

**Система відбору гирьовичок до складу національних збірних команд
України з урахуванням специфіки підготовки
висококваліфікованих спортсменок**

Канунова Л.В.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. Метою даної статті є обґрунтування методики застосування критеріїв перспективності та відбору найближчого резерву до збірної команди України з урахуванням розроблених модельних характеристик. **Результати:** В ході дослідження нами були вирішені основні питання щодо якісного відбору до національних збірних команд України, було складено перспективний план підготовки до головного старту року з урахуванням специфіки та вимог які пред'являються до висококваліфікованих спортсменок-гирьовичок. **Висновки:** На основі проведеного дослідження автором пропонується оптимальна система відбору до національних збірних команд України з гирьового спорту. **Ключові слова:** система, відбір, гирьовички, тренувальний процес, змагальний період, методика, макроцикл, перспективний план.

Вступ. Вивчення стану досліджуваної нами проблеми на основі застосування об'єктивних і адекватних явищ, що вивчаються, методів дослідження, дозволило виявити і обґрунтувати організаційно-педагогічні умови, реалізація яких у взаємозв'язку між собою в процесі багаторічної організації навчально-тренувальної діяльності дозволить істотно підвищити рівень спортивної майстерності спортсменок-гирьовичок та дозволити робити більш якісний відбір представників нашої держави на світовій арені.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Аналізуючи доступну науково-методичну літературу, присвячену відбору в різних видах спорту та країнах світу, слід зазначити, що багато питань представлені досить широко. Кажучи про відбір спортсменок, потрібно відзначити, що це дуже складний процес, який дуже часто не обходиться без суперечок, особистих образ, а в західних країнах буває причиною і серйозних судових розглядів. Федерації всіх країн вирішують питання відбору спортсменок в збірні по різному (Галашко, 2013; Дворкин, 2001; Жирнов, 2003).

Слід зазначити, що в науково-методичній літературі недостатньо висвітлено проблему якості відбору з урахуванням питань які пред'являються до специфіки спортивної діяльності (Денисюк, 2004; Сергієнко, 2009).

Мета, завдання роботи, матеріали і методи. *Мета досліджень:* проаналізувати систему відбору провідних гирьовичок до складу національних збірних команд України, враховуючи основні критерії перспективності які пред'являються до спортсменок.

Методи досліджень: теоретичний метод та узагальнення літератури, педагогічне спостереження та вивчення передового досвіду роботи тренерів і підготовки спортсменок (аналіз, синтез і узагальнення архівних, статистичних документів, відеозаписів змагань, протоколів змагань, документів планування та обліку), опитування та інтерв'ювання провідних тренерів і спортсменок. Педагогічне спостереження за змагальною діяльністю спортсменок.

Матеріали дослідження: аналіз досягнень гирьовичок збірної команди України 2010-2018 роки дозволив розділити всіх спортсменок на три умовні групи:

Перша – так звані «лідери» (ті, хто має рівень досягнень у сумі ривка гирі у межах 93–99 % від світового рекорду).

Друга – так звані «кандидати» до збірної команди (ті, хто має рівень досягнень в межах 89–92 %),

Третя – «резерв» збірної команди (всі інші гирьовички, рівень досягнення яких нижче 89,0 % від світового рекорду).

З метою визначення загальної оцінки критеріїв відбору та підготовленості членів збірної команди України з гирьового спорту до головних змагань року нами запропоновано дані за допомогою яких є можливість визначити модельні характеристики спортсменок, рівень підготовленості і розподілити їх по групах (табл. 1).

Таблиця 1

Модельні характеристики спортсменок-гирьовичок

Група	Віковий ценз(років)	Відношення до рекорду світу (%)	Психічна готовність (%)
1	19-27	93–99	80-90
2	18-20	89–92,	60-75
3	17-19	нижче 89,0	40-60

Спортсменка-гирьовичка екстра класу повинна мати такі якості: результат, стабільність виступу, різнобічна технічна підготовленість, воля, здатність самоконтролю та вмінню вести боротьбу, та володіти такими якостями: витривалість, сила, гнучкість (Андрейчук, 2007; Галашко, Півень, Джим, & Канунова, 2013; Платонов, 2010).

Слід пам'ятати, що жодний результат не замінить здоров'я спортсменки. Із проведеного опитування працівників в області фізичної культури і спорту (тренери-викладачі, спортивні лікарі, біохіміки, біомеханіки) було встановлено, що для ефективного відбору сформовано наступні положення:

1. До команди включаються спортсменки після обов'язкового проходження допінг контролю.

2. Команда формується за принципом: спортсменки, які посіли 1 місце на Чемпіонаті України; спортсменки, які посіли 2-3 місце на Чемпіонаті України з урахуванням рейтингу виступу на момент затвердження команди (створити Єдиний реєстр виступу спортсменок на Кубках України, чемпіонатах Облaсті,

чемпіонатах світу та Європи, чемпіонатах України з 1-10 місце за 2-3 роки включно).

3. За рекомендацією обласних федерацій та рішенням Федерації Гирьового спорту України від участі у Чемпіонаті України можуть бути звільнені лише призери Чемпіонату Європи.

4. Віковий ценз – для збереження здоров'я спортсменок.

5. Включення спортсменок за рішенням комісії.

Для більш ретельного відбору слід враховувати те, що сприяючими чинниками до досягнення найкращих результатів мають гирьовички з нормотонічною (мезоморфною) конституцією, з IV групою крові (високі показники сили і потужності), зі змістом повільних м'язових волокон більше 60 % (домінування повільних волокон – один з провідних маркерів витривалості), з найменшими величинами асиметрії м'язів кінцівок з високими показниками тренуваності (досягнення рівня МС через 3,75+/-0,17 років).

Висновки. Було визначено закономірність щодо строків встановлення світових рекордів, тенденції розвитку гирьового спорту у світі та в Україні, а також було напрацьовано принципи та підходи до формування збірних команд України для участі в головних змаганнях року.

З метою визначення загальної оцінки критеріїв відбору та підготовленості членів збірної команди України з гирьового спорту до головних змагань року нами запропоновано дані за допомогою яких є можливість визначити модельні характеристики спортсменок, рівень підготовленості і розподілити їх по групах.

Для більш ретельного відбору слід враховувати те, що сприяючими чинниками до досягнення найкращих результатів мають гирьовички з нормостенічною (мезоморфною) конституцією, з IV групою крові (високі показники сили і потужності), зі змістом повільних м'язових волокон більше 60% (переважання повільних волокон – один з провідних маркерів витривалості), з найменшими величинами асиметрії м'язів кінцівок з високими показниками тренуваності (досягнення рівня МС через 3,75+/-0,17 років).

Щоб покращити підготовку спортсменок треба зробити єдиний Центр гирьового спорту України – в цьому місці була б змога здійснювати ефективну підготовку збірної команди, робити поглиблений медико-біологічний контроль, як кінцевий результат – гарний виступ нашої країни на світовій арені.

Література:

- Андрейчук, В. Я. (2007). *Методичні основи гирьового спорту: навчальний посібник*. Львів.
- Галашко, О. І. (2013). *Система відбору й прогнозування успішності спортивної діяльності у силових видах спорту (армспорт, гирьовий спорт): (автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання та спорту)*. Харків, Україна.
- Галашко, М. І., Півень, О. Б., Джим, В. Ю., & Канунова, Л. В. (2013). *Теорія та методика обраного виду спорту (важка атлетика): навчальний посібник*. ХДАФК. Харків.
- Дворкин, Л. С. (2001). *Силовые единоборства: атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт*. Феникс, Ростов-на-Дону.
- Денисюк, А. И. (2004). *Методика тренировки и способа восстановления в гиревом спорте: учебное пособие для студентов*. Витеб. гос. технол. ун-т, Витебск.

- Жирнов, А. Н. (2003). *Гиревой спорт: Методическое пособие*. Изд-во ТВАИИ, Тамбов.
- Платонов, В. Н. (2010). *Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм*. Сов. спорт, Москва.
- Сергієнко, Л. П. (2009). *Спортивна генетика: Підручник для студентів вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту*. Навчальна книга - Богдан, Тернопіль.

Відомості про автора:

Канунова Людмила Володимирівна –
старший викладач кафедри важкої атлетики та боксу
E-mail: djimvictor@gmail.com
Харківська державна академія фізичної культури

Надійшла до редакції 10.01.2019 р.