

2. Sprint running: a new energetic approach / P.E. di Prampero, S. Fusi, L. Sepulcri [et al.] // *The Journal of experimental biology*. – 2005. – № 208. – С. 2809–2816.
3. di Prampero P.E. Metabolic Power in Team Sports – Part 1: An Update / P.E. di Prampero, C. Osgnach. // *Int J Sports Med*. – 2018. – № 39 (8). – С. 581–587.
4. Energy cost and metabolic power in elite soccer: a new match analysis approach / C. Osgnach, S. Poser, R. Bernardini [et al.] // *Medicine and science in sports and exercise*. – 2010. – № 42 (1). – С. 170–178.

REFERENCES

1. Suetin, P.S. and Zakharova, A.V. (2022), “Innovative assessment of the competitive activity intensity of professional football players”, *Theory and Practice of Physical Culture*, Vol. 7, pp. 102.
2. di Prampero, P.E., Fusi, S., Sepulcri, L., Morin, J.B., Belli, A. and Antonutto, G. (2005), “Sprint running: a new energetic approach”, *The Journal of experimental biology*, Vol. 208, pp. 2809–2816.
3. di Prampero, P.E. and Osgnach, C. (2018), “Metabolic Power in Team Sports – Part 1: An Update”, *Int J Sports Med*, Vol. 39 (8), pp. 581–587.
4. Osgnach, C., Poser, S., Bernardini, R., Rinaldo, R. and di Prampero, P.E. (2010), “Energy cost and metabolic power in elite soccer: a new match analysis approach”, *Medicine and science in sports and exercise*, Vol. 42 (1), pp. 170–178.

Контактная информация: suetin81@mail.ru, +7-922-128-45-14

Статья поступила в редакцию 27.06.2023

УДК 796.05

О ПРОБЛЕМЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРИНЦИПА СИСТЕМАТИЧНОСТИ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЮНЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ 14-15 ЛЕТ

Наиль Леватович Сулейманов, кандидат педагогических наук, заведующий кафедрой, Андрей Александрович Пономарев, кандидат педагогических наук, доцент, Марина Викторовна Марокова, кандидат психологических наук, доцент, Волгоградская государственная академия физической культуры, Волгоград

Аннотация

В статье представлена практическая реализация принципа систематичности и последовательности в тренировочном процессе юных тяжелоатлетов. Анализируются количество пропущенных занятий в процессе подготовки к ответственным соревнованиям, причины пропусков, взаимосвязь между количеством пропущенных занятий и соревновательной результативностью юных спортсменов. Полученные в ходе исследования результаты показывают, что в процессе реализации спортивной подготовки, запланированная нагрузка может существенно отличаться от фактически выполненной. Пропуск 10–15% процентов тренировочных занятий у тяжелоатлетов 14–15 лет не оказывает негативного эффекта на результативность их подготовки. Полученные данные следует учитывать при планировании тренировочных нагрузок юных тяжелоатлетов: количество тренировочных занятий в недельных микроциклах, их содержание и чередование.

Ключевые слова: тяжелая атлетика, принцип систематичности и последовательности, кумулятивный тренировочный эффект, пропуски тренировочных занятий, соревновательный результат.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.07.p310-313

ON THE PROBLEM OF REALIZING THE PRINCIPLE OF PLANNED AND SYSTEMATIC TRAINING IN THE DEVELOPMENT OF YOUNG WEIGHTLIFTERS 14-15 YEARS OLD

Nail Levatovich Suleymanov, candidate of pedagogical sciences, department chair, Andrey Aleksandrovich Ponomarev, candidate of pedagogical sciences, docent, Marina Viktorovna Marokova, candidate of psychological sciences, docent, Volgograd State Academy of Physical

Abstract

The article presents the practical implementation of the results of principle of planned and systematic training in the development of the process of young weightlifters. The number of missed classes in the process of preparing for important competitions, the reasons for absenteeism, the relationship between soon missed classes and the competitive performance of young athletes are analyzed. The expected load may differ significantly from the expected load. Skipping 10–15% of training sessions in weightlifters aged 14–15 does not have a negative effect on the effectiveness of their training. The data obtained should be taken into account when planning training loads for young weightlifters: the number of training sessions in weekly microcycles, their content and alternation.

Keywords: weightlifting, principle of planned and systematic training, cumulative training effect, skipping training sessions, competitive result.

О важности соблюдения принципа систематичности и последовательности в тренировочном процессе написано огромное количество научной и учебно-методической литературы. Общеизвестно, что каждое значительное по величине нагрузки тренировочное занятие оставляет определенный след, так называемый «следовой тренировочный эффект». И в результате рационально спланированного наложения одного следового эффекта на другой формируется положительный «кумулятивный тренировочный эффект», приводящий к улучшению функциональных возможностей спортсмена [3].

Мы решили проанализировать реализацию принципа систематичности и последовательности на практике, на примере подготовки юношеской сборной Волгоградской области по тяжелой атлетике к ответственным соревнованиям – первенство России среди юношей до 15, до 17 лет и Всероссийский турнир памяти Заслуженного тренера России М.С. Окунева на призы олимпийского чемпиона Дмитрия Берестова.

В нашем исследовании приняли участие 6 спортсменов – члены юношеской сборной команды Волгоградской области по тяжелой атлетике. Спортсмены занимаются в группах тренировочного этапа и имеют I спортивный разряд.

Тренеры работающий с командой ($n=3$) вели ежедневный мониторинг тренировочного процесса: контролировали физическое и психологическое состояние спортсменов, выполнение ими запланированной нагрузки, а также учитывали иные факторы, влияющие, по их мнению, на эффективность подготовки.

Всего за период 21 ноября 2022 года по 18 февраля 2023 года (12-недельный тренировочный мезоцикл) было проведено 65 тренировочных занятий.

Анализ дневников тренеров показывает, что никому из участников исследования не удалось провести подготовку к соревнованиям без пропусков тренировочных занятий. Количество пропусков составило от 1,7% до 22,7%. Несмотря на то, что выборка спортсменов небольшая, очевидно, что на практике выполнить полностью программу 12-недельного мезоцикла без пропусков – непростая задача. Это вызывает особый интерес, с учетом того, что в тяжелой атлетике уделяется большое внимание детальному планированию величины объема и интенсивности тренировочной нагрузки. А.Н. Воробьев акцентировал внимание на важности соблюдения принципа преемственности в подготовке тяжелоатлетов: содержание настоящей тренировочной работы является естественным продолжением предыдущей, и создает необходимые условия для эффективного выполнения последующей [1].

Наиболее дисциплинированными оказались двое спортсменов пропустившие менее 3% тренировочных занятий. Однако прирост их собственного веса и прирост соревновательных результатов за время исследования существенно не отличался от средних значений в группе (увеличение собственного веса спортсмена, $\bar{X}=2,0$ кг; увеличение соревновательного результата в сумме двоеборье, $\bar{X}=8,7$ кг).

Более того спортсмен показавший наибольший прирост результата в сумме двоеборья – 14 килограммов, пропустил 10,8% занятий. Спортсмен, пропустивший 16,4% занятий, тоже не имеет существенных различий со средними значениями по группе. Несколько

выбывается спортсмен, имеющий наибольшее количество пропусков – 22,7%. У него в итоге наименьшие значения, как в увеличении собственного веса – 0,8 кг, так и в прибавке соревновательного результата – 2 кг.

Конечно, следует учитывать величину выборки исследования и естественный рост юных спортсменов [4, 5], однако полученные нами данные указывают на то, что пропуск менее 10–15% тренировочных занятий не оказал серьезного негативного влияния на качество подготовки.

Анализ причин пропусков тренировочных занятий и иных факторов не позволивших выполнить тренировочную программу в полном объеме.

Первая и самая объективная причина – это простудные заболевания.

В первой половине декабря 5 из 6 спортсменов почти одновременно переболели ОРВИ. Даже в такой небольшой группе все индивидуально как количество пропущенных занятий по причине болезни (от 2 до 8), так и время последующего восстановления исходной спортивной формы для полноценного выполнения запланированных нагрузок (от 2 до 16 тренировочных занятий).

Двум спортсменам не удалось избежать и травм за период подготовки. Мышечные спазмы не давали возможность ребятам полноценно выполнять тренировку в течение определенного времени (от 5 до 10 тренировочных занятий).

Но если ОРВИ – объективный фактор, то травм, конечно, можно было избежать. В первом случае, посредством более тщательной разминки с использованием дополнительных упражнений для отстающих мышечных групп, а во втором спортсмен без разрешения тренера решил опробовать рекордный для себя вес в «приседаниях», к которому еще не был достаточно подготовлен. То есть в данном случае причина травм – несоблюдение тренировочной дисциплины.

Были и менее уважительные причины пропуска тренировок – сдача экзамена, поездка в гости, занятия в музыкальной школе.

Спортсмены совсем юные, еще ищут себя, но в то же время, все они уже члены сборной области, занимаются в группе тренировочного этапа. Двое на итоговых соревнованиях выполнили норму кандидатов в мастера спорта, то есть уже в этом году могут перейти в группу совершенствования спортивного мастерства, однако не у всех еще сформировалась сильная внутренняя мотивация к достижениям в избранном виде спорта, необходимая для соблюдения спортивного режима.

Иные замечания, отмеченные тренерами, повлиявшие на качество выполнения тренировочных занятий (индивидуальные особенности спортсменов, соблюдения режима сна, качество питания, невыполнение некоторых запланированных подходов в процессе тренировки) – требуют отдельного изучения.

Предварительные выводы:

- в процессе реализации спортивной подготовки, запланированная нагрузка может существенно отличаться от фактически выполненной;
- пропуск 10–15% процентов тренировочных занятий у тяжелоатлетов 14-15 лет не оказывает негативного эффекта на результативность их подготовки.

В одном из последних интервью главный тренер мужской сборной России по тяжелой атлетике И.Б. Самадов, также затронул тему важности для спортсменов периодического, кратковременного отвлечения от привычного режима тренировок, даже в условиях учебно-тренировочных сборов. По его мнению, переключение на иной вид деятельности, помогает психологически отойти от больших нагрузок, и дает возможность нервной системе получить подзарядку для дальнейшей работы [2].

Возможно, следует еще раз пересмотреть количество тренировочных занятий в недельных микроциклах, их содержание и чередование при планировании тренировочной нагрузки юных спортсменов

ЛИТЕРАТУРА

1. Воробьев А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация. / А.Н. Воробьев. – Москва : Физкультура и спорт, 1989. – 272 с.
2. Если человек жив – ему надо жить: // RWF TV : [канал пользователя видеохостинга YouTube]. – 2023. – URL: <https://www.youtube.com/watch?v=VJJ9JH1L7xA> (дата обращения: 20.06.2023).
3. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера. [В 2 т.] Т. 2. / В.Н. Платонов. – Москва: ПРИНТЛЕТО, 2021. — 608 с.
4. Плешакова О.И. Улучшение показателей физического развития юношей, обучающихся на ступени среднего общего образования, посредством использования средств и методов тяжелой атлетики на уроках физической культуры / О.И. Плешакова, Л.Б. Дзержинская // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 4 (206). – С. 327–333.
5. Суслов Н.Д. Условия перехода юных тяжелоатлетов 14–15 летнего возраста на этап спортивного совершенствования / Н.Д. Суслов, В.Н. Мишустин, Н.Н. Сентябрев // Человек. Спорт. Медицина. – 2019. – Т. 19, № S2. – С. 88–95.

REFERENCES

1. Vorobyov, A.N. (1989), *Training, performance, rehabilitation*, Physical culture and sport, Moscow.
2. If a person is alive, he needs to live (2023), available at: <https://www.youtube.com/watch?v=VJJ9JH1L7xA> (accessed 20 June 2023).
3. Platonov, V.N. (2021), *Training system of athletes in the Olympic sport. textbook for trainers*, in 2 books, Book 2, PRINTLETO, Moscow.
4. Pleshakova, O.I. and Dzerzhinskaya, L.B. (2022), “Improving the indicators of physical development of young men studying at the level of secondary general education through the use of means and methods of weightlifting in physical education lessons”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 206, No.4, pp. 327–333.
5. Suslov, N.D., Mishustin, V.N. and Sentiabrev, N.N. (2019), “The Conditions for Transiting to the Stage of Performance Enhancement in 14–15-Year Old Wrestlers”, *Human. Sport. Medicine*, Vol. 19, No. S2, pp. 88–95.

Контактная информация: nailms@mail.ru

Статья поступила в редакцию 04.07.2023

УДК 796.89

**МЕТОДИКА КОРРЕКЦИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ОШИБОК В ЖИМЕ ШТАНГИ
ЛЕЖА У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПАУЭРЛИФТЕРОВ**

Павел Александрович Сычев, старший преподаватель, Владимир Викторович Анцыперов, доктор педагогических наук, профессор, Татьяна Николаевна Власова, кандидат педагогических наук, доцент, Волгоградский государственный аграрный университет, Волгоград

Аннотация

Одной из основных проблем у пауэрлифтеров при выполнении жима штанги лежа являются двигательные ошибки, наличие которых приводит к появлению «мертвых зон». В соревновательных условиях это проявляется в уменьшении количества реализованных попыток и снижении максимально возможного результата. Для улучшения техники жима штанги лежа было изготовлено спортивно-техническое устройство и разработана методика коррекции двигательных ошибок у квалифицированных пауэрлифтеров. Данное устройство позволяет сделать навык более пластичным и «податливым» и провести коррекцию имеющихся ошибок в жиме. Применение спортивно-технического устройства вносит незначительные коррективы в технику подъема штанги, и, таким образом приводит к формированию оптимальной техники жима снаряда.

Методика коррекции техники жима штанги включает 6 мезоциклов по 4 тренировочных занятия в каждом. Особенностью методики является возможность с помощью устройства в широких