

УДК 796.88

П.В. ТКАЧЕВ

(*pasha.tkacheff2016@yandex.ru*)

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

СОДЕРЖАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ*

Рассматриваются проблемы повышения интенсивности тренировочной нагрузки при подготовке тяжелоатлетов. Обосновываются возможности повышения интенсивности тренировочной нагрузки посредством увеличения количества подъемов максимальных отягощений и регламентации интервалов отдыха между подходами.

Ключевые слова: *тяжелая атлетика, тренировочный процесс, силовая подготовка, упражнения, нагрузка.*

Повышение спортивной формы и ее реализация в максимально возможных результатах является основной целью тренировки в соревновательном периоде [4]. Для этого периода характерно снижение доли вспомогательных упражнений и общего объема нагрузки до уровня минимальной достаточности, но при этом повышается объем и интенсивность специализированных упражнений [5].

По мнению ведущих ученых, повышение интенсивности тренировочной нагрузки посредством увеличения количества подъемов максимальных отягощений в рывковых и толчковых упражнениях в соревновательном периоде подготовки способствует повышению соревновательных результатов [8]. Выполнение подобной работы в большом объеме возможно только квалифицированными тяжелоатлетами, обладающими уровнем технического мастерства. Однако повышение количества подъемов в режиме максимальной интенсивности вызывает быстрое утомление, что, в свою очередь, отрицательно сказывается на технике выполнения движения, а также часто приводит к патологическому состоянию перенапряжения.

Во многих видах спорта для повышения интенсивности тренировочной нагрузки и развития адаптационных реакций, стабилизирующих организм на функциональном уровне, используется интервальный метод тренировки. Основой данного метода является выполнение упражнений с одинаковой продолжительностью и постоянной интенсивностью при строгой регламентации интервалов отдыха [7]. Эффективность данного метода достигнута в тренировочном процессе легкоатлетов, лыжников, бодибилдеров, пловцов [3].

Имеется небольшое количество работ, основанных на исследованиях возможностей применения данного метода в тяжелой атлетике [10]. В некоторой степени это обусловлено сложившимся мнением о том, что применение интервального метода характерно для развития выносливости спортсменов в циклических видах спорта. В этой связи исследование проблемы повышения интенсивности и специфичности тренировочной нагрузки при подготовке квалифицированных тяжелоатлетов (спортсменов ациклического вида спорта) с целью развития их скоростно-силовых способностей является актуальным.

Задачи исследования:

1. Определить параметры тренировочной нагрузки тяжелоатлетов при подготовке к соревнованиям.
2. Выявить оптимальное значение интервалов отдыха между сериями подъемов штанги, а также количество подходов в соревновательных и специально-подготовительных упражнениях.

Тяжелая атлетика набирает все большую популярность во всем мире, что повышает борьбу за места в сборных командах регионального и всероссийского уровней. Уменьшение периода отдыха между соревновательными подходами (согласно правилам международной федерации тяжелой атлетики от 2005 г.) также послужило причиной повышения плотности соревновательных результатов.

* Работа выполнена под руководством Даяновой М.А., кандидата биологических наук, доцента кафедры теории и методики обучения физической культуре и безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «ВГСПУ».

При подготовке к основным соревнованиям спортивная форма тяжелоатлета проходит через ряд изменений с целью достижения максимальной кондиции ко дню состязаний. Низкие показатели за несколько недель до основных соревнований не могут указывать на окончательные возможности спортсмена по причине того, что становление спортивной формы – это динамичный процесс [6].

По мнению А.П. Бондарчука, спортивная форма на высоком уровне сохраняется не более двух–трех недель, однако спортивные реалии и большое количество отборочных стартов требуют удержания спортивной формы как минимум в течение 6–8 недель [10].

Создание, повышение и стабилизация функциональной готовности базируются на структуре и содержании тренировочного процесса, в основе которых располагаются параметры нагрузки, их оптимальное сочетание, способствующее позитивным адаптационным реакциям в организме спортсмена. Целесообразное построение тренировочной нагрузки позволяет более длительное время стабилизировать спортивную форму на достигнутом уровне. В то же время, это – не простая задача, т. к. уже через 4–6 недель наступает адаптация спортсмена к любой (адекватной) по величине и направленности нагрузке. В дальнейшем следует либо «топтанья на месте», либо «физиологическая яма». Данная проблема особенно актуальна на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей [9].

Проблема нагрузок в системе спортивной подготовки спортсменов различного уровня является актуальной, поскольку именно нагрузки связывают в единое целое средства и методы тренировки, применяемые спортсменом, и являются главным стимулятором соревновательного результата [3]. Данные критерии представляют собой повышение функциональных возможностей относительно исходного состояния под воздействием физических упражнений.

В силовых видах спорта, как правило, интервалы отдыха между подходами не имеют строгой регламентации. Однако это – непрактично. Во-первых, контроль времени помогает поддерживать дисциплину тренировочного процесса; во-вторых, за единицу времени выполняется большее количество упражнений; в-третьих, обеспечивается выполнение принципа вариативности.

Главные принципы спортивной тренировки основаны на законах природы. Однако необходима вариация форм, средств и методов для повышения эффективности тренировочного процесса [1]. Ациклический характер энергообеспечения тяжелоатлетических упражнений вносит свою специфику в особенности подготовительного процесса.

Положительных результатов можно добиться, если при правильной организации тренировочного процесса учитывать специфику тяжелоатлетического спорта. Значительного увеличения специализированной интенсивности тренировочной нагрузки, не выходя при этом из анаэробного режима энергообеспечения, можно добиться, если рассчитать количество подходов, серий, интервалов отдыха между подходами и сериями при рациональной и научно обоснованной дозировке.

Рассмотренная методика целесообразна именно в соревновательном периоде подготовки для спортсменов высокой квалификации, т. к. выполнение большого количества подъемов околопредельных весов требует стабильной техники и достаточной функциональной и психической подготовленности.

Важным фактором, определяющим эффективность тренировочного процесса, является интенсивность и специфичность тренировочной нагрузки. Рациональное увеличение интенсивности тренировочной нагрузки в соревновательных упражнениях способствует росту соревновательного результата. В тренировке квалифицированных и высококвалифицированных тяжелоатлетов целесообразно применение нагрузок скачкообразного, ударного характера. Работа в таком режиме возможна достаточно долгое время – до 5 месяцев [7].

Квалифицированные и высококвалифицированные спортсмены, имеющие значительный тренировочный стаж, плохо реагируют на стандартную нагрузку, поэтому тренировочную нагрузку необходимо постоянно варьировать, внося в тренировочный процесс элемент новизны, способствующий росту соревновательного результата [9].

Нахождение квалифицированных тяжелоатлетов более длительное время в спортивной форме обусловлено большим количеством отборочных стартов. Регулировать тренировочное воздействие на спортсмена при подготовке к соревнованиям позволит наличие объективной методики организации тренировочного процесса тяжелоатлетов высокой квалификации.

Повторно-интервальный метод тренировки является одним из способов повышения интенсивности тренировочной нагрузки во многих видах спорта. В связи с этим особый интерес вызывает исследование эффективности применения этого метода в тренировке квалифицированных тяжелоатлетов [12].

Анализ научно-методической литературы показал, что организационный подход интенсификации тренировочной нагрузки квалифицированных тяжелоатлетов в классических упражнениях при подготовке к соревнованиям является актуальным. Основными средствами управления нагрузкой в тяжелой атлетике являются интервалы отдыха между подъемами, подходами, упражнениями и тренировочными занятиями. Однако, по мнению Н.Л. Сулейманова и П.А. Полетаева, в теории и методике тяжелоатлетического спорта проблема влияния сокращения и строгой регламентации интервалов отдыха на подготовку тяжелоатлетов изучена недостаточно [8, 10].

Целью комплексного педагогического эксперимента с участием тяжелоатлетов высокой квалификации стало выявление максимально возможного сокращения интервалов отдыха, при которых возможно полноценное выполнение упражнений, для повышения интенсивности тренировочной нагрузки [11].

В ходе эксперимента с участием 10 спортсменов нами рассматривались:

- а) оптимальные значения интервала отдыха между подходами;
- б) количество подходов в серии при выполнении классических упражнений, состоящих в оценке тренировочной надежности при регламентированном (20, 40 и 60 с.) интервале отдыха.

Средняя тренировочная надежность выполнения рывка классического составила – 80,8%, а толчка классического – 84,2%, при среднем интервале отдыха между подходами в 26 с. в рывке и 27 с. в толчке соответственно. О неустойчивости тренировочной надежности свидетельствуют высокие значения коэффициентов вариации – 14,8% в рывке, 12,6% в толчке, размаха вариации – 37,7% в рывке и 31,8% в толчке, что подтверждается данными работы П.А. Полетаева [9].

Средняя тренировочная надежность выполнения упражнений оказалась аналогична значению надежности при 60 с. (65 и 71 с.) интервале отдыха, при среднем интервале отдыха между подходами – 46 с. в рывке и 48 с. в толчке. В классических упражнениях средняя тренировочная надежность составила 95%. О стабильности значений тренировочной надежности свидетельствуют низкие значения коэффициентов вариации (2,1% в рывке и 1,4% в толчке).

Установлено, что при интервалах отдыха до 46 с. реализация подъемов штанги улучшается прямо пропорционально длительности интервалов отдыха, а после 46 с. увеличивается незначительно (на 0,4%). При 40 секундном регламентированном интервале отдыха между подходами тренировочная надежность выполнения подъемов в 70% зоне относительной интенсивности (ЗОИ) существенно не отличается от надежности при 60 с., мы имеем возможность предположить возможность интенсификации соревновательной подготовки.

Качественная сторона нагрузки в планах выражается относительной интенсивностью (отношением тренировочного веса к лучшему достижению в упражнении) от 60% до 100% с десяти процентной градацией [5]. Сравнительный анализ тренировочной надежности при выполнении соревновательных упражнений в 80% и 90% ЗОИ со строго регламентированным интервалом отдыха между подходами (40–50 с.), и с неограниченным интервалом (более 60 с.) показал, что среднее значение надежности выполнения упражнений практически идентично [9].

В 90% зоне относительной интенсивности заметна существенная разница показателей коэффициентов вариации между классическими и специально подготовительными упражнениями. Если в рывковых упражнениях они находятся на уровне 3,4%, что свидетельствует о высокой тренировочной надежности выполнения этих упражнений, то в толчковых упражнениях наблюдается значительное

увеличение показателя коэффициента вариации до 6,7%. Полученные нами данные подтверждаются в работе Н.Л. Сулейманова, что устойчивое снижение тренировочной надежности, начинается с шестого подхода [10]. Однако при неограниченном интервале отдыха между подходами значения коэффициентов вариации и осцилляции тренировочной надежности толчка классического еще более высокие (11,6% и 32% соответственно). Приведенные выше данные указывают на то, что фактор сокращения интервалов отдыха между подходами не является причиной ухудшения тренировочной надежности в рывковом упражнении.

Полученные результаты указывают, что сокращение интервальных подходов не является причиной ухудшения тренировочной надежности не только в соревновательных, но и в специально-подготовительных упражнениях, таких как рывок с вися, рывок с плитов, подъем штанги на грудь.

Литература

1. Бальсевич В.К. Контуры новой стратегии подготовки спортсменов олимпийского класса // Теория и практика физической культуры. 2001. № 3. С. 31–32.
2. Бондарчук А.П. Теория функциональных систем и некоторые способы построения тренировочного процесса // Олимпийский бюллетень. М.: Человек, 2015. № 16. С. 142–147.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. 3-е изд. М.: Сов. спорт, 2013.
4. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета: учеб. пособие. М.: Сов. спорт, 2006.
5. Медведев А.С. Проблема дальнейшего совершенствования методики тренировки тяжелоатлетов на современном этапе // Теория и практика физической культуры. 1996. № 12. С. 32–35.
6. Мишустин В.Н. Дифференцированное планирование предсоревновательной подготовки тяжелоатлетов на основе учёта показателей специальной подготовленности и функционального состояния: автореф. дис. ... канд. пед. наук. Волгоград, 2003.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: учебник тренера высшей квалификации. Киев: Олимпийская литература, 2004.
8. Полетаев П.А. Моделирование кинематических характеристик соревновательного упражнения «рывок» у тяжелоатлетов высокой квалификации: автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 2006.
9. Полетаев П.А. Соревновательная надежность тяжелоатлета // Теория и практика физ. культуры. 2009. № 3. С. 66–72.
10. Сулейманов Н.Л. Методика скоростно-силовой предсоревновательной подготовки квалифицированных тяжелоатлетов: дис. ... канд. пед. наук. Волгоград, 2008.
11. Талибов А.Х. Индивидуализация тренировочной нагрузки тяжелоатлетов высокой квалификации на основе комплексного контроля: автореф. дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2005.
12. Фискалов В.Д. Спорт и система подготовки спортсменов: учебник. М.: Сов. спорт, 2010.

PAVEL TKACHEV

Volgograd State Socio-Pedagogical University

THE CONTENT OF THE TRAINING PROCESS AT THE STAGE OF SPORTS IMPROVEMENT IN WEIGHTLIFTING

The article deals with the problems of increasing the intensity of the training load while preparing weightlifters. The possibilities of increasing the intensity of the training load by enlarging the number of lifts of maximum weights and regulation of rest intervals between approaches are explained.

Key words: weightlifting, training process, strength training, exercises, load.