

Темпи становлення спортивної майстерності та терміни перебування на заключних етапах спортивного вдосконалення спортсменок високої кваліфікації у пауерліфтингу

Резюме

Рассмотрена соревновательная деятельность сильнейших спортсменок Украины; выявлены возрастные периоды, в которых спортсменки добиваются наивысших результатов на чемпионатах мира и Европы. Разработаны возрастные модели сильнейших спортсменок Украины разных весовых категорий, установлены темпы становления спортивного мастерства и периоды пребывания на заключительных этапах спортивного совершенствования.

Summary

Competition activity of elite female athletes of Ukraine is considered; age periods during which the female athletes achieve their best results at the world and European are shown up. Age models of elite female athletes of Ukraine in different weight classes are developed, rates for making sports skill and the periods of stay at the final stages of sports enhancement are determined.

Постановка проблеми. Аналіз останніх досліджень і публікацій. Досвід передової практики свідчить про те, що тренувальна та змагальна діяльність спортсменок високої кваліфікації пов'язана з темпами становлення спортивної майстерності на етапах багаторічної підготовки [2, 7].

Відомо, що ефективність змагальної діяльності залежить від віку спортсменок та збігається з оптимальними віковими періодами, під час яких створюються сприятливі природні передумови досягнення спортсменками високих спортивних результатів у запланованій ваговій категорії [5, 6].

Разом з тим практика свідчить, що на міжнародних змаганнях деякі спортсменки однієї і тієї самої вагової категорії, але різного віку досягають однаково високих спортивних результатів.

На даний час вже розроблено вікові моделі спортсменів різної статі та різних вагових категорій. Але в сучасному жіночому пауерліфтингу це питання ще мало вивчене [1, 3, 4].

Однією зі складових підготовчих спортсменок на заключних етапах спортивного удосконалення є знання закономірностей динаміки становлення вищої спортивної майстерності, обумовлене віковими періодами, урахування яких є принциповим чинником для раціональної побудови багаторічної підготовки. Разом з цим у літературі відсутні загальні терміни тривалості підготовки спортсменок, які передували ета-

пам реалізації індивідуальних можливостей та збереження спортивних досягнень.

У зв'язку з цим виникає необхідність проведення досліджень та з'ясування темпів становлення спортивної майстерності та термінів перебування на заключних етапах спортивного удосконалення в пауерліфтингу спортсменок високої кваліфікації.

Зв'язок з науковими та практичними завданнями. Роботу виконано відповідно до Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2006—2010 рр. за темою: 2.1.2. "Теоретико-методичні основи побудови підготовки кваліфікованих спортсменів до головних змагань олімпійського циклу на заключних етапах спортивного удосконалення".

Мета дослідження — розробити вікові моделі найсильніших спортсменок України різних вагових категорій, встановити темпи становлення спортивної майстерності та терміни перебування на заключних етапах спортивного вдосконалення.

Методи дослідження: вивчення та аналіз науково-методичної літератури, передового досвіду роботи тренерів і підготовки спортсменів; опитування провідних тренерів і спортсменів; педагогічні спостереження за тренувальною та змагальною діяльністю спортсменів; методи математичної статистики.

Результати дослідження та їх обговорення. Отриманий матеріал про вікові показники учасниць чемпіонатів світу 2005 та

2007 рр., чемпіонатів Європи 2005 та 2006 рр. показав, що середній вік чемпіонок світу та Європи з України всіх вагових категорій коливається від 24,3 ± ± 8,5 років на чемпіонаті світу 2005 р., 23,6 ± 2,5 років — на чемпіонаті Європи у 2005 р.; до 22 років — на чемпіонаті світу 2007 р. У призерок чемпіонатів світу та Європи найвищий показник віку був у 2006 р. (37 років), на решті чемпіонатів світу він перебував у межах від 24,2 ± 6,6 років у 2005 р., до 27,75 ± 8 років — у 2007 р. (табл. 1).

29—35 і 36 та понад 36 років. Це свідчить про те, що у жінок розквіт силових можливостей в пауерліфтингу припадає на вік 20—23 роки (рис. 1).

Нами проаналізовано досягнення найсильніших спортсменок України різних вагових категорій, які посідали призові місця на чемпіонатах світу та Європи. Для цього вагові категорії, яких було до 2007 р. 10, а наразі їх 9 (немає вагової категорії до 44 кг), було поділено на 5 груп: 1-ша — 44—48 кг, 2-га — 52—56 кг, 3-тя — 60—

спортсменок мають тривалість цих етапів до 6 років та 11 і більше років.

Наступним етапом наших досліджень було встановлення віку, в якому найсильніші спортсменки України почали займатися пауерліфтингом, а також віку, в якому вони виконали нормативи майстра спорту (МС) та майстра спорту міжнародного класу (МСМК).

Таблиця 1 — Вік спортсменок, які брали участь у міжнародних змаганнях 2005—2007 рр.

Прізвище	Чемпіонат світу 2005 р.	Прізвище	Чемпіонат Європи 2005 р.	Прізвище	Чемпіонат Європи 2006 р.	Прізвище	Чемпіонат світу 2007 р.
Архипенко	21	Архипенко	22	Дудка	37	Клименко	22
Чепіль	34	Дмитрук	22	Архипенко	22	Дмитрук	24
Плаксива	17	Применчук	33	Дмитрук	23	Применчук	35
Применчук	33	Плаксива	17	Чепіль	35	Абдуліна	39
Скрипка	18	Соловійова	26	Клименко	20	Булгакова	18
Гуминська	24	Скрипка	18	Іванова	21	Соловійова	28
Стародубцева	21	Стародубцева	22	Скрипка	19	Іванова Ж.	23
Бородай	21	Оробець	34	Багрій	32	Іванова Є.	19
Оробець	34	Яворська	24	Стародубцева	22	Оробець	36
Олениця	20	Олениця	21	Олениця	21		

Одним із критеріїв відбору до головних змагань року на заключних етапах спортивного удосконалення є вікове співвідношення найсильніших спортсменок України, які брали участь у чемпіонатах світу та Європи. Для порівняння вікового співвідношення найсильніших спортсменок України, які брали участь у чемпіонатах світу та Європи, усіх спортсменів було поділено на такі вікові групи: 1-ша група — спортсменки віком до 20 років; 2-га — віком 20—23 роки; 3-тя — віком 24—28 років; 4-та — віком 29—35 років; 5-та — віком 36 і понад 36 років.

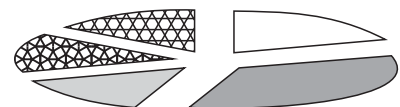
Аналіз даних показує, що найбільша кількість найсильніших спортсменок України (35%), які брали участь у чемпіонатах світу та Європи, мали вік 20—23 роки, 20% спортсменок — до 20 років і по 15% — 24—28,

67,5 кг, 4-та — 75—82,5 кг і 5-та — 90 та понад 90 кг.

Тривалість п'ятого та шостого етапів у них перебуває у межах 3—5 років. Найменша тривалість етапів максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження спортивних досягнень була у групі вагових категорій 90 та понад 90 кг — 3 роки, в інших групах вагових категорій середня тривалість п'ятого та шостого етапів перебувала в межах 5 років (рис. 2).

Винятком є Оробець Інна (вагова категорія до 90 кг), яка стала призером чемпіонатів світу у 1993 і 2007 роках.

Аналіз даних свідчить про те, що у більшості спортсменок (44%) тривалість етапів максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження спортивних досягнень становить 6—10 років, по 28%



□ до 20 років; ■ 20—23 роки; ▒ 24—28 років; ▤ 29—35 років; ▨ 36 та понад 36 років

Рисунок 1 — Вікові групи українських спортсменок, які брали участь у міжнародних змаганнях 2005—2007 рр. (n = 21)

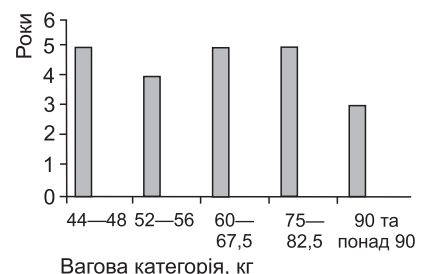


Рисунок 2 — Тривалість етапів максимальної реалізації індивідуальних можливостей та збереження спортивних досягнень найсильніших спортсменок України за групами вагових категорій

Таблиця 2 – Вік початку занять пауерліфтингом, виконання нормативів МС, МСМК, входження до 6-ки найсильніших України, Європи, світу

Звання	Вік	Вік початку занять	Вік виконання нормативів МС	Вік виконання нормативів МСМК	Вік 6-ки України	Вік 6-ки Європи	Вік 6-ки світу
МСМК	21	18	18	19	19		
МСМК	23	9	13	14	15	18	19
МСМК	39	28	28	29	28	33	33
ЗМС	24	15	16	16	19	19	19
ЗМС	27	11	14	16	14	18	20
МСМК	24	15	17	19	19	21	22
МСМК	22	13	14	17	14	17	22
МСМК	19	9	12	16	16	17	19
ЗМС	34	20	24	25	27	27	27
МСМК	24	15	16	17	17	18	18
ЗМС	37	20	22	23	21	21	29
МСМК	35	28	28	28	28	31	34

Отже, можна сказати, що більшість спортсменок, які увійшли до складу збірної команди України, почали займатися пауерліфтингом у віці $16,75 \pm 6,4$ років (табл. 2). Хоча є винятки — Іванови Жанна та Єлизавета, які почали займатися пауерліфтингом у 9 років, а також Применчук Тетяна і Абдуліна Вікторія, які почали займатися пауерліфтингом у віці 28 років. Це свідчить про те, що пауерліфтингом можна починати займатися у будь-якому віці.

Одним з критеріїв відбору та перспективності спортсменок є термін виконання спортивних нормативів МС та МСМК. Практика показує, що найбільш перспективні спортсменки проходять ці етапи дуже швидко.

Аналіз даних свідчить, що найсильніші спортсменки України виконують норматив майстра спорту у середньому в $18,5 \pm 5,6$ років, а норматив майстра спорту міжнародного класу — в $19,9 \pm 5$, років, тобто в середньому через 2 роки.

Висновки

- Визначено вікові межі найвищих спортивних досягнень, вік початку занять пауерліфтингом, терміни виконання нормативів майстра спорту та майстра спорту міжнародного класу та терміни перебування на заключних етапах спортивного удосконалення найсильніших спортсменок України.

- З'ясовано вікові межі найвищих спортивних досягнень спортсменок на момент змагань з урахуванням вагових категорій.

Середній вік призерів чемпіонатів світу у 2005 — 2007 рр. різних вагових категорій становив — 24,9 років.

- Період часу між термінами початку занять пауерліфтингом та виходом на заключні етапи спортивного удосконалення у найсильніших спортсменок світу у середньому триває 6 років.

- Встановлено, що тривалість перебування найсильніших спортсменок України на п'ятому та шостому етапах спортивного удосконалення знаходиться у межах від 5 до 14 років.

Перспективи подальших досліджень. Планується розглянути темпи становлення спортивної майстерності та терміни перебування за заключних етапах спортивного удосконалення найсильніших спортсменок світу для порівняння з українськими спортсменками.

1. Бельский И. В. Модель специальной силовой подготовленности спортсменов, специализирующихся в пауэрлифтинге // Теория и практи-

ка физической культуры. — 2000. — № 1. — С. 33—35.

2. Дворкин А. С. Тяжелая атлетика и возраст. — Свердловск: Изд-во Урал. ун-та, 1989. — 200 с.

3. Капко І. О. Вікові аспекти змагальної діяльності спортсменів високої кваліфікації у пауерліфтингу // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. / За ред. С. С. Єрмакова — Харків: ХДАДМ (ХХПІ), 2003. — № 7. — С. 3—10.

4. Мартин В. Д. Побудова модельних характеристик підготовленості важкоатлетів високої кваліфікації // Міжнар. конф. „Олімпійський спорт і спорт для всіх”. — К., 2000. — С. 78.

5. Олешко В. Г. Силові види спорту. — К.: Олімпійська література, 1999. — 287 с.

6. Стеценко А. И. Особенности подготовки в пауэрлифтинге (силовом троеборье) // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сб. науч. тр. — Харьков, 1999. — № 8. — С. 20—24.

7. Хордин А. В., Чудинов В. И. Возрастные закономерности построения многолетней подготовки // Научно-спортивный вестник. — 1979. — № 1. — С. 12—14.