

ОСОБЕННОСТИ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ЧЕМПИОНА И СЕРЕБРЯНОГО ПРИЗЁРА ОЛИМПИЙСКИХ ИГР РОМУАЛЬДА КЛИМА

А. А. Зданевич, Л. В. Шукевич, З. И. Каштелян

Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина, Брест, Белоруссия

Проанализированы показатели силовой подготовки учебно-тренировочного процесса олимпийского и постолимпийского периодов заслуженного мастера спорта в метании молота, чемпиона XVIII и серебряного призёра XIX Олимпийских игр, рекордсмена мира и Европы Ромуальда Клим. Установлено, что в олимпийском и постолимпийском годах спортсменом применялись однотипные средства со штангой, но объём нагрузки был различен.

Ключевые слова: *молот, метатель, Олимпийские игры, чемпион, тренировка, упражнения со штангой.*

Круглогодичность тренировки во всех видах спорта — одно из определяющих условий эффективности подготовки спортсмена. Круглогодичность означает, что одиннадцать месяцев в году спортсмен ведёт регулярную тренировку, а в двенадцатый снижает нагрузку — отдыхает.

Н. Г. Озолин отмечает, что круглогодичную тренировку нельзя изобразить постепенно и равномерно повышающейся линией тренировочных требований и спортивной подготовленности [3]. Эта линия более сложная, имеющая волнообразный характер и каждый год претерпевающая закономерные изменения, зависящие от многих свойств организма и условий внешней среды.

Главным условием круглогодичной тренировки являются сроки соревнований. Именно к соревнованиям готовится метатель молота, достигая высшей спортивной формы и поддерживая её на протяжении определённого времени [6].

Как отмечали Е. М. Шукевич, Е. М. Лутковский, очень важно в круглогодичной тренировке правильно спланировать содержание подготовки метателя молота [6; 1]. Для этого следует в первую очередь использовать так называемую периодизацию — деление круглогодичной тренировки на периоды и этапы.

Считается, что продолжительность этапов и периодов зависит от времени, которое необходимо для роста тренированности, для достижения спортивной формы и поддержания её.

Этой точки зрения придерживается и Л. П. Матвеев, выдвигая и обосновывая фазность развития спортивной формы (подготовленности) как есте-

ственной основы периодизации тренировочного процесса [2].

Это положение бесспорно, но существует ряд причин, которые затрудняют его реализацию. Главная из них — отсутствие точных данных о времени, требующемся для наиболее успешного роста подготовленности до уровня высшей спортивной формы.

Как отмечает Е. М. Шукевич, продолжительность спортивной формы зависит от индивидуальных особенностей спортсмена и его предварительной физической подготовки, а также от состояния здоровья [6].

Цель исследования — проанализировать и сравнить показатели олимпийского и постолимпийского макроциклов тренировочной (силовой) деятельности заслуженного мастера спорта СССР, чемпиона и серебряного призёра Олимпийских игр Ромуальда Клим.

Методы исследования: анализ и обобщение специальной литературы; изучение и анализ дневников тренировки Р. Клим за олимпийский (1964 г. Токио) и постолимпийский (1965 г.) годы; анализ материалов и дневников заслуженного тренера СССР Евгения Михайловича Шукевича — тренера Р. Клим.

Высокий уровень спортивного мастерства требует от организма спортсмена эффективных сдвигов, достижения высоких специализированных функциональных уровней, переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок, быстрого восстановления после них.

Достигнуть всего этого Р. Климу удалось. На основе специального фундамента, требую-

щего укрепления органов и систем организма, он сумел не только выдержать характерные нагрузки специальной тренировки, но и ответить на них более высокими приспособительными реакциями, большим повышением работоспособности.

Р. Клим, выбирая тренировочную работу для построения специального фундамента, устанавливая объём и интенсивность, учитывал характерные особенности избранного им вида спорта — метания молота.

Анализируя показатели дневника Р. Клима, можно отметить, что он шёл по пути многократного повторения главных частей метания молота и повторения его в целом. Подбор упражнений был правильным, они отвечали требованиям метания молота как вида спорта.

Р. Климом было выполнено большое количество тренировочной работы средней и субмаксимальной интенсивности, которая считается результативной, поскольку создаёт глубокие, широкие и прочные изменения в организме. Естественно, в зависимости от самочувствия спортсменов повышал или снижал интенсивность.

Объём нагрузки был таков, чтобы Р. Клим мог полностью отдохнуть и восстановить функциональные возможности организма к следующему тренировочному дню, то есть величина тренировочной работы устанавливалась соответственно возможностям Р. Клима и, главное, его восстановительным возможностям.

Цель основной специальной подготовки Р. Клима — поднять в допустимой мере для данного этапа тренировки уровень развития силовых

и скоростно-силовых способностей, применительно к требованиям метания молота.

Мышечная сила — одно из важнейших физических качеств метания молота.

Сила мышц в значительной мере определяет быстроту движений и играет большую роль в работе, требующей проявления других качеств. Для метания молота сила должна быть очень большой. Мышечная масса в значительной мере определяет силу. Развитие силовых способностей происходит под влиянием физических упражнений. Считается, что наибольшая сила может быть проявлена лишь при включении в работу всех волокон мышц. Для того чтобы приобрести эту способность, нужна тренировка соответствующей направленности. Оптимальный путь для этого — упражнения с различными отягощениями и сопротивлениями.

Большое разнообразие отягощений (гири, штанги, набивные мячи, молот, ядра) создаёт широкие возможности для развития мышц метателя молота.

Был проведён анализ показателей упражнений со штангой, способствующих улучшению специальной силовой подготовленности Р. Клима. Упражнения со штангой были важным средством для развития силовых способностей спортсмена.

В основном это были приседания со штангой на плечах, тяга штанги, взятие штанги на грудь, рывок штанги, а также жим лёжа.

Как следует из таблицы, показатели силовой подготовки Р. Клима в олимпийском и пост-олимпийском годах свидетельствуют об однотипной динамике используемых средств со штангой в подготовительном и соревновательном

Различия в показателях объёма упражнений со штангой в олимпийском и постолимпийском макроцикле Р. Клима

Месяц	Объём упражнений со штангой, кг		
	Олимпийский год	Постолимпийский год	Разница, кг
Январь	126 980	90 270	36 710
Февраль	100 260	81 390	18 870
Март	108 695	87 900	20 795
Апрель	64 735	59 190	5 545
Май	50 855	37 440	13 415
Июнь	18 930	25 779	–6 849
Июль	18 980	30 245	–11 268
Август	44 965	30 845	14 120
Сентябрь	49 550	23 140	26 410
Всего за 9 месяцев	583 950	466 199	117 748

периодах. В олимпийский год Р. Клим в подготовительном периоде упражнений со штангой по объёму применял больше, чем в постолимпийском. Такая динамика сохранялась с января по май. В июне и июле объём выполненных упражнений со штангой в олимпийском году ниже, чем в постолимпийском, затем в августе и сентябре объёму упражнений со штангой отводится больше времени.

Видно, что за олимпийский год (9 месяцев) у Р. Клим объём упражнений со штангой составил 583 950 кг, в постолимпийском году — 466 199 кг.

Таким образом, в постолимпийском макроцикле тренировочные требования постепенно понижаются, а на «олимпийском» пути они носят волнообразный характер. Фактически кривая олимпийского года, отражающая величину объёма упражнений со штангой, значительно сложнее, так как демонстрирует разные темпы динамики тренированности, волнообразность применяемых объёмов упражнений со штангой.

Поступила в редакцию 17 января 2016 г.

Для цитирования: Зданевич, А. А. Особенности силовой подготовки чемпиона и серебряного призёра Олимпийских игр Ромуальда Клим / А. А. Зданевич, Л. В. Шукевич, З. И. Каштелян // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2016. — Т. 1, № 1. — С. 38–41.

Сведения об авторах

Зданевич Александр Александрович — кандидат педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой теории и методики физического воспитания, Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина. Брест, Белоруссия. zdanevich@brsu.brest.by

Шукевич Лидия Васильевна — кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физического воспитания, Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина. Брест, Белоруссия.

Каштелян Зоя Ивановна — магистрант кафедры теории и методики физического воспитания, Брестский государственный университет имени А. С. Пушкина. Брест, Белоруссия.

Список литературы

1. Лутковский, Е. М. Педагогические основы технической подготовки в легкоатлетических метаниях : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Е. М. Лутковский. — М. : СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 1996. — 63 с.
2. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов : учеб. пособие / Л. П. Матвеев. — Киев : Олимп. лит., 1999. — 294 с.
3. Озолин, Н. Г. Совершенная система спортивной тренировки / Н. Г. Озолин. — М. : Физкультура и спорт, 1970.
4. Попов, В. Б. Система специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В. Б. Попов. — М. : Олимпия Пресс, 2006. — 224 с.
5. Романов, И. Метания молота: внешняя структура / И. Романов, А. Богданов, Е. Врублевский // Лёгкая атлетика. — 1998. — № 3. — С. 58–61.
6. Шукевич, Е. М. Метание молота / Е. М. Шукевич, М. П. Кривоносов ; под ред. В. В. Садовского. — М. : Физкультура и спорт, 1971.

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2016, vol. 1, no. 1, pp. 38–41.

Features Strength Training Champion and Silver Medalist Olympic Games Romuald Klim

A. Zdanevich¹, L. V. Shukevich, Z. I. Castellan

Brest State University named after A. S. Pushkin, Brest, Belarus

¹zdanevich@brsu.brest.by

The article analyzes the performance of power preparation of the training process and after the Olympic Olympic's honored master of sports in the hammer throw, the defending champion of the Games XVIII Olympiad in Tokyo (Japan) in 1964, silver medalist XIX Olympics in Mexico City (Mexico) in 1968, World and European

champion Romuald Klim. Analysis of the results showed that the means used to the pole of the same type used in Olympic, so after the Olympic years, but the amount of load to the pole was different.

Keywords: *hammer thrower, Olympic Games champion, training, exercises with a barbell.*

References

1. Lutkovskiy E.M. *Pedagogicheskie osnovyi tekhnicheskoy podgotovki v legkoatleticheskikh metaniyakh* [Pedagogical Foundations of Technical Training in Track and Field Throwing Events. Abstract thesis]. Moscow, 1996. 63 p. (In Russ.).
2. Matveev L.P. *Osnovyi obshchey teorii sporta i sistemy podgotovki sportsmenov* [Fundamentals of General Theory of Sport and System of Preparation of Sportsmen. Textbook]. Kiev, Olympic literature Publ., 1999. 294 p. (In Russ.).
3. Ozolin N.G. *Sovershennaya sistema sportivnoy trenirovki* [A Perfect System of Sports Training]. Moscow, 1970. (In Russ.).
4. Popov V.B. *Sistema spetsialnykh uprazhneniy v podgotovke legkoatletov* [The Method of Special Experience for Track and Field Athletes]. Moscow, 2006. 224 p. (In Russ.).
5. Romanov I., Bogdanov A., Vrublevskiy E. *Metaniya molota: vneshnyaya struktura* [Throwing the Hammer: External Structure]. *Legkaya atletika* [Athletics], 1998, no. 3, pp. 58–61. (In Russ.).
6. Shukevich E.M., Krivonosov M.P. *Metanie molota* [Hammer Throw]. Moscow, Physical Education and Sport Publ., 1971. (In Russ.).