

Слободянюк О. В., старший викладач
Національний аерокосмічний університет імені М. Є. Жуковського
«Харківський авіаційний інститут», м. Харків, Україна

ОСНОВНІ МЕТОДИ ПІДГОТОВКИ ПРОФЕСІЙНИХ СПОРТСМЕНІВ У ВАЖКІЙ АТЛЕТИЦІ

Анотація. Розглянуті основні методи підготовки професійних важкоатлетів. Виявлено, що технічна майстерність, силові тренування, рівень розвитку швидкості, вибухової сили, гнучкості, відновлення та відпочинок, харчування, психічна підготовка, мотиваційна складова є важливими для досягнення успіху в підготовці професійних спортсменів у важкій атлетиці.

Ключові слова: відновлення, моніторинг здоров'я, мотивація, поєднання різних підходів до тренувань, техніка виконання вправ, фізичне та психологічне навантаження.

Вступ. Сьогодні великої популярності на міжнародній спортивній арені набув олімпійський вид спорту – важка атлетика. Про це свідчить географія її розвитку, а вихованці цього виду спорту представляють на міжнародних змаганнях усі п'ять частин світу: Європу, Азію, Африку, Америку, Австралію та Океанію. Причому, у змаганнях беруть участь як чоловіки, так і жінки.

Заняття важкою атлетикою сприяють прояву максимальних силових зусиль людини за рахунок розвиненої активної м'язової маси, підвищенню працездатності та зміцненню здоров'я [2].

Зростання вимог до спортивної майстерності важкоатлетів потребує використання різноманітних методів підготовки.

Методи підготовки є важливою складовою будь-якого тренувального процесу, оскільки вони допомагають переконатися, що зібрані дані точні, надійні та дійсні. Добре розроблені методи забезпечують чітку та детальну «дорожню карту» для проведення дослідження або вирішення проблеми під час підготовки професійних спортсменів та допомагає переконатися, що отримані результати є достовірними та надійними для подальшого використання. Перспектива методів підготовки професійних спортсменів у важкій атлетиці полягають у збільшенні ефективності та результативності тренувань, підвищенні рівня підготовки атлетів що залежать від поєднання сучасних наукових досліджень та технологій з багаторічним досвідом тренерів та спортсменів.

Все вище вказане свідчить про актуальність досліджуваного питання.

Мета дослідження: розглянути основні методи підготовки професійних важкоатлетів.

Методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Періодизація – це процес поділу програми тренувань спортсмена на окремі фази, кожна зі своїми конкретними цілями та рівнями інтенсивності. Це здійснюється для оптимізації

продуктивності та зниження ризику травм. Періодизована програма зазвичай включає фази інтенсивного тренування, високо інтенсивного тренування та періоди відновлення [1].

Важка атлетика є високотехнічним і фізично важким видом спорту, який вимагає від спортсменів виняткової сили, потужності та техніки, що передбачає підготовку професійних спортсменів різноманітними методами, які можна розділити на декілька основних категорій.

Технічна майстерність. Важка атлетика є високотехнічним видом спорту, який вимагає від спортсменів розвитку виняткової моторики та техніки. Тренери зазвичай зосереджуються на засвоєнні правильної форми та техніки кожного підйому, а також використовують аналіз відео та відгуки, щоб удосконалити техніку спортсмена. Сюди можна віднести технічну підготовку, спрямовану на вдосконалення техніки та форми спортсмена. Це включає в себе роботу над ривком і поштовхом, а також іншими допоміжними вправами.

Силові тренування. Силові тренування є важливим компонентом тренувань з важкої атлетики. Спортсмени зазвичай виконують такі вправи, як присідання, станова тяга, жими лежачи та інші складні рухи з метою підвищення рівня розвитку сили та нарощування м'язової маси. Також силові тренування включають розвиток загальної сили, потужності та вибухових здібностей спортсмена [4].

Швидкість і вибуховість. Важка атлетика вимагає вибухової сили та швидкості. Тренери зазвичай включають такі вправи, як вибухові тяги та ривки у стійку, з плінтів, з вису, які вимагають високої швидкості та вибуховості.

Гнучкість і мобільність. Спортсмени повинні мати високий рівень розвитку гнучкості, щоб безпечно та ефективно виконувати рухи з важкої атлетики. Тренери зазвичай включають вправи на виховання зазначеної фізичної якості у тренувальну програму спортсмена [3].

Відновлення та відпочинок. Тренування з важкої атлетики є дуже важкими і можуть бути важкими для тіла спортсмена. Для розвитку професійного спортсмена методика повинна включати в собі: правильне харчування, сон, вправи на виховання гнучкості, належний відпочинок. Відновлення має вирішальне значення для уникнення травм і максимізації продуктивності та максимальної ефективності. Тренери, зазвичай, включають дні відпочинку, відновлювальні тренування та масаж.

Харчування. Тренери, зазвичай, використовують індивідуальний підхід при підборі плану харчування для певного спортсмена, оскільки правильне харчування має вирішальне значення для важкоатлетів.

Психічна підготовка. Психологічний стан включає в себе різноманітні методи, що допомагають спортсменам підвищити мотивацію, концентрацію, самодисципліну, розумову стійкість, зосередженість, навички візуалізації, позитивне мислення та саморегуляцію. Важливу роль відіграє і підготовка до змагань, що передбачає налагодження результатів та включає в себе спеціальне тренування для покращення змагальних підйомів спортсмена, а також роботу над його стратегіями відновлення та харчування. Це потрібно щоб допомогти спортсменам працювати як найкраще під тиском. Концентрація – метод

настрою на ефективне виконання вправ. Візуалізація – це метод, при якому спортсмен уявляє собі успіх у виконанні вправ або перемогу на змаганнях. Позитивне мислення – це метод, що допомагає спортсменам зосередитись на позитивних аспектах та відкинути негативні думки. Зосередженість – цей метод полягає в тому, що спортсмен встановлює чіткі та реалістичні цілі. Саморегуляція – це метод, що допомагає контролювати свої емоції та стрес.

Мотиваційна складова. Так, у важкій атлетиці треба ставити конкретні та складні цілі. Переконайтеся, що цілі вимірні та досяжні, але також вимагають наполегливої праці та відданості для їх досягнення. Створити сприятливе середовище заохочувати спортсмена будувати стосунки з іншими важкоатлетами, тренерами та партнерами по тренуванням. Це відчуття спільності може допомогти спортсмену залишатися мотивованим і залученим до великої справи [5].

Висновки. Технічна майстерність, силові тренування, рівень розвитку швидкості, вибухової сили, гнучкості, відновлення та відпочинок, харчування, психічна підготовка, мотиваційна складова є важливими для досягнення успіху в підготовці професійних спортсменів у важкій атлетиці.

Перспективи подальших досліджень: пошук методів підвищення рівня спортивної майстерності у важкоатлетів.

Список використаної літератури

1. Вознюк Т. В. Основи теорії та методики спортивного тренування : навч. посіб. Вінниця : ФОП Корзун Д. Ю., 2016. 240 с.
2. Олешко В. Г. Теорія та методика тренерської діяльності у важкій атлетиці: підруч. для студ. закл. вищ. освіти з фіз. вих. і спорту. Київ : Олімпійська література, 2018. 332 с.
3. Олійник Н. А., Дуржинська О. О., Рудницький В. Б. Фізичне виховання. Атлетичні види спорту : навч. посіб. Вінниця : ВНАУ, 2020. 30 с.
4. Фізичне виховання. Основи атлетичної гімнастики : метод. реком. для студ. усіх напрямів підготовки / уклад. : Н. Б. Іванова, В. О. Пономарьов. Запоріжжя : ЗНУ, 2008. 45 с.
5. Шиян О., Жмур Д. Атлетична гімнастика у системі фізичного виховання студентської молоді. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2015. № 1. С. 80–84.