
К ВОПРОСУ О ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

Акрамжон Низаметдинов, Шахрилло Махмудов

Резюме. У статті розглядається проблема передзмагальної підготовки кваліфікованих важкоатлетів. Автором запропоновано оптимальні обсяги та інтенсивність тренувальних навантажень на етапі передзмагальної підготовки спортсменів. Запропонована методика надає більше можливостей для інтенсифікації тренувального процесу важкоатлетів.

Ключові слова: кваліфіковані важкоатлети, тренувальні навантаження, обсяг, інтенсивність.

Summary. The paper deals with pre-competition training of qualified weightlifters. The author offers the optimal amount and intensity of training loads during pre-competition stage of training of qualified weightlifters. The proposed method has more opportunities to intensify the training process weightlifters.

Key words: qualified weightlifters, training load, volume, intensity.

Постановка проблемы. Анализ последних исследований и публикаций. Сегодня в Республике Узбекистан приоритетной задачей государственной политики в области физической культуры и спорта является развитие спорта высших достижений. Государство создает для этого необходимые благоприятные условия и поддерживает развитие спорта в соответствии с программой развития физической культуры и спорта всех уровней. Так, постановлением Кабинета Министров Республики Узбекистан за № 77 от 16 апреля 2007 г. “О подготовке спортсменов Узбекистана к участию в XXIX летних Олимпийских играх 2008 года в Пекине (КНР)” и постановлением Президента Республики Узбекистан за № ПП-1029 от 5 января 2009 г. “О подготовке спортсменов Узбекистана к участию в XXX летних Олимпийских и XIV Паралимпийских играх 2012 года в Лондоне (Великобритания)” осуществлено дальнейшее совершенствование системы подготовки спортсменов высокого класса.

По результатам XXIX летних Олимпийских игр 2008 г., прошедших в Пекине (КНР), определилась восьмерка приоритетных видов спорта, которые имеют возможность достойно защищать честь страны на крупных престижных соревнованиях. В элиту узбекского спорта включена тяжелая атлетика. В целях дальнейшего совершенствования и повышения результативности отечественных тяжелоатлетов требуются не только соответствующие условия для проведения учебно-тренировочных занятий, но и научно-методическое обеспечение, позволяющее тяжелоатлетам страны конкурировать со спортсменами ведущих стран мира.

Современный уровень развития спорта предъявляет повышенные требования к качеству подготовки тяжелоатлетов на различных этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса. В ос-

новном подготовка характеризуется высокой интенсивностью тренировочных нагрузок [1, 2, 5, 7], требующих от спортсменов максимальных мышечных и нервных усилий и умений проявлять их в соревновательной деятельности. Сохранение спортивной формы и ее реализация в максимальных результатах является основной целью тренировки на предсоревновательном этапе [2, 6].

В этот период уменьшается количество вспомогательных упражнений и увеличивается количество специализированных, при этом объем тренировочной нагрузки снижается до уровня минимальной достаточности, но ее интенсивность, особенно в классических упражнениях, значительно увеличивается [2, 4, 6, 8].

Цель исследования — усовершенствовать предсоревновательную подготовку квалифицированных тяжелоатлетов с помощью повторно-интервального метода тренировки.

Результаты исследования и их обсуждение. Полученные результаты промежуточных исследований мы применяли на этапе предсоревновательной подготовки квалифицированных тяжелоатлетов. В основу была положена классическая модель тренировки, предложенная А. Д. Ермаковым [3]. Изменения коснулись классических упражнений, которые выполнялись с помощью повторно-интервального метода тренировки (со строгой регламентацией интервалов отдыха между подходами и сериями). Нормирование количества подходов, серий подходов и длительности интервалов отдыха базировались на результатах, полученных в ходе проведенных нами исследований.

Предложенный план соревновательной подготовки состоит из восьминедельных микроциклов развивающей, поддерживающей и восстановительной направленности, предполагающий пред-

варительное участие спортсмена в отборочном соревновании, двухмесячную подготовку и выступление на основном соревновании.

Объем тренировочной нагрузки: общий объем нагрузки был уменьшен с 2800 (при классической модели подготовки) до 1800 подъемов штанги (ПШ). Парциальный объем классических упражнений увеличился с 49,9 до 62,6 % за счет снижения количества вспомогательных упражнений. Эффективность тренировки основана на существенном увеличении количества подъемов штанги (КПШ) в классических упражнениях 80 и 90 % в зонах относительной интенсивности (ЗОИ) весов с 18,7 до 28,6 % и с 3,2 до 9,9 % соответственно (табл. 1).

Интенсивность тренировочной нагрузки: усредненная относительная интенсивность (УОИ) составила в среднем 76,5 %, что на 5,4 % выше, чем при классической модели соревновательной подготовки. Разница УОИ в классических упражнениях еще более существенна — 78 % против 72 % (увеличение на 8,3 %), что вызвано, прежде всего, повышением объема нагрузки в зоне околопредельных и предельных весов.

Из приведенных данных видно, что разработанная методика имеет гораздо больше возможностей для интенсификации тренировочного процесса тяжелоатлетов, т. е. для существенного и многофакторного повышения интенсивности тренировочной нагрузки посредством сокращения интервалов отдыха между подходами, увеличения специфичности и усредненной относительной интенсивности тренировочной нагрузки, повышения объема тренировочной нагрузки в максимальной и субмаксимальной зонах относительной интенсивности.

В классических моделях построения недельных микроциклов тренировки временная динамика объема (выраженного в КПШ) и интенсивности (выраженной в УОИ) тренировочной

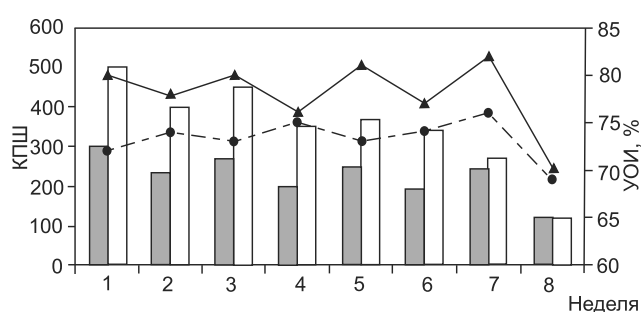


Рисунок 1 — Объем и интенсивность тренировочной нагрузки в классических упражнениях восьминедельных циклов подготовки:

■ — экспериментальный; □ — традиционный;
▲ — экспериментальный; ● — традиционный

нагрузки изменяется волнообразно и обратно пропорционально. Увеличение объема ведет к снижению интенсивности, и наоборот.

В методике построения восьминедельных микроциклов тренировки временная динамика объема и интенсивности тренировочной нагрузки также имеет волнообразный характер, но между собой они изменяются прямо пропорционально (рис. 1), т. е. увеличение объема нагрузки ведет к увеличению ее интенсивности. Это обусловлено тем, что в авторской методике основной объем приходится на зону 80—90 % весов, что приводит к увеличению среднего веса штанги (интенсивности), поднимаемого в течение тренировочного занятия, недельного микроцикла и месячного мезоцикла.

Недельные микроциклы были сгруппированы по характеру нагрузки на развивающий, поддерживающий и восстановительный. Микроциклы менялись поочередно следующим образом: нечетные недели (1, 3, 5, 7) — развивающие, четные недели (2, 4, 6) — поддерживающие и заключительная 8-я неделя — восстанавливающая. Недельный микроцикл развивающей направленности является основным по величине интенсивности нагрузки. В понедельник рывок классический выполняется серийно с определенными интервалами отдыха между подходами (40—50 с) и сериями (12—15 мин) в 90 % ЗОИ, в пятницу та же работа выполнялась в толчке классическом. Остальные упражнения выполняются без регламентации отдыха по классической организационной форме тренировочного процесса: интервалы отдыха между подходами не ограничены и основываются на субъективном ощущении спортсменом своей готовности к следующему подходу (в среднем 2—3 мин). В данной методике общий объем тренировочной нагрузки в соревновательных упражнениях в среднем на 26 % ниже, чем при традиционном построении недельного развивающего микроцикла, а интенсивность трени-

Таблица 1 — Парциальный объем тренировочной нагрузки двухмесячного мезоцикла по традиционной и авторской методике

Группа упражнений	Количество подъемов штанги в зонах относительной интенсивности					
	60—70 %		80 %		90 %	
	А	Т	А	Т	А	Т
Рывковые	339	545	173	131	51	22
Толчковые	354	545	149	131	60	22
Итого соревновательных	693	1090	322	262	111	44
Тяги	187	557	95	102	12	15
Приседание	255	603	113	108	12	19
Итого вспомогательных	442	1160	208	210	24	34
Всего	1135	2250	530	472	135	78

Примечание: А — авторская методика, Т — традиционная методика

ровочной нагрузки, наоборот, в среднем на 11 % выше. Снижение общего объема тренировочной нагрузки компенсируется повышением относительной доли объема тренировочной нагрузки соревновательных упражнений.

Микроцикл поддерживающей направленности является основным по объему тренировочной нагрузки в зоне околопредельных весов. В понедельник повторно-интервальное выполнение рывка классического со строгой регламентацией отдыха между подходами и между сериями осуществляется уже в 80 % ЗОИ. В пятницу выполняется толчок классический в аналогичной ЗОИ. Использование повторно-интервального метода тренировки в соревновательном упражнении не более одного раза в неделю вызвано тем, что выполнение рывка или толчка в предложенном режиме вызывает значительное повышение интенсивности и объема нагрузки, и для того чтобы чаще использовать предлагаемую методику в тренировке, необходимы более глубокие исследования состояния центральной нервной системы после работы в подобном режиме. В отличие от недельного микроцикла развивающей направленности общий объем тренировочной нагрузки между недельными микроциклами поддерживающей направленности как авторской, так и традиционной методик различий не имеет (разница составляет менее 5 %). Однако интенсивность тренировочной нагрузки остается в среднем на 9 % выше, чем при традиционной организации аналогичного микроцикла.

Снижение объема тренировочной нагрузки вспомогательных упражнений в авторской методике более чем в два раза, по сравнению с тради-

ционной методикой, компенсируется повышением объема соревновательных упражнений в 80—90 % ЗОИ.

Микроцикл восстановительной направленности в авторской методике полностью основан на традиционной модели тренировки квалифицированных тяжелоатлетов и выполняется на восьмой (заключительной) неделе перед основными соревнованиями. Он не имеет существенных различий в величине и динамике параметров тренировочной нагрузки с традиционной методикой. Задача данного микроцикла — помочь спортсмену восстановиться после продолжительной работы и в максимальной кондиции подойти к соревнованиям.

Выводы:

1. Применение разработанной методики подготовки квалифицированных тяжелоатлетов позволяет продлить время сохранения спортивной формы, предоставляя дополнительную возможность выступления на двух—трех ответственных соревнованиях со стабильным увеличением результата.

2. Сравнительный анализ результативности в экспериментальной и контрольной группах показал, что на отборочном соревновании 75 % тяжелоатлетов контрольной группы увеличили соревновательный результат в среднем на 4,3 кг, а в экспериментальной группе результат увеличили 69 % спортсменов в среднем на 4,1 кг. Спустя два месяца на основных соревнованиях 50 % тяжелоатлетов контрольной группы повысили соревновательные результаты, по сравнению с отборочным соревнованием, в среднем на 2,1 кг. В экспериментальной группе удалось улучшить свои результаты 88 % спортсменам в среднем на 6,2 кг.

Литература

1. *Воробьев А. Н.* Вариативность нагрузки — важнейший фактор рационального построения тренировки / А. Н. Воробьев, А. Н. Ермаков // Теория и практика физ. культуры. — 1972. — № 6. — С. 8—11.
2. *Дворкин Л. С.* Тяжелая атлетика: учебник / Л. С. Дворкин. — М.: Сов. спорт, 2005. — 598 с.
3. *Ермаков А. Д.* Пример планирования 2-месячной подготовки тренировки тяжелоатлетов к соревнованиям / А. Д. Ермаков // Тяжелая атлетика: ежегодник. — М.: Физкультура и спорт, 1981. — С. 17—20.
4. *Матвеев Л. П.* Категории, развитие, адаптация и воспитание в теории физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев // Теория и практика физ. культуры. — 1999. — № 1. — С. 2—11.
5. *Маткаримов Р. М.* Тяжелая атлетика: учеб. для ин-тов физ. культуры / Р. М. Маткаримов. — Изд.-полиграф. отдел УзГИФК, 2005. — С. 384.
6. *Медведев А. С.* Содержание тренировочного процесса на соревновательном этапе / А. С. Медведев // Тяжелая атлетика: ежегодник. — М.: Физкультура и спорт, 1981. — С. 15—17.
7. *Паков А. В.* Оптимизация тренировочной нагрузки в тяжелой атлетике / А. В. Паков, В. С. Аванесов, В. А. Нижегородов и др. — Т.: Медицина, 1985. — 134 с.
8. *Платонов В. Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и практические приложения / В. Н. Платонов. — К.: Олимп. лит., 2004. — 808 с.

References

1. *Vorobiev A. N.* Variation of the load — a key factor in sustainable building of athletic training / A. N. Vorobiev, A. N. Ermakov // Teoriia i praktika fizicheskoi kultury. — 1972. — № 6. — P. 8—11.

2. *Dworkin L. S.* Weightlifting: a textbook / L. S. Dvorkin. — Moscow: Soviet Sport, 2005. — 598 p.
3. *Ermakov A. D.* Example of planning a 2-month pre-competition training program for weightlifters / A. D. Ermakov // Weightlifting: Yearbook. — M.: Physical Culture and Sports, 1981. — P. 17—20.
4. *Matveiev L. P.* Categories of development, adaptation and training in the theory of physical culture and sports / L. P. Matveiev // Teorija i praktika fizicheskoj kultury. — 1999. — № 1. — P. 2—11.
5. *Matkarimov R. M.* Weight lifting: Textbook for Institutions of physical culture / R. M. Matkarimov. — Publishing and polygraphic department UzGIFK, 2005. — P. 384.
6. *Medvedev A. S.* The content of the training process at the competitive stage / A. S. Medvedev // Weightlifting: Yearbook. — Moscow: Physical Culture and Sports, 1981. — P. 15—17.
7. *Pakov A. V.* Optimization of training loads in weightlifting / A. V. Pakov, V. S. Avanesov, V. A. Nizhegorodov et al. — T.: Medicine, 1985. — 134 p.
8. *Platonov V. N.* The system of athletic training in Olympic sports. The general theory and its practical application / V. N. Platonov. — K.: Olympic Literature, 2004. — P. 808.

Узбекский государственный институт физической культуры,
Министерство по делам культуры и спорта Республики Узбекистан,
Федерация тяжелой атлетики Узбекистана, Ташкент
aspir_nufvsu@mail.ru

Поступила 21.03.2012