



*Давидова Н.А.*

**СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ  
УДОСКОНАЛЕННЯ -  
ВАЖКА АТЛЕТИКА**





**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
«Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка**

**КАФЕДРА СПОРТУ**

*Давидова Н.А.*

**СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ УДОСКОНАЛЕННЯ –  
ВАЖКА АТЛЕТИКА**

*Навчально-методичний посібник  
для студентів ЗВО спеціальності 017  
«Фізична культура і спорт»*

**Чернігів  
2024**

УДК 796.88.015.1(072)

Д 13

**Рецензенти:**

**Багінська О.В.** доктор педагогічних наук, доцент,  
завідувач кафедри спорту  
Національного університету «Чернігівській колегіум»  
імені Т.Г. Шевченка

**Лой О.В.** Голова «Чернігівської обласної федерації  
з важкої атлетики» Чернігівської обласної ради,  
Майстер спорту України з важкої атлетики

**Давидова Н.А.**

**Д 13** Спортивно-педагогічне удосконалення – важка атлетика:  
навчально-методичний посібник для студентів ЗВО спеціаль-  
ності 017 «Фізична культура і спорт». Чернігів: НУЧК, 2024.  
44 с.

УДК 796.88.015.1(072)

У навчально-методичному посібнику узагальнено теоретичні данні для вивчення дисципліни СПУ важка атлетика, а саме історичні аспекти розвитку важкої атлетики в Україні та в світі; основні поняття та зміст підготовки у важкій атлетиці. Навчальний посібник рекомендується для практичної роботи викладачам на заняттях з силових видів спорту та спортивно-педагогічного удосконалення з важкої атлетики, студентам ЗВО фізичної культури та фізичного виховання.

*Рекомендовано до друку Вченою радою факультету фізичного виховання  
Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка  
(Протокол № 2 від 21 травня 2024 р.)*

© Давидова Н.А., 2024



## ЗМІСТ

<b>ПЕРЕДМОВА</b> .....	<b>4</b>
<b>РОЗДІЛ 1. ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ВАЖКОЇ АТЛЕТИКИ</b>	
1.1. Важка атлетика в ХХ-ХХІ століттях.....	6
1.2. Важка атлетика України в часи незалежності .....	10
<b>РОЗДІЛ 2. ОСНОВИ ТЕХНІКИ ТА МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ</b>	
2.1. Класифікація рухових дій у важкій атлетиці .....	15
2.2. Техніка важкоатлетичних вправ.....	18
2.3. Спеціальні вправи для ривка .....	23
2.4. Спеціальні вправи для поштовху.....	24
2.5. Основи навчання та тренування.....	27
<b>РОЗДІЛ 3. СПОРТИВНА ПІДГОТОВКА У ВАЖКІЙ АТЛЕТИЦІ</b>	
3.1. Загальна характеристика спортивної підготовки .....	30
3.2. Види спортивної підготовки .....	31
3.3. Загальна та спеціальна фізична підготовка .....	32
3.4. Технічна підготовка .....	35
3.5. Тактична підготовка .....	36
3.6. Психологічна підготовка .....	37
<b>ПРЕДМЕТНИЙ ПОКАЖЧИК</b> .....	<b>40</b>
<b>ІМЕННИЙ ПОКАЖЧИК</b> .....	<b>41</b>
<b>ПЕРЕЛІК ОСНОВНИХ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	<b>42</b>



## ПЕРЕДМОВА

Метою викладання навчальної дисципліни «Спортивно-педагогічного удосконалення з важкої атлетики» є поглиблене оволодіння теоретико-методичними та практичними знаннями та вміннями з важкої атлетики, необхідних для успішної тренерської діяльності в обраному виді спорту, набуття практичних навичок проведення тренувальних занять та суддівства спортивних змагань, формування і удосконалення загальних та фахових компетентностей зі спеціальності. Дисципліна «Спортивно-педагогічне удосконалення з важкої атлетики» (СПУ) входить до обов'язкових компонентів освітньої програми.

Після проходження дисципліни студенти оволодіють загальними компетентностями:

- здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями;
- здатність працювати в команді;
- здатність планувати та управляти часом;
- здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово;
- навички міжособистісної взаємодії;
- здатність бути критичним і самокритичним;
- здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів);
- здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях;

та фаховими компетенціями:

- здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості;
- здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях;
- здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя;
- здатність застосовувати знання про будову та функціонування організму людини;
- здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми;

- здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом;
- здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар;
- здатність до безперервного професійного розвитку.

За навчальним планом вивчення дисципліни спортивно-педагогічне удосконалення з важкої атлетики розраховане на весь період навчання, з I по IV курси бакалаврата та I і II курси магістратури.

На лекційних заняттях повідомляються відомості про історію виникнення та розвитку важкої атлетики у світі та в Україні, зміст правил, техніки змагальних та спеціальних вправ, класифікація фізичних вправ у важкій атлетиці. Окремим розділом висвітлюється види спортивної підготовки важкоатлетів, а також розкриваються питання методики навчання та удосконалення в оволодінні технікою важкоатлетичних вправ.

На практичних заняттях студентам пропонуються великий арсенал підготовчих та спеціальних вправ, що забезпечують найшвидше та ефективніше удосконалення техніки виконання змагальних вправ.

Складовою частиною у плануванні та проведенні навчально-тренувального процесу є поточний контроль за освоєнням технічної майстерності у важкій атлетиці за допомогою завдань та виконання конкретних залікових нормативів.

У посібнику узагальнено теоретичні данні для вивчення дисципліни СПУ важка атлетика, а саме історичні аспекти розвитку важкої атлетики в світі та Україні; основні поняття та зміст різних видів підготовки у важкій атлетиці, класифікації та техніки рухових дій.



## РОЗДІЛ І

### ІСТОРІЯ РОЗВИТКУ ВАЖКОЇ АТЛЕТИКИ

#### *1.1. Важка атлетика в ХХ-ХХІ століттях*

Важка атлетика – Олімпійський вид спорту, силового спрямування заснований на підніманні межової ваги у змагальних вправах [1].

Як вид спорту важка атлетика виникла в кінці ХІХ століття в Німеччині, Австрії, Франції, Північній Америці і ін.

Одним із представників атлетики був петербурзький доктор Владислав Францович Краєвський, який 1885 р. у Санкт-Петербурзі «Гурток аматорів атлетики», де спортсмени займалися силовими вправами, боксом, боротьбою, гімнастикою. Члени гуртка намагалися розвинути не тільки максимальну силу, а й досягати у своєму розвитку зразків обвідних розмірів м'язів давньогрецьких атлетів [1, 2].

Усі фізичні вправи на той час умовно поділяли на атлетику, спорт та гімнастику. До атлетики належали спеціальні вправи для розвитку максимальної сили, спорт об'єднував вправи, що виконувались задля задоволення, а поняття гімнастики поєднувалось із вправами для м'язів шиї, тулуба, рук і ніг, а також вправами на гімнастичних приладах і лікувальною гімнастикою. Разом з ними почали засновуватися нові спортивні атлетичні організації.

У лютому 1895 р. київський лікар Євген Федорович Гарнич-Гарницький заснував – Київське атлетичне товариство. Товариство було відкрито на власні кошти в будинку № 21, по вулиці Пушкінській, в приміщенні, яке обладнали для занять важкою атлетикою. Київське атлетичне товариство виховало на той час чудових спортсменів, переможців Всеросійських чемпіонатів та олімпіад – Костянтина Павленка, Федора Гриненка, Георгія Чіквайдзе, Степана Тонкопея, Михайла Урицького, Павла Латушкіна, Віктора Мирного, Олександра Красовського та ін. В.Ф. Краєвський розробив оригінальну систему «тілобудови» й

розвитку сили. Олександр Засс запропонував методику розвитку сили за допомогою ланцюгів (ця система ізометричних вправ автора була опублікована у 1924 р.). Олександр Анохін розробив систему гантельної гімнастики. Девізом перших українських атлетів стало прагнення до фізичного вдосконалення і зміцнення здоров'я □2, 3□.

В 1897 року відбувся перший Всеросійський чемпіонат із важкої атлетики, де учасники змагалися у п'яти вправах з обтяженнями: жим, ривок і поштовх двома руками, ривок та поштовх однією рукою, а також – у вільних вправах □1, 2□.

Перший чемпіонат світу з важкої атлетики відбувся у 1898 році у Відні. Програма змагань включала 14 вправ. Призерами змагань стали росіяни Георг Гаккеншмідт та Гвідо Мейер.

10 травня 1899 року було затверджено статут Київського атлетичного товариства, а восени того ж року – офіційно його створено. Головою обрали невтомного Євгена Федоровича Гарнич-Гарницького.

У жовтні 1901 року Київське атлетичне товариство було перейменоване у Київське атлетичне і гімнастичне товариство, бо тут на той час займалися вже й гімнасти.

У жовтні 1909 року загальні збори ухвалили зміни статуту Київського атлетичного і гімнастичного товариства. Згідно з проектом поданим Гарнич-Гарницьким, було затверджено нову назву Київського товариства – «Російський сокіл».

Клуби й гуртки важкої атлетики у 1912 р. об'єдналися у Всеросійську спілку важкоатлетів, головою якої було обрано Людвіга Чаплинського, а в 1913 р. ця спілка стає членом Міжнародної аматорської спілки важкоатлетів. Міжнародний конгрес спілки 1913 р. у Берліні прийняв ряд важливих рішень.

Важка атлетика на той час поєднувала розвиток трьох видів спорту: піднімання ваги (штанга й гирі), бокс і всі види боротьби. Для важкоатлетів затвердили єдину програму змагань: ривок і поштовх різнойменними руками, штовхання ваги (не менше 10 кг), а для команд – перетягування канату. Атлети почали виступати в п'яти вагових категоріях: до 60 кг; 67,5 кг; 75 кг; 82,5 кг і понад 82,5 кг.

У 1919 р. замість Всеросійської спілки важкої атлетики створено Московську лігу, що керувала розвитком цього виду спорту. Учасників розділяли на п'ять вагових категорій і визначили п'ять змагальних вправ. У 1923 р. у Москві був

проведений перший чемпіонат СРСР, на якому призерами змагань стали українські важкоатлети: Яків Шепелянський, Іван Жуков, Давид Ехт, Людвиг Алекс, Август Орлеан □1, 2, 5□.

Перша Всеукраїнська олімпіада відбулася в Харкові у 1922 р., а її чемпіонами стали Яків Шепелянський, Іван Жуков, Вільгельм Поль і Давид Ехт. Першість СРСР 1927 р. відбувалася за новими правилами: було впроваджено кваліфікаційні розряди (новачки, II, I), учасників розділили на шість вагових категорій.

У 1933 р. у важкій атлетиці прозвучало ім'я Георгія Попова. Він одним із перших застосував великі тренувальні навантаження у своїй підготовці, обґрунтував періодичність зміни навантажень у тижневих циклах, а також винайшов новий спосіб присіду під штангу – «розніжка». Він першим з українських важкоатлетів встановив найвище світове досягнення у ривку – 98.2 кг, а в 1937 р. йому було присвоєно почесне звання «Заслужений майстер спорту СРСР».

Чемпіонати СРСР і України 1936 р. проводилися за програмою триборства в нових вагових категоріях, наближених до міжнародних. У той самий час і важкоатлетична секція відокремилася від секцій боротьби та боксу.

Чемпіонат України 1936 р. проходив у Донбасі (м. Ірміно). Переможцем став 20-річний киянин Яків Куценко (14-разовий чемпіон СРСР, встановив перший рекорд СРСР у ривку). У 1938 р. Я. Куценко першим із важкоатлетів колишнього СРСР показав у сумі триборства 400 кг у важкій ваговій категорії □2□.

На Всесоюзному чемпіонаті, 1939 року 20-річний киянин Григорій Новак встановив черговий рекорд СРСР у жимі (118,1 кг), а через два роки, на змаганнях «Україна – Росія» в Києві, у ваговій категорії 75 кг він показав феноменальну для того часу суму триборства – 400 кг (жим – 125 кг, ривок – 120 кг, поштовх – 155 кг). Після звільнення України від фашистських загарбників (1943 р.) у республіці почалося відновлення народного господарства. 1943 р. у Харкові поновили свою діяльність Республіканський комітет у справах фізичної культури й спорту, а також Державний інститут фізичної культури, який потім було переведено до Києва. У червні 1944 р. у Києві відбувся черговий чемпіонат країни з важкої атлетики, де з абсолютно кращим досягненням – 407,5 кг у сумі триборства – переміг Яків Куценко □2□.

У 1946 році секція важкої атлетики СРСР вступає до Міжнародної федерації важкої атлетики (IWF). На перший

повоєнний чемпіонат світу до Парижа у складі збірної команди СРСР відбули кияни Георгій Попов, Юхим Хотимський та Яків Куценко. Бронзовим призером у легкій вазі став Георгій Попов, Яків Куценко виборов срібну медаль □1, 2□.

У 1950-х роках найсильнішими важкоатлетами України були: Юрій Мазуренко, Михайло Кемель, Петро Кіршон, Микола Меркулов, Федір Осипа, Ігор Рибак, Микола Комешов.

У 1952 р. важкоатлети СРСР вперше взяли участь в Іграх XV Олімпіади, де завоювали 3 золоті, 3 срібні та 1 бронзову медалі.

У 1956 р. збірна команда України з важкої атлетики посіла друге місце у I Спартакіаді народів СРСР. Цього ж року на Іграх XVI Олімпіади у Мельбурні харків'янин Ігор Рибак став першим серед українських важкоатлетів олімпійським чемпіоном.

У середині 1960-х років стали відомими усьому світу українські важкоатлети Михайло Хомченко, Едуард Бровко, Володимир Беляєв, Леонід Жаботинський.

У 1965 р. спортивна класифікація країни зазнає значних змін: вперше вводяться нормативи майстра спорту СРСР міжнародного класу, кандидата в майстри спорту та юнацькі розряди. Першими звання майстрів спорту міжнародного класу отримали українські важкоатлети Володимир Беляєв та Олександр Кидяєв.

У 1969 р. Міжнародна федерація важкої атлетики додала до існуючих вагових категорій дві нові – 52 кг та 110 кг, змагання почали проводитися у дев'яти вагових категоріях.

Конгрес IWF під час проведення Ігор Олімпіади 1972 р. після тривалих обговорень з фахівцями прийняв рішення про вилучення жиму з програми змагань важкоатлетів. Основною причиною була суб'єктивність суддівства цієї вправи під час змагань.

На початку 1980-х років про себе заявляє нове покоління важкоатлетів України. У 1981 і 1982 роках Віктор Соц із Донецька стає чемпіоном світу та Європи та встановлює сім світових рекордів. У 1981 р. звання чемпіона світу та Європи виборов Валерій Кравчук з Кривого Рогу, а у 1981, 1982, 1983 рр. – киянин Анатолій Писаренко.

У середині 1990-х років в Україні з'явилися нові талановиті важкоатлети: Володимир Альошкін, Роман Севастеев, Руслан Савченко, Олександр Блищик, Вадим Бажан, Олег Чумак, Сергій Дідик, Олександр Левандовський, які неодноразово встановлю-

вали світові та європейські рекорди на міжнародних змаганнях □1, 2, 3, 5□.

27–28 березня 1991 року на Засідання виконавчої ради IWF, Атланта. Було прийнято рішення, що світові рекорди можна встановлювати на таких змаганнях: Чемпіонат світу (чоловіки, жінки та юніори), Континентальний чемпіонат, Континентальні ігри та гала-концерт Кубка світу. Допінг-контроль, проведений IWF, є умовою для всіх змагань. 27 вересня – 5 жовтня, Донауешинген: Прийнято правило однієї хвилини (60 секунд) яка надається учасникам між називанням свого імені та початком спроби.

3 березня 2005 Туреччина, м. Стамбул – Міжнародна федерація важкої атлетики відсвяткувала сторіччя створення федерації (10 червня 1905 р., Дуйсбург, Німеччина).

4 березня, Конгрес IWF приймає рішення – з 1 травня вага штанги під час змагань завжди має бути кратною 1,0 кг.

А також Світовий рекорд буде дійсним, лише якщо він перевищує попередній (індивідуальне підняття або загальна вага) на 1,0 кг.

20–24 травня 2009 рік Тайланд, м. Чанг-Мей, проведено 1-й чемпіонат світу серед юнаків та дівчат (дівчата 143 спортсмени, 30 країн, юнаки 202 спортсмени, 42 країни).

5 липня 2018 року за рішенням Міжнародної федерації важкої атлетики було введено десять нових вагових категорій для жінок і десять нових категорій для чоловіків, вони були затверджені Виконавчим комітетом IWF і ратифіковані Конгресом. Сім чоловічих і жіночих вагових категорій також були обрані для Олімпійських ігор у Токіо 2020 □4□.

## *1.2. Важка атлетика України в часи незалежності*

У 1992 р. після розпаду СРСР і утворення нових незалежних держав збірні цих країн отримали право виступати на всіх міжнародних змаганнях окремими командами, що одразу призвело до загострення конкуренції на світовій важкоатлетичній арені.

Федерацію важкої атлетики незалежної України засновано в грудні 1991 року першим президентом було обрано суддю міжнародної категорії Василя Драгу.

16 листопада 1992 р. Федерація важкої атлетики України була прийнята до складу IWF однією з перших, а в 1993 році – у члени Європейської Федерації важкої атлетики.

3 грудня 1994 р. Федерацію важкої атлетики України очолив триразовий чемпіон світу та чотириразовий чемпіон Європи Анатолій Писаренко.

20 квітня 2013 року і по теперішній час президентом Федерації важкої атлетики України обрано Герету Олександра Володимировича □3□.

19 березня 1991 року ще тоді Державний комітет України у справах молоді, фізичної культури і спорту видав наказ № 425 «Про розвиток важкої атлетики серед жінок в Україні», в якому були поставлені завдання про внесення доповнень до календаря змагань і про участь у різних змаганнях збірної команди України з важкої атлетики. До 26 грудня 1991 року Федерація важкої атлетики України повинна була внести пропозиції щодо подальшого розвитку важкої атлетики серед жінок в Україні.

11-15 травня 1991 року в Києві на важкоатлетичному турнірі пам'яті заслуженого майстра спорту Я.Г. Куценка вперше брали участь у змаганнях жінки. Наступні змагання, в яких вони брали участь, – це Кубок СРСР в Маріуполі (листопад 1991 р.) та чемпіонат України в Чернігові (січень 1992 р.). На превеликий жаль, на чемпіонаті світу, який відбувся в травні 1992 року в м. Варна (Болгарія), тільки одна представниця з України – Любов Григурко (понад 82,5 кг.) з Івано-Франківська взяла участь у змаганнях. Обдарована спортсменка з поштовху отримала бронзову медаль, а в сумі двоборства була четвертою. З 1993 року збірній жіночій команді України планується брати участь в чемпіонатах Європи та Світу.

Після рішення Міжнародної федерації важкої атлетики (IWF) (2000 р.) про включення до програми змагань жіночої важкої атлетики українські фахівці почали інтенсивно працювати для її розвитку.

Призерками та рекордсменками чемпіонатів світу та Європи в ці роки ставали Наталія Скакун, Любов Григурко, Віта Руденок, Людмила Канунова, Вікторія Щаймарданова, Наталія Давидова, Ольга Коробка, Юлія Довгаль, Каліна Юлія та інші.

З того часу важкоатлети України завойовують високі нагороди на європейський, світовому та Олімпійському помості □2, 3□.

### *Видатні важкоатлети України*

▪Каміла Конотоп учасниця Олімпійських ігор Токіо 2020, триразова чемпіонка Європи (2021 р., 2023 р., 2024 р.), учасниця і призерка чемпіонатів Світу (2023 – II місце, 2022 – 6 м., 2020 – II місце).

▪Лисенко Анастасія учасниця Олімпійських ігор Ріо-де-Жанейро 2016 р., неодноразова призерка чемпіонатів Європи (2021 р. – II м., 2019 р. – II м., 2017 р. – II м.), учасниця і призерка чемпіонатів Світу (2020 р. – II м., 2019 р. – 5 м., 2018 р. – 8 м.).

▪Пелешенко Олександр учасник Олімпійських ігор Ріо-де-Жанейро 2016 р., чемпіон Європи 2017 р., 2016 р. учасник і призер чемпіонатів Світу 2015 р.

▪Деха Ірина учасниця Олімпійських ігор Ріо-де-Жанейро 2016 р., чемпіонка Європи 2023 р., 2022 р., 2021 р., 2016 р.), учасниця і призерка чемпіонатів Світу (2022 р. – 4 м., 2020 р. – I м., 2019 р. – 5 м., 2018 р. – 6 м.).

▪Чумак Дмитро учасник Олімпійських ігор Ріо-де-Жанейро 2016 р., чемпіонат Європи 2017 р. – II м., 2019 р. – I м., 2021 р. – I м., чемпіонат Світу 2015 р. – III м., 2018 р. – II м., 2019 р. – 4 м., 2020 р. – I м.

*Призери і учасники міжнародних змагань* Паратова Юлія, Шимечко Ігор, Марія Хлян, Яна Дяченко, Кісіль Валентина, Івасюк Вероніка, Ганна Давидова та інші.

### *Досягнення збірної команди України з важкої атлетики*

На чемпіонаті Європи який проходив 2024 р. – Болгарія, збірна України з важкої атлетики гучно заявила про українську жіночу команду: виграти чемпіонат і завоювати 12 медалей, 5 з яких золоті. Каміла Конотоп, Ганна Давидова, Світлана Самуляк, Анастасія Маневська та Валентина Кісіль – це гордість та натхнення для всієї України. Ще одну срібну медаль до загального заліку збірної додав Павло Заліпський, загалом чоловіки посіли шосте місце серед 36 команд.

У місті Рованіємі (Фінляндія) з 23 вересня по 04 жовтня 2021 р. на чемпіонаті Європи з важкої атлетики серед юніорів (до 20 років) та молоді (до 23 років). Українська збірна показала відмінний результат, завоювавши 48 медалей. Троє українських важкоатлетів стали найсильнішими спортсменами турніру за версією Європейської федерації важкої атлетики.

З 10 по 16 квітня 2016 р. у місті Фьорде, Норвегія на Чемпіонат Європи з важкої атлетики, українські спортсмени вибороли 11 медалей (6 золотих, 3 срібних та 2 бронзових). Таким чином українська команда посіла третє місце серед більш ніж 40 країн світу за кількістю медалей на турнірі. Перше місце дісталось збірній Вірменії, друге – Туреччині [3, 4].

*Призерами Олімпійських ігор у змаганнях з важкої атлетики у різні роки ставали:* серед чоловіків

Ігор Рибак (1956 р., вагова категорія 67,5 кг. перше місце);

Володимир Беляєв (1968 р., вагова категорія до 82,5 кг, друге місце);

Олександр Первій (1980 р., вагова категорія до 75 кг, друге місце);

Тимур Таймазов (1992 р., вагова категорія до 100 кг, друге місце);

Денис Готфрід (1996 р., вагова категорія до 99 кг, третє місце),

Ігор Разорьонов (2004 р., вагова категорія до 105 кг, друге місце);

Олексій Торохтій (2012 р., вагова категорія до 105 кг, перше місце);

*серед жінок:*

Наталія Скакун (2004 р., вагова категорія до 58 кг, перше місце);

Наталія Давидова (2008 р., вагова категорія до 69 кг, третє місце);

Ольга Коробка (2008 р., вагова категорія понад 75 кг, друге місце).

Юлія Каліна (2012 р., вагова категорія до 63 кг, третє місце)

Аналіз розвитку української важкої атлетики показує, що вона зробила гідний внесок у загальну систему підготовки спортсменів вищої кваліфікації [2, 3, 4].



### *Рекомендовані інформаційні джерела*

1. Капко І. О., Пуцев О.І., Олешко В.Г. Атлетизм: навч. посіб. К.: ВПЦ «Київський університет», 2007. 232 с.
2. Олешко В.Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту: навчальний посібник. К.: ДІА, 2011. 444 с.
3. Офіційний сайт Федерації важкої атлетики України [uwf.net.ua](http://uwf.net.ua)
4. Офіційний сайт Міжнародної Федерації важкої атлетики [beta.iwf.sport](http://beta.iwf.sport)
5. [uk.wikipedia.org/wiki/Важка\\_атлетика](http://uk.wikipedia.org/wiki/Важка_атлетика)



### *Контрольні питання і завдання для самостійної роботи*

1. Період виникнення важкої атлетики як вид спорту.
2. Ким і коли було засновано «Гурток аматорів атлетики».
3. Ким і коли було засновано «Київське атлетичне товариство».
4. Дата і місце проведення першого чемпіонату світу і I Всеукраїнської Олімпіади. Програма змагань.
5. Дата проведення першого конгресу з волейболу та кількість її учасників.
6. Коли почали проводити змагання з важкої атлетики за програмою триборства.
7. Коли і чому Міжнародна федерація важкої атлетики вилучила «жим» з програми змагань.
8. Коли відбулися зміни у вагових категоріях, які почали діяти на ОІ в Токіо.
9. Дата, місце проведення та кількість команд учасників перших Олімпійських ігор з волейболу.
10. Дата створення федерації важкої атлетики України. Її президенти.
11. Назвіть відомих важкоатлетів України.



## РОЗДІЛ 2

### ОСНОВИ ТЕХНІКИ ТА МЕТОДИКИ НАВЧАННЯ

#### *2.1. Класифікація рухових дій у важкій атлетиці*

Тренувальна і змагальна діяльність спортсменів у силових видах спорту має подібні засоби та методи підготовки, але має і відмінності щодо змагальної діяльності та спрямованості тренувальних занять. Для змагальної діяльності у важкій атлетиці, є характерним єдиноборство з обтяженням.

Перед початком тренувальної діяльності спортсменам необхідно вивчити основи техніки та методику навчання вправам у важкій атлетиці, які використовуються під час навчально-тренувальних занять і змагань та структуру рухових дій у цих вправах (рис 2.1, 2.2, 2.3).

Тренувальні вправи залежно від спрямованості дії на спортсмена можуть розподілятися на спеціально -підготовчі та загально підготовчі. Правильна класифікація вправ та їх точна термінологічна назва сприяють кращому опануванню техніки вправ. У практиці бувають випадки, коли важко пояснити той або інший рух, якщо його невірно названо. Слід уникати використання однакового терміну для визначення різних вправ або рухів □1, 2, 4□.

Спортивна техніка - спеціалізована система рухів і дій спортсменів, що забезпечує високий рівень реалізації фізичних можливостей і спрямована на досягнення запланованого спортивного результату.

Систему рухів спортсмена визначають кінематичними, динамічними та ритмічними характеристиками. Спортивна техніка забезпечує ефективність, та сталість рухових дій спортсмена □2, 3□.

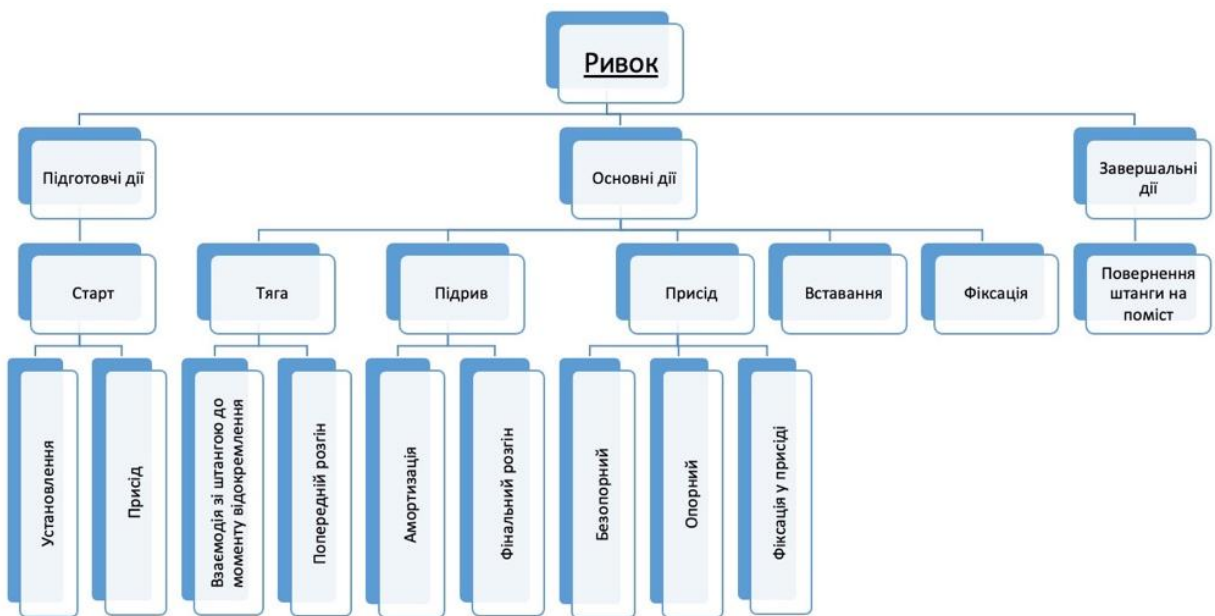


Рис. 2.1. Класифікація рухових дій важкоатлетів у ривку

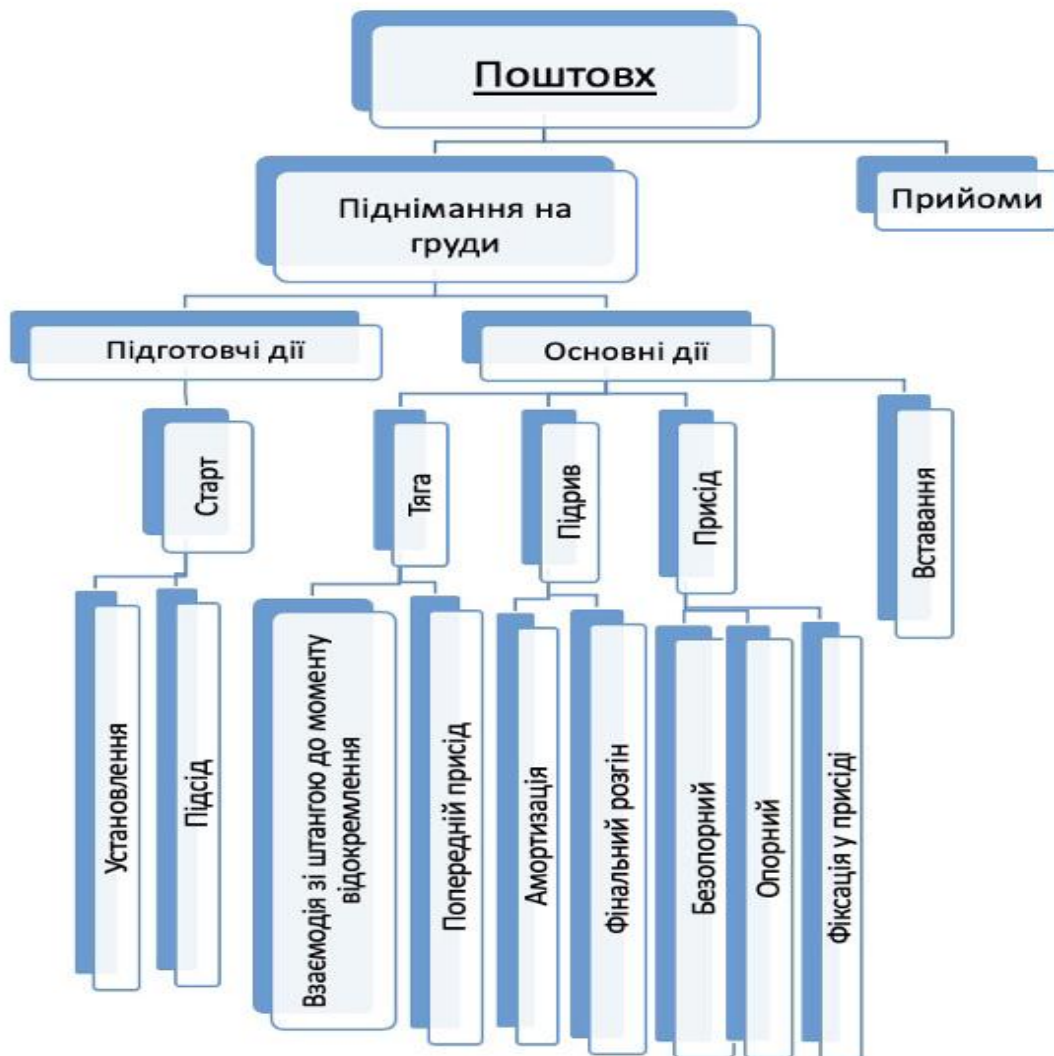


Рис. 2.2 Класифікація рухових дій важкоатлетів у поштовху (1 прийом)



Рис. 2.3 Класифікація рухових дій важкоатлетів у поштовху (2 прийом)

Під час піднімання штанги атлети використовують такі способи захвату: простий – долоня захоплює гриф штанги зверху, великий палець накриває інші; у «замок» – долоня зверху, великий палець всередині й накривається середнім і вказівним; односторонній – долоня зверху, усі пальці з одного боку захоплюють гриф; різнохват – одна рука захоплює гриф штанги долонею зверху, інша – знизу. Ширину хвату визначають з урахуванням пропорцій тіла спортсмена, амплітуди руху в суглобах, рівня технічної майстерності та завдань, котрі вирішують у ході виконання вправи.

Для виконання змагальних і спеціально-підготовчих вправ у важкій атлетиці застосовують такі способи присіду: розніжка, ножиці, напівприсід. Способи присіду правилами змагань не регламентуються [1,2,3].

## 2.2. Техніка важкоатлетичних вправ

Для вивчення техніки важкоатлетичних вправ фахівці використовують системно-структурний підхід, що дає змогу визначити структуру і фазовий склад рухових дій спортсменів (Олешко, Пуцев, 2002 – 2005, Олешко, Антонюк, 2009)

*Ривок* – перша змагальна вправа, під час якої штангу одним безперервним рухом піднімають угору на випрямлені руки. Загальна тривалість вправи – 2,5-3 с, а максимальна швидкість руху у фазі підриву становить приблизно 2,0 мс.

До структури підготовчих дій важкоатлета відносять період старту та дві фази – встановлення і підсід.

На старті спортсмен ставить стопи ніг на ширині таза або трохи вужче – так, щоб проекція грифу проходила на рівні суглобів великих пальців стоп. Головне в стартовому положенні – розташування ланок тіла: центр кульшового суглоба знаходиться вище центра колінного суглоба щодо горизонталі, а плечі виводять уперед за межу грифа. Спину прогинають у попереку, голову утримують в одній площині з тулубом.

Рухові дії у ривку поділяють на п'ять періодів і сім фаз. Перший період складається з двох фаз. Взаємодія атлета зі штангою (перша фаза) починається з моменту докладання зусиль до штанги і закінчується у момент відокремлення її від помосту. У цей момент відбувається початкове розгинання ніг і невелике піднімання таза. Плечі й голова важкоатлета починають рух уперед. Завдання першої фази – застосування жорсткої взаємодії між ланками кінематичного ланцюга атлета, опорною і штангою.

Друга фаза – попередній розгін, починається з моменту відокремлення штанги від помосту до першого максимуму розгинання ніг у колінних суглобах. Атлет у кінці фази набуває такої пози: гомілки вертикально, плечові суглоби спереду за лінією грифу, опора на всій ступні, штанга досягає рівня колінних суглобів.

Завдання другої фази – надати штанзі прискорення і набути раціональної пози перед виконанням підриву. Кути згинання ніг у колінних суглобах у кінцевій частині періоду становлять 145-155°, а в кульшових відповідно – 90-100°. Основна робота здійснюється за рахунок м'язів – розгиначів нижніх кінцівок, а м'язи тулуба виконують стримувальну функцію.

Другий період – підрив також складається з двох фаз. Фаза амортизації (третя фаза) починається з активного розгинання тулуба та ніг у кульшових суглобах з одночасним згинанням ніг у колінних суглобах. При правильному цілісному русі ноги згинаються автоматично, без спеціальної установки на підведення колінних суглобів під гриф. Загальна тривалість фази – 0,10–0,16 с.

Третій період – присід який складається з трьох фаз. Кути згинання ніг у колінних суглобах зменшуються у кінцевій частині фази амортизації до 115–130°, а кульшових – збільшуються до 125–135°. Загальна тривалість фази – 0,10–0,16 с.

Четверта фаза – фінальний розгін починається від моменту найбільшого згинання ніг у колінних суглобах і триває до моменту найбільшого розгинання ніг у колінних, кульшових та гомілково-стопних суглобах. Тривалість фази – 0,15–0,20 с. Завдання даної фази є досягнення максимальної швидкості руху штанги та висоти вильоту за рахунок потужної роботи м'язів ніг і тулуба. Головна вимога при виконанні фази – миттєве переключення руху в колінних суглобах від фази амортизації до фази фінального розгону.

П'ята фаза – без опорний присід починається від моменту максимального розгинання суглобів нижніх кінцівок важкоатлета до моменту досягнення штангою максимальної висоти піднімання. Загальна тривалість фази у кваліфікованих атлетів становить приблизно 0,25–0,30 с. Завдання цієї фази – енергійна дія на снаряд за допомогою рук, що виконують поштовховий рух від штанги, а також миттєве переміщення тіла вниз у присід.

Шоста фаза – опорний присід триває від моменту, коли штанга максимально піднята вгору, до моменту її фіксації у присіді. Завдання цієї фази – випростаними руками утримувати штангу, що рухається вниз і перемістити стопи ніг у таке положення, котре дасть можливість зафіксувати вагу в опорному присіді. Тривалість фази – 0,2–0,4 с.

Сьома фаза – фіксація у присіді може виконуватися, якщо траєкторія руху штанги трохи порушена. Завдання цієї фази – утримання штанги у вертикальній площині для подальшого випростання тулуба та ніг.

Четвертий період – вставання виконується за рахунок розгинання ніг у колінних та кульшових суглобах для збереження рівноваги у системі атлет – штанга та виконання підготовчих дій до фіксації. Під час виконання фази атлет може пересуватися на помості, утримуючи вагу вгорі.

П'ятий період – фіксація – це короткочасна дія важкоатлета, під час якої він утримує вагу в нерухомому положенні, руки та ноги випростані. Основна вимога – дочекатися сигналу суддів на повертання ваги на поміст.

Завершальні дії у ривку – опускання ваги на поміст вимагає від важкоатлета суворого дотримання правил змагань і супроводу грифу штанги руками до рівня поясу чи доторкання вагою помосту □2□.

*Поштовх* – друга змагальна вправа – швидко-силово вправа, під час якої штангу одним безперервним рухом спочатку піднімають на груди – перший прийом, а потім від грудей – другий прийом.

Відмінності поштовху від ривка такі: більше м'язове напруження, що супроводжується затримкою дихання та натужуванням. Вага штанги на 20-30% більша, тривалість вправи 6-9 с. Спортсмен може використовувати пружні якості грифу штанги.

Перший прийом – піднімання ваги на груди складається з 5 періодів і 8 фаз, а рухові дії розділяються тільки на підготовчі та основні.

Використання вужчого, ніж у ривку, хвату дає можливість спортсмену докласти до штанги значних зусиль. Положення поясу верхньої кінцівки під час старту на 10-15 см вище, ніж у ривку.

Перший період – тяга – має такі самі фази, як і ривок. Під час піднімання штанги на груди важкоатлети докладають (відносно ваги штанги) менших зусиль, ніж у ривку.

Другий період – підрив – складається з таких самих фаз, як і ривок. Фаза амортизації становлять 0,15 та 0,14 с, що пов'язане з меншою швидкістю руху обтяження. Отже, під час виконання тяги та підриву слід використовувати пружні властивості грифу, котрі будуть тим більшими, чим активніше спортсмен діятиме на штангу.

Третій період – присід – складається з таких самих фаз, як і ривок. Тривалість безопорного присіду 0,10-0,11 с, а опорного – 0,30-0,50 с. Коли ступні ніг спортсмена розташуються на помості, він кладе штангу на груди та одночасно з цим виводить лікті вперед. Потім тулуб зі штангою (при поступальному режимі м'язів ніг) опускається трохи вниз, а лікті піднімають догори.

Четвертий період – вставання – виконують якнайшвидше, з застосуванням амортизаційних якостей м'язів ніг. Рух починають з енергійного розгинання ніг і подавання тулуба трохи вперед.

Другий прийом – піднімання ваги від грудей складається з 7 періодів і 8 фаз, а рухові дії розділяються на підготовчі, основні та заключні.

Підготовчі дії – набуття вихідного положення перед поштовхом. Його мета – надійне утримання ваги штанги на грудях і збереження вертикального положення, в якому лінія ваги системи атлет – штанга проходить посередині опори чи ближче до центрів гомілковостопних суглобів. Оптимальний час утримання ваги на грудях – 1-3 с.

Основні дії у поштовху складаються з 4 періодів та 7 фаз.

Період попереднього присіду складається з двох фаз – вільного падіння та активного гальмування.

Фаза вільного падіння починається з випрямлення грифа у центральній частині за рахунок руху тулуба вниз, кінці грифа залишаються на місці. Тривалість цієї фази у кваліфікованих важкоатлетів 0,20-0,30 с.

Фаза активного гальмування починається від моменту зростання опорної реакції до моменту зупинки і найбільшого кута згинання ніг у колінних суглобах. Тривалість фази – 0,14 с. Глибина напівприсіду – від 10 до 14 %, залежно від зросту та вагової категорії спортсмена. Кути у колінних суглобах зменшуються до 118°. Завдання першого періоду – здійснення жорсткої взаємодії між ланками кінематичної системи «атлет – штанга» й переміщення ваги вертикально вниз. Виконання цієї фази відбувається на фоні різкого зростання зусиль на опорі (в середньому до 207 % ваги штанги). У кінці фази – швидкість руху ваги дорівнює нулю, гриф максимально зігнутий, диски у гранично нижньому положенні.

Період виштовхування складається з двох фаз – зупинки та посилення. Фаза зупинки використовується важкоатлетами з метою зміни режиму роботи м'язів ніг. Тривалість фази – 0,03-0,07 с. Під час цієї фази прогинання грифу закінчується, опора проходить через середину ступень. Фаза посилення починається від граничного згинання ніг до максимального їх розгинання у колінних суглобах. Тривалість фази у середньому 0,25 с. Завдання фази – розвиток швидкості розгинання ніг і рук для переміщення ваги вертикально вгору.

Присід складається з фаз безопорного та опорного присідів. Тривалість періоду – 0,45-0,55 с.

Фаза безопорного присіду починається від моменту максимального розгинання ніг у колінних суглобах до торкання ногами помосту та досягнення штангою максимальної висоти підйому. Тривалість її становить у середньому 0,26 с. Рухаючись, важкоатлети з граничною швидкістю переміщують ноги у сагітальній площині. Присідаючи, спортсмен не тільки супроводжує штангу руками, але й активно відштовхується руками від неї.

Фаза опорного присіду триває від моменту досягнення штангою максимальної висоти до моменту фіксації її у присіді. У цій фазі спортсмен розставляє ноги так, щоб нога, яка була переміщена вперед, пройшла шлях у 1,5 довжини стопи. Вона ставиться на поміст всією ступнею з невеликим розворотом стопи всередину. Інша у цей час переміщується назад з розворотом п'яти назовні, що забезпечує їй опору на всі пальці.

Опорний присід закінчується фазою фіксації штанги у присіді. Тривалість цієї фази у кваліфікованих важкоатлетів становить 0,40-0,80 с, а у менш кваліфікованих спортсменів – 0,60-1,20 с. У кінцевому положенні присіду гриф штанги, ліктьові, плечові й кульшові суглоби розташовуються у вертикальній площині.

Закінчуються основні дії важкоатлета періодом вставання. Він складається з однієї фази – випрямлення та переміщення ніг. Після фіксації ваги у присіді спортсмен випрямляє ногу, що була виставлена вперед (опору переносять на ногу, яка стоїть позаду), і підтягує її до вертикалі. Після цього на неї переносять вагу тіла і підтягують другу. Мета цієї фази – піднятися з присіду і підготувати ланки тіла до статичних дій (фіксації).

Метою періоду фіксації є утримання ваги над головою з випрямленими ногами і руками, стопи ніг розміщуються на одній лінії. Основна вимога – утримання ваги у нерухомому положенні до отримання сигналу суддів.

Опускання штанги на поміст може виконуватися двома способами: перший – переміщення ваги вниз, супроводжуючи гриф руками до рівня поясу чи до торкання дисками помосту; другий – опускання ваги на груди, а потім – на поміст □2□.

### 2.3. Спеціальні вправи для ривка

Розглянемо структуру виконання основних спеціально-підготовчих вправ у важкій атлетиці.

*Ривок із вису, ривок із напівприсідом.* Вправа для підвищення швидкості підриву, присіду, а також реактивності нервово-м'язового апарату. У вихідному положенні гриф штанги розміщується нижче, на рівні або вище колінних суглобів. Від ривка відрізняється тим, що у стартовому положенні руки завжди випрямлені (бо утримують вагу), а м'язи спини – у статичному положенні і найбільш напружені.

*Ривок із напівприсідом.* За структурою виконання схожий з ривком, але відмінний від нього способом присіду під штангу. Використовується з метою збільшення швидкості підриву і переміщення ваги і на більшу висоту, ніж у ривку. Після фази фінального розгону виконується напівприсід (рівень згинання ніг у колінних суглобах становить приблизно 70-90°).

*Ривок з підставок, ривок (із напівприсідом).* Вправа для удосконалення окремих фаз підриву та розвитку вибухової сили м'язів ніг. У вихідному положенні штанга розміщується на підставках: гриф нижче, на рівні або вище колінних суглобів.

*Протягування ривкові (ривок без присіду).* Вправа для удосконалення завершальної фази ривка та повної амплітуди розгинання тулуба. Вагу піднімають вгору без додаткового згинання ніг у колінних суглобах. Кінцева рухова дія руками і фаза розгинання ніг співпадають за часом.

*Ривок з вису (або підставок), протягування ривкові.* Вправа подібна до попередньої, але штангу піднімають вгору коротшим шляхом. Це змушує спортсмена докладати найбільші зусилля для переміщення ваги у фазі підриву.

*Тяга ривкова* застосовують для удосконалення рухів під час тяги та підриву, а також розвитку швидкісно-силових можливостей м'язів ніг і тулуба. Після підриву штанга рухається вгору, до граничного рівня, а потім опускається на поміст. Руки супроводжують вагу вгору і вниз. Найактивніше працюють трапецієподібні м'язи, м'язи ніг та спини.

*Тяга ривкова з вису (або підставок),* застосовується для удосконалення заключної фази тяги – підриву. Допомогає формуванню рухових навичок, своєчасному залученню до роботи м'язів ніг, спини і пояса верхніх кінцівок.

*Тяга ривкова стоячи на підставці* – для удосконалення першої фази тяги. У вихідному положенні атлет більше нахиляє тулуб і згинає ноги. Стає довшим шлях штанги, а навантаження на м'язи спини і ніг – збільшується. Вправу виконують з підривом або без нього.

*«Уходи» ривкові* –. Спеціальна вправи для удосконалення структури опорного та безопорного присіду. Штанга знімається зі стійок. Після набуття вихідного положення виконую короткий поштовх ногами для переміщення штанги вгору, одночасно тулуб рухається вниз до положення присіду. У заключній фазі руху активно працюють руки. Кінцевий рух руками і присіду співпадають за часом. Цю вправу використовують для поліпшення рухливості суглобів, гнучкості у поперековому і грудному відділах хребта, а також удосконалення координації рухів у фазі присіду.

*Присідання зі штангою, що утримується вгорі на випрямлених руках (хват ривковий)*. Використовується з метою відпрацювання координації руху ланок тіла, сталості техніки присіду і розвитку гнучкості. Штангу знімають зі стійок, потім за рахунок поштовху ногами її переміщують догори на випрямлені руки (хват ривковий). Після цього повільно опуститися у присід, зберігаючи рівновагу системи атлет – штанга і повернутися у вихідне положення □1, 2, 3□.

#### **2.4. Спеціальні вправи для поштовху**

*Піднімання штанги на груди з напівприсідом* за структурою виконання подібне до піднімання на груди, але відрізняється способом присіду. Використовують з метою удосконалення швидкості підриву і підвищення реактивних властивостей нервово-м'язового апарату. Після фази фінального розгону виконують напівприсід. Підведення ліктьових суглобів під гриф і торкання п'ятами помосту виконують у момент, коли штанга досягла рівня грудей, а тулуб – вертикального положення.

*Піднімання на груди з вису або з підставок (з напівприсідом)* – вправа для удосконалення швидкості руху під час підриву і присіду. У вихідному положенні гриф розміщується нижче, на рівні або вище колінних суглобів. Після фази фінального розгону атлет виконує напівприсід або присід розніжкою та одночасно піднімає вагу на груди.

*Піднімання на груди без присіду* – вправа для удосконалення заключної фази підриву. Корисна для тих спортсменів, які передчасно починають виконувати присід, не завершивши розгинання тулуба та ніг. Після підриву п'ятки торкаються помосту, ноги не згинаються, вагу піднімають на груди. Вправу можна виконувати і з положення вису. Допомогає удосконалити структуру підриву і оволодіти виведенням ліктьових суглобів уперед.

*Тяга поштовхова* – вправа для удосконалення тяги і підриву, а також швидко-силових можливостей м'язів ніг і тулуба. Виконують зі стартового положення для поштовху чи з підставок різної висоти. Гриф штанги проходить якомога ближче до гомілок і стегон. Штангу піднімають до повного випрямлення ніг і тулуба, а після завершення підриву – повертають на поміст. Головну увагу звертають на активну роботу трапецієподібних м'язів (у кінці підриву) і рух тулуба у вертикальному напрямку.

Вправу можна виконувати з положення вису, без підриву, середнім хватом.

*Тяга поштовхова стоячи на підставці.* Ця вправа більш складна для важкоатлета через збільшення шляху піднімання ваги і додаткового навантаження на м'язи спини та ніг.

*Поштовх від грудей* застосовується для удосконалення другого прийому поштовху. Дає змогу зосередити увагу тільки на вдосконаленні структури поштовху, не витрачаючи сили на піднімання ваги на груди.

*Поштовх із напівприсідом* виконується за такою самою структурою, що й поштовх, але замість присіду ножиці робиться невеликий напівприсід. Вправа для атлетів, у яких недостатній рівень вибухової сили м'язів ніг, і через це вони вагу штанги виштовхують іноді вперед. Вправа дає можливість відпрацьовувати координацію рухів ніг і рук, точність посилення ваги у вертикальному напрямку. Фаза випрямлення рук має співпадати з прийнятим атлетом положенням напівприсіду. Вправу можна виконувати зі стійок (вага розміщується на грудях або на плечах), а також можна змінювати ширину хвата.

*Поштовх жимовий.* Під час посилення штанги вгору спортсмен не відриває п'ятки ніг від помосту, а завершує вправу вижиманням ваги за допомогою м'язів рук. Вправа для удосконалення дій у фазі посилення та збільшення сили м'язів рук.

*Поштовх штанги з-за голови* – вправа для відпрацювання вибухової сили м'язів ніг. Виконують за такою самою структурою, як і поштовх від грудей. У вихідному положенні центр маси штанги практично проходить через хребет і наближується до п'яток. За рахунок цього досягається жорстка передача зусиль від опори до снаряду.

*Напівпоштовх* виконують для удосконалення фази посилення. Після виштовхування вага рухається вгору приблизно 50-60% усього шляху, але у завершальній частині фази руки не працюють на утримання штанги, і вона з на півшляху повертається на груди.

*Напівприсіди зі штангою на плечах* – вправи для удосконалення початкової фази посилення. Вага штанги гранична або близька до неї. Виконавши напівприсід, спортсмен миттєво і швидко повертається у вихідне положення. Після завершення фази випрямлення ніг можна ставати на носки.

*Нахили зі штангою на плечах* виконують для розвитку швидко-силових якостей м'язів спини і ніг. У вихідному положенні – вага на плечах. Повільно похилитись вперед і з поступово зростаючою швидкістю підняти у вихідне положення. Під час виконання вправи ноги можна трохи зігнути □1, 2, 3□.

### ***Спеціальні вправи для розвитку сили м'язів тулуба та кінцівок***

*Присідання зі штангою на плечах* – основна вправа важкоатлета для розвитку граничної сили м'язів ніг. Присід виконують повільно, вставання швидко. Під час присіду з найбільшою амплітудою важкоатлет використовує амортизаційні властивості м'язів ніг і без затримки піднімає вагу вгору.

*Присідання зі штангою на грудях* застосовують для удосконалення техніки піднімання штанги з присіду та збільшення сили м'язів ніг. Присідати і вставати слід тільки у вертикальній площині, спина в попереку прогнута, ліктьові суглоби якомога вище.

*Присідання в ножицях зі штангою на плечах (або на грудях)*. З вихідного положення спортсмен робить крок вперед, ставлячи правильно ноги (стопа ноги, що переміщена вперед, трохи повернута в середину, а інша назовні). Нога, що переміщена назад, трохи зігнута і утримується в статичному положенні. Спортсмен завдяки згинанню ніг у колінних суглобах, переміщує тулуб униз

до торкання коліном помосту, а потім повертається у вихідне положення. Після виконання запланованої кількості присідань положення ніг змінюють: та, що була ззаду, переміщується вперед, а інша назад.

*Тяга станова* – вправа для збільшення сили м'язів спини. Вихідне положення на старті – як у поштовху. Перед початком відриву штанги від помосту важкоатлет піднімає таз догори і вилучає з роботи м'язи ніг, вагу піднімає до поясу тільки за рахунок розгинання м'язів спини.

## 2.5. Основи навчання та тренування

Тренування з важкої атлетики для новачків суттєво відрізняються від програм, за якими займаються досвідчені професіонали. Але й вони колись тільки починали. З приводу того, якою має бути послідовність методологічного шляху, було чимало суперечок.

У практичній діяльності важкої атлетики виділяють дві точки зору щодо послідовності навчання важкоатлетичних вправ (Дворкин, 2005): перша передбачає таку структуру – піднімання штанги на груди □ поштовх від грудей □ ривок; друга – ривок □ піднімання штанги від грудей (вихідне положення – штанга на стійках) □ піднімання штанги на груди. Друга послідовність вважається нами більш прийнятною.

У процесі навчання техніки змагальних вправ широко використовують імітаційно-підвідні вправи з дерев'яною чи металевою палицею під час розминки і в основній частині заняття.

Складність виконання ривка зростає зі збільшенням глибини присіду під штангу, тому спочатку рекомендується починати освоювати вправу без присіду. З цією метою найкраще всього виконувати ривок із напівприсідом. Послідовність навчання ривку у важкій атлетики – із вису, гриф штанги вище колін, ривок із напівприсідом □ із вису, гриф штанги нижче колін, ривок із напівприсідом □ старт + тяга ривкова с помосту до рівня колін □ старт + тяга ривкова □ ривок із напівприсідом □ ривок із напівприсідом + присідання зі штангою на випрямлених угору руках □ ривок.

Навчання піднімання штанги від грудей починається з опанування вихідного положення. Штангу на груди піднімають зі стійок, проекція ваги «атлет-штанга» розміщується ближче до

середини опори, котра проходить через гомілковостопні суглоби. Послідовність навчання піднімання штанги від грудей – в.п. перед поштовхом □ присідання зі штангою на грудях □ напівпоштовх або поштовх штанги з-за голови □ поштовх із напівприсідом □ поштовх від грудей.

Під час вивчення основної рухової дії – напівпоштовху руки не залучаються до динамічної роботи, що сприяє підйому штанги. Послідовність навчання піднімання штанги на груди здійснюється за структурою – стартове положення □ в.п. для підняття штанги □ із вису, гриф штанги вище колін, підняття на груди з напівприсідом □ із вису, гриф штанги нижче колін, підняття на груди з напівприсідом □ старт + тяга до рівня колінних суглобів □ старт + тяга □ підняття на груди з напівприсідом □ підняття на груди з напівприсідом + присідання зі штангою на грудях.

Перша імітаційно-підвідна вправа виконується так: після набуття стартового положення важкоатлет переходить у положення стоячи, утримуючи штангу в руках. Після цього він опускається вниз за рахунок згинання ніг у колінних та кульшових суглобах, поки гриф штанги не досягне рівня нижньої третини стегон.

Вивчення підриву проводиться за допомогою стрибка вгору – з вихідного положення із вису, спочатку з грифом, а потім зі штангою невеликої ваги.

Під час вивчення піднімання на груди з напівприсідом головна увага приділяється зустрічному руху тулуба вниз, а штанги вгору. Підвертання ліктьових суглобів під гриф штанги виконується одночасно із згинанням ніг.

У випадку поєднання тяги з підривом спортсменів навчають правильного ритму піднімання, що рекомендується як двотактний: перший такт – піднімання до підриву, другий – підрив □2,5□.



### *Рекомендовані інформаційні джерела*

1. 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.
2. Олешко В.Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту : навчальний посібник. К.: ДІА, 2011. 444 с.
3. Олешко В.Г., Лобко Б.М., Ткаченко К.В. Важка атлетика : Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю.- К.: Міністерство молоді та спорту України, Республіканський наук.-метод. кабінет, ФВА України, 2018. 91 с.
4. Олешко В.Г. Моделювання процесу підготовки та відбір спортсменів у силових видах спорту [монографія]. К.: Полімед, 2005. 254 с.
5. Офіційний сайт Федерації важкої атлетики України [uwf.net.ua](http://uwf.net.ua)



### *Контрольні питання і завдання для самостійної роботи*

1. Яка структура рухових дій важкоатлетів під час виконання змагальних вправ.
2. Назвіть підготовчі, основні та завершальні дії важкоатлетів у змагальних вправах.
3. Дайте характеристику основних спеціально-підготовчих вправ важкій атлетиці.
4. Яка послідовність навчання змагальним вправа у важкій атлетиці.



## РОЗДІЛ 3

### СПОРТИВНА ПІДГОТОВКА У ВАЖКІЙ АТЛЕТИЦІ

#### *3.1. Загальна характеристика спортивної підготовки*

Складовою частиною системи спортивної підготовки атлетів силових видів спорту є такі поняття: спортивна діяльність, спортивна підготовка, спортивне тренування та спортивне змагання [1, 3].

Спортивна підготовка – багаторічний процес використання сукупність чинників (тренування, підготовки до змагань та участі у них, організації тренувального процесу, науково-методичного і матеріально-технічного забезпечення у поєднанні з умовами життєдіяльності, навчання та відпочинку), що дозволяють цілеспрямовано впливати на розвиток спортсмена та забезпечити необхідний ступінь його готовності до спортивних досягнень.

Спортивне тренування є складовою частиною спортивної підготовки. Це педагогічно організований процес управління фізичного розвитком спортсмена, що базується на використанні системи силових вправ з метою опанування та вдосконалення рухових навичок, фізичних якостей та функцій організму, що спрямовують підготовку спортсмена на досягнення певного рівня тренуваності. Похідними елементами тут є: тренування підлітків, юнаків, молоді, дорослих, осіб похилого віку як чоловічої, так і жіночої статі.

Спортивне змагання – захід, що проводиться організатором з метою порівняння досягнень спортсменів та визначення переможців відповідно до правил спортивних змагань з виду спорту та затвердженого організатором положення про ці змагання.

Метою спортивного тренування є досягнення максимально можливого для конкретного спортсмена рівня фізичної, технічної, психологічної, тактичної та теоретичної підготовленості, зумовленого вимогами виду спорту.

Основні завдання спортивної підготовки:

- всебічний гармонійний розвиток спортсменів;
- формування спеціальних знань, умінь і навичок, потрібних для успішної тренувальної та змагальної діяльності у важкій атлетиці;

- засвоєння техніки й тактики обраного виду спорту;
- забезпечення потрібного рівня розвитку фізичних якостей та можливостей нервово-м'язової системи організму, на які припадає основне навантаження у важкій атлетиці;
- виховання високих моральних і волевих якостей;
- забезпечення необхідного рівня спеціальної підготовленості;
- придбання теоретичних знань і практичного досвіду, потрібних для успішної тренувальної та змагальної діяльності.

Викладені завдання визначають основні напрями спортивної підготовки: технічну, фізичну, психологічну та інтегральну □2, 3, 4□.

### *3.2. Види спортивної підготовки*

Види спортивної підготовки важкоатлетів належать: фізична, технічна, тактична, психологічна, теоретична та інтегральна.

Фізична підготовка поділяється на загальну фізичну підготовку (ЗФП), що спрямована на підвищення загальної працездатності (рухові дії, запозичені з інших видів спорту) та спеціальну фізичну підготовку (СФП), яка скерована на розвинення спеціальних фізичних якостей та координаційних здібностей важкоатлетів.

Технічна підготовка містить у собі початкове вивчення вправ, закріплення, зміцнення рухових навичок та подальше удосконалення техніки.

Тактична підготовка містить: вивчення та розробку тактичних варіантів ведення спортивної боротьби, вивчення особливостей змагальної діяльності суперника; розробку тактичної програми виступу команди на головних змаганнях.

Психологічна підготовка поділяється на базову (психологічна освіта, навчання й розвиток); тренувальну (формування значущих мотивів та сумлінного ставлення до тренувальних завдань і навантажень) та змагальну (формування стану бойової готовності, здатності до зосередження та мобілізації зусиль) підготовку.

Теоретична підготовка передбачає формування у важкоатлетів спеціальних знань для успішної тренувальної та змагальної діяльності. Може здійснюватися як у процесі практичних занять, так і у спеціально відведений для цього час у формі бесід, вивчення кінограм, перегляду відеозаписів виступу найсильніших важкоатлетів світу з подальшим аналізом їх технічної майстерності

та тактики змагальної діяльності, а також самостійної роботи спортсменів зі спеціальною літературою.

Інтегральна підготовка – процес, спрямований на об'єднання, координацію та реалізацію в умовах тренувальної й змагальної діяльності різних сторін підготовленості спортсменів. Вона скерована на придбання змагального досвіду, підвищення стійкості до змагальних навантажень, стабільності та надійності під час ведення спортивної боротьби. Може здійснюватися як під час офіційних, так і контрольних змагань згідно з планами підготовки важкоатлетів команди до головних змагань року. Для підвищення ефективності інтегральної підготовки застосовують різні методичні прийоми: полегшення та ускладнення умов; інтенсифікації змагальної діяльності тощо [2, 3, 4].

### ***3.3. Загальна та спеціальна фізична підготовка***

*Завданнями фізичної підготовки є:* підвищення рівня розвитку та розширення функціональних можливостей організму спортсменів (функціональна підготовка); розвиток фізичних якостей та удосконалення функції розслаблення м'язів; удосконалення фізичних здатностей, що забезпечують ефективність змагальної діяльності спортсменів [2,3].

Розв'язуються ці завдання у процесі загальної та спеціальної фізичної підготовки.

*Загальна фізична підготовка (ЗФП)* забезпечує всебічний розвиток спортсменів і створює умови для найбільш ефективного прояву спеціальних фізичних якостей в обраному виді спорту. Вона має специфічну спрямованість на зміцнення органів і систем організму, що пристосовуються до вимог виду спорту та сприяють перенесенню тренувального ефекту із загально-підготовчих на спеціально-підготовчі й змагальні вправи.

Засобами загальної підготовки є фізичні вправи з різних видів спорту, засоби з іншим характером м'язової діяльності, активного відпочинку, зміцнення здоров'я та загартування організму.

Тренувальна та змагальна діяльність важкоатлетів характеризується постійною роботою над розвитком різних форм силових властивостей та формуванням м'язової маси. Під *силою* мають на увазі властивість спортсмена долати зовнішній опір чи протидіяти йому за рахунок м'язових зусиль.

Вагомою за значенням якістю у підготовці важкоатлета є рівень розвитку *швидкісної та вибухової сили*, яка насамперед

виявляється в латентному часі простих і складних рухових реакцій на визначений подразник, швидкості виконання окремого руху. У спортсменів, які спеціалізуються у важкій атлетиці швидкісна сила виявляється під час виконання окремих частин змагальних і спеціально-підготовчих – вправ (тяга, підрив, присід, виштовхування ваги).

Найбільшого ефекту в розвитку швидкісної сили досягають у віці від 8 до 16 років. Основним засобом розвитку швидкісної сили є вправи, котрі виконуються у максимальному темпі. Повторна швидкісна робота, виконувана зі скороченими інтервалами відпочинку, є потужним чинником, що сприяє розвитку гліколітичних можливостей організму спортсмена або швидкісної витривалості. Слід також зазначити, що починати виконання силових вправ із обтяженнями можна лише після повного засвоєння техніки рухової дії, виконаної без обтяження [1,3].

Вибухову силу визначають двома чинниками, що взаємодіють один з одним – швидкісним і силовим. Важка атлетика – це один із видів спорту, в якому спортсменам потрібно поєднувати як прояв максимальних м'язових зусиль (у поштовху вага штанги сягає 260 – 260 кг), так і швидкість руху (у момент підриву в ривку, піднімання штанги на груди та від грудей).

Вважається, що тренування спортсменів із вагою 80-95 % від максимальної ваги сприяє розвитку швидкісно-силових якостей, з вагою 50 – 79% – швидкісних, а з вагою понад 95 % – силових.

Розвиток гнучкості. Поняття гнучкість відображає морфофункціональні властивості опорно-рухового апарату, які визначають амплітуду рухових дій спортсмена в різних ланках тіла. Термін гнучкість – найчастіше вживають для оцінки сумарної рухливості суглобів усього тіла, а якщо характеризують амплітуду руху окремого суглобу, то використовують термін «рухливість».

Важка атлетика висуває специфічні вимоги до гнучкості, що насамперед пов'язано з біодинамічною структурою виконання змагальних вправ. Наприклад, спортсменам, які розвивають граничні силові можливості, потрібно мати гарну рухливість у хребті, плечових, ліктьових, кульшових, колінних та надп'яtkово-гомількових суглобах.

*Розвиток спритності (координаційних здатностей)*

Спритність – здатність спортсмена оволодівати складно координаційними рухами, а також швидко та точно розв'язувати складні рухові завдання, шляхом перебудови своєї діяльності

відповідно до обставин, що змінюються. За особливостями прояву та критеріями оцінки виділяють такі види координаційних здатностей: оцінка та регулювання динамічних просторово-часових параметрів рухів; збереження сталості пози; чуття ритму, довільне розслаблення м'язів і координованість рухів. Спритність – це комплексна якість органічного поєднання прояву відповідного рівня сили та швидкості з узгодженістю рухів і точністю їх виконання. Спортсмени, які володіють гарною спритністю, швидше за інших освоюють складні координаційні рухи, виконують їх за оптимальною траєкторією та з мінімальними витратами енергії.

У важкій атлетиці координацію рухів ускладнюють такі чинники:

1. Збереження рівноваги у момент попередньої (у присіді) та за вершальної фіксації, а також протягом усієї амплітуди руху під час виконання змагальних вправ.

2. Короткочасність виконання змагальних вправ або окремих їх частин не дозволяє отримати повноцінний функціональний зворотний зв'язок [1,3,4].

*Спеціальна фізична підготовка (СФП)* спрямована на розвиток рухових якостей відповідно до вимог конкретного виду спорту.

Засобами СФП є спеціальні вправи з різними обтяженнями. За характером прояву м'язових зусиль і структурою руху вони подібні до змагальних. Спеціальні вправи насамперед сприяють розвиненню основної фізичної якості важкоатлета: швидкісної та вибухової сили. [1, 3, 4].

Процес удосконалення спеціальної фізичної підготовки важкоатлетів здійснюють шляхом виконання силових вправ, які розділяють на такі групи: ривкові, поштовхові, тяги ривкові, тяги поштовхові, присідання, жимові та ін. До групи ривкових і поштовхових вправ відносять ривок, поштовх, а також спеціально-підготовчі вправи для них. Частка піднімань у ривкових і поштовхових вправах з підвищенням кваліфікації атлетів зростає з 20-23% у юних спортсменів до 24-29% у майстрів спорту міжнародного класу, а присідань, тяг і решти вправ – зменшується. У важкоатлетів-початківців частка змагальних вправ становить близько 30%, у спортсменів юнацьких розрядів – 25%, у атлетів I спортивного розряду і вище – вона зменшується до 20% загального обсягу навантаження, тоді як обсяг спеціально-підготовчих вправ із підвищенням кваліфікації зростає [2, 3].

### 3.4. Технічна підготовка

Під спортивною технікою (технікою виду спорту) розуміють сукупність прийомів та дій, що забезпечують найбільш ефективне вирішення рухових завдань спортсменом, зумовлених специфікою конкретного виду спорту, або його дисциплін [4].

Поняття «техніка виду спорту» або «спортивна техніка» не зовсім те саме, що поняття «техніка рухової дії» чи «технічна підготовленість». Технічна підготовленість – ступінь освоєння спортсменом системи рухів, спрямованих на досягнення високих спортивних результатів у виді спорту. Практика спорту вищих досягнень постійно вносить принципові нововведення у спортивну техніку, які дозволяють суттєво підвищити рівень спортивних результатів.

*Завдання, засоби, та методи технічної підготовки.*

До основних завдань технічної, підготовки, спортсмена належить:

- збільшення обсягу та різновиду рухових умінь та навичок; досягнення високої стабільності та раціональної варіативності спеціалізованих рухів – прийом, що становлять основу техніки у виді спорту;

- послідовне перетворення засвоєних прийомів у доцільні та ефективні змагальні дії; удосконалення структури руху, кінематичних та динамічних характеристик із урахуванням індивідуальних особливостей спортсменів;

- підвищення надійності та результативності технічних дій спортсмена в екстремальних умовах змагальної діяльності;

- вдосконалення технічної майстерності спортсменів, з урахуванням вимог спортивної практики та досягнень науково-технічного прогресу.

Засобами практичного розв'язання завдань технічної майстерності спортсменів є змагальні, спеціально-підготовчі та допоміжні вправи, різні тренажерні пристрої тощо. У процесі вдосконалення технічної майстерності спортсменів використовують мовні, наочні та практичні методи.

Методи вдосконалення технічної підготовки спортсменів: ускладнення та розширення варіантів вихідних, проміжних та кінцевих положень чи підготовчих дій; обмеження або розширення просторових меж виконання рухових дій чи прийомів; обмеження часових характеристик рухових дій; виконання рухових дій у несприятливих умовах спортивної

боротьби чи неадекватної реакції партнерів, глядачів; взаємозв'язок та взаємозалежність структури руху та рівня розвитку фізичних якостей спортсмена.

Зростання фізичної підготовленості спортсмена передбачає його перехід на новий рівень технічної майстерності, а більш досконала технічна майстерність потребує підкріплення відповідної фізичної підготовленості [3, 4].

Технічна підготовка спортсменів у важкій атлетиці містить у собі початкове вивчення вправ, закріплення, зміцнення рухових навичок та подальше удосконалення техніки важкоатлетичних вправ. Одним із головним параметрів технічної майстерності важкоатлетів високої кваліфікації є величина взаємодії спортсмена зі снарядом у різні фази структури руху. Іншим параметром технічної майстерності є швидкість руху штанги, тому що від неї залежить успішність виконання змагальної діяльності [2, 3, 4].

### ***3.5. Тактична підготовка***

Практика спорту показує, що ефективна тактика тренувальної та змагальної діяльності є головним фактором досягнення спортивного результату.

Тактика – це сукупність заходів, методів або прийомів для здійснення загальностратегічних планів. Виконання тактичних дій проводиться з урахуванням правил змагань, положення про змагання, особливостей спортивної техніки, досвіду спортсменів, позитивних та негативних характеристик підготовленості (особистої, партнерів по команді, суперників), а також умов зовнішнього середовища [3, 4].

Тактична підготовка у важкоатлетів включає: вивчення та розробку тактичних варіантів ведення спортивної боротьби, вивчення особливостей змагальної діяльності суперника, розробку тактичної програми виступу команди на головних змаганнях року [2].

Загальна тактична підготовка вдосконалюється у процесі набуття теоретичних знань з тактики та самостійного вивчення питань з тактичної підготовленості інших спортсменів.

Завдання спеціальної тактичної підготовленості: уміння планувати початкові спроби відповідно до своїх можливостей та результатів суперників, а також оптимальних результатів у другій та третій спробах; виховання здатностей контролювати процес

змагальної діяльності за планом, а також у разі зміни попередньо складеного плану; прищеплення навичок тактичного мислення.

Процес визначення перших спроб на змаганнях із важкої атлетики здійснюють за: результатами попередніх змагань (якщо вони проводилися не давно); максимальними тренувальними досягненнями або підсумками контрольних проходжень на максимальну вагу; максимальними досягненнями у спеціально-підготовчих вправах за методикою В.Г. Олешка; показниками змагальної діяльності: шляхом визначення стартового коефіцієнта, коефіцієнта ефективності, максимальних досягнень у змагальних вправах.

На головних командних змаганнях року тактичний план виступу спортсменів обговорюється на тренерській раді щоденно. З урахуванням інтересів командної боротьби і з метою виключення можливостей отримання нульових оцінок початкова вага має зменшуватися у середньому на 7,5-10 кг відносно результатів попередніх змагань.

Тактичні дії на змаганнях можуть також коригуватися зміною маси тіла та отриманого спортсменом номера на жеребкуванні. Перший чинник має перевагу, якщо два (або три) спортсмени досягли однакового результату в ривку чи поштовху, другий за аналогічної ситуації, але в сумі двоборства [3, 4].

### *3.6. Психологічна підготовка*

Під психологічною підготовкою спортсмена в розуміють загальну (цілорічну) підготовку до тренувань, психологічну підготовку до змагань та управління нервово-психічним відновленням організму атлетів.

Завдання загальної психологічної підготовки – формування особистості спортсменів і між особистих стосунків, розвиток спортивного інтелекту та спеціалізованих психомоторних якостей. Під час вдосконалення психологічної підготовки кожний спортсмен формує спеціальні морально-психічні якості: стійкий інтерес до спортивної діяльності, дисциплінованість, відчуття обов'язку перед тренером і товаришами по команді, відповідальність за виконання планів підготовки та результати змагань, працьовитість та охайність [1, 3, 4].

Завданнями психологічної підготовки до змагань є навчання спортсменів виявляти емоційну стійкість до різних умов тренувальної і змагальної діяльності. Під час підготовки до

змагань тренер вчасно ставить атлетам мету, та завдання, пояснює значення досягнень високого рівня тренуваності (спортивної форми) до моменту змагань, регуляції тренувальних навантажень та засобів відновлення для поліпшення психічного стану, окрім того надає інформацію про значення та зміст системи самоконтролю, а також знайомить з його прийомами.

Одним із головних завдань представників силових видів спорту є виховання волі. Вольові дії складаються з прийняття рішення та його реалізації. Вже у групах початкової підготовки перед юними спортсменами постають перші труднощі в оволодінні досконалою технікою змагальних вправ. У процесі підвищення спортивної майстерності фізичні та психологічні навантаження постійно зростають, що вимагає від спортсменів великих витрат нервової енергії. Розвитку вольових якостей допомагає попереднє визначення мети. Причому, цілей може бути кілька: близька (наприклад, оволодіння досконалою технікою змагальних вправ або досягнення певного спортивного розряду) і віддалена (виконання нормативу майстра спорту або майстра спорту міжнародного класу тощо) [1, 3, 4].



### *Рекомендовані інформаційні джерела*

1. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К.: Олимпийская литература, 1999. 318 с.
2. Олешко В.Г., Лобко Б.М., Ткаченко К.В. Важка атлетика: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. К.: Міністерство молоді та спорту України, Республіканський наук.-метод. кабінет, ФВА України, 2018. 91 с.
3. Олешко В.Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту: навч. посіб. К.: ДІА, 2011. 444 с.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2-х кн. К.: Олимпийская литература, 2015. Кн. 1. 680 с., Кн. 2. 752 с.



### *Контрольні питання і завдання для самостійної роботи*

1. Методології в системі розрахунків, прийняття і реалізації управлінських рішень в СКД.
2. Сутність методів обґрунтування і прийняття управлінських рішень.
3. Класифікація методів обґрунтування і прийняття управлінських рішень.
4. Евристичні методи в прийнятті управлінських рішень.
5. Методи групової роботи і методи індивідуальної роботи.
6. Аналітичні методи обґрунтування управлінських рішень в економічній сфері.
7. Прийоми й методи економічного аналізу.
8. Багатоаспектний підхід до прийняття управлінських рішень.
9. Психологічна підготовка у важкій атлетиці.



## ПРЕДМЕТНИЙ ПОКАЖЧИК

Вагова категорія, 13  
Важка атлетика, 5, 6, 7, 33  
Важкоатлети України, 11, 12  
Вибухова сила, 23, 25, 26, 32, 33, 34  
Гнучкість, 33  
Змагальна діяльність, 15, 32  
Інтегральна підготовка, 32  
Класифікація рухових дій, 15, 16, 17  
Координація, 24, 25, 32, 34  
Міжнародна федерація важкої атлетики, 9, 10  
Олімпійські ігри, 10, 12, 13  
Період, 5, 18, 19, 21, 22  
Поштовх, 7, 8, 11, 20, 21, 24, 25, 26, 27, 28, 34, 37  
Психологічна підготовка, 31, 37  
Ривок, 7, 8, 18, 20, 23, 27, 34,  
Рухові дії, 18, 20, 31  
Спеціальні вправи, 6, 23, 24, 26, 34  
Спортивна класифікація, 9  
Спортивна підготовка, 30  
Спортивне тренування, 30  
Спритність, 33, 34  
Тактична підготовка, 31, 36  
Техніка важкоатлетичних вправ, 18  
Технічна підготовка, 31, 35, 36  
Тренувальні вправи, 15  
Фаза, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 25  
Федерація важкої атлетики, 9, 10, 11  
Фізична підготовка, 31, 32, 34  
Фізичні вправи, 6, 32,



## ІМЕННИЙ ПОКАЖЧИК

Матвеев Л.П. 38, 42

Олешко В.Г. 14, 18, 29, 38, 42

Платонов В.Н. 38, 42

Пуцев В.Г. 14, 18, 42

Капко І.О. 14, 42

Лобко Б.М. 29, 38, 42

Ткаченко К.В. 29, 38, 42



## ПЕРЕЛІК ОСНОВНИХ ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Капко І.О., Пуцев О.І., Олешко В.Г. Атлетизм: навч. посіб. К.: ВПЦ «Київський університет», 2007. 232 с.
2. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К.: Олимпийская литература, 1999. 318 с.
3. Олешко В.Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту: навчальний посібник. К.: ДІА, 2011. 444 с.
4. Олешко В.Г., Лобко Б.М., Ткаченко К.В. Важка атлетика. Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, шкіл вищої спортивної майстерності та спеціалізованих навчальних закладів спортивного профілю. К.: Міністерство молоді та спорту України, Республіканський наук.-метод. кабінет, ФВА України, 2018. 91 с.
5. 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.
6. Олешко В.Г. Моделювання процесу підготовки та відбір спортсменів у силових видах спорту [монографія]. К.: Полімед, 2005. 254 с.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения: учебник [для тренеров]: в 2-х кн. К.: Олимпийская литература, 2015. Кн. 1. 680 с., Кн. 2. 752 с.
8. Офіційний сайт Міжнародної Федерації важкої атлетики [beta.iwf.sport](http://beta.iwf.sport)
9. Офіційний сайт Федерації важкої атлетики України [uwf.net.ua](http://uwf.net.ua)
10. [uk.wikipedia.org/wiki/Важка\\_атлетика](http://uk.wikipedia.org/wiki/Важка_атлетика)

*Навчально-методичне видання*

**ДАВИДОВА  
НАТАЛІЯ АНАТОЛІЇВНА**

**СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНЕ УДОСКОНАЛЕННЯ –  
ВАЖКА АТЛЕТИКА**

**Електронний** *навчально-методичний посібник*

Технічний редактор  
Комп'ютерна верстка  
та макетування

*О. Клімова*

*О. Клімова*

*Свідоцтво про державну реєстрацію  
друкованого засобу масової інформації  
серія KB № 23743-13583 ПР від 06.02.2019 р.*

---

Підписано до друку 10.09.2023 р. Формат 60 x 84 1/16.

Ум. друк. арк. 6,51. Обл.-вид. арк. 4,92. Зам. № 051.

Редакційно-видавничий відділ НУЧК імені Т. Г. Шевченка,  
14013, м. Чернігів, вул. Гетьмана Полуботка, 53,  
тел. 941-102, [nuchk.tipograf@gmail.com](mailto:nuchk.tipograf@gmail.com)



