ЛИТЕРАТУРА

1. Скотников, В.Ф. Парциальные объемы нагрузки (с отягощением>70%) в основных группах упражнений у сильнейших тяжелоатлетов мира 80-х гг. в зависимости от массы тела и этапа подготовки : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Скотников В.Ф. – М., 1995. – 17 с.
2. Соловьев, В.Б. Объем тренировочной нагрузки в мезоциклах тренировки тяжелоатлетов-юниоров – членов сборной команды России / В.Б. Соловьев, В.Ф. Скотников // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 1. – С. 39.

REFERENCES

1. Skotnikov, V.F. (1995), *Partial volumes of load (with a burden of> 70%) in the main groups of exercises in the strongest weightlifters of the world in the 1980s depending on body weight and stage of preparation*, dissertation, Moscow.
2. Soloviev, V. B. and Skotnikov, V.F. (2007), "Volume of training load in mesocycles of weight-lifting junior training – members of the Russian national team", *Theory and practice of physical culture*, No. 1, pp. 39.

Контактная информация: skotnikov1962@mail.ru

Статья поступила в редакцию 04.04.2019

УДК 796.88

К ВОПРОСУ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УПРАВЛЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНЫМ ПРОЦЕССОМ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

***Виталий Федорович Скотников**, кандидат педагогических наук, профессор, заведующий кафедрой, **Василий Борисович Соловьев**, кандидат педагогических наук, доцент, Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва*

Аннотация

Анализ собственного опыта и опыта подготовки других ведущих спортсменов лежит в основе управления учебно-тренировочного процесса тяжелоатлетов. Планирование спортивной подготовки высококвалифицированных тяжелоатлетов базируется на умении тренером использовать корректные модельные характеристики тренировочной нагрузки в 8-недельном цикле подготовки тяжелоатлетов различных весовых категорий к соревнованиям в двух мезоциклах: контрольно-подготовительном (8-5 недели до соревнований) и предсоревновательном (4-1 недели до соревнований). В качестве практических рекомендаций для планирования тренировок тяжелоатлетов сборной команды России мы предлагаем использовать ориентировочные модельные величины объёмов тренировочной нагрузки в зависимости от массы тела. Мы считаем необходимым адаптировать модельные характеристики параметров тренировочной нагрузки элитных атлетов 1980-х годов СССР по трем группам весовых категорий, нагрузка в которых достоверно различна, и предложить их как ориентир в подготовке современных спортсменов с учётом недавно утверждённых Международной Федерацией тяжелой атлетики (IWF) новых весовых категорий.

Ключевые слова: тяжёлая атлетика; программирование учебно-тренировочного процесса; новые весовые категории; модельные характеристики тренировочной нагрузки.

TO THE QUESTION OF IMPROVING THE MANAGEMENT OF THE TRAINING PROCESS OF WEIGHTLIFTERS

***Vitaly Fedorovich Skotnikov**, the candidate of pedagogical sciences, professor, department chairman, **Vasily Borisovich Solovyov**, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer, Russian State University of Physical Education, Sport, Youth and Tourism (SCOLIPE), Moscow*

Annotation

The analysis of own experience and the experience of training other leading athletes lies at the heart of the management of the training process of weightlifters. Planning of sports training of highly qualified weightlifters is based on the ability of the trainer to use the correct model characteristics of the training load

in 8-week training cycle of weightlifters of the different weight categories for competitions in two mesocycles: control preparatory (8-5 weeks before the competition) and pre-competition (4-1 weeks before competition). As a practical recommendation for planning training for weightlifters of the Russian national team, we suggest using approximate model values for training load volumes depending on body weight. We consider it necessary to adapt the model characteristics of training parameters for elite athletes of the 1980s USSR in three groups of weight categories significantly different, and offer them as a guideline in the preparation of modern athletes, taking into account the recently approved International Weightlifting Federation (IWF) new weight classes.

Keywords: weightlifting, programming the training process, new weight categories, model characteristics of the training load.

Управление учебно-тренировочным процессом сложно представить без тщательного учёта и анализа тренировочной нагрузки, т.к. она является основным инструментом управления, с помощью которого это управление осуществляется. Какие бы данные различных средств и методов контроля мы не получили (педагогических, биомеханических, медико-биологических, психологических), тем не менее только манипуляции с тренировочной нагрузкой позволяют управлять функциональным состоянием спортсмена, а средства и методы контроля, во-первых – констатируют это состояние в данный момент и, во-вторых, в динамике – позволяют оценить правильность выбранной методики тренировки. При этом совершенно очевидно, что средства и методы контроля должны быть адекватны направленности тренировочного процесса. Хотелось бы отметить взаимосвязь и взаимозависимость параметров тренировочной нагрузки с данными средств и методов контроля, так как тренировочная нагрузка – это внешний фактор, а данные контроля – это реакция организма спортсмена на воздействия этого фактора. Также необходимо отметить, что одна и та же тренировочная нагрузка вызывает различную реакцию организма не только у разных, но и у одного и того же спортсмена в зависимости от его исходного состояния. Одна из проблем управления тренировочным процессом состоит в том, что мы не можем в режиме он-лайн определить реакцию организма на ту или иную нагрузку, тем более мониторить состояние организма спортсмена во время нагрузки, хотя справедливости ради надо сказать, что современные технологии позволяют приблизиться к её решению (биомеханический анализ на примере аппаратно-программных комплексов «ГЦОЛИФК-2012», мониторинг физиологических, биохимических реакций организма спортсмена в процессе тренировки с помощью современных анализаторов и др.).

Другая проблема, чисто управленческая – каким образом, исходя из данных контроля, изменить тренировочную нагрузку в сторону увеличения, снижения или оставить, как изначально запланировано?

Для решения обозначенных проблем в теории и методике спортивной тренировки существуют три вида планирования: оперативное, текущее и перспективное, которые в полной мере сочетаются по времени с оперативным, текущим и этапным контролем. При этом несмотря на то, что задачи этих видов контроля разные, цель у них одна – по возможности объективно оценить функциональное состояние спортсмена для корректировки программы подготовки, если это необходимо и прогноза спортивного результата на ближайшие соревнования. Совершенно очевидно, что, чем ближе прогноз к показанному соревновательному результату – тем более управляем сам тренировочный процесс.

Для удобства программирования учебно-тренировочного процесса и осуществления контроля за ним, в теории и методике спортивной тренировки принято создавать структурные модели различных функциональных систем, где основой для разработки моделей могут служить разные подходы (математическое моделирование, анализ большого фактического материала и др.). В тяжелоатлетическом спорте построению структурных моделей было уделено особое внимание. Так, к концу 70-х – началу 80-х годов прошлого столетия были разработаны модели биомеханических характеристик движения штанги в классических упражнениях, в середине 80-х – параметры тренировочной нагрузки для тяжелоатлетов разной спортивной квалификации, в середине 90-х – параметры тренировочной

нагрузки элитных спортсменов по всем весовым категориям и группам весовых категорий. К сожалению, последние 30 лет сбором и анализом тренировочной нагрузки тяжелоатлетов сборной команды России никто не занимался и нам представляется возможным и необходимым адаптировать модельные характеристики параметров тренировочной нагрузки элитных атлетов конца 80-х годов прошлого столетия и предложить их как ориентир в подготовке современных спортсменов с учётом недавно утверждённых Международной Федерацией тяжелой атлетики (IWF) новых весовых категорий. На наш взгляд это послужит отправной точкой для дальнейшего учёта и анализа параметров тренировочной нагрузки высококвалифицированных тяжелоатлетов и на этой основе позволит более углубленно и детально планировать спортивную подготовку, на базе этого разрабатывать новые методики тренировки, а этому, как мы полагаем, альтернативы не существует. Что бы индивидуализировать спортивную подготовку атлетов, нами предложены модельные характеристики нагрузки в зависимости от групп весовых категорий. Это тем более актуально, потому что регламент проведения Чемпионатов Мира и Европы предусматривает состязания в десяти весовых категориях, а Олимпийских игр – только в семи. Исходя из этого, спортсменам трёх весовых категорий (до 55, 89 и до 102 кг), чтобы отобраться на Олимпиаду, необходимо принять решение о переходе в более лёгкую весовую категорию (за исключением атлетов ВК до 55 кг) или в более тяжёлую весовую категорию, что неизбежно повлечёт за собой изменение методики тренировки, или хотя бы её некоторых параметров, направленное в первом случае – на сдерживание собственного веса атлета, а во втором – на его увеличение.

Таким образом, исходя из наших исследований начала 90-х годов прошлого века, весовые категории по характеристикам объёма и интенсивности тренировочной нагрузки, мы предлагаем объединить в следующие группы весовых категорий: первая группа – до 55, 61, 67, 73 кг; вторая – до 81, 89, 96, 102 кг и третья – до 109, 109+ кг. С учётом подготовки к Олимпийским играм, группы весовых категорий будут выглядеть следующим образом: первая – до 61, 67, 73 кг; вторая – до 81, 96 кг; третья – до 109, 109+ кг.

Наши исследования показали, что группы весовых категорий были сформированы не механически, а после соответствующей математико-статистической обработки параметров объёма и интенсивности тренировочной нагрузки, а также с учётом данных медико-биологических наук, показывающих разницу в скорости протекания биохимических и физиологических процессов у атлетов с различной массой тела, что в свою очередь должно учитываться при выборе методики тренировки и средств и методов восстановления. Хотелось бы также отметить, что этот принцип планирования параметров нагрузки в зависимости от массы тела был заложен главным тренером сборной СССР А. С. Медведевым, при подготовке к Олимпийским играм 1988 года в Сеуле, где наши тяжелоатлеты завоевали шесть золотых медалей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Медведев, А.С. Система многолетней тренировки в тяжёлой атлетике / А.С. Медведев. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.

2. Объём и интенсивность тренировочной нагрузки в основных группах упражнений у сильнейших тяжелоатлетов мира в зависимости от массы тела и этапа подготовки : учебное пособие / А.С. Медведев, В.Ф. Скотников, В.Е. Смирнов [и др.] ; Рос. гос. акад. физ. культуры. – М. : [б.и.], 1996. – 59 с.

REFERENCES

1. Medvedev, A.S. (1986), *The system of long-term training in weightlifting*, Physical Culture and Sport, Moscow.

2. Medvedev, A.S., Skotnikov, V.F. and Smirnov, V.E. (1996), *The volume and intensity of training load in the main groups of exercises in the strongest weightlifters of the world, depending on body weight and the stage of preparation*, tutorial, Moscow.

Контактная информация: solovyov@inbox.ru

Статья поступила в редакцию 04.04.2019

УДК 796.325

ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ БАЗОВЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ СПОРТСМЕНОВ В ВОЛЕЙБОЛЕ

***Ульяна Валерьевна Смирнова**, старший преподаватель, **Юлия Юрьевна Карева**, преподаватель, **Ирина Валерьевна Николаева**, кандидат педагогических наук, доцент, **Юрий Владимирович Шиховцов**, кандидат педагогических наук, доцент, **Людмила Геннадьевна Шиховцова**, старший преподаватель, Самарский государственный экономический университет*

Аннотация

В статье рассматриваются характерные особенности проявления специальных физических качеств в спортивно-игровой деятельности волейболистов. Приведены результаты исследования временных параметров тактико-технических действий в волейболе. На начальных этапах обучения технике игры проявление силы занимающимися наблюдается при выполнении буквально всех технических приемов. Поэтому важность развития собственно силовых способностей вполне очевидна. При достижении должного уровня развития данных физических качеств собственно силовая работа должна носить поддерживающий характер.

Ключевые слова: волейбол, специальная физическая подготовленность, базовые физические качества, тактико-техническая подготовленность, особенности.

FEATURES OF MANIFESTATION OF THE BASIC PHYSICAL QUALITIES OF ATHLETES IN VOLLEYBALL

***Ulyana Valeryevna Smirnova**, the senior teacher, **Yuliya Yurevna Kareva**, the teacher, **Irina Valerievna Nikolaeva**, the candidate of pedagogical sciences, the senior lecturer, **Yuri Vladimirovich Shikhovtsov**, the candidate of pedagogical sciences, the senior lecturer, **Ludmila Gennadievna Shikhovtsova**, the senior teacher, Samara State University of Economics*

Annotation

The article discusses the characteristic features of the special physical qualities manifestation in the sports and gaming activities of the volleyball players. The results of the time parameters study of tactical and technical actions in volleyball are given. At the initial stages of training to technique of the game the manifestation of force engaged is observed when performing literally of all techniques. Therefore, importance of development of actually power abilities is quite obvious. At achieving the due level of development of these physical qualities it is obvious that power work has to have actually the supporting character.

Keywords: volleyball, special physical readiness, basic physical qualities, tactical and technical readiness, features.

ВВЕДЕНИЕ

Важным компонентом спортивно-технической подготовки волейболистов различного уровня является общая и специальная физическая подготовка. Современные волейболисты должны быть выносливыми, сильными, ловкими спортсменами, способными ориентироваться в сложной игровой обстановке и умело действовать в условиях жесткого лимита времени и достаточно обширного пространства. Возросшие параметры роста, веса, показателей функциональной подготовленности спортсменов, увеличение интенсивности и психической напряженности игрового процесса приводит специалистов волейбола к необходимости поиска инновационных средств, форм и методов совершенствования учебно-тренировочного процесса. Насущными проблемами научной деятельности в современных условиях являются вопросы повышения уровня специальной физической подготовленности волейболистов.