

БАЗОВАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ПОДГОТОВКИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ-РАЗРЯДНИКОВ

Д. Н. Черногоров¹, Е. Р. Гросс¹, С. И. Устинов¹, С. В. Кузнецов²

¹Московский городской педагогический университет, Москва, Россия

²Московское среднее специальное училище олимпийского резерва № 2, Москва, Россия

Рассматривается система тренировок на основе содержания базовой физической подготовки и её влияние на физическую подготовленность тяжелоатлетов-разрядников в подготовительный период подготовки.

Ключевые слова: *подготовительный период подготовки, физическая подготовка, разносторонняя подготовка, система тренировок, тяжёлая атлетика, тяжелоатлеты-разрядники.*

Актуальность. На сегодняшний день известно, что значительных успехов в спорте могут достичь лишь те атлеты, которые сочетают в себе высочайшую физическую работоспособность и морально-волевые качества [2; 4]. Основы этих качеств более прочно закладываются в детском и подростковом возрасте, затем закрепляются и поддерживаются на высоком уровне на всём протяжении многолетних тренировок и спортивных выступлений [7]. По мнению физиологов, чем раньше атлет начинает заниматься спортом, тем выше уровень его физической работоспособности и технической подготовленности, тем больше возможность достичь высоких спортивных результатов, став взрослым [1; 5].

В настоящее время происходит интенсивный научный поиск разработки эффективных средств и методов тренировки юных спортсменов в разных видах спорта [2; 3; 8]. Спортивную тренировку в начальный период следует проводить с перспективой на многолетний рост, продолжающийся и после перехода в группу взрослых. В начальный период обучения наибольший акцент необходимо делать на базовую физическую подготовку (БФП) [6].

Тема этой работы актуальна и может представлять интерес как для специалистов в сфере физической культуры и спорта, так и для широкого круга общественности, поскольку на данный момент эта проблема разработана недостаточно.

Цель исследования: разработать систему тренировок тяжелоатлетов 17–19 лет в структуре подготовительного периода подготовки.

В качестве **гипотезы исследования** было выдвинуто предположение о том, что разработанная

методика базовой физической подготовки на основе разностороннего развития силовых способностей спортсменов и внедрение её в систему тренировки тяжелоатлетов на уровне разрядников позволят повысить физическую подготовленность, а также способствовать спортивной квалификации в более молодом возрасте.

В соответствии с целью исследования были выдвинуты следующие **задачи**:

1. Разработать методику базовой физической подготовки с учётом вариативности параметров тренировочной нагрузки для тяжелоатлетов-разрядников.

2. Обосновать полученные результаты исследования и разработанную методику спортивной подготовки тяжелоатлетов-разрядников.

В исследовании приняли участие 20 спортсменов-тяжелоатлетов мужского пола в возрасте 17–19 лет.

В данном исследовании мы модифицировали программу базовой физической подготовки тяжелоатлетов путём добавления в тренировочный процесс упражнений на динамическую и статическую силовую выносливость и скоростно-силовую выносливость.

Результаты исследования и их обсуждение. Сравнительный анализ динамики результатов физической подготовленности тяжелоатлетов-разрядников контрольной и экспериментальной группы после педагогического эксперимента представлен в таблице.

Результаты тестирования физической подготовленности экспериментальной группы (ЭГ) показали достоверное различие от контрольной группы (КГ) при 5%-й выборке.

Сравнительная динамика физической подготовленности тяжелоатлетов-разрядников, $X \pm \sigma$

Группа		Прыжок по Абалакову, см	Отжимание от пола за 20 с, кол-во раз	Поднимание туловища за 1 мин, кол-во раз	Челночный бег 3×10 м, с
Контрольная	до	47,05±7,5	19,9±0,7	53,3±7,1	8,1±0,7
	после	47,5±6	20,8±0,9	53,1±5,4	7,9±0,8
	прирост	0,96	4,5	-0,4	-2,5
Экспериментальная	до	49,3±7,6	20,1±0,6	53,1±5,2	8,2±1,0
	после	58,9±6,1	24,7±0,5	59,7±4,8	7,8±0,7
	прирост	19,5 %	22,9 %	12,4 %	-4,9 %
Соотношение прироста ЭГ от КГ		18,54 %	18,4 %	12 %	2,4 %
Межгрупповая достоверность результатов ЭГ от КГ после эксперимента, <i>p</i>		<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

В тесте «прыжок в высоту по Абалакову» результат прироста КГ был равен 0,96 %, а в ЭГ — 19,5 %, что в 19 раз выше от КГ. Взрывная сила в тяжёлой атлетике является одним из самых важных физических качеств, поскольку техническое мастерство имеет высокую взаимосвязь. Такой результат прироста, возможно, связан с использованием легкоатлетических упражнений.

Полученные прирост в тесте «отжимание от пола за 20 с» позволял определить степень развития скоростно-силовых качеств мышц плечевого пояса, у КГ прирост составил 4,5 %, а в ЭГ на 18,4 % выше. На данный прирост повлияла разработанная нами методика базовой физической подготовки и сочетание в ней специфических физических качеств.

В тестовом упражнении «поднимание туловища за 1 минуту», которое позволяет оценить силовую выносливость мышц туловища, у КГ результат прироста составил -0,4, а в ЭГ 12,4 %, это на 12,8 % лучше. Такой результат, возможно, связан с внедрением в тренировочный процесс 25 %-й нагрузки развивающую силовую выносливость.

Выводы:

1. Полученные следующие результаты прироста в тестах физической подготовленности:

– «прыжок по Абалакову» — результат прироста у КГ составил 0,96 см, а в ЭГ 19,5 см это на 18,54 % выше, чем у КГ.

– «отжимание от пола за 20 с» — результат прироста у КГ составил 4,5 раза, а в ЭГ 22,9 раза, это на 18,4 % выше, чем у КГ;

– «поднимание туловища за 1 минуту» — результат прироста у КГ составил 0,4 раза, а в ЭГ 12,4 раза, это на 12 % выше, чем у КГ.

– «челночный бег» — результат прироста у КГ составил 2,5 с, а в ЭГ — 4,9 с, что на 2,4 % быстрее, чем у КГ.

2. Сравнительный анализ результатов прироста физической подготовленности показал, что результаты спортсменов ЭГ значительно превосходили результаты тяжелоатлетов контрольной группы. Полученные результаты прироста подтверждают эффективность системы тренировки и дают основание рекомендовать её для подготовки тяжелоатлетов юниорского возраста в подготовительный период подготовки.

Список литературы

1. Беззубов, А. А. Эффективность средств тяжёлой атлетики при развитии силовых способностей у детей 9–11 лет / А. А. Беззубов, В. С. Беляев, Д. Н. Черногоров // Пед.-психол. и медико-биол. проблемы физ. культуры и спорта. — 2017. — № 2 (22). — С. 81–92.

2. Беляев, В. С. Физическая подготовка высококвалифицированных тяжелоатлетов с применением тренажёра «Правило» / В. С. Беляев, С. В. Богучкий, Ю. Л. Гушер, Д. Н. Черногоров // Вестн. Моск. город. пед. ун-та. Сер. : Естеств. науки. — 2017. — № 3 (27). — С. 15–20.

3. Гросс, Е. Р. Оптимизация тренировочной нагрузки тяжелоатлетов высокого класса в подготовительном периоде подготовки / Е. Р. Гросс, В. С. Беляев, Д. Н. Черногоров // Современные проблемы подготовки спортивного резерва: перспективы и пути

решения : сб. материалов I Всерос. с междунар. участием науч.-практ. конф. / под общ. ред. Л. Б. Дзержинской. — Волгоград ВГАФК, 2018. — С. 90–94.

4. Гросс, Е. Р. Взаимосвязь специальной физической подготовленности с максимальной силой ведущих мышечных групп тяжелоатлетов / Е. Р. Гросс, В. С. Беляев, Д. Н. Черногоров, С. И. Устинов // Культура физ. и здоровье. — 2018. — № 4 (68). — С. 115–117.

5. Кузнецов, С. В. Новый подход коррекции тренировочной нагрузки в избранном виде спорта с помощью метода кинезиологии «Ручного мышечного тестирования» / С. В. Кузнецов, Д. Н. Черногоров // Инновационные технологии в спорте и физическом воспитании подрастающего поколения : материалы VIII межрегион. науч.-практ. конф. с междунар. участием. — М. : Буки Веди, 2018. — С. 227–230.

6. Черногоров, Д. Н. Базовая физическая подготовка в структуре подготовительного периода тренировки тяжелоатлетов-разрядников / Д. Н. Черногоров, С. И. Устинов, Ю. А. Матвеев // Изв. Тульс. гос. ун-та. Физ. культура. Спорт. — 2019. — № 3. — С. 83–88.

7. Lutovinov, Iu. A. Increase of the indicators of physical development and level of physical preparedness of young weightlifters / Iu. A. Lutovinov, V. G. Oleshko, V. N. Lisenko, K. V. Tkachenko // Physical Education of Students. — 2012. — Vol. 5. — P. 59–63.

8. Yukhno, Y. O. The elite weightlifter's strength and speed qualities / Y. O. Yukhno, K. N. Sergienko, I. V. Khmel'nitska // Pedagogika, psihologija ta medikobiolocicni problemi fizicnogo vihovanna i sportu. — 2010. — Vol. 1. — P. 145–148.

Поступила в редакцию 3 мая 2019 г.

Для цитирования: Черногоров, Д. Н. Базовая физическая подготовка в подготовительном периоде подготовки тяжелоатлетов-разрядников / Д. Н. Черногоров, Е. Р. Гросс, С. И. Устинов, С. В. Кузнецов // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2019. — Т. 4, № 4. — С. 94–97.

Сведения об авторах

Черногоров Дмитрий Николаевич — кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры адаптации и спортивной подготовки, Московский городской педагогический университет. Москва, Россия. chernogorovnikola@rambler.ru

Гросс Евгения Романовна — аспирант кафедры адаптации и спортивной подготовки, Московский городской педагогический университет. Москва, Россия. eug.gross@yandex.ru

Устинов Сергей Игоревич — аспирант кафедры адаптации и спортивной подготовки, Московский городской педагогический университет. Москва, Россия. bokser0593@mail.ru

Кузнецов Сергей Викторович — методист научного отдела, Московское среднее специальное училище олимпийского резерва № 2. Москва, Россия. Kyzia@list.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION

2019, vol. 4, no. 4, pp. 94–97.

Basic Physical Training in the Preparatory Period of Training of Weightlifters Rated Sportsmen

Chernogorov D.N.^{1a}, Gross E.R.^{1b}, Ustinov S.I.^{1c}, Kuznetsov S.V.²

¹Moscow City University, Moscow, Russia.

^achernogorovnikola@rambler.ru; ^beug.gross@yandex.ru; ^cbokser0593@mail.ru.

²Moscow Average Express School of the Olympic reserve No. 2, Moscow, Russia. Kyzia@list.ru

The article considers the system of trainings on the basis of the basic physical training content of and its influence on physical fitness of weightlifters rated sportsmen during the preparatory period of preparation.

The sports result in weightlifting depends on performance the maintenance of a training load during the precompetitive period of preparation. However, we see that not always athletes can execute in full this loading as did not receive necessary physical fitness and physical standards during the preparatory period of preparation.

In this regard we put forward the purpose: to develop the system of trainings of weightlifters of 15–18 years in structure of the preparatory period of preparation. Tasks became: to develop a training technique for the preparatory

period of preparation for weightlifters rated sportsmen; to prove results of a research and the developed technique. 20 weightlifters at the age of 15–18 years having 1 and 2 sports category participated in the research.

Results of testing of physical fitness of the experimental group showed reliable distinction from the control group at 5 to percentage selection.

The comparative analysis of results of gain of physical fitness showed that results of athletes of experimental group considerably surpassed results of weightlifters of control group. The received results of gain confirm efficiency of the developed system of a training and give the grounds to recommend it for training of weightlifters of junior age during the preparatory period of preparation.

Keywords: *preparatory period of preparation; physical training; versatile preparation; system of a training; weightlifting; weightlifters rated sportsmen.*

References

1. Bezzubov A.A., Belyaev V.S., Chernogorov D.N. Effektivnost' sredstv tyazhyoloy atletiki pri razvitiy silovykh sposobnostey u detey 9–11 let [Weightlifting Means Effectiveness During Power Abilities Development Among 9–11-Year-Old Children]. *Pedagogiko-psikhologicheskiye i mediko-biologicheskiye problemy fizicheskoy kul'tury i sporta* [Pedagogical-Psychological and Medico-Biological Problems of Physical Culture and Sports], 2017, no. 2 (22), pp. 81–92. (In Russ.)
2. Belyayev V.S., Bogutskiy S.V., Tusher Yu.L., Chernogorov D.N. Fizicheskaya podgotovka vysokokvalifitsirovannykh tyazheloatletov s primeneniym trenazhyora «Pravilo» [Physical training of highly qualified weightlifters with the use of the simulator “Pravilo”] *Vestnik Moskovskogo gorodskogo pedagogicheskogo universiteta. Seriya: Yestestvennyye nauki* [Vestnik Moscow city university. Series “Natural Science”], 2017, no. 3, pp. 15–20. (In Russ.)
3. Gross E.R., Belyaev V.S., Chernogorov D.N. Optimizatsiya trenirovochnoy nagruzki tyazheloatletov vysokogo klassa v podgotovitel'nom periode podgotovki [Optimization of Highly Qualified Weightlifters' Training Load in Preparatory Phase]. *Sovremennyye problemy podgotovki sportivnogo rezerva: perspektivy i puti resheniya: sbornik materialov I Vserossiyskoy s mezhdunarodnym uchastiyem nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Modern problems of preparation of a sports reserve: prospects and solutions: Collection of materials I of the scientific and practical conference, All-Russian with international participation]. Volgograd, 2018. Pp. 90–94. (In Russ.)
4. Gross E.R., Belyaev V.S., Chernogorov D.N., Ustinov S.I. Vzaimosvyaz' spetsialnoy fizicheskoy podgotovlennosti s maksimal'noy siloy vedushchikh myshechnykh grupp tyazheloatletov [Interrelation of Special Physical Fitness With the Maximum Force of The Leading Muscular Groups of Weightlifters]. *Kul'tura fizicheskaya i zdorov'ye* [Physical culture and health], 2018, no. 4, pp. 115–117. (In Russ.)
5. Kuznetsov S.V., Chernogorov D.N. Novyy podkhod korrektsii trenirovochnoy nagruzki v izbrannom vide sporta s pomoshch'yu metoda kineziologii «Ruchnogo myshechnogo testirovaniya» [New approach of correction of a training load in the chosen sport by means of a kinesiology method of “Manual muscular testing” (on the material of the Russian language)]. *Innovatsionnyye tekhnologii v sporte i fizicheskoy vospitanii podrastayushchego pokoleniya: materialy VIII mezhdunarodnym nauchno-prakticheskoy konferentsii s mezhdunarodnym uchastiyem* [Innovative technologies in sport and physical training of younger generation. Materials VIII of an interregional scientific and practical conference with the international participation]. Moscow, 2018. Pp. 227–230. (In Russ.)
6. Chernogorov D.N., Ustinov S.I., Matveyev Yu.A. Bazovaya fizicheskaya podgotovka v strukture podgotovitel'nogo perioda trenirovki tyazheloatletov-razryadnikov [Basic Physical Training in Structure of The Preparatory Period of The Training of Weightlifters Rated Sportsmen]. *Izvestiya Tul'skogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kul'tura. Sport* [Izvestiya Tula State University Physical culture. Sport], 2019, no. 3, pp. 83–88. (In Russ.)
7. Lutovinov Iu.A., Oleshko V.G., Lisenko V.N., Tkachenko K.V. Increase of the indicators of physical development and level of physical preparedness of young weightlifters. *Physical Education of Students*, 2012, vol. 5, pp. 59–63.
8. Yukhno Y.O., Sergiyenko K.N., Khmel'nitska I.V. The elite weightlifter's strength and speed qualities. *Pedagogika, psihologiya ta mediko-biologichni problemi fizicheskoy vihovanna i sportu*, 2010, vol. 1, pp. 145–148.