10	10	10	10	10	10	10	102
<b>Практичні заняття</b>											
<b>ЗФП:</b>											
загальнорозвиваючі вправи	30	30	18	26	26	26	26	30	30	30	272
вправи з інших видів спорту	10	10	8	8	8	8	8	20	20	20	120
<b>СФП:</b>											
удосконалення техніки важкоатлетичних вправ	30	34	30	30	30	30	32	20	24	24	284
розвинення фізичних якостей	42	40	50	50	48	50	50	32	32	34	428
Тренерська та суддівська практика	–	–	10	–	–	–	–	10	10	–	30
Контрольні іспити з фізичної підготовки	4	–	–	–	4	–	–	–	–	4	12
Участь у змаганнях	За календарем спортивних заходів										
Разом...	116	114	116	114	116	114	116	112	116	112	1146
Усього:	126	124	126	124	126	124	126	124	126	122	1248

Примітка. У загальну кількість годин річного навантаження включена 1 год. на відновлювальні засоби

Таблиця 22. **Орієнтовний план–графік проходження навчального матеріалу для груп СБП  
2-го року навчання, год.**

Зміст заняття	Місяць										Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
<b>Теоретичні заняття</b>											
Фізична культура і спорт в Україні	2	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Розвиток важкої атлетики в Україні та за кордоном	–	2	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Вплив вправ з обтяженнями на організм спортсмена	4	–	–	–	–	–	–	–	–	–	4
Гігієнічні засади занять, засоби відновлення, режим харчування	4	–	–	–	–	–	–	–	–	–	4
Контроль підготовки, профілактика травматизму	–	4	–	–	–	–	–	–	–	–	4
Засади техніки виконання вправ	–	4	–	–	–	–	–	–	–	–	4
Методика навчання	–	–	6	–	–	4	–	–	–	–	10
Методика тренування	–	–	6	–	–	–	–	–	6	–	12
Планування підготовки спортсменів	–	–	–	6	–	6	–	–	4	–	16
Загальна та спеціальна фізична підготовка	–	–	–	–	4	–	6	–	–	–	10
Психологічна підготовка спортсменів	–	–	–	–	6	–	–	–	–	6	12
Медико-біологічні засади тренувань	–	–	–	4	–	–	4	–	–	–	8

Продовження табл.22

Правила змагань, їх організація та проведення	–	–	–	–	–	–	–	6	–	–	6
Обладнання місць тренувань, інвентар, тренажери	–	–	–	–	–	–	–	4	–	–	4
Залік з теоретичної підготовки	–	–	–	–	–	–	–	–	–	4	4
Разом	10	10	12	10	10	10	10	10	10	10	102
<b>Практичні заняття</b>											
<b>ЗФП:</b>											
загальнорозвиваючі вправи	30	30	18	26	24	26	26	30	30	30	270
вправи з інших видів спорту	10	10	8	8	8	8	8	20	20	20	120
<b>СФП:</b>											
удосконалення техніки важкоатлетичних вправ	30	34	30	30	30	30	30	24	24	24	286
розвинення фізичних якостей	52	50	60	60	60	60	62	40	42	46	532
Тренерська та суддівська практика	–	–	10	–	–	–	–	10	10	–	30
Контрольні іспити з фізичної підготовки	4	–	–	–	4	–	–	–	–	4	12
Участь у змаганнях	За календарем спортивних заходів										
Разом...	126	124	126	124	126	124	126	124	126	124	1250
Усього:	134	136	136	136	134	136	134	136	134	136	1352

Примітка: У загальну кількість годин річного навантаження включено 1 год. на відновні засоби



Таблиця 23. **Орієнтовний план-графік проходження навчального матеріалу для груп СБП  
понад 2 років навчання, год.**

Зміст заняття	Місяць										Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
<b>Теоретичні заняття</b>											
Фізична культура і спорт в Україні	2	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Розвиток важкої атлетики в Україні та за кордоном	–	2	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Вплив вправ з обтяженнями на організм спортсмена	4	–	–	–	–	–	–	–	–	–	4
Гігієнічні засади занять, засоби відновлення, режим харчування	4	–	–	–	–	–	–	–	–	–	4
Контроль підготовки, профілактика травматизму	–	4	–	–	–	–	–	–	–	–	4
Засади техніки виконання вправ	–	4	–	–	–	–	–	–	–	–	4
Методика навчання	–	–	6	–	–	4	–	–	–	–	10
Методика тренування	–	–	6	–	–	–	–	–	6	–	12
Планування підготовки спортсменів	–	–	–	6	–	6	–	–	4	–	16
Загальна та спеціальна фізична підготовка	–	–	–	–	4	–	6	–	–	–	10
Психологічна підготовка спортсменів	–	–	–	–	6	–	–	–	–	6	12
Медико-біологічні засади тренувань	–	–	–	4	–	–	4	–	–	–	8

Продовження табл. 23

Правила змагань, їх організація та проведення	–	–	–	–	–	–	–	6	–	–	6
Обладнання місць тренувань, інвентар, тренажери	–	–	–	–	–	–	–	4	–	–	4
Залік з теоретичної підготовки	–	–	–	–	–	–	–	–	–	4	4
Разом	10	10	12	10	10	10	10	10	10	10	102
<b>Практичні заняття</b>											
<b>ЗФП:</b>											
загальнорозвиваючі вправи	30	30	18	26	26	26	26	30	30	30	272
вправи з інших видів спорту	10	10	8	8	8	8	8	20	20	20	120
<b>СФП:</b>											
вивчення техніки важкоатлетичних вправ	30	34	30	30	30	30	30	24	24	24	286
розвинення фізичних якостей	60	62	70	72	66	72	70	52	52	58	634
Тренерська та суддівська практика	–	–	10	–	–	–	–	10	10	–	30
Контрольні іспити з фізичної підготовки	4	–	–	–	4	–	–	–	–	4	12
Участь у змаганнях	За календарем спортивних заходів										
Разом...	134	136	136	136	134	136	134	136	136	136	1354
Усього:	144	146	146	146	146	146	146	146	146	144	1456

Примітка: У загальну кількість годин річного навантаження включена 1 год. на відновлювальні засоби

оперативний – під час проведення окремого заняття; поточний – (за мікроцикл); етапний - (за період, етап).

Методи контролю: використовуються: вимірювання ЧСС; складання контрольних нормативів; відеозйомка; оцінка функціональної підготовленості спортсменів; ЕКГ (для стану серцевого м'язу).

Види контролю за процесом підготовки у групах спортивного удосконалення:

<i>організаційний</i>	– кількість обдарованих спортсменів, їх підготовка;
<i>соціально-психологічний</i>	– ступінь дисциплінованості, культура поведінки у побуті, навчанні, під час тренувань, ставлення до товаришів, ступінь психічної стійкості;
<i>контроль фізичної підготовки</i>	– виконання тестів з СФП (табл..24), оцінка динаміки спортивної форми та її відповідності календарю змагань;
<i>контроль технічної підготовки</i>	– оцінка рівня технічної майстерності під час тренувальної та змагальної діяльності; рівень реалізації змагальних спроб на головних змаганнях року, визначення індивідуальних технічних недоліків за допомогою відео зйомки;
<i>контроль тактичної підготовки</i>	– реалізація стратегії підготовки спортсменів до змагань та стратегії змагальної діяльності; Реалізація індивідуального тактичного плану під час змагань.
<i>контроль теоретичної підготовки</i>	– залік з питань тренування та правил змагань в обсязі, запланованому програмою даної групи;
<i>контроль змагальної діяльності</i>	– контроль з видів підготовки відповідно до розроблених моделей для спортсменів різної статі та різних вагових категорій;
<i>медичний контроль</i>	– виявлення прихованих захворювань, перенесення тренувальних навантажень, профілактика захворювань

**Таблиця 24. Перевідні контрольні нормативи з СФП для важкоатлетів різних груп вагових категорій (максимальні досягнення, %)**

Група вагових категорій, кг	Ривок з напівприсідом	Присідання з вагою на випрямлених угору руках	Піднімання на груди з напівприсідом	Піднімання на груди	Піднімання на груди з вису	Поштовх зі стійок	Поштовх з напівприсідом	Присідання на грудях	Присідання на плечах	Жим лежачи
56-69	84	110	86	103	96	103	93	110	129	54
77-85	84	107	85	102	95	103	92	109	128	56
94 і більше	83	107	85	102	95	102	93	109	127	57

## **8. ГРУПИ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ**

### **8.1. Організація та методика відбору**

На даному етапі відбору потрібно визначити, чи здатний спортсмен досягти результатів високого класу, переносити, напружену тренувальну програму та ефективно адаптуватися до застосовуваних навантажень.

Відбір на цьому етапі – продовження роботи, проведеної на попередньому етапі. Його ефективність визначається переважно чинниками, що набувають більш специфічну спрямованість.

На цьому етапі спортивного удосконалення здійснюється відбір кандидатів до збірних команд (юнацька, юніорська, доросла) за такими показниками:

1. Динаміка спортивних досягнень протягом попередніх етапів підготовки.
2. Динаміка показників тренуваності та терміни досягнення спортивної форми до точно призначеної дати змагань.
3. Рівень технічної майстерності під час виконання змагальних вправ та

рівень реалізації спроб під час змагань.

4. Рівень розвитку СФП та можливостей функціональних систем організму виконувати великі тренувальні та змагальні навантаження.

5. Психічна стійкість в екстремальних умовах змагань та спроможність впевнено змагатися (за різноманітними тактичними варіантами).

Обов'язковою вимогою успішного удосконалення на цьому етапі підготовки є здоров'я спортсмена, відсутність у нього захворювань і травм.

## 8.2. Підготовка у групах ПВД

Мета підготовки – досягнення максимально можливого рівня технічної, фізичної, функціональної та психічної підготовленості, що зумовлено специфікою важкої атлетики та вимогами досягнення максимально високих результатів під час змагальної діяльності.

Підготовка якісного резерву для збірних команд країни різного рівня здійснюється через систему ШВСМ і МЦОПів. Вони працюють в умовах постійнодіючого навчально-тренувального збору (НТЗ) з постійним або змінним складом спортсменів.

Основні форми навчально-тренувального процесу у групах вищої спортивної майстерності:

- ◆ групові навчально-тренувальні заняття за індивідуальними планами;
- ◆ участь у змаганнях різного рангу;
- ◆ проходження профілактичних та медичних обстежень;
- ◆ участь у тестуванні підготовленості під час роботи наукових груп.

Навчально-тренувальний процес у групах вищої спортивної майстерності будується за програмою тренувань, що рекомендована проф. О.С. Медведєвим (1986), і з урахуванням досвіду підготовки кваліфікованих спортсменів та результатів наукових досліджень (В.Г. Олешко, 2004 – 2009). Головний її зміст становлять спеціально-підготовчі вправи та засоби вдосконалення фізичних якос-

тей. Технічна майстерність удосконалюється або підтримується на високому рівні. Обсяг ЗФП знижується до 16 – 17 % (табл. 25).

Таблиця 25. Параметри спортивної підготовки важкоатлетів різної статі:\*

Показник	1-й рік навчання	Більше року
Кількість тренувальних занять на рік	612	612
Кількість тренувань у тижневому мікроциклі	9 – 10	11 – 12
Тривалість тренувального заняття, хв	180	180
КПШ, тис. разів	20 – 21	20 – 21
	18 – 19	18 – 19
КПШ 90 % максимальної ваги і вище (підготовчий/ змагальний періоди), %	2,2 – 2,4	2,2 – 2,4
	3,2 – 3,4	3,6 – 3,8
Інтенсивність ривкових вправ (підготовчий/змагальний періоди), %	70,0 – 72,5	
	72,0 – 74,0	
Інтенсивність поштовхових вправ (підготовчий/змагальний періоди), %	69,0 – 71,5	
	71,0 – 73,0	
Кількість змагань	6 – 8	6 – 8
Співвідношення ЗФП і СФП, %	20 : 80	15 : 85

\* Чоловіки/жінки

### 8.3. Навчальний план та навчальна програма

Орієнтовні плани–графіки проходження навчального матеріалу для груп вищої спортивної майстерності надані у табл. 26, 27.

### 8.4. Змагальна практика

Система проведення змагань у групах вищої спортивної майстерності у межах річної підготовки ґрунтується на закономірностях розвитку спортивної форми важкоатлетів з врахуванням конкретних умов змагальної діяльності. Бажано, щоб кількість змагань, їх характер, рівень досягнень сприяли:

у першому періоді макроциклу (підготовчий) – становленню спортивної форми важкоатлета;

у другому (період головних змагань) – її збереженню та реалізації у спортивних досягненнях;

Таблиця 26. Тренувальні навантаження спортсменів різної статі та різних груп вагових категорій у підготовчий (I) та змагальний (II) періоди (% загальної КППШ за мезоцикл),\*

Група вагових категорій, кг	Період підготовки	Вправи							
		Ривкові	Поштовхові	Тяги ривкові	Тяги поштовхові	Присідання	Жимові	Інші	Усього
Чоловіки									
56–69	I	$\frac{18}{378}$	$\frac{20}{420}$	$\frac{10}{210}$	$\frac{9}{189}$	$\frac{22}{462}$	$\frac{10}{210}$	$\frac{11}{231}$	$\frac{100}{2100}$
	II	$\frac{24}{388}$	$\frac{26}{420}$	$\frac{6}{98}$	$\frac{5}{82}$	$\frac{20}{322}$	$\frac{8}{130}$	$\frac{10}{160}$	$\frac{100}{1600}$
77–85	I	$\frac{18}{360}$	$\frac{20}{400}$	$\frac{10}{200}$	$\frac{9}{180}$	$\frac{22}{440}$	$\frac{10}{200}$	$\frac{11}{220}$	$\frac{100}{2000}$
	II	$\frac{24}{362}$	$\frac{26}{392}$	$\frac{6}{92}$	$\frac{5}{80}$	$\frac{20}{302}$	$\frac{8}{122}$	$\frac{10}{150}$	$\frac{100}{1500}$
94 і більше	I	$\frac{18}{342}$	$\frac{20}{380}$	$\frac{10}{190}$	$\frac{9}{170}$	$\frac{22}{418}$	$\frac{10}{190}$	$\frac{11}{210}$	$\frac{100}{1900}$
	II	$\frac{24}{340}$	$\frac{26}{368}$	$\frac{6}{86}$	$\frac{5}{72}$	$\frac{20}{282}$	$\frac{8}{112}$	$\frac{10}{140}$	$\frac{100}{1400}$
Жінки									
48–58	I	$\frac{18}{342}$	$\frac{20}{380}$	$\frac{10}{190}$	$\frac{9}{170}$	$\frac{22}{418}$	$\frac{10}{190}$	$\frac{11}{210}$	$\frac{100}{1900}$
	II	$\frac{24}{340}$	$\frac{26}{368}$	$\frac{6}{86}$	$\frac{5}{72}$	$\frac{20}{282}$	$\frac{8}{112}$	$\frac{10}{140}$	$\frac{100}{1400}$
63–69	I	$\frac{18}{324}$	$\frac{20}{360}$	$\frac{10}{180}$	$\frac{9}{162}$	$\frac{22}{396}$	$\frac{10}{180}$	$\frac{11}{198}$	$\frac{100}{1800}$
	II	$\frac{24}{316}$	$\frac{26}{342}$	$\frac{6}{74}$	$\frac{5}{68}$	$\frac{20}{262}$	$\frac{8}{106}$	$\frac{10}{132}$	$\frac{100}{1300}$
75 і більше	I	$\frac{18}{304}$	$\frac{20}{340}$	$\frac{10}{170}$	$\frac{9}{154}$	$\frac{22}{374}$	$\frac{10}{170}$	$\frac{11}{188}$	$\frac{100}{1700}$
	II	$\frac{24}{292}$	$\frac{26}{314}$	$\frac{6}{74}$	$\frac{5}{62}$	$\frac{20}{242}$	$\frac{8}{96}$	$\frac{10}{120}$	$\frac{100}{1200}$

\* У чисельнику КППШ у %; у знаменнику – загальна кількість

у третьому (перехідний етап) – створенню сприятливих передумов для нового циклу розвитку спортивної форми важкоатлета.

Інтенсивність змагальної діяльності на цьому етапі підготовки стає ста-

**Таблиця 27. Орієнтовний план–графік проходження навчального матеріалу для груп ПВД  
I-го року навчання, год.**

Зміст заняття	Місяць										Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
<b>Теоретичні заняття</b>											
Фізична культура і спорт в Україні	2	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Розвиток важкої атлетики в Україні та за кордоном	–	2	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Вплив вправ з обтяженнями на організм спортсмена	6	–	–	–	–	–	–	–	–	–	6
Гігієнічні засади занять, засоби відновлення, режим харчування	6	–	–	–	–	–	–	–	–	–	6
Контроль підготовки, профілактика травматизму	–	6	–	–	–	–	–	–	–	–	6
Засади техніки виконання вправ	–	–	8	–	–	–	–	–	–	–	8
Методика навчання	–	–	–	8	–	2	–	–	–	–	10
Методика тренування	–	–	8	–	–	–	–	8	–	8	24
Планування підготовки спортсменів	–	–	–	–	8	–	–	8	–	–	16
Загальна та спеціальна фізична підготовка	6	–	–	–	–	–	–	–	–	8	14
Психологічна підготовка спортсменів	–	–	–	–	8	–	8	–	8	–	24
Медико-біологічні засади тренувань	–	–	–	8	–	8	–	–	8	–	24



Продовження табл.27

Зміст заняття	Місяць										Усього за рік
	ІХ	Х	ХІ	ХІІ	І	ІІ	ІІІ	ІV	V	VI	
Правила змагань, їх організація та проведення	–	–	–	–	–	–	8	–	–	–	8
Обладнання місць тренувань, інвентар, тренажери	–	–	–	–	–	6	–	–	–	–	6
Залікові вимоги з теоретичної підготовки	–	–	–	–	–	–	–	–	–	4	4
Разом	14	14	16	16	16	16	16	16	16	20	160
<b>Практичні заняття</b>											
<b>ЗФП:</b>											
загальнорозвиваючі вправи	20	24	24	22	32	22	22	30	30	30	256
вправи з інших видів спорту	30	30	28	30	30	30	20	30	30	30	288
<b>СФП:</b>											
удосконалення техніки важкоатлетичних вправ	30	30	30	20	20	30	30	20	20	20	250
розвинення фізичних якостей	66	66	68	68	64	68	70	70	72	66	678
Тренерська та суддівська практика	–	–	–	10	–	–	10	–	–	–	20
Контрольні іспити з фізичної підготовки	4	–	–	–	4	–	–	–	–	4	12
Участь у змаганнях	За календарем спортивних заходів										
Разом...	150	150	150	150	150	150	152	150	152	150	1504
Усього:	166	166	166	166	166	166	168	166	168	166	1664

Примітка: У загальну кількість годин річного навантаження включена 1 год. на відновлювальні засоби

Таблиця 28. Орієнтовний план–графік проходження навчального матеріалу для груп ПВД  
більше 1 року навчання, год.

Зміст занять	Місяць										Усього за рік
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	
<b>Теоретичні заняття</b>											
Фізична культура і спорт в Україні	2	–	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Розвиток важкої атлетики в Україні та за кордоном	–	2	–	–	–	–	–	–	–	–	2
Вплив вправ з обтяженнями на організм спортсмена	–	6	–	–	–	–	–	–	–	–	6
Гігієнічні засади занять, засоби відновлення, режим харчування	6	–	–	–	–	–	–	–	–	–	6
Контроль підготовки, профілактика травматизму	–	6	–	–	–	–	–	–	–	–	6
Засади техніки виконання вправ	–	–	8	–	–	–	–	–	–	–	8
Методика навчання	–	–	–	8	–	2	–	–	–	–	10
Методика тренування	–	–	8	–	–	–	–	8	–	8	24
Планування підготовки спортсменів	–	–	–	–	8	–	–	8	–	–	16
Загальна та спеціальна фізична підготовка	6	–	–	–	–	–	–	–	–	8	14
Психологічна підготовка спортсменів	–	–	–	–	8	–	8	–	8	–	24
Медико-біологічні засади тренувань	–	–	–	8	–	8	–	–	8	–	24

Продовження табл. 28

Правила змагань, їх організація та проведення	–	–	–	–	–	–	8	–	–	–	8
Обладнання місць тренувань, інвентар, тренажери	–	–	–	–	–	6	–	–	–	–	6
Залік з теоретичної підготовки	–	–	–	–	–	–	–	–	–	4	4
Разом	14	14	16	16	16	16	16	16	16	20	160
<b>Практичні заняття</b>											
<b>ЗФП:</b>											
загальнорозвиваючі вправи	20	24	24	22	32	22	22	30	30	30	256
вправи з інших видів спорту	30	30	28	30	30	30	20	30	30	30	288
<b>СФП:</b>											
удосконалення техніки важкоатлетичних вправ	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	300
розвинення фізичних якостей	90	86	88	78	74	90	90	82	80	78	836
Тренерська та суддівська практика	–	–	–	10	–	–	10	–	–	–	20
Контрольні іспити з фізичної підготовки	4	–	–	–	4	–	–	–	–	4	12
Участь у змаганнях	За календарем спортивних заходів										
Разом	174	170	170	170	170	172	172	172	170	172	1712
Усього:	188	186	188	186	188	188	188	186	188	186	1872

*Примітка: У загальну кількість годин річного навантаження включено 1 год. на відновні засоби*

більшою за рахунок зменшення кількості стартів: важкоатлети можуть планувати виступи тільки у 1 – 2 головних змаганнях року. Для важкоатлетів збірної команди країни це Ігри Олімпіади, чемпіонат світу або Європи.

### 8.5. Інструкторська та суддівська практика

Учні проводять тренувальні заняття з усіма навчальними групами. Вчать-ся передавати свої знання з техніки, методики навчання і тренування учням цих груп. Систематично беруть участь в організації, проведенні та суддівстві змагань.

### 8.6. Контроль підготовки

Ефективність процесу підготовки важкоатлетів у сучасних умовах обумовлена використанням достатньо інформативних засобів і методів комплексного контролю – як інструмента управління, що дозволяє здійснювати взаємне спілкування тренерів і спортсменів і на цих засадах підвищувати рівень керівних рішень під час підготовки до змагань.

Мета контролю – оптимізація процесу підготовки і змагальної діяльності важкоатлетів на основі об'єктивної оцінки різних сторін підготовленості і функціональних можливостей важливих систем організму. Комплексний контроль передбачає паралельне використання етапного, поточного та оперативного видів контролю у процесі обстеження спортсменів, за умови застосування педагогічних, соціально-психологічних та медико-біологічних показників для всебічної оцінки підготовленості, змісту навчально-тренувального процесу і змагальної діяльності важкоатлетів.

Види контролю процесу підготовки важкоатлетів у групах вищої спортивної майстерності:

<i>організаційний</i>	– ступінь відповідності спортсмена запланованій моделі на даному етапі підготовки;
<i>соціально-психологічний</i>	– ступінь психічної стійкості;

<b>контроль технічної підготовленості</b>	– якість виконання технічних дій під час змагальної діяльності;
<b>контроль фізичної підготовленості</b>	– на підставі нормативів з СФП (табл.29), оцінки стану та динаміки спортивної форми та відповідності її періоду підготовки;
<b>контроль тактичної підготовленості</b>	– реалізація тактичних дій під час змагальної діяльності;
<b>контроль теоретичної підготовленості</b>	– залік з теорії підготовки важкоатлетів та правил змагань в обсязі, запланованому програмою для даної групи;
<b>контроль змагальної діяльності</b>	– відповідність змагальної діяльності окремого важкоатлета заданій моделі;
<b>медичний контроль</b>	– визначення рівня функціональної підготовленості; профілактика захворювань; перенесення тренувальних і змагальних навантажень.

**Таблиця 29. Контрольні нормативи з СФП для важкоатлетів різних груп вагових категорій (максимальні досягнення, %)**

Група вагових категорій, кг	Ривок з напівприсідом	Присідання з вагою на випрямлених угору руках	Піднімання на груди з напівприсідом	Піднімання на груди	Піднімання на груди з вису	Поштовх зі стійок	Поштовх з напівприсідом	Присідання на грудях	Присідання на плечах	Жим лежачи
56-69	86	110	88	102	96	104	93	114	132	55
77-85	85	107	86	102	95	103	93	113	131	56
94 і більше	84	106	85	101	95	102	93	111	129	56

## 9. ДОДАТОК

### Модельні характеристики підготовленості важкоатлетів різної статі та різних груп вагових категорій

Нижче представлено моделі демографічних відмінностей серед спортсменів різної статі (табл. 30), модельні характеристики ростових даних важкоатлетів високої кваліфікації (табл. 31), морфофункціонального стану важкоатлетів різної статі та різних груп вагових категорій (табл. 32), модельні характеристики темпів досягнення етапів підготовки (табл. 33), інтенсивності тренувальної роботи (табл. 34), модельні відношення результатів у ривку до поштовху у найсильніших важкоатлетів світу (табл. 35), модельні показники КПШ в одній спробі залежно від періоду підготовки та групи вправ (табл. 35), модельні показники КПШ за зонами інтенсивності по групах вправ у річному макроциклі (табл. 37), модель тижневого мікроциклу змагального періоду (табл. 38), які можна використовувати у процесі контролю підготовки та під час відбору важкоатлетів у групах підготовки до вищих досягнень.

Таблиця 30. Демографічні відмінності спортсменів різної статі (за станом на 01.01.2010)

Вагова категорія, кг (чол. /жін.)	Рекорди у сумі двоборства, кг		Різниця між рекордними досягненнями, %		
	Чоловіки	Жінки	кг	2000 р.	2010 р.
56/ 58	305,0	251,0	54,0	22,3	17,7
62/ 63	326,0	257,0	69,0	29,2	21,2
69/ 69	357,0	286,0	71,0	29,4	20,0
77/ 75	378,0	292,0	86,0	30,9	22,8
94/ + 75	412,0	326,0	86,0	30,5	20,9

Таблиця 31. Зростові дані (см) важкоатлетів високої спортивної кваліфікації на Іграх XXIX Олімпіади 2008 р. в Пекіні (середні дані)

Вагова категорія, кг	Чемпіони (нки)	Призери	Шістка	Усі атлети
<b>Чоловіки</b>				
56	156	154	155	158
62	161	162	161	159
69	168	166	164	165
77	165	166	165	169
85	172	173	173	171
94	175	176	175	175
105	172	176	177	176
Понад 105	183	184	186	183
<b>Жінки</b>				
48	152	152	149	149
53	157	156	155	153
58	158	156	157	157
63	155	160	161	161
69	160	163	165	163
75	168	169	167	166
Понад 75	171	177	174	171

Таблиця 32. Модельні показники морфофункціонального стану важкоатлетів високої кваліфікації різної статі та різних вагових категорій\*

Показник	Група вагових категорій:		
	<u>56 – 69</u> 48 – 58	<u>77 – 94</u> 63, 69	<u>105 і більше</u> 75 і більше
Зріст, см	<u>159 – 161</u> 153 – 155	<u>171 – 173</u> 160 – 162	<u>181 – 183</u> 169 – 171
Довжина і ширина сегментів тіла (% від зросту)			
Верхня кінцівка	<u>41,4 – 42,0</u> 41,1 – 41,7	<u>41,4 – 42,0</u> 42,0 – 42,6	<u>41,0 – 41,4</u> 41,6 – 42,1
Плече	<u>16,8 – 17,8</u> 17,4 – 18,0	<u>17,0 – 18,0</u> 17,9 – 18,3	<u>17,4 – 17,8</u> 18,0 – 18,4
Передпліччя	<u>14,3 – 14,9</u> 14,9 – 15,3	<u>15,1 – 15,3</u> 14,8 – 15,2	<u>15,2 – 15,6</u> 15,1 – 15,7

Продовження табл.32

Нижня кінцівка	<u>55,3 – 55,9</u> 57,9 – 58,3	<u>55,8 – 56,6</u> 58,0 – 58,6	<u>56,1 – 56,5</u> 56,8 – 57,4
Стегно	<u>29,3 – 29,9</u> 31,2 – 31,6	<u>28,5 – 29,1</u> 30,8 – 31,4	<u>28,9 – 29,3</u> 30,4 – 30,7
Гомілка	<u>24,1 – 24,4</u> 24,3 – 24,9	<u>24,0 – 24,4</u> 24,4 – 24,8	<u>24,0 – 24,4</u> 23,1 – 23,3
Тулуб	<u>34,8 – 35,4</u> 31,4 – 32,0	<u>30,9 – 31,5</u> 32,5 – 33,1	<u>32,6 – 33,0</u> 32,6 – 33,4
Ширина плечей	<u>31,2 – 32,0</u> 29,5 – 30,3	<u>31,0 – 31,4</u> 29,2 – 30,2	<u>33,6 – 34,2</u> 30,4 – 31,2
Ширина тазу	<u>16,8 – 17,4</u> 17,9 – 18,5	<u>18,0 – 18,4</u> 17,7 – 18,3	<u>20,2 – 20,6</u> 18,5 – 19,5
Окружність, см			
ший	<u>38,7 – 39,5</u> 34,0 – 34,6	<u>41,7 – 42,3</u> 35,4 – 35,8	<u>45,6 – 46,4</u> 37,6 – 39,0
плечей	<u>34,6 – 36,7</u> 29,4 – 29,8	<u>38,0 – 38,8</u> 32,2 – 33,2	<u>42,3 – 42,6</u> 37,1 – 38,2
передпліччя	<u>28,4 – 29,0</u> 25,2 – 26,2	<u>32,0 – 32,6</u> 27,7 – 28,3	<u>34,8 – 35,2</u> 30,7 – 31,1
грудей	<u>93,5 – 95,3</u> 79,2 – 80,2	<u>101,8 – 102,8</u> 83,7 – 85,3	<u>111,5 – 114,5</u> 95,2 – 99,8
талії	<u>74,3 – 74,9</u> 68,5 – 69,5	<u>85,0 – 85,8</u> 73,1 – 73,8	<u>98,5 – 100,1</u> 88,2 – 92,2
стегна	<u>55,5 – 56,5</u> 54,2 – 55,4	<u>64,0 – 65,0</u> 58,6 – 60,0	<u>72,8 – 73,6</u> 66,9 – 68,9
гомілки	<u>35,3 – 36,1</u> 34,4 – 35,4	<u>38,6 – 39,4</u> 36,8 – 37,4	<u>44,1 – 45,1</u> 41,4 – 42,2
Індекс маси тіла, кг·м <sup>2</sup>	<u>24,2 – 24,6</u> 22,4 – 23,2	<u>28,2 – 28,6</u> 25,2 – 25,8	<u>34,1 – 35,1</u> 29,5 – 30,9
Маса жиру, %	<u>9,9 – 10,5</u> 13,8 – 14,7	<u>10,3 – 10,9</u> 14,2 – 16,8	<u>14,3 – 16,7</u> 18,8 – 19,8
Індекс активної маси тіла, у. о.	<u>1,49 – 1,54</u> 1,14 – 1,24	<u>1,47 – 1,49</u> 1,30 – 1,38	<u>1,63 – 1,65</u> 1,39 – 1,47
Швидкісно-силовий індекс, у. о.	<u>2,6 – 2,5</u> –	<u>2,0 – 1,9</u> –	<u>1,5 – 1,4</u> –

**Примітка.** Маса жиру та індекс АМТ визначалися за допомогою методу – каліперметрії, швидкісно-силовий індекс (ШСІ) за допомогою стрічки Абалакова. \*У чисельнику показники чоловіків, у знаменнику – жінок.



Таблиця 33. **Модельні характеристики темпів досягнення етапів підготовки важкоатлетами різної статі та різних вагових категорій\***

Показник	Група вагових категорій		
	<u>56 – 69</u> 48 – 58	<u>77 – 94</u> 63, 69	<u>105 і більше</u> 75 і більше
Вік початку занять, років	<u>12 – 13</u>	<u>11 – 12</u>	<u>13 – 14</u>
	13 – 14	13 – 14	13 – 14
Маса тіла, кг	<u>41 – 43</u>	<u>36 – 37</u>	<u>49 – 52</u>
	43 – 47	42 – 46	63 – 67
Вік виконання МС, років	<u>17 – 18</u>	<u>16 – 17</u>	<u>17 – 18</u>
	15 – 16	15 – 16	16 – 17
Маса тіла, кг	<u>51 – 53</u>	<u>68 – 70</u>	<u>87 – 90</u>
	53 – 55	54 – 58	73 – 77
Вік виконання МСМК, років	<u>23 – 24</u>	<u>20 – 21</u>	<u>20 – 21</u>
	17 – 18	17 – 18	18 – 19
Маса тіла, кг	<u>55 – 56</u>	<u>76 – 78</u>	<u>101–105</u>
	54 – 56	59 – 61	77 – 83
Вік входження до десятки кращих у ваговій категорії, років	<u>21 – 22</u>	<u>21 – 22</u>	<u>20 – 21</u>
	19 – 20	19 – 20	20 – 21
Маса тіла, кг	<u>56 – 60</u>	<u>80 – 82</u>	<u>107 – 109</u>
	54 – 56	65 – 67	84 – 88
Терміни входження до IV етапу багаторічної підготовки, років	<u>8 – 9</u>	<u>9 – 10</u>	<u>7 – 8</u>
	5 – 6	6 – 7	6 – 7

\*У чисельнику – показники чоловіків, у знаменнику – жінок.

Таблиця 34. **Модельні показники інтенсивності тренувальної роботи важкоатлеток високої кваліфікації**

Період підготовки	Група вправ, %						
	Ривок	Ривкові вправи	Поштовх	Поштовхові вправи	Тяги ривко-ві	Тяги поштовхові	Присідання
Підготовчий	79–80	75–77	77–80	75–77	91–93	92–93	89–92
Змагальний	80–81	75–77	78–81	75–77	94–95	94–96	92–93

Таблиця 35. Змагальна результативність у ривку до поштовху (%)  
найсильніших важкоатлетів світу, (n = 150)

Група вагової категорії, кг	Спортсмени, які посіли 1–6-те місце ( $\bar{x}$ )	Група вагової категорії, кг	Спортсменки, які посіли 1–6-те місце ( $\bar{x}$ )
Чоловіки		Жінки	
<b>Ігри XXVII Олімпіади 2000, Сідней</b>			
56, 62, 69	82,0	48,53,58	78,9
77, 85, 94	83,2	63,69	81,1
105, понад 105	81,8	75+75	81,0
( $\bar{x}$ )	82,4	—	80,2
<b>Ігри XXVIII Олімпіади 2004, Афіни</b>			
56, 62, 69	82,4	48,53,58	79,9
77, 85, 94	83,5	63,69	81,7
105+ 105	83,2	75,+75	80,8
( $\bar{x}$ )	83,0	—	80,7
<b>Ігри XXIX Олімпіади, Пекін</b>			
56, 62, 69	81,8	48,53,58	78,3
77, 85, 94	83,0	63,69	81,1
105+ 105	84,5	75,+75	80,6
( $\bar{x}$ )	83,1	—	80,0

Таблиця 36. **Модельні показники кількості піднімань штанги в одній спробі у кваліфікованих важкоатлетів залежно від періоду підготовки та групи вправ (О.С. Медведєв, 1986), %**

Вправи	Період підготовки								
	Підготовчий			Змагальний			Перехідний		
	1-2	3-4	5-6	1-2	3-4	5-6	1-2	3-4	5-6
Ривкові та поштовхові	24	51	25	59	41	–	9	55	36
Тяги ривкові та поштовхові	34	66	–	49	51	–	–	64	36
Присідання	7	58	35	—	86	14	–	–	–
Жимові	6	85	9	2	98	–	–	90	40
Нахили	–	80	20	–	100	–	–	90	10
Комбіновані	23	52	25	39	61	–	–	48	52
У середньому	16	56	28	27	60	13	10	55	35

Таблиця 37. **Модельні показники КПШ за зонами інтенсивності у річному макроциклі підготовки важкоатлетів високої кваліфікації**

Вправи	Зона інтенсивності, %							Інтенсивність, %
	50-55	60-65	70-75	80-85	90-95	100-105	110-115	
Ривкові	–	16	63	19	2	–	–	69 – 74
Поштовхові	–	11	55	31	3	–	–	70 – 74
Тяги ривкові	–	–	5	20	37	32	6	90 – 94
Тяги поштовхові	–	–	20	38	24	13	5	82 – 88
Присідання	22	31	25	20	2	–	–	62 – 68

Таблиця 38 **План тренування для важкоатлетів вищої кваліфікації у тижневому мікроциклі змагального періоду**

День тижня	Тренування	Обсяг навантаження	Основні вправи	Дозування навантаження			Методичні вказівки
				Вага штанги, %	Кількість спроб	КПШ	
Понеділок	Перше	100–160 підйомів (великий)	1. Ривок.	70–80	8–10	3–1	Удосконалення підриву і присідання Потужність і швидкість Віддача
	Друге		2. Тяга ривкова.	90–100	8–10	3–2	
			3. Присідання з штангою на грудях.	75–85	6–8	4–3	
			1. Поштовх.	80–95	8–10	3–2	Підрив, посилення, присідання Швидкість розгинання Швидкість піднімання
			2. Нахили.	75–85	6–8	4–3	
			3. Присідання.	90–100	6–8	3–2	
Вівторок		50–60 підйомів (малий)	1. Ривкова протяжка + присідання.	50–70	6–7	4/2–3/1	Рівновага Підрив
			2. Ривок з напівпари сидом, хват вузький.	60–75	6–7	3–2	
			3. Жим з напівприсідом.	75–85	6–7	4–3	Опір Глибина, гнучкість
			4. Присідання з присідом ножиці.	60–75	6–7	4/4–3/3	
			5. Стрибки у довжину і висоту з місця.				

Продовження табл.35

Середа	Перше	70—90 підйомів (середній)	1.Ривок з напівприсідом. 2. Жим лежачи. 3. Присідання з штангою на грудях.	75–85 75–85 75–85	6–8 6–7 6–8	3–2 4–2 4–3	Підрив Віддача
	Друге		1. Піднімання на груди з напівприсідом. 2. Поштовх зі стійок. 3. Тяга у повільному темпі.	70–90 80–95 80–90	8–10 8–10 6–8	3–2 3–1 4–3	Підрив Посилання, присід Швидкість розгинання
Четвер		50–60 підйомів (малий)	1. Протяжка ривкова. 2. Нахили з вагою (на козлі). 3. Силові вправи.	50–60	6–7	4–3	Засоби ЗП
П'ятни- ця	Перше	100–150 підйомів (великий)	1. Ривок. 2. Тяга ривкова. комбінована. 3. Присідання з штангою на грудях.	75–95 90–100 75–85	8–10 8–10 6–7	3–1 3/2/1– 2/1/1 4–3	Підрив, присідання. Швидкість. Віддача.
	Друге		1. Поштовх. 2. Тяга поштовхові. 3. Присідання. 4. Стрибки в довжину і висоту з місця.	70–80 90–100 80–100	8–10 6–7 6–7	3–2 3–2 3–2	Підрив, посил, присід. Швидкість. Швидкість.

Продовження табл.35

Субота		70–90 підйомів (середній)	1. Ривок з напівприсідом + присідання.	75–85	6–8	3/2–2/1	Швидкість, рівновага. Підрив, присідання.
				70–80	6–8	3/1/2–	
			2. Піднімання штанги на груди з напівприсідом + присідання + поштовх.	70–80	6–8	2/1/2	Темп повільний.
			3. Присідання з штангою на грудях.			3–2	
			4. Нахили з вагою, лежачи стегнами на козлі.				
5. Стрибки.							

## ЛІТЕРАТУРА

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. — М.: Физкультура и спорт, 1988. — 330 с.
2. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта.-К.: Олимпийская литература, 2002. – 290 с.
3. Воробьев А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. — М.: Физкультура и спорт, 1989. — 272 с.
4. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика [Текст]: учебник для вузов /Л.С. Дворкин; 1-я и 2-я главы – Л.С. Дворкин, А.П. Слободян. – М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.
5. Драга В.В., Мироненко П.М., Гавацко С.П. Тяжелая атлетика укрепляет здоровье. – К.: Здоров'я, 1993. – 120 с.
6. Келлер В.С., Платонов В.М. Теоретико-методичні основи підготовки спортсменів. – Львів: Українська спортивна асоціація, 1993. – 269 с.
7. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. — К.: Олимпийская литература, 1999. — 318 с.
8. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике: Уч. пособие для тренеров. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.
9. Олешко В.Г. Силові види спорту. – К.: Олімпійська література, 1999. – 288 с.
10. Олешко В.Г., Пуцов О.І. Важка атлетика. Навчальна програма для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР та ШВСМ. – К.: Держкомспорт України, РНМК, Федерація важкої атлетики України, 2004 – 80 с.
11. Олешко В.Г. Моделювання процесу підготовки та відбір спорт-сменів у силових видах спорту. Монографія. – К.:ДМП „Полімед”,, 2005. – 254 с.
12. Олешко В.Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту: [ навч. посіб.] / В.Г. Олешко. — К.: ДІА, 2011. —444 с.

13. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004.– 808 с.

14. Платонов В.М., Булатова М.М. Фізична підготовка спортсмена. — К.: Олімпійська література, 1995. – 320 с.

15. Тяжелая атлетика и методика преподавания: / Под ред. А.С. Медведева: Учебн. для пед. ф-тов ин-тов физкультуры. — М.: Физкультура и спорт, 1986. – 112 с.

16. Тяжелая атлетика. / Под ред. А.Н. Воробьева: Учебник для институтов физкультуры – М.: Физкультура и спорт, 1988. — 238 с.

17. Уилмор Дж., Костилл Д. Физиология спорта и двигательной активности / Пер. с англ. – К.: Олимпийская литература, 1997 – 256 с.

18. Уильямс М. Эргогенные средства в системе спортивной подготовки. Пер. с англ. – К.: Олимпийская литература, 1997.- 256 с.

19. Хартманн Ю., Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка. — Берлин: Шпортферлаг, 1989. — 334 с.

20. Черняк А.В. Методика планирования тренировки тяжелоатлета. — М.: Физкультура и спорт, 1978. — 136 с.



## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	5
1.1. Основні напрями удосконалення системи спортивної підготовки.....	6
1.2. Засоби, методи та принципи спортивної підготовки.....	7
1.3. Загальна характеристика відбору важкоатлетів у системі багаторічної підготовки.....	10
1.4. Навантаження, стомлення, відновлення та адаптація у процесі підготовки важкоатлетів.....	11
1.5. Зміст різних сторін підготовки спортсменів.....	15
1.6. Структура тренувального процесу важкоатлетів.....	16
1.7. Анатомо-фізіологічні відмінності жіночого організму .....	25
1.8. Засоби відновлення та попередньої стимуляції працездатності.....	28
2. РЕЖИМ РОБОТИ ТА НАПОВНЮВАНІСТЬ НАВЧАЛЬНИХ ГРУП.....	31
3. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО–ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ .....	32
4. ПЛАНУВАННЯ ТА ОБЛІК НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ .....	35
5. ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	37
5.1. Організація та методика відбору до груп початкової підготовки.....	37
5.2. Підготовка у групах початкової підготовки.....	39
5.3. Навчальний план та навчальна програма.....	43
5.4. Змагальна практика .....	44
5.5. Контроль підготовки.....	44
6. ГРУПИ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ (ПБП).....	49
6.1. Організація та методика відбору спортсменів.....	49
6.2. Підготовка спортсменів у групах ПБП.....	51
6.3. Навчальний план та навчальна програма.....	52

6.4.Змагальна практика.....	53
6.5. Контроль підготовки.....	62
7. ГРУПИ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ (СБП).....	63
7.1. Організація та методика відбору .....	63
7.2. Підготовка у групах СБП.....	64
7.3. Навчальний план та навчальна програма.....	65
7.4. Змагальна практика.....	65
7.5. Інструкторська та суддівська практика.....	67
7.6. Контроль підготовки.....	74
8. ГРУПИ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ (ПВД).....	75
8.1. Організація та методика відбору.....	75
8.2. Підготовка важкоатлетів у групах ПВД.....	76
8.3. Навчальний план та навчальна програма.....	77
8.4. Змагальна практика.....	77
8.5. Інструкторська та суддівська практика.....	83
8.6. Контроль підготовки.....	83
9. Додаток. ....	85
Модельні характеристики підготовленості важкоатлетів різної статі та різних груп вагових категорій.....	86
ЛІТЕРАТУРА.....	94
ЗМІСТ.....	96