



УДК 471.045

М. Ю. Долженко.

**ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЕВУШЕК В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ***Алтайская государственная педагогическая академия, г. Барнаул*

В современном обществе становится все сложнее разделять виды спорта по гендерному признаку. Популяризация многих видов, ранее считавшихся сугубо мужскими, приводит к росту интереса к ним со стороны женского пола и увеличения количества занимающихся девушек и женщин данными видами спорта. Так становится необходимым проведение соревнований (в том числе и олимпийских) среди женщин, подготовка к которым реализуется по ходу тренировочного процесса. Интересным является тот факт, что системы подготовки в таких видах спорта мало различаются для мужчин и женщин, связано это с малой долей научного обоснования систем тренировок конкретно для женщин, исходя из физиологических и психологических особенностей женского организма. Поэтому на практике зачастую используют для женщин мужские системы подготовки к соревнованиям и формирования спортивного мастерства, что является ошибочным решением в достижении максимального эффекта от тренировочных занятий. Нельзя сказать, что тяжелая атлетика новый вид среди женского пола, так женская тяжелая атлетика входит в состав летних олимпийских игр, что говорит о ее популярности, признания спортивным сообществом. Одновременно с этим возлагая высокий уровень ответственности на подготовку спортсменок. Но, несмотря на это, данный вид испытывает проблемы перечисленные ранее. Поэтому важным является создание научно обоснованных методик для женщин в данном виде спорта и применение их на практике в процессе подготовки спортсменок с дальнейшей коррекцией предложенных систем на основе полученных результатов.

*Ключевые слова: методика, тренировочный цикл, общая и специализированная подготовка, половой диморфизм, гендер, волнообразная динамика нагрузок, суммарный объем нагрузки, КПШ (контрольное поднятие штанги).*

M. Yu. Dolzhenko

**MAIN PECULIARITIES OF FEMALE TRAINING IN HEAVY ATHLETICS***Altai State Pedagogical University*

In modern society it is very difficult to separate sports by gender. Popularization of many species previously considered purely male leads to an increase in interest in them by the female and the increasing number of girls and women involved in these sports. So it becomes necessary to conduct the competition (including the Olympics) among women, preparation for which is realized in the course of the training process. An interesting fact is that the training system in such sports a little different for men and women, this is due to a small fraction of the scientific substantiation of training systems specifically for women, based on the physiological and psychological characteristics of the female body. Therefore, in practice, often used for men's women's training system for the competition and the formation of sportsmanship that is the wrong solution to achieve maximum benefit from the training

sessions. Not to say that a new type of weightlifting among females because women weightlifting part of the Summer Olympic Games, which indicates its popularity, recognition sporting community. At the same time placing a high level of responsibility for the preparation of athletes. But in spite of this, this type has problems listed earlier. Therefore, it is important to create science-based techniques for women in this sport and their application in practice in the preparation of athletes with a further correction of the proposed system, based on the results obtained.

*Ключевые слова: Методика, тренировочный цикл, общая и специализированная подготовка, половой диморфизм, гендер, волнообразная динамика нагрузок, суммарный объем нагрузки, КПШ (контрольное поднятие штанги).*

Силовые виды спорта для женщин являются относительно новыми видами, что находит свое отражение в дефиците научной литературы и научно разработанных методик, призванных дать ответ на вопрос: «Каким образом строить тренировочные циклы для девушек, занимающихся тяжелой атлетикой». Поэтому тренеру приходится применять для занятий с девушками известные мужские методики. Это является не совсем верным так как, половой диморфизм остается без внимания, что впоследствии приводит к снижению мотивации к занятиям тяжелой атлетикой и, конечно же, результаты воздействия непосредственно на физическую составляющую будут несколько ниже потенциально возможных.

Тренер, формируя тренировочные циклы, должен учитывать ряд особенностей контингента занимающихся. Основными особенностями, связанными с тренировкой девушек являются их возрастные особенности и особенности женского организма (более узкие суставы, что говорит о более слабых связках и сухожилиях; центр тяжести ниже, чем у мужчин, что обеспечивает более устойчивое равновесие; как правило, женщины более гибки, что позволяет выполнять упражнения с большей амплитудой; нижняя часть тела женщины относительно сильнее и мощнее верхней, поэтому имеется тенденция наращивания силы нижних отделов тела быстрее, чем верхних; в теле женщины больший процент жира; совершенно иная гормональная структура, нежели у мужчин). Так была сформирована система межсоревновательной восьминедельной подготовки девушек, и дана характеристика необходимых годовых нагрузок и основных отличий подготовки женщин. В процессе исследования были использованы следующие методы научного исследования: обобщение, аксиоматический метод, анализ, синтез, индукция, гипотетический метод.

На этапе общей подготовки, которая реализуется в первые четыре недели межсоревновательного цикла, объем нагрузки составляет в среднем 1500-1700 КПШ. Данный мезоцикл имеет ряд характерных черт. Так ярко выражена волнообразность нагрузок как недельных, так и непосредственно нагрузок включенных в одно конкретное тренировочное занятие. На протяжении первых



трех недель объем нагрузок возрастает и падает в ходе четвертой недели. Разница в объемах пиковой третьей недели и наименьшей по нагрузке четвертой доходит до 220-250 КПШ. Волнообразность динамики нагрузок и ее уровень напрямую зависит от уровня физической подготовленности, технического мастерства, этапа годового тренировочного цикла с учетом календарного плана соревнований. Так у спортсменок, нацеленных на высокие успехи и пребывающих в хорошей спортивной форме, волнообразность нагрузок в мезоцикле общей подготовки следует делать выше (до 250-280 КПШ).

Специализированная подготовка должна быть представлена тренировочным мезоциклом, состоящим также из четырех недель, следующим за этапом общей подготовки. Следовательно, мы сформируем восьминедельную межсоревновательную подготовку, объединенную общим контролем результатов в конце двух типов подготовки. Этап специализированной подготовки характеризуется плановым снижением объема нагрузок к четвертой неделе. Так разница между количеством КПШ первой и четвертой недель специализированной подготовки должна в среднем составлять 240- 270 (приблизительно от 360 до 100 КПШ по ходу тренировочного цикла). Волнообразность объема нагрузок специализированного тренировочного цикла должна быть слабо выражена. Сведение к минимуму волнообразности объема нагрузок при общем его снижении позволяет подвести организм девушек к соревновательной деятельности без лишних физиологических потрясений, что в свою очередь приведет к накоплению максимального соревновательного потенциала спортсменок. Можно допускать «скачки» объема нагрузок в связи со срочным недомоганием спортсменок (различные заболевания, переутомление) путем снижения нагрузок на конкретных тренировочных занятиях. Эта мера не является нормой и негативно скажется на подготовке к соревновательной деятельности, поэтому ее использование необходимо только в критических ситуациях.

Среднегодовой объем нагрузок у спортсменок нужно подводить к 11000-15000 КПШ. Следует понимать, что среднегодовой объем формируется годовым тренировочным циклом, в который в свою очередь входят несколько мезоциклов общей и специализированной подготовки. Таким образом, можно сделать вывод о том, что построение годового тренировочного цикла у женщин в тяжелой атлетике должно учитывать неоднократное повторение тренировочных циклов общей и специализированной подготовки. Сравнивая женскую подготовку на протяжении года с мужской, необходимо выделить существенные различия. Первым различием является, большие различия в суммарных объемах нагрузки между этапами общей и специализированной подготовки (600 КПШ и более). На этапе общей подготовки атлеток должна

быть волновая структура недельной и межнедельной динамики с высокой амплитудой (большая, чем в подготовки мужчин) и малой вариативностью. Также важным моментом является и количество подъемов штанги с 90-100% весами у женщин. Так количество подъемов должно варьироваться в пределах от 270 до 320.

Тяжелая атлетика среди женщин не является наиболее популярным видом спорта, но вместе с тем в занятия данным видом вовлечено большое количество представителей женского пола, включая широкое представительство из разряда студенток. Происходит популяризация данного вида во всем мире, проводятся соревнования самых разных масштабов (в том числе студенческих), что обуславливает необходимость развития и тренировочного процесса с женской половиной, а не создание единой подготовки для мужчин и женщин, для достижения максимальных результатов. Учет вышеперечисленных аспектов подготовки девушек должен позволить достичь больших результатов в сравнении с подготовкой женщин по мужской методике. Не стоит забывать и об индивидуальных особенностях спортсменок, так как без индивидуального подхода не добиться высоких результатов. Развитие тренировочного процесса приведет к увеличению результатов спортсменок, что даст толчок к общему развитию спортивного движения по данному виду.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

- Коробков, А. В. Физическое воспитание/А. В. Коробков, В. А. Головин. - М.: Высш. школа, 2005. - 212 с.
- Куценко, Г.И. Книга о здоровом образе жизни/Г. И. Куценко, Ю. В. Новиков. - С-Пб, 2005. - 122 с.
- Лесгафт, П.Ф. Избранные сочинения/П. Ф. Лесгафт. - М.: «Педагогика», 2004. - 535 с.
- Жеребцов, А.В. Физкультура и труд/ А. В. Жеребцов. М., - 2006. - 211 с.

#### **Как цитировать:**

М. Ю. Долженко, М.Ю. (2015). Особенности общей и специализированной подготовки девушек в тяжелой атлетике. *Биологический вестник Мелитопольского государственного педагогического университета имени Богдана Хмельницкого*, 5 (1а), 38-41.

© Долженко, 2015

Users are permitted to copy, use, distribute, transmit, and display the work publicly and to make and distribute derivative works, in any digital medium for any responsible purpose, subject to proper attribution of authorship.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 3.0 License](https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/)