

## УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ

УДК 796.015.132.8

СЛОБОДЯНЮК В. О.

Національний університет фізичного виховання та спорту

## Динаміка показників загальної та спеціальної підготовленості важкоатлеток на етапі спеціалізованої базової підготовки

**Анотація. Мета:** визначення динаміки показників загальної та спеціальної підготовленості важкоатлеток різних груп вагових категорій протягом річного макроциклу на етапі спеціалізованої базової підготовки. **Матеріали і методи:** визначено показники стрибка у довжину, бігу 30 м, віджимань, стрибка у висоту за методикою Абалакова та індексу кистьової сили спортсменок різних важкоатлетичних шкіл України. **Результати:** встановлено динаміку показників загальної підготовленості, а також спеціальної підготовленості важкоатлеток різних груп вагових категорій на етапі спеціалізованої базової підготовки шести важкоатлетичних шкіл України. **Висновки:** результати досліджень надають можливість враховувати визначені показники при плануванні диференційованих програм підготовки важкоатлеток на етапі спеціалізованої базової підготовки різних груп вагових категорій у річному макроциклі для покращення тренувального процесу спортсменок.

**Ключові слова:** вагова категорія, важкоатлетка, етап підготовки, динамометрія, підготовленість, стрибок, навантаження.

**Вступ.** Аналіз науково-методичної літератури вказує на актуальність дослідження підготовки жінок на сьогоднішній день у важкій атлетиці [3; 6].

Багато досліджень підготовки жінок у важкій атлетиці стосувалися важкоатлеток високої кваліфікації або початкової підготовки [1; 3; 8]. Мала увага приділяється дослідженню важкоатлеток на етапі спеціалізованої базової підготовки.

У галузі важкоатлетичного спорту визначено та враховано певні показники загальної та спеціальної підготовленості у побудові підготовки важкоатлеток різних груп вагових категорій [3; 8].

Проте немає досліджень щодо динаміки показників загальної та спеціальної підготовленості важкоатлеток саме на етапі спеціалізованої базової підготовки протягом річного макроциклу у різних важкоатлетичних школах України.

Урахування динаміки рівня даних показників дасть змогу раціоналізувати побудову тренувальних навантажень важкоатлеток із урахуванням групових відмінностей на зазначеному етапі багаторічної підготовки.

Тому постає важливе науково-практичне завдання: визначення динаміки показників загальної та спеціальної підготовленості жінок-важкоатлеток трьох груп вагових категорій різних важкоатлетичних шкіл України на етапі спеціалізованої базової підготовки.

У важкій атлетиці проблема моделювання показників підготовленості важкоатлетів різної статі досліджувалась та вивчалась багатьма фахівцями [1; 4; 12].

Зокрема, було визначено динаміку показників фізичного розвитку, фізичної та технічної підготовленості важкоатлеток 12–15 років. Приведено величину взаємозв'язку між показниками фізичного розвитку, загальної та спеціальної підготовленості юних важкоатлеток різних груп вагових категорій. Встановлено, що показники загальної та спеціальної підготовленості зростають з підвищенням груп вагових категорій у середньому на 18,2 та 40,8% [3; 6].

Також були визначені модельні показники вибухової сили м'язів ніг спортсменів високої кваліфікації різної статі. Крім того, С. Пущовим визначена динаміка показників швидкісно-силової підготовленості важко-

атлеток високої кваліфікації залежно від груп вагових категорій, а також динаміка показників висоти стрибка важкоатлеток високої кваліфікації протягом змагального та підготовчого періоду [8].

Однак переважна більшість досліджень стосуються жінок-важкоатлеток високої кваліфікації або ж початківців.

На нашу думку, а також на думку деяких авторів, планування тренувальних навантажень та побудову підготовки спортсменів необхідно здійснювати з урахуванням індивідуальних та групових особливостей різних розділів підготовленості на етапі спеціалізованої базової підготовки [2; 7; 11].

Тому необхідно визначити динаміку показників загальної та спеціальної підготовленості спортсменок протягом макроциклу підготовки важкоатлеток 16–18 років, які знаходяться на етапі спеціалізованої базової підготовки.

**Зв'язок дослідження з науковими програмами, планами, темами.** Робота виконана у межах наукової теми 2.6. «Теоретико-методичні основи удосконалення тренувального процесу та змагальної діяльності в структурі багаторічної підготовки спортсменів» Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 рр. Міністерства освіти, науки, молоді та спорту України (номер державної реєстрації 0106U012613).

Таким чином, **метою** нашого дослідження є визначення динаміки показників загальної та спеціальної підготовленості важкоатлеток різних груп вагових категорій протягом річного макроциклу на етапі спеціалізованої базової підготовки.

**Матеріал і методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення; педагогічне спостереження; тестування показників загальної фізичної підготовленості; тестування показників спеціальної фізичної підготовленості за допомогою методик Абалакова та кистьової динамометрії; методи математичної статистики [9; 10].

Було проведено дослідження динаміки показників загальної підготовленості (стрибок у довжину, біг 30 м та віджимання), показників спеціальної підготовленості (стрибок у висоту за методикою Абалакова та індекс кистьової сили) 54 спортсменок трьох груп вагових категорій шести важкоатлетичних шкіл України

[dx.doi.org/10.15391/sns.v.2015-2.034](https://doi.org/10.15391/sns.v.2015-2.034)

© СЛОБОДЯНЮК В. О. 2015



протягом макроциклу підготовки.

### Результати дослідження та їх обговорення.

Для виявлення особливостей динаміки показників загальної та спеціальної підготовленості важкоатлеток на етапі спеціалізованої базової підготовки було визначено показники стрибка у довжину, бігу 30 м, віджимання, стрибка у висоту за методикою Абалакова та індексу кистьової сили 54 важкоатлеток шести важкоатлетичних шкіл України (тернопільська, харківська, донецька, херсонська, рівненська та запорізька). Тестування відбувалося за допомогою відомих методик на початку та в кінці річного макроциклу підготовки [5]. Кожна із шкіл тренувалася за своєї системою підготовки у макроциклі із різною кількістю циклів підготовки та стартів.

Аналіз динаміки показників загальної та спеціальної підготовленості жінок-важкоатлеток трьох груп вагових категорій (I група 48–58 кг; II група – 63–69 кг; III група – 75–75+ кг) різних важкоатлетичних шкіл Ук-

раїни протягом макроциклу підготовки на етапі спеціалізованої базової підготовки дає можливість зробити проміжні висновки нашого дослідження щодо ефективності побудови системи підготовки тієї чи іншої важкоатлетичної школи. А також дає інформацію щодо відмінностей динаміки зазначених показників важкоатлеток 16–18 років різних груп вагових категорій.

Порівняльний аналіз показників загальної підготовленості важкоатлеток свідчить про достовірні відмінності показників спортсменок різних груп вагових категорій шести важкоатлетичних шкіл на початку макроциклу підготовки (табл. 1).

Зокрема, найнижчим показником у стрибку в довжину володіють спортсменки I групи вагових категорій (123,0±3,12% від зросту). Показник II групи вагових категорій вищий на 5,5% від зросту за показник I групи. Показник III групи також вищий за показник I групи та складає – 127,2±6,39% від зросту. Достовірних від-

Таблиця 1

### Динаміка показників загальної підготовленості важкоатлеток різних груп вагових категорій (n=54)

Групи в/к	Стрибок у довжину (% зросту)		Біг 30 м (с)		Віджимання (рази)		Стрибок у довжину (% зросту)		Біг 30 м (с)		Віджимання (рази)	
	На початку макроциклу						У кінці макроциклу					
	$\bar{X}$	$\pm\sigma$	$\bar{X}$	$\pm\sigma$	$\bar{X}$	$\pm\sigma$	$\bar{X}$	$\pm\sigma$	$\bar{X}$	$\pm\sigma$	$\bar{X}$	$\pm\sigma$
I	123,0	3,12	5,2	0,21	37,4	3,25	125,1	3,19	5,0	0,18	39,9	4,27
II	128,5	5,88	5,2	0,21	38,1	3,29	130,3	5,59	5,1	0,18	40,4	3,89
III	127,2	6,39	5,6	0,22	28,8	2,02	129,7	5,02	5,3	0,22	30,8	3,32
p1*	<0,05		>0,05		>0,05		<0,05		>0,05		>0,05	
p2**	>0,05		<0,05		<0,05		>0,05		<0,05		<0,05	
p3***	<0,05		<0,05		<0,05		<0,05		<0,05		<0,05	

**Примітка.** \* – достовірність відмінностей між I та II групами вагових категорій за t-критерієм Ст'юдента; \*\* – достовірність відмінностей між II та III групами вагових категорій за t-критерієм Ст'юдента; \*\*\* – достовірність відмінностей між I та III групами вагових категорій за t-критерієм Ст'юдента.

Таблиця 2

### Динаміка показників спеціальної підготовленості важкоатлеток різних груп вагових категорій (n=54)

Групи в/к	Тест Абалакова (см)		Індекс кистьової сили (ум. од.)		Тест Абалакова (см)		Індекс кистьової сили (ум. од.)	
	На початку макроциклу				У кінці макроциклу			
	$\bar{X}$	$\pm\sigma$	$\bar{X}$	$\pm\sigma$	$\bar{X}$	$\pm\sigma$	$\bar{X}$	$\pm\sigma$
I	36,4	3,50	75,0	6,00	41,0	4,78	78,3	6,18
II	40,6	5,82	59,0	5,22	45,1	6,25	62,3	5,77
III	42,4	3,53	56,4	3,66	45,8	3,47	59,1	3,62
p1*	<0,05		<0,05		<0,05		<0,05	
p2**	>0,05		>0,05		>0,05		<0,05	
p3***	<0,05		<0,05		<0,05		<0,05	

**Примітка.** \* – достовірність відмінностей між I та II групами вагових категорій за t-критерієм Ст'юдента; \*\* – достовірність відмінностей між II та III групами вагових категорій за t-критерієм Ст'юдента; \*\*\* – достовірність відмінностей між I та III групами вагових категорій за t-критерієм Ст'юдента.

мінностей між показниками II та III груп не встановлено (табл. 1).

У показнику бігу на 30 м найнижчим показником володіють спортсменки III групи вагових категорій (5,6±0,22 с), що зумовлено найбільшою власною масою тіла представниць даної групи вагових категорій. Спортсменки I та II груп вагових категорій володіють однаковими показниками, що становлять 5,2±0,21 с (табл. 1).

Схожа тенденція спостерігається і у віджиманнях, де також найнижчим показником володіють спортсменки III групи вагових категорій (28,8±2,02 с). Між показниками спортсменок I та II груп вагових категорій достовірних відмінностей не виявлено (табл. 1).

У кінці макроциклу підготовки спостерігається подібна тенденція у відмінностях показників важкоатлеток різних груп вагових категорій (табл. 1).

Приріст показника стрибок у довжину у важкоатлеток на етапі спеціалізованої базової підготовки протягом макроциклу підготовки становить у I групі вагових категорій – 2,1% від зросту тіла ( $p < 0,05$ ), у II групі вагових категорій – 1,8% від зросту тіла ( $p < 0,05$ ) та у III групі вагових категорій – 2,5% від зросту тіла ( $p < 0,05$ ).

У бігу на 30 м приріст показників важкоатлеток на етапі спеціалізованої базової підготовки протягом макроциклу підготовки становить у I групі вагових категорій – 0,2 с ( $p < 0,05$ ), у II групі вагових категорій – 0,1 с ( $p < 0,05$ ) та у III групі вагових категорій – 0,3 с ( $p < 0,05$ ).

Показники віджимання важкоатлеток на етапі спеціалізованої базової підготовки протягом макроциклу підготовки зросли у I групі вагових категорій на 2,5 разів ( $p < 0,05$ ), у II групі вагових категорій на 2,3 разів ( $p < 0,05$ ) та на 2,0 разів – у III групі вагових категорій ( $p < 0,05$ ).

Також нами визначено динаміку показників спеціальної підготовленості важкоатлеток різних груп вагових категорій протягом макроциклу підготовки.

Зокрема, у стрибку за Абалаковим показник важкоатлеток I групи вагових категорій на початку макроциклу підготовки складав 36,4±3,50 см від зросту, а в кінці макроциклу – 41,0±4,78 см. Достовірний приріст складає 4,6 см ( $p < 0,01$ ). Показники важкоатлеток II групи вагових категорій на початку макроциклу підготовки складав 40,6±5,82 см, а в кінці макроциклу – 45,1±6,25 см. Показник даної групи вагових категорій достовірно вищий, ніж у важкоатлеток I групи вагових категорій. Приріст II групи вагових категорій складає 4,5 см ( $p < 0,01$ ). Показник стрибка важкоатлеток III групи вагових категорій складав на початку макроциклу підготовки 42,4±3,53 см, а в кінці макроциклу – 45,8±3,47 см. Показник даної групи вагових категорій достовірно вищий тільки від показника важкоатлеток I групи вагових категорій. Приріст III групи вагових категорій складає 3,4 см ( $p < 0,01$ ) (табл. 2).

Спостерігається тенденція до більших показників важкоатлеток із зростанням вагових категорій. Проте у всіх групах вагових категорій важкоатлеток виявлено достовірні показники приросту протягом макроциклу підготовки.

Встановлено динаміку показників індексу кистьової сили важкоатлеток протягом річного макроциклу підготовки на етапі спеціалізованої базової

підготовки.

Показники індексу кистьової сили важкоатлеток I групи вагових категорій на початку макроциклу підготовки складав 75,0±6,00 ум. од., а в кінці макроциклу – 78,3±6,18 ум. од. Приріст складав 3,3 ум. од. ( $p < 0,01$ ). Індекс кистьової сили важкоатлеток II групи вагових категорій на початку макроциклу підготовки складав 59,0±5,22 ум. од., а в кінці макроциклу – 62,3±5,77 ум. од. Показник даної групи вагових категорій достовірно нижчий, ніж у важкоатлеток I групи вагових категорій, що протилежно тенденції показників стрибка у висоту. Приріст показників індексу кистьової сили II групи вагових категорій складає 3,3 ум. од., як і у важкоатлеток I групи вагових категорій ( $p < 0,01$ ). Найнижчі показники індексу кистьової сили визначено у важкоатлеток III групи вагових категорій на початку макроциклу підготовки – 56,4±3,66 ум. од. та в кінці макроциклу – 59,1±3,62 ум. од. Достовірний приріст індексу кистьової сили протягом макроциклу підготовки важкоатлеток даної групи вагових категорій за непараметричним Т-критерієм Вілкоксона складає 2,7 ум. од. ( $p < 0,01$ ) (табл. 2). Тут спостерігається протилежна тенденція, порівняно із показниками стрибка у висоту. Встановлено вищі показники індексу кистьової сили важкоатлеток нижчих вагових категорій, порівняно із спортсменками II та III груп вагових категорій.

Також нами досліджено динаміку показників спеціальної підготовленості важкоатлеток різних груп вагових категорій шести важкоатлетичних шкіл України на етапі спеціалізованої базової підготовки протягом макроциклу підготовки (табл. 3).

Зокрема, встановлено достовірні найвищі показники приросту стрибка в висоту у спортсменок першої групи вагових категорій у тернопільській школі (від 38,3±1,53 см на початку макроциклу до 45,7±1,53 см у кінці макроциклу підготовки), харківській школі (від 39,7±1,53 см на початку макроциклу до 46,0±2,65 см у кінці макроциклу) та донецькій школі (від 38,7±2,02 см на початку макроциклу до 44,3±2,52 см у кінці макроциклу); другої групи вагових категорій у харківській (від 36,3±3,21 см на початку макроциклу до 43,7±2,89 см у кінці макроциклу), тернопільській (від 49,7±1,53 см на початку макроциклу до 55,0±1,00 см у кінці макроциклу) та донецькій школах (від 46,0±2,00 см на початку макроциклу до 51,3±1,53 см у кінці макроциклу) та третьої груп вагових категорій у харківській (від 37,0±3,46 см на початку макроциклу до 41,3±0,58 см у кінці макроциклу), тернопільській (від 45,3±0,58 см на початку макроциклу до 49,3±1,53 см в кінці макроциклу) та донецькій школах (від 46,3±1,15 см на початку макроциклу до 50,3±2,08 см у кінці макроциклу) (табл. 3).

Також встановлено достовірно найвищий приріст показників індексу кистьової сили у спортсменок першої групи вагових категорій у донецькій школі (від 74,9±4,92 ум. од. на початку макроциклу до 80,5±5,42 ум. од. у кінці макроциклу), тернопільській школі (від 67,3±1,78 ум. од. на початку макроциклу до 72,2±2,15 ум. од. у кінці макроциклу) та харківській школі (від 78,8±4,18 ум. од. на початку макроциклу до 83,2±5,27 ум. од. у кінці макроциклу); другої групи вагових категорій у донецькій школі (від 62,4±1,32 ум. од. на початку макроциклу до 68,1±1,63 ум. од. у кінці макроциклу), тернопільській школі (від 60,6±2,81 ум. од.

Таблиця 3

**Динаміка показників спеціальної підготовленості важкоатлеток різних важкоатлетичних шкіл України (n=54)**

Тестування	Важкоатлетичні школи												Група в/к
	Тернопільська		Харківська		Херсонська		Донецька		Рівненська		Запорізька		
	$\bar{X}$	$\pm\sigma$	$\bar{X}$	$\pm\sigma$	$\bar{X}$	$\pm\sigma$	$\bar{X}$	$\pm\sigma$	$\bar{X}$	$\pm\sigma$	$\bar{X}$	$\pm\sigma$	
<b>На початку макроциклу</b>													
1-Стрибок у висоту (см)	38,3	1,53	39,7	1,53	32,3	2,52	38,7	2,08	32,3	2,52	37,0	3,00	I*
2-Індекс сили (ум. од.)	67,3	1,78	78,8	4,18	78,7	6,11	74,9	4,92	71,3	2,80	78,7	4,80	
1-Стрибок у висоту (см)	49,7	1,53	36,3	3,21	37,0	2,00	46,0	2,00	37,0	1,00	37,3	5,86	II**
2-Індекс сили (ум. од.)	60,6	2,81	63,1	2,22	53,4	6,18	62,3	1,32	56,7	2,48	57,7	6,90	
1-Стрибок у висоту (см)	45,3	0,58	37,0	3,46	41,3	2,08	46,3	1,15	43,7	2,52	41,0	1,00	III***
2-Індекс сили (ум. од.)	54,8	2,23	58,7	2,21	56,1	1,69	52,3	3,52	58,2	2,74	58,1	4,80	
<b>У кінці макроциклу</b>													
1-Стрибок у висоту (см)	45,7	1,53	46,0	2,65	36,0	1,00	44,3	2,52	35,3	1,53	38,7	2,52	I*
2-Індекс сили (ум. од.)	72,2	2,15	83,2	5,27	79,6	6,25	80,5	5,42	72,8	2,56	81,2	5,60	
1-Стрибок у висоту (см)	55,0	1,00	43,7	2,89	40,0	1,73	51,3	1,53	40,7	0,58	40,0	4,58	II**
2-Індекс сили (ум. од.)	64,2	1,73	67,2	1,98	55,1	5,48	68,1	1,63	59,2	2,64	59,9	5,85	
1-Стрибок у висоту (см)	49,3	1,53	41,3	0,58	43,3	1,53	50,3	2,08	46,0	2,65	44,3	0,58	III***
2-Індекс сили (ум. од.)	57,4	1,80	61,7	2,28	58,6	1,28	56,2	4,11	61,1	2,98	59,6	5,21	
1	7,4		6,3		3,7		5,6		3,0		1,7		I* прир.
2	4,9		4,4		0,9		5,6		1,5		2,5		
1	5,3		7,4		3,0		5,3		3,7		2,7		II** прир.
2	3,6		4,1		1,7		5,7		2,5		2,2		
1	4,0		4,3		2,0		4,0		2,3		3,3		III*** прир.
2	2,6		3,0		2,5		3,9		2,9		1,5		

**Примітка.** \* – I – група легких вагових категорій (48, 53, 58 кг); \*\* – II – група середніх вагових категорій (63, 69 кг); \*\*\* – III – група важких вагових категорій (75, 75+ кг).

на початку макроциклу до  $64,2 \pm 1,73$  ум. од. у кінці макроциклу) та харківській школі (від  $63,1 \pm 2,22$  ум. од. на початку макроциклу до  $67,2 \pm 1,98$  ум. од. у кінці макроциклу) та третьої груп вагових категорій у донецькій школі (від  $52,3 \pm 3,52$  ум. од. на початку макроциклу до  $56,2 \pm 4,11$  ум. од. у кінці макроциклу) (табл. 3). Нижчі показники індексу кистьової сили у представниць важких вагових категорій зумовлений тим, що підрахунок даного параметру здійснюється в умовних одиницях із урахуванням власної маси тіла.

Отже, за допомогою відомих методик встановлено динаміку показників загальної підготовленості, а також спеціальної підготовленості важкоатлеток різних груп вагових категорій на етапі спеціалізованої базової підготовки шести важкоатлетичних шкіл України. Це дає можливість враховувати визначені показники при плануванні диференційованих програм підготовки важкоатлеток на етапі спеціалізованої базової підготовки різних груп вагових категорій у річному макроциклі.

**Висновки:**

1. За допомогою тестування визначено динаміку показників загальної та спеціальної підготовленості 54 важкоатлеток на етапі спеціалізованої базової підготовки різних груп вагових категорій. Систематизовано, проаналізовано та узагальнено показники стрибка у довжину, бігу на 30 м, віджимань, стрибка у висоту та індексу кистьової сили у річному макроциклі підготовки важкоатлеток.

2. Встановлено, що приріст показників стрибка в довжину важкоатлеток на етапі спеціалізованої базової підготовки протягом макроциклу підготовки становить у I групі вагових категорій 2,1% ( $p < 0,01$ ), у II групі вагових категорій 1,8% ( $p < 0,01$ ) та у III групі вагових категорій 2,5% ( $p < 0,01$ ) (табл. 1).

У бігу на 30 м приріст показників важкоатлеток на етапі спеціалізованої базової підготовки протягом макроциклу підготовки становить у I групі вагових категорій 0,2 с ( $p < 0,05$ ), у II групі вагових категорій 0,1 с ( $p < 0,05$ ) та у III групі вагових категорій 0,3 с ( $p < 0,05$ ).

Показники віджимання важкоатлеток на етапі спеціалізованої базової підготовки протягом макроциклу підготовки зросли у I групі вагових категорій на 2,5 разів ( $p < 0,05$ ), у II групі вагових категорій на 2,3 разів ( $p < 0,05$ ) та на 2,0 разів – у III групі вагових категорій ( $p < 0,05$ ).

3. Нами визначено динаміку показників спеціальної підготовленості важкоатлеток різних груп ва-

гових категорій протягом макроциклу підготовки.

Зокрема, у стрибку за Абалаковим приріст показника важкоатлеток I групи вагових категорій складає 4,6 см. Показники важкоатлеток II групи вагових категорій мають приріст 4,5 см. Показник стрибка важкоатлеток III групи вагових категорій має достовірний приріст 3,4 см ( $p < 0,01$ ) (табл. 2).

Приріст показників індексу кистьової сили важкоатлеток I групи вагових категорій складає 3,3 ум. од. Приріст показників індексу кистьової сили II групи вагових категорій складає 3,3 ум. од., як і в важкоатлеток I групи вагових категорій. Найнижчі показники індексу кистьової сили визначено у важкоатлеток III групи вагових категорій та за непараметричним Т-критерієм Вілкоксона – 2,7 ум. од. ( $p < 0,01$ ) (табл. 2).

4. Встановлено динаміку показників спеціальної підготовленості важкоатлеток різних груп вагових категорій шести важкоатлетичних шкіл України на етапі спеціалізованої базової підготовки протягом макроциклу підготовки (табл. 3).

**Подальші дослідження** будуть спрямовані на визначення взаємозв'язку між показниками загальної та спеціальної підготовленості та компонентами навантаження важкоатлеток різних груп вагових категорій на етапі спеціалізованої базової підготовки в різних важкоатлетичних школах України за допомогою кореляційного аналізу.

**Список використаної літератури:**

1. Антонюк О. В. Кінематичні характеристики техніки рухових дій ривка у важкоатлеток з урахуванням антропометричних розмірів тіла / О. В. Антонюк / Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт. – Чернігів, 2011. – Вип. 86. – С. 496.
2. Дворкин Л. С. Тяжелая атлетика : учебник для вузов / Л. С. Дворкин. – М. : Советский спорт, 2005. – 600 с.
3. Лутовинов Ю. А. Динамика показателей физического развития, физической и технической подготовленности 12–15-летних юных тяжелоатлетов разных групп весовых категорий / Ю. Лутовинов, В. Олешко, В. Лысенко, К. Ткаченко // Педагогика, психология та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту спорт. – Харків, 2012. – № 10. – С. 30–35.
4. Мочернюк В. Б. Моделирование подготовленности тяжелоатлетов высокой квалификации / В. Б. Мочернюк // Молода спортивна наука України : матеріали II Всеукр. наук. конф. асп. – Л., 1998. – Ч. 2. – С. 52–56.
5. Олешко В. Г. Важка атлетика : навч. прогр. для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ, УОР / В. Г. Олешко, О. І. Пуцов, К. В. Ткаченко. – К. : НОК України, Федерація важкої атлетики України, 2011. – 80 с.
6. Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : [навч. посіб.] / В. Г. Олешко. – К. : ДІА, 2011. – 444 с. : іл. – ISBN 978-966-8311-80-2.
7. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения : [учебник для студ. Высших учеб. заведений физ. воспитания и спорта] / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с. – ISBN 966-7133-64-8.
8. Пуцов С. О. Побудова тренувального процесу важкоатлеток високої кваліфікації у річному макроциклі : автореф дис. ... канд. наук, з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.01 „Олімпійський і професійний спорт” / С. О. Пуцов. – К., 2008. – 20 с.
9. Розрахунок Т-критерію Вілкоксона [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.psychol-ok.ru/statistics/wilcoxon>.
10. Розрахунок критерія Манна-Уїтні [Електронний ресурс]. – Режим доступу : <http://www.psychol-ok.ru/statistics/mann-whitney>.
11. Товстоног О. Особливості побудови та індивідуалізації підготовки спортсменів на різних етапах багаторічної підготовки / О. Товстоног, В. Науменко // Молода спортивна наука України. – Львів, 2010. – Вип. 14. – с. 317–321. – ISSN 1996-1448.
12. Шимечко І. Структура підготовки важкоатлетів високої кваліфікації у річному макроциклі / І. Шимечко, А. Магльованій, В. Олешко // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2011. – № 4 (6). – С. 40–45.

Стаття надійшла до редакції: 10.03.2015 р.  
Опубліковано: 30.04.2015 р.

**Анотація. Слободянюк В. Динамика показателей общей и специальной подготовленности тяжелоатлетов на этапе специализированной базовой подготовки. Цель:** определение динамики показателей общей и специальной подготовленности тяжелоатлетов различных групп весовых категорий в течение годичного макроцикла на этапе специализированной базовой подготовки. **Материалы и методы:** определены показатели прыжка в длину, бега 30 м, отжиманий, прыжка в высоту по методике Абалакова и индекса кистевой силы спортсменок различных тяжелоатлетических школ Украины. **Результаты:** установлена динамика показателей общей подготовленности тяжелоатлеток различных групп весовых категорий на этапе специализированной базовой подготовки шести тяжелоатлетических школ Украины. **Выводы:** результаты исследований предоставляют возможность учитывать полученные показатели при планировании дифференцированных программ подготовки тяжелоатлеток на этапе специализированной базовой подготовки различных групп весовых категорий в годичном макроцикле для усовершенствования тренировочного процесса спортсменок.

**Ключевые слова:** весовая категория, тяжелоатлетка, этап подготовки, динамометрия, подготовленность, прыжок, нагрузка.

**Abstract. Slobodyanuk V. Dynamics of general and specially trained of women-weightlifters at the stage of specialized basic training. Purpose:** to determine the dynamics of the general and special training of women-weightlifters different groups weight categories for annual macrocycle at the stage of specialized basic training. **Materials and Methods:** indexes long jump, running 30 meters, push-ups, jumps on how Abalakova index and wrist strength athletes different schools of Ukraine. **Results:** found dynamic indicators of general and special training of women-weightlifters different groups weight categories at the stage of basic training six specialized schools in Ukraine. **Conclusions:** the results of the study provide an opportunity to consider certain indicators in planning differentiated training programs to improve the training process athletes for women-weightlifters at the stage of specialized basic training different groups weight categories in the annual macrocycle.

**Keywords:** dynamometry, jump, load, stage of preparation, training, weight category, women-weightlifter.

#### References:

1. Antonyuk O. V. *Visnik Chernigivskogo natsionalnogo pedagogichnogo universitetu imeni T. G. Shevchenka. Seriya: Pedagogichni nauki. Fizичne vikhovannya ta sport [Journal of Taras Shevchenko Chernihiv National Pedagogical University. Series: Pedagogical Sciences. Physical education and sport]*, Chernigiv, 2011, Vol. 86, p. 496. (ukr)
2. Dvorkin L. S. *Tyazhelaya atletika : uchebnyk dlya vuzov [Weightlifting]*, Moscow, 2005, 600 p. (rus)
3. Lutovinov Yu., Oleshko V., Lysenko V., Tkachenko K. *Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizичnogo vikhovannya i sportu sport [Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical education and sport]*, Kharkiv, 2012, vol. 10, p. 30–35. (rus)
4. Mochernyuk V. B. *Moloda sportivna nauka Ukraini : materiali II Vseukr. nauk. konf. asp. [Young sports science Ukraine: Materials II All-Ukrainian. Science. Conf.]*, Lviv, 1998, vol. 2, p. 52–56. (ukr)
5. Oleshko V. G., Putsov O. I., Tkachenko K. V. *Vazhka atletika : navch. progr. dlya DYuSSH, SDYuShOR, ShVSM, UOR [Strength Training: Training. App. for the Coach, SDUSHOR, SHVSM, ORM]*, Kyiv, 2011, 80 p. (ukr)
6. Oleshko V. G. *Pidgotovka sportsmeniv u silovikh vidakh sportu [Training athletes in power sports]*, Kyiv, 2011, 444 p. (ukr)
7. Platonov V. N. *Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i yeye prakticheskiye prilozheniya [System of training athletes in Olympic sports. The general theory and its practical applications]*, Kyiv, 2004, 808 p. (rus)
8. Putsov S. O. *Pobudova trenuvalnogo protsesu vazhkoatletok visokoi kvalifikatsii u richnomu makrotsikli : avtoref dis. ... kand. nauk, z fiz. vikhovannya i sportu [Construction of the training process vazhkoatletok qualifications in annual macrocycle : PhD thesis]*, Kyiv, 2008, 20 p. (ukr)
9. *Rozrakhunok T-kriteriyu Vilkoksona [Calculation Wilcoxon T-test]*, Access mode : <http://www.psychol-ok.ru/statistics/wilcoxon>. (ukr)
10. *Rozrakhunok kriteriya Manna-Uitni [Calculation of the Mann-Whitney]*, Access mode : <http://www.psychol-ok.ru/statistics/mann-whitney>. (ukr)
11. Tovstonog O., Naumenko V. *Moloda sportivna nauka Ukraini [Young sports science Ukraine]*, Lviv, 2010, Vol. 14, p. 317–321, ISSN 1996-1448. (ukr)
12. Shimechko I., Maglovaniy A., Oleshko V. *Fizичna aktivnist, zdorov'ya i sport [Physical activity, health and sport]*, 2011, vol. 4 (6), p. 40–45. (ukr)

Received: 10.03.2015.

Published: 30.04.2015.

**Слободянюк Віктор Олександрович:** Національний університет фізичного виховання і спорту України: вул. Фізкультури 1, м. Київ, 03680, Україна.

**Слободянюк Виктор Александрович:** Национальный университет физического воспитания и спорта Украины: ул. Физкультуры 1, г. Киев, 03680, Украина.

**Viktor Slobodyanuk:** National University of Physical Education and Sport of Ukraine: Fizkultury str. 1, Kyiv, 03680, Ukraine.

**ORCID.ORG/0000-0002-7082-385X**

**E-mail:** viktor.slobodyanuk@gmail.com

#### Бібліографічний опис статті:

Слободянюк В. О. Динаміка показників загальної та спеціальної підготовленості важкоатлеток на етапі спеціалізованої базової підготовки / В. О. Слободянюк // Слобожанський науково-спортивний вісник. – Харків : ХДАФК, 2015. – № 2(46). – С. 180–185. – dx.doi.org/10.15391/snsv.2015-2.034