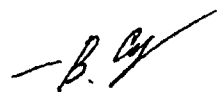


5110

А

На правах рукописи



Соловьев Василий Борисович

**Параметры тренировочной нагрузки тяжелоатлетов высшей квалификации
при переходе из юниоров в сениоры**

13.00.04 – Теория и методика физического воспитания,
спортивной тренировки,
оздоровительной и адаптивной физической культуры

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Москва 2007

А

А

Работа выполнена на кафедре Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма

Научный руководитель: кандидат педагогических наук,
доцент Скотников Виталий Федорович

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук,
профессор Сячин Владимир Дмитриевич
доктор биологических наук,
профессор Беляев Василий Степанович

Ведущая организация: Московская государственная академия физической культуры

Защита состоится «22» июня 2007 года в 12 ч. 30 мин. на заседании диссертационного совета К. 311.003.01 при Российском государственном университете физической культуры, спорта и туризма по адресу: 105122, Москва, Сиреневый бульвар, 4, ауд. 603.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке
Российского государственного университета
физической культуры, спорта и туризма



Т000005110
ЦОБ по ФКиС
РГАФК

Автореферат разослан «_____» _____ 200__ года

Ученый секретарь диссертационного совета
кандидат педагогических наук, доцент

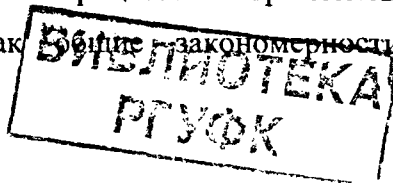
Чеботарева И.В.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования. Для создания надежного резерва и постоянного притока свежих сил в главную команду страны необходимо рациональное построение тренировки тяжелоатлетов высшей квалификации на этапе перехода из юниоров в сениоры. Если во времена СССР тяжелая атлетика была одним из всдуших видов спорта, культивируемых в стране, отбор в команду сениоров проходил среди большого количества юниоров, спортсменов высокого класса, то на современном этапе возможности пополнения взрослой команды России ограничены. За последние годы наблюдается очевидный разрыв связей между сборной командой юниоров и сениоров. В период с 2003 по 2006 годы из 15 членов юниорской сборной во взрослую команду перешли только 2 человека. Заметно снизился уровень спортивного мастерства членов юниорской сборной РФ по сравнению с показателями спортсменов 80-х годов прошлого века.

В работах, посвященных критериям и параметрам тренировочной нагрузки, мы находим рекомендации для спортсменов различных уровней спортивного мастерства, в том числе для спортсменов высшей квалификации и элиты, в микро-, мезо-, макроциклах тренировки. В большинстве публикаций, посвященных тренировке спортсменов высшей квалификации, авторы предлагают модельные характеристики тренировочной нагрузки для тяжелоатлетов различного возраста (юношей, юниоров, сениоров). Следует отметить, что в изученной литературе параметры тренировочной нагрузки, рекомендуемые спортсменам юниорского возраста, существенно отличаются от тренировочной нагрузки, предлагаемой взрослым атлетам. Однозначно, что модельные характеристики тренировочных нагрузок членов сборных команд страны необходимо постоянно обновлять. Последнее исследование, посвященное определению моделей нагрузки для тяжелоатлетов высшей квалификации [А.С. Медведев, 1991], проводилось более 10 лет назад на опыте сильнейших спортсменов 80-х годов.

Предлагаемая работа посвящена изучению параметров тренировочной нагрузки тяжелоатлетов высшей квалификации на этапе перехода из юниоров в сениоры. В тренировочном процессе спортсменов высшей квалификации необходимо учитывать как общие закономерности, присущие тренировке



высококвалифицированных атлетов, так и отдельные особенности, в частности, возрастные. Несмотря на то, что критерии и параметры тренировочной нагрузки сильнейших тяжелоатлетов, юниоров и сениоров, были достаточно хорошо изучены, следует отметить, что в доступной нам литературе не удалось обнаружить публикаций, отражающих особенности тренировочной нагрузки тяжелоатлетов высшей квалификации при переходе из юниорской команды в команду взрослых. Переход из команды юниоров в сениоры, следовательно, и изменение параметров тренировочной нагрузки, основывались лишь на учете паспортного, а не биологического возраста спортсмена.

Проблемная ситуация в тяжелоатлетическом спорте в настоящее время заключается в том, что слишком малое число перспективных молодых тяжелоатлетов, зарекомендовавших себя в сборной команде юниоров, переходят в основную сборную команду страны, а еще меньшее число закрепляется в ней и достигает успехов на социально-значимых международных соревнованиях. Это связано с недостаточной разработанностью построения тренировки спортсменов в «стыковой» период перехода из юниоров в сениоры.

Объект исследования – система тренировки тяжелоатлетов высшей квалификации.

Предмет исследования – параметры объема и интенсивности тренировочной нагрузки у тяжелоатлетов высшей квалификации – юниоров и сениоров.

Гипотеза: предполагалось, что разработанные на основании уровня спортивного мастерства атлетов модельные характеристики тренировочной нагрузки, применяемой при переходе перспективных спортсменов высшей квалификации из юниоров в сениоры, могут обеспечить взаимосвязанную и эффективную подготовку тяжелоатлетов юниорской и взрослой сборных команд страны, если:

- оптимизировать общие объемы нагрузки, выбрав оптимальное количество подъемов штанги в восьминедельном мезоцикле;

- рационально распределить количество подъемов штанги в недельных микроциклах;

- подобрать оптимальное соотношение нагрузки в рывковых, толчковых упражнениях и нагрузки в тягах, приседаниях в мезоцикле подготовки;
- найти оптимальное количество подъемов штанги субмаксимального и максимального веса;
- определить относительную интенсивность тренировочной нагрузки в основных группах упражнений.

Целью работы является совершенствование системы тренировки тяжелоатлетов высшей квалификации на основе создания модельных характеристик тренировочной нагрузки на этапе перехода из юниоров в сениоры, основанной на взаимосвязи ее параметров и уровня спортивного мастерства спортсменов.

Задачи исследования:

1. Определить уровень развития взрывной силы членов юниорской сборной команды России на современном этапе развития тяжелой атлетики;
2. Выявить взаимосвязи уровня спортивного мастерства и параметров тренировочной нагрузки тяжелоатлетов-членов сборных команд России среди юниоров и сениоров;
3. Разработать и экспериментально обосновать модельные характеристики тренировочной нагрузки с учетом спортивного мастерства тяжелоатлетов высшей квалификации, обеспечивающие эффективный переход из юниоров в сениоры.

Методологической основой исследования является обработка и анализ параметров тренировочной нагрузки спортсменов, позволяющие определить ее современные тенденции и разработать модельные характеристики. Аналогичная технология обработки параметров тренировочной нагрузки успешно применялась в тяжелой атлетике А.С. Медведским (1991), А.Н. Воробьевым (1989), А.В. Черняком (1978).

Методы исследования

Поставленные в исследовании задачи решались следующими методами:

1. Анализ и обобщение научной и научно-методической информации;