

REFERENCES

1. Pronin, E.A., Anisimov, M.P., Davidenko, I.A. and Fadeev, A.S. (2022), "Analysis of the technique of classical exercises in weightlifting depending on the method of barbell grip, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 6 (208), pp. 312–315.
2. Pronin, E.A., Fadeev, A.S., Vorkozhokov, I.I. and Petrov, V.M. (2022), "Fundamentals of the technique of throwing weights on the chest for pushing on a long cycle with a different grip of the arm of the kettlebell", *Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports*, Vol. 17, No. 2, pp. 54–58.

Контактная информация: rabotnik2809@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 23.09.2022

УДК 796.88

ОСНОВЫ ДОЗИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ У СПОРТСМЕНОВ В СИЛОВЫХ ВИДАХ СПОРТА

Евгений Анатольевич Пронин, аспирант, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, Санкт-Петербург; Виктор Александрович Панарин, преподаватель, Максим Михайлович Стогов, преподаватель, Дальневосточное высшее общевойсковое командное училище, Благовещенск; Максим Сергеевич Симошенко, преподаватель, Артём Алексеевич Бессонов, преподаватель, Андрей Владимирович Сорокин, доцент, Военный ордена Жукова университет радиоэлектроники, Череповец

Аннотация

Данная статья посвящена обсуждению основных направлений организации тренировочного процесса спортсменов в тяжёлой атлетике. Мы обратили внимание на высокую значимость дозирования тренировочной нагрузки. Нами были рассмотрены объём, интенсивность тренировочной нагрузки, а также рассмотрены виды тренировок и диапазон начальных и основных тренировочных весов. Большие нагрузки предъявляют исключительные требования к организму спортсмена и могут быть рекомендованы атлетам, имеющим многолетнюю спортивную практику. Они неприемлемы в первые годы тренировки. Установлено, что тренировочную нагрузку можно регулировать количеством упражнений и количеством подъёмов, интенсивностью, применением субмаксимальных и максимальных попыток в упражнениях, определённым чередованием больших, средних и малых нагрузок. С ростом тренированности увеличиваются не только объём и интенсивность нагрузки, но и время тренировки в одном занятии. Большие тренировочные нагрузки в значительной мере увеличивают функциональные возможности всех органов и систем организма спортсмена. Однако после больших нагрузок необходим более длительный период восстановления.

Ключевые слова: тяжёлая атлетика, тренировка, тренировочный процесс, нагрузка, объём, интенсивность, восстановление.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2022.9.p399-402

FUNDAMENTALS OF DOSING OF TRAINING LOAD IN ATHLETES IN POWER SPORTS

Evgeny Anatolyevich Pronin, the post-graduate student, Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University, St. Petersburg; Viktor Alexandrovich Panarin, the teacher, Maxim Mikhailovich Stogov, the teacher, Far Eastern Higher Combined Arms Command School, Blagoveshchensk; Maxim Sergeevich Simonenko, the teacher, Artem Alekseevich Bessonov, the teacher, Andrey Vladimirovich Sorokin, the docent, Military Order of Zhukov University of Radio Electronics, Cherepovets

Abstract

This article is devoted to the discussion of the main directions of the organization of the training process of athletes in weightlifting. We drew attention to the high importance of dosing the training load.

We have considered the volume, intensity of the training load, as well as the types of training and the range of initial and basic training weights. Large loads make exceptional demands on the athlete's body and can be recommended to athletes who have many years of sports practice. They are unacceptable in the first years of training. It has been established that the training load can be regulated by the number of exercises and the number of lifts, intensity, the use of submaximal and maximum attempts in exercises, a certain alternation of large, medium and small loads. With the growth of fitness, not only the volume and intensity of the load increase, but also the training time in one lesson. Large training loads significantly increase the functionality of all organs and systems of the athlete's body. However, after heavy loads, a longer recovery period is needed.

Keywords: weightlifting, training, training process, load, volume, intensity, recovery.

ВВЕДЕНИЕ

Одним из основных вопросов спортивной тренировки в тяжёлой атлетике является дозирование нагрузки, определение ее оптимальной величины в зависимости от цели и задач тренировки, уровня подготовленности спортсмена, его самочувствия и периода тренировочного цикла.

За тренировку атлет выполняет определенный объем работы, который состоит из специальной части (непосредственные упражнения с отягощениями) и общей (ходьба, бег, прыжки, гимнастические упражнения на снарядах и т. п.). В тяжелой атлетике специальную тренировочную нагрузку можно выражать в поднятых килограммах, тоннах, килограммометрах, в количестве подъемов, подходов. В тяжёлой атлетике при выполнении упражнений большое значение имеет дозирование тренировочной нагрузки.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В ходе анализа научно-методической литературы, исследований отечественных и зарубежных авторов, опроса респондентов, в роли которых выступали тренера по силовым видам спорта СДЮСШОР по тяжёлой атлетике им. В.Ф. Краевского мы не нашли решения вопроса по нашему исследованию. Из этого следует, что тренировочный процесс тяжелоатлетов, требует методических решений и установок в виде дозирования тренировочной нагрузки.

Основываясь на вышеизложенных фактах, нами были рассмотрены объём, интенсивность тренировочной нагрузки, а также рассмотрены виды тренировок и диапазон начальных и основных тренировочных весов.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В силовых видах спорта, в частности в тяжёлой атлетике различают объем и интенсивность тренировочной нагрузки [1]. За общий объем специальной нагрузки принимается количество килограммов или тонн, поднятых спортсменом за тренировку, неделю, месяц, год. Определяют его следующим образом: независимо от упражнений вес поднимаемой штанги умножается на количество повторений. Если тяжелоатлет использует комбинированные упражнения, то поднимаемый вес нужно умножить на ту часть комбинированного упражнения, которая повторяется большее количество раз. Точно так же подсчитывается нагрузка и в других упражнениях.

Интенсивность, точнее средний вес штанги или относительная интенсивность, определяется по количеству килограммов, поднятых за тренировку, неделю, месяц, разделенных на число подъемов за этот же период [2]. Различают еще частный объем нагрузки и средний вес, которые определяют в каждом из упражнений.

Интенсивность определяют и по количеству подъемов субмаксимальных и максимальных весов в классических упражнениях. К ним относятся веса от 90% и больше лучшего достижения в данный период (месяц) или фактической готовности атлета. В общее количество таких подъемов включаются и веса специально-вспомогательных упражнений, которые по всей координации наиболее близки к классическим.

При определении общего объема и интенсивности необходимо вначале подсчитать объем и интенсивность каждого выполняемого упражнения, а затем по объему за тренировку вывести суммарную нагрузку и разделить ее на общее количество подъемов. Получится средний вес штанги за тренировку. Подсчитываются все попытки: удачные и неудачные.

Тренировки бывают большими, средними и малыми. Под большими тренировками следует понимать:

- объем тренировочной нагрузки от восьми до пятнадцати более тонн. Качественным показателем этих нагрузок будет средний вес штанги: чем больше средний вес (при прочих равных условиях), тем выше нагрузка;

- контрольная тренировка в классических упражнениях с весом 90% и больше лучших достижений. Чем больше подъемов субмаксимального и максимального веса, тем выше нагрузка;

- тренировка, объединяющая все перечисленные компоненты, оказывает наибольшее воздействие на организм спортсмена;

- аналогичное воздействие на организм оказывают две-три последовательные тренировки, по объему и интенсивности близкие к указанным ранее нагрузкам. Сниженные на 30–50% тренировочные нагрузки рассматриваются как средние и малые [3].

Большие тренировочные нагрузки в значительной мере увеличивают функциональные возможности всех органов и систем организма спортсмена. Однако после больших нагрузок необходим более длительный период восстановления.

Большие нагрузки предъявляют исключительные требования к организму спортсмена и могут быть рекомендованы атлетам, имеющим многолетнюю спортивную практику. Они неприемлемы в первые годы тренировки.

Большое значение имеет диапазон начальных и основных тренировочных весов. Обычно спортсмены с небольшим стажем занятий начинают тренировки с весов, составляющих 50–60% максимума. Квалифицированным атлетам можно рекомендовать начинать любое упражнение с веса 70–75% предельного. В этом случае уже после одного-двух подходов спортсмены переходят к тренировке с весом около 90% максимального: он дает лучший эффект и в развитии силы, и в совершенствовании техники. Если результат растет, соответственно увеличивают и тренировочные веса в пределах тех же оптимальных зон [4].

Во вспомогательных упражнениях обычно сразу устанавливается оптимальный тренировочный вес, равный лучшим достижениям.

Подъем весов, составляющих 90% и больше максимального в классических упражнениях, считается прикидкой. Прикидку в упражнениях нужно проводить не чаще двух раз в месяц [5].

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, нагрузку можно регулировать количеством упражнений и количеством подъемов, степенью напряженности (интенсивность), применением субмаксимальных и максимальных попыток в классических упражнениях определенным чередованием больших, средних и малых нагрузок. С ростом тренированности увеличиваются не только объем и интенсивность нагрузки, но и время тренировки в одном занятии. Большие тренировочные нагрузки в значительной мере увеличивают функциональные возможности всех органов и систем организма спортсмена. Однако после больших нагрузок необходим более длительный период восстановления.

ЛИТЕРАТУРА

1. Анализ техники классических упражнений в тяжёлой атлетике в зависимости от спосо-

ба хвата штанги / Е.А. Пронин, М.П. Анисимов, И.А. Давиденко, А.С. Фадеев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 6 (208). – С. 312–315.

2. Основы техники заброса гири на грудь для толчка по длинному циклу с различным хватом дужки гири / Е.А. Пронин, А.С. Фадеев, И.И. Воркозоков, В.М. Петров // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – 2022. – Т. 17, № 2. – С. 54–58. –

3. Пронин Е.А. Педагогическая модель развития силовой выносливости у спортсменов по гиревому спорту с учетом соматотипа / Е.А. Пронин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 2 (204). – С. 344–346.

4. Пронин Е.А. Структура педагогической модели развития силовой выносливости у спортсменов по гиревому спорту с учетом соматотипа / Е.А. Пронин // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2022. – № 1 (203). – С. 331–335

5. Пронин Е.А. Индивидуализация тренировочного процесса для развития силовой выносливости у спортсменов-гиревиков с учётом их соматотипа / Е.А. Пронин // Культура физическая и здоровье. – 2022. – № 2 (82). – С. 231–235.

REFERENCES

1. Pronin, E.A., Anisimov, M.P., Davidenko, I.A. and Fadeev, A.S. (2022), “Analysis of the technique of classical exercises in weightlifting depending on the method of barbell grip”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 6 (208), pp. 312–315.

2. Pronin, E.A., Fadeev, A.S., Vorkozhokov, I.I. and Petrov, V.M. (2022), “Fundamentals of the technique of throwing weights on the chest for pushing on a long cycle with a different grip of the arm of the kettlebell”, *Pedagogical-psychological and medico-biological problems of physical culture and sports*, Vol. 17, No. 2, pp. 54–58

3. Pronin, E.A. (2022), “Pedagogical model of the development of strength endurance in athletes in kettlebell lifting, taking into account the somatotype”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 2 (204), pp. 344–346.

4. Pronin, E.A. (2022), “The structure of the pedagogical model of the development of strength endurance in athletes in kettlebell lifting, taking into account the somatotype”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 1(203), pp. 331–335.

5. Pronin, E.A. (2022), “Individualization of the training process for the development of strength endurance in weightlifters, taking into account their somatotype”, *Physical culture and health*, No. 2 (82), pp. 231–235.

Контактная информация: rabotnik2809@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 16.09.2022

УДК 796.83+796.052.16

ТАКТИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ВСТРЕЧНОГО БОКОВОГО УДАРА БЛИЖНЕЙ РУКОЙ НА ОТХОДЕ В ГОЛОВУ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ БОКСЕ

Алексей Александрович Ромашов, кандидат педагогических наук, доцент, Заслуженный тренер России, Российский государственный университет правосудия, Москва

Аннотация

Применение различных технико-тактических действий в боксе сопряжено с риском пропустить удар. Встречные атаки наиболее опасны, так как при промахе боксер раскрывается и может быть атакован уже находящимся в стартовых положениях противником. Необходимо определить наиболее безопасные боевые действия, в структуре конфликтного взаимодействия боксеров, выполняемые как во встречных атаках, так и при работе вторым номером на отходе. Использование встречного удара сбоку в голову на отходе может применяться как самостоятельное боевое действие, так и тактический вариант для закрытия атаки. Целью исследования является выявление и описание тактических особенностей и механизмов достижения успеха при выполнении встречного бокового удара ближней рукой на отходе в голову. Методика и организация исследования. Главны-