



4. Программа учебно-тренировочного процесса на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей для тяжелоатлетов возрасте 18 лет и старше

В возрасте 18-22 года наиболее одаренные спортсмены достигают, как правило, своих лучших достижений, позволяющие им завоевывать Чемпионские титулы на самых престижных международных соревнованиях. Тренировочная программа для данной категории спортсменов, имеющих стаж занятий тяжелой атлетикой около 8 лет, характеризуется средним и высоким уровнем физической нагрузки. Значительно увеличивается суммарный объем и интенсивность тренировочной нагрузки, в основном за счет объема выполняемой работы в зоне интенсивности 80-100 %. На этом этапе возрастает количество тренировочных занятий с 7-8 до 15.

В возрасте 18 лет спортсмены, как правило, достигают максимальных значений морфо-функциональных показателей. Они хорошо адаптированы к тренировочным нагрузкам, имеют достаточный опыт участия в ответственных соревнованиях. Морфо-функциональные показатели, уровень развития двигательных качеств и объем мышечной массы достигают модельных характеристик, позволяющих спортсменам достигать своих лучших результатов.

Основной целью спортивной тренировки на данном этапе является максимальная реализация двигательных возможностей спортсмена и достижение наилучшего результата в условиях соревнований.

В процессе спортивной тренировки на данном этапе решаются следующие задачи:

1. Совершенствование техники тяжелоатлетических упражнений, повышение эффективности, стабильности и точности движения.
2. Дальнейшее развитие специальных физических качеств и возможностей функциональных систем организма, обеспечивающих успешное выполнение соревновательных упражнений.
3. Постепенная адаптация организма к воздействию стрессовых нагрузок высокоспециализированного характера, достигающих максимального объема и интенсивности.
4. Увеличение доли специализированной нагрузки, соответствующей структуре соревновательной деятельности.
5. Обеспечение необходимого уровня психической устойчивости.
6. Воспитание морально-волевых качеств, способствующие максимальной реализации двигательного потенциала и технического мастерства в условиях острой конкуренции на самых ответственных соревнованиях.
7. Совершенствование тактического мастерства и искусства ведения соревновательной борьбы.
8. Приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.
9. Укрепление опорно-связочного аппарата и повышение функциональной подготовленности.

Тренировочная программа предполагает дальнейшее повышение объема и интенсивности нагрузки за счет увеличения доли специализированных упражнений и увеличения количества тренировочных занятий в недельном цикле. Рост нагрузки базируется на хорошей адаптации организма спортсменов к воздействию тренировочных упражнений на предыдущих этапах подготовки.

Предлагаемая тренировочная программа по своим количественным характеристикам и содержанию соответствует возрастным особенностям тяжелоатлетов и позволяет добиваться стабильного прогресса спортивно-технических показателей и достигать высоких результатов на соревнованиях самого высокого уровня. Основной отличительной особенностью программы является дальнейшее повышение суммарного объема и интенсивности за счет увеличения количества тренировочных занятий, дальнейший рост доли нагрузки, соответствующей структуре соревновательной деятельности, повышение степени напряженности тренировочного процесса, моделирующего условия соревновательной деятельности. Характерные особенности предполагают относительно частое выполнение упражнений с околопредельными и предельными весами, что предполагает высокие требования к технике исполнения классических упражнений и стабильности двигательных действий, и предполагает серьезную работу по совершенствованию технического мастерства.

Возрастающая нагрузка приобретает стрессовый характер и предполагает тщательное планирование тренировочного процесса. Наиболее важной задачей на данном этапе является постепенная адаптация организма к воздействию тренировочных нагрузок за счет рационального их распределения в различные периоды подготовки.

Данная программа предусматривает разделение процесса подготовки на два периода. Первый период длительностью 1,5-2 месяца и характеризуется умеренной величиной нагрузки и предполагает двухразовые тренировки в день в течение 6 – тренировочных дней, составляющих 12 – тренировок в недельном микроцикле.

Второй период подготовки характеризуется максимальными объемами тренировочной нагрузки, высокой интенсивностью и специализированностью. При этом увеличивается количество тренировочных занятий за счет включения третьей тренировки в трех из шести тренировочных дней. Планируется суммарное количество тренировочных занятий в недельном микроцикле довести до 15. Длительность второго периода подготовки составляет 60-70 дней и планируется перед наиболее важными соревнованиями.

Ниже мы приводим примерное распределение микроциклов различного типа:

Первый период:

1. Втягивающий;
2. Ударный;
3. Восстанавливающий;
4. Ударный;
5. Ударный;
6. Ударный;
7. Восстанавливающий

Второй период:

1. Ударный;
2. Ударный;
3. Восстанавливающий;
4. Ударный;
5. Ударный;
6. Ударный;
7. Ударный;
8. Восстанавливающий;
9. Восстанавливающий
10. Соревнования

Распределение нагрузки по данной схеме позволяет в полном объеме реализовать адаптационные возможности организма и обеспечить стабильную динамику роста спортивного результата и достижение пика спортивной формы, позволяющей демонстрировать спортивные результаты в условиях конкурентной борьбы на соревнованиях различного масштаба.

Модель тренировочной программы для ударного микроцикла (первый период подготовки)

Понедельник

10.00-10.40 - Приседание на груди 90%2 x 1; 100%1 x 3; 90%2 x 3
11.00-11.40 - Рывок классический (80%2 x 1; 85%1 x 1)3

12.00-12.40 - Толчок классический	(80%(2+1)x1; 85%(1+1)x1)3
17.00-17.40 - Рывок классический	(80%2 x 1; 85%1 x 1; 90%1 x 1)3
18.00-18.40 - Толчок классический	(80%(1+2)x1; 85%(1+1)x1; 90%(1+1)x1)3
19.00-19.40 - Приседание на груди	90%2 x 1; 100%1 x 3; 90%2 x 3
20.00-20.20 - Гиперстензия	10 x 3

Вторник

10.00-10.40 - Приседание на груди	90%2 x 1; 100%1 x 3; 90%2 x 3
11.00-11.40 - Рывок в п.п.	(80%2 x 1; 85%1 x 1)3
12.00-12.40 - Подъем на грудь в п.п.	(80%2 x 1; 85%1 x 1)3
13.00-13.20 - Прыжки в длину с места	5 x 5
17.00-17.40 - Рывок с плинтов, гриф выше уровня коленей	(80%2 x 1; 85%1 x 1; 90%1 x 1)3
18.00-18.40 - Толчок со стоек от груди	(80%2 x 1; 85%1 x 1; 90%1 x 1)3
19.00-19.40 - Приседание на груди	90%2 x 1; 100%1 x 3; 90%2 x 3
20.00-20.40 - Прыжки в длину	5 x 5
- Вертикальные прыжки на опору	5 x 5
- Пресс из положения сидя	10 x 3

Среда

10.00-10.40 - Приседание на груди	90%2 x 1; 100%1 x 3; 90%2 x 3
11.00-11.40 - Рывок классический	(80%2 x 1; 85%1 x 1)3
12.00-12.40 - Толчок классический	(80%(2+1)x1; 85%(1+1)x1)3
17.00-17.40 - Рывок классический	(80%2 x 1; 85%1 x 1; 90%1 x 1)3
18.00-18.40 - Толчок классический	(80%(1+2)x1; 85%(1+1)x1; 90%(1+1)x1)3
19.00-19.40 - Приседание на груди	90%2 x 1; 100%1 x 3; 90%2 x 3
20.00-20.20 - Гиперстензия	10 x 3

Четверг

10.00-10.40 - Приседание на груди	90%2 x 1; 100%1 x 3; 90%2 x 3
11.00-11.40 - Рывок с вися, гриф выше уровня коленей	(80%2 x 1; 85%1 x 1)3
12.00-12.40 - Толчок со стоек, из-за головы	(80%2 x 1; 85%1 x 1)3
13.00-13.20 - Прыжки в глубину	5 x 5
17.00-17.40 - Рывок в п.п.	(80%2 x 1; 85%1 x 1)3
18.00-18.40 - Подъем на грудь в п.п. + швунг	(80%(1+1)x1; 85%(1+1)x1)3
19.00-19.40 - Приседание на плечах	90%2 x 1; 100%1 x 3; 90%2 x 3

- Вертикальные прыжки на опору 5 x 5
- Прыжки в длину с места 5 x 5
- Пресс из виса на шведской стенке 10 x 3

Пятница

- 10.00-10.40 - Приседание на груди 90%2 x 1; 100%1 x 3; 90%2 x 3
- 11.00-11.40 - Рывок классический (80%1 x 1; 85%1 x 1)2
- 12.00-12.40 - Толчок классический (80%(1+1)x1; 85%(1+1)x1)2
- 17.00-17.40 - Рывок классический 80%2 x 2; 90%1 x 2; 100%1 x 3; 90%2 x 2
- 18.00-18.40 - Толчок классический 80%(1+2)x1; 90%(1+1)x1; 100%(1+1)x3; 90%(1+1)x3
- 19.00-19.40 - Приседание на плечах 90%2 x 1; 100%1 x 3; 90%2 x 3
- 20.00-20.20 - Гиперстензия 10 x 3

Суббота

- 10.00-10.40 - Приседание на груди 90%2 x 1; 100%1 x 3; 90%2 x 3
- 11.00-11.40 - Рывок в п.п. 85% 2 x 5
- 12.10-12.40 - Толчок со стоек от груди 85% 2 x 5
- 17.00-17.40 - Рывок с плинтов, гриф выше уровня коленей (80%2 x 1; 90%1 x 1)3
- 18.00-18.40 - Подъем на грудь 85% 2 x 5
- 19.00-19.40 - Приседание на плечах 90%2 x 1; 100%1 x 3; 90%2 x 3
- 20.10-20.40 - Прыжки в глубину 5 x 5
- Вертикальные прыжки на опору 5 x 5
- Пресс из положения сидя 10 x 3

Выполнение данной тренировочной программы в течение 50-60 дней позволяет тяжелоатлетам успешно адаптироваться к предлагаемому уровню нагрузки, повысить функциональные возможности организма и достичь более высокого уровня работоспособности и результата в классических и специально-подготовительных упражнениях.

Для дальнейшего роста функциональных показателей, увеличения специальной физической подготовленности и повышения спортивно-технических показателей необходимо выполнение тренировочной программы, имеющей более высокие параметры физической нагрузки по таким критериям как объем, интенсивность, количество подъемов предельного и околопредельного веса, количество тренировок в недельном микроцикле.

Такая нагрузка предусмотрена во втором периоде подготовки. Ее реализация связана с повышенным требованием к адаптационным возможностям организма и предполагает тщательный контроль за динамикой тренировочной нагрузки, особенно, это касается учета количества выполненной работы с предельными весами или превышающие личные достижения спортсменов. Необходимо также вести постоянный контроль за динамикой результатов в соревновательных и различных специально-подготовительных упражнениях, дающих информацию о структуре специальной физической подготовленности. При этом важно вести наблюдения за состоянием здоровья с использованием медико-биологического и врачебного контроля.

Данная информация позволяет судить о ходе адаптационных процессов и своевременно вносить коррективы в тренировочную программу.

Модель тренировочной программы
для ударного микроцикла (второй период подготовки)

Понедельник

10.00-10.40 - Приседание на груди	90%2 x 1; 100%1 x 3; 90%2 x 3
11.00-11.40 - Рывок классический	(80%2 x 1; 85%1 x 1)3
12.00-12.40 - Толчок классический	(80%(1+2)x1; 85%(1+1)x1)3
16.00-16.40 - Рывок классический	(80%2 x 1; 85%1 x 1; 90%1 x 1)3
17.00-17.40 - Толчок классический	(80%(1+2)x1; 85%(1+1)x1; 90%(1+1)x1)3
18.00-18.40 - Приседание на груди	90%2 x 1; 100%1 x 3; 90%2 x 3
21.00-21.40 - Рывок классический	(80%2 x 1; 85%1 x 1)3
22.00-22.40 - Толчок классический	(80%(1+2)x1; 85%(1+1)x1)3

Вторник

10.00-10.30 - Приседание на груди	85%2 x 1; 95%1 x 3; 90%2 x 2
10.50-11.20 - Рывок с плинтов, гриф выше уровня коленей	(80%2 x 1; 85%1 x 1)3
11.40-12.10 - Толчок со стоек от груди	(80%2 x 1; 85%1 x 1)3
12.30-13.00 - Прыжки в глубину	5 x 5
Вертикальные прыжки на опору	5 x 5
17.00-17.40 - Рывок классический	80%2 x 1; 90%2 x 5
18.00-18.40 - Толчок классический	80%(1+2)x1; 90%(1+1)5
19.00-19.40 - Приседание на груди	90%2 x 1; 100%1 x 3; 90%2 x 2
20.00-20.40 - Прыжки в глубину	5 x 5
- Прыжки в длину с места	5 x 5
- Гиперстензия	10 x 3

Среда

10.00-10.40 - Приседание на груди	90%2 x 1; 100%1 x 3; 90%2 x 3
11.00-11.40 - Рывок классический	(80%2 x 1; 90%1 x 1)3
12.00-12.40 Толчок классический	(80%(1+2)x1; 90%(1+1)x1)3
16.00-16.40 - Рывок классический	(80%2 x 1; 90%1 x 1; 95%1 x 1)3
17.00-17.40 - Толчок классический	(80%(1+2)x1; 90%(1+1)x1; 95%(1+1)x1)3
18.00-18.40 - Приседание на груди	90%2 x 1; 100%1 x 3; 90%2 x 3
21.00-21.40 - Рывок классический	(80%2 x 1; 90%1 x 1)3
22.00-22.40 - Толчок классический	(80%(1+2)x1; 90%(1+1)x1)3

Четверг

10.00-10.30 - Приседание на груди	90%2 x 1; 95%1 x 3; 90%2 x 2
10.50-11.20 - Рывок с виса, гриф выше уровня коленей	(80%2 x 1; 85%1 x 1)3
11.40-12.10 - Подъем на грудь + швунг	(80%(2+1)x1; 85%(1+1)x1)3
12.30-13.00 - Прыжки в глубину	5 x 5
- Прыжки в длину с места	5 x 5
- Пресс из положения сидя	10 x 3
17.00-17.40 - Рывок в п.п.	90% 2 x 5
18.00-18.40 - Подъем на грудь в п.п. + толчок	90% (1+1) x 5
19.00-19.40 - Приседание на плечах	90%2 x 1; 100%1 x 3; 90%2 x 2
20.00-20.40 - Вертикальные прыжки на опору	5 x 5
- Гиперстензия	10 x 3

Пятница

10.00-10.40 - Приседание на груди	90%2 x 1; 100%1 x 3; 90%2 x 3
11.00-11.40 - Рывок классический	(85%2 x 1; 90%1 x 1)3
12.00-12.40 - Толчок классический	(80%(1+2)x1; 90%(1+1)x1)3
16.00-16.40 - Рывок классический	85%2 x 2; 95%1 x 2; 100%1 x 3; 90%2 x 3
17.00-17.40 - Толчок классический	80%(1+2)x2; 90%(1+1)x2 100%(1+1)x3; 90%(1+1)x3
18.00-18.40 - Приседание на плечах	90%2 x 1; 100%1 x 3; 90%2 x 3
21.00-21.40 - Рывок классический	(85%2 x 1; 95%1 x 1)3
22.00-22.40 - Толчок классический	(85%(1+1)x1; 95%(1+1)x1)3

Суббота

10.00-10.30 - Приседание на груди	85%2 x 1; 95%1 x 3; 90%2 x 2
10.50-11.20 - Рывок в п.п.	(80%2 x 1; 85%1 x 1)3

11.40-12.10 - Толчок со стоек	(80%2 x 1; 85%1 x 1)3
12.30-13.00 - Прыжки в глубину	5 x 5
- Прыжки в длину с места	5 x 5
- Пресс из положения виса на шведской стенке	10 x 3
17.00-17.40 - Рывок с плинтов, гриф выше уровня коленей	80%2 x 1; 90%2 x 5
18.00-18.40 - Подъем на грудь в п.п. + швунг	80%(2+2)x1; 90%(2+1)x5
19.00-19.40 - Приседание на плечах	90%2 x 1; 100%1 x 3; 90%2 x 2
20.00-20.40 - Прыжок в длину с места	5 x 5
- Вертикальные прыжки на опору	5 x 5
- Гиперстензия	10 x 3

Представленная программа характеризуется дальнейшим увеличением тренировочных занятий в недельном микроцикле до 15 и увеличение количества упражнений до 58. Повышение объема работы связано в основном с увеличением количества упражнений, выполняемых с отягощениями, составляющих 85-100 % от лучших результатов или превышающих их.

Научные данные говорят, что такая организация тренировочного процесса позволяет в течение дня накопить, преимущественно в быстрых мышечных волокнах, клеточных структур, определяющих интенсивность синтеза белков и накопление массы миофибрилл (13). Это закономерно ведет к избирательной гипертрофии быстрых мышечных волокон и как следствие к повышению динамических характеристик движения и увеличению результатов в соревновательных упражнениях.

Очень важным организационно-методическим условием является своевременное включение интервалов отдыха между упражнениями. Это необходимо, чтобы избежать чрезмерного повышения концентрации молочной кислоты в мышечных волокнах, что может вызвать обширные разрушения мембран клеток и различных структурных белков, ухудшая при этом условия для их восстановления в период отдыха. Таким образом, работа в каждом упражнении с основными весами длится около 15-20 минут, после чего необходимо включение пассивного отдыха в течение 20 минут и только после этого приступать к выполнению следующего упражнения. В ходе выполнения тренировочных упражнений следует стремиться к повышению плотности работы за счет сокращения пауз отдыха между подходами.

Важным условием, определяющим величину тренировочного эффекта, является реакция эндокринной системы на воздействие физической нагрузки. Научные данные говорят, что периодическое выполнение физической нагрузки предельного характера, сопряженное с повышенным психическим напряжением оказывает стимулирующее влияние на гипофиз, гормоны которого усиливают

деятельность периферических эндокринных желез, ведущее к повышению концентрации адаптивных гормонов в крови (12). Активность эндокринной системы может также возрастать за счет включения рефлекторных механизмов (17) в частности, например при выполнении такого упражнения как приседание со штангой на груди предельного веса.

Систематическое воздействие тренировочных стимулов высокой интенсивности усиливают процессы синтеза нуклеиновых кислот и структурных белков в органах и тканях (18), которые определяют мощность функционирования физиологических систем организма, от чего зависит в конечном итоге уровень спортивного результата. Большие объемы тренировочной нагрузки высокой интенсивности, сопряженные также с часто повторяющимися подъемами предельных весов в классических и специально-подготовительных упражнениях, предъявляют повышенные требования к адаптационным возможностям организма и состоянию опорно-двигательного аппарата спортсменов. Поэтому в данной программе используются только те тренировочные средства, которые обладают максимальным тренировочным эффектом. Именно по этой причине из программы исключена большая группа тренировочных средств, относящихся к различным видам тяг. Исследования показывают, что данные упражнения, в особенности, выполняемые с большими отягощениями, по своей двигательной структуре и по динамическим характеристикам существенно отличаются от соревновательных упражнений, и не способствуют повышению уровня специальных физических качеств, соответствующих структуре соревновательной деятельности. Данные упражнения могут отрицательно повлиять на процесс совершенствования навыка выполнения классических упражнений (2). Таким образом использование различных тяг и жимовых упражнений может привести к перенапряжению опорно-двигательного аппарата, ухудшить процессы восстановления и снизить тренировочный эффект данной программы.

Большие объемы нагрузки высокой интенсивности в ходе выполнения ударного микроцикла, за счет постоянного недовосстановления, могут ухудшить пластические процессы в мышечных волокнах и привести к снижению работоспособности и спортивных показателей. Общеизвестно, что для полного восстановления миофибрилл требуется время от 7 до 14 дней. В связи с этим, с целью полноценного восстановления организма и улучшения пластических процессов в мышцах важно периодически включать в тренировочную программу восстанавливающий микроцикл.

Физиологические сдвиги, вызванные воздействием тренировочной нагрузки стрессового характера, в ходе выполнения ударных микроциклов за счет суперкомпенсации, реализуемой в период восстановления, должны вывести организм на новый уровень функциональной работоспособности и способствовать повышению спортивных показателей. О том, насколько полноценным было восстановление можно судить по результатам, показанными спортсменами в конце восстановительного микроцикла. Для чего необходимо в пятницу планировать тренировку в виде соревнований и дать возможность

спортсмену показать максимально возможный результат в классических упражнениях и в приседаниях.

Модель
восстановительного микроцикла
для первого и второго периода подготовки

Понедельник

10.00-10.30 - Приседание на груди	90%2 x 1; 100%1 x 3; 90%2 x 2
10.50-11.20 - Рывок в п.п.	70%2 x 1; 80%2 x 4
11.40-12.10 - Подъем на грудь в п.п.	70%2 x 1; 80%2 x 3
12.30-13.00 - Толчок со стоек от груди	70%2 x 1; 80%2 x 5
17.00-17.40 - Рывок классический	80%2 x 1; 90%1 x 3
18.00-18.40 - Толчок классический	80%(1+2)x1; 90%(1+1)x3
19.00-19.40 - Приседание на груди	90%2 x 1; 100%1 x 3; 90%2 x 2
20.00-20.30 - Прыжки в глубину	5 x 5
- Гиперстензия	10 x 3

Вторник

17.00-17.30 - Рывок с плинтов, гриф выше уровня коленей	75%2 x 1; 85%2 x 5
17.50-18.20 - Толчок классический	75%(2+2)x1; 85%(1+1)x5
18.40-19.10 - Приседание на груди	90%2 x 1; 100%1 x 3; 90%2 x 2
19.30-20.00 - Вертикальные прыжки на опору	5 x 5
- Пресс из положения сидя	10 x 3

Среда

10.00-10.30 - Приседание на груди	90%2 x 1; 100%1 x 3; 90%2 x 2
10.50-11.20 - Рывок в п.п.	70%2 x 1; 80%2 x 3
11.40-12.10 - Подъем на грудь в п.п.	70%2 x 1; 80%2 x 3
12.30-13.00 - Толчок со стоек из-за головы	70%(2+2)x1; 80%(1+1)x3
17.00-17.40 - Рывок с вися, гриф выше уровня коленей	80%2 x 1; 90%1 x 5
18.00-18.40 - Толчок классический	80%(2+2)x1; 90%(1+1)x3
19.00-19.30 - Приседание на груди	90%2 x 1; 100%1 x 3; 90%2 x 2
19.50-20.20 - Прыжки в глубину	5 x 5
- Пресс из вися на шведской стенке	10 x 3

Четверг

17.00-17.30 - Рывок в п.п.	75%2 x 1; 85%2 x 3
17.50-18.20 - Подъем на грудь в п.п. + швунг	75%(2+2)x1; 85%(1+1)x3
18.40-19.10 - Приседание на груди	90%2 x 1; 100%1 x 3; 90%2 x 2
19.30-20.00 - Прыжки в длину с места	5 x 5
- Гиперстензия	10 x 3

Пятница

10.00-10.30 - Приседание на плечах	90%2 x 1; 100%1 x 3; 90%2 x 2
10.50-11.10 - Рывок классический	70% 2 x 3
11.30-12.00 - Толчок классический	70% (1+1)x 3
17.00-17.40 - Рывок классический	80%2 x 2; 90%1 x 2; 100%1 x 3; 90%1 x 3
18.00-18.40 - Толчок классический	80%(2+2)x1; 90%(1+1)x2; 100%(1x1)x3; 90%(1+1)x3
19.00-19.40 - Приседание на груди	90%2 x 1; 100%1 x 3; 90%2 x 3

Суббота

17.00-17.30 - Рывок с плитов, гриф выше уровня коленей	75%2 x 1; 85%2 x 5
17.50-18.20 - Подъем на грудь в п.п.	75%2 x 1; 85%2 x 3
18.40-19.10 - Толчок со стоек от груди	75%2 x 1; 85%2 x 5
19.30-20.00 - Прыжки в глубину	5 x 5
- Вертикальные прыжки на опору	5 x 5 -
- Гиперстензия	10 x 5
- Пресс из положения сидя	10 x 3

Восстанавливающий микроцикл характеризуется значительным снижением общего объема нагрузки и ее интенсивности, сопровождается уменьшением количества тренировочных занятий и тренировочных упражнений. Существенно понижается степень напряженности тренировочной нагрузки за счет уменьшения доли упражнений, выполняемых с большими отягощениями в основном в классических упражнениях. С целью стимулирования активности эндокринной системы используются такие упражнения как приседание со штангой на груди или на плечах предельного и околопредельного веса. Это позволяет сохранить повышенный гормональный фон, что в сочетании со снижением общей величины нагрузки будет стимулировать процессы восстановления в организме и добиться более выраженного эффекта суперкомпенсации.

Представленная тренировочная программа разработана специально для подготовки сборных команд в условиях учебно-тренировочных сборов при активном использовании восстановительных мероприятий и применении эффективной фармакологической программы. Данная программа применялась в подготовке тяжелоатлетов к Чемпионатам Мира, Азии и Олимпийским играм и доказала свою эффективность. Она строится в строгом соответствии с общими закономерностями адаптации человеческого организма к воздействию специализированной нагрузки, имеющей выраженный стрессовый характер. При этом строго соблюдается принцип постепенности и непрерывности тренировочной нагрузки. Реализация программы предполагает строгий учет степени адекватности постоянно возрастающей нагрузки, состоянию организма спортсменов. Это требует тщательного учета наиболее важных параметров нагрузки и динамики роста показателей физической подготовленности и спортивного результата.

Комплексный контроль позволяет получать объективную информацию о ход адаптационных процессов организма спортсмена и оценивать динамику различных компонентов подготовленности. С этой целью предлагается использовать разработанную технологическую карту индивидуального планирования и выполнения тренировочной нагрузки в ходе цикла подготовки.

В таблице 5 приведена технологическая карта индивидуального плана подготовки и учет его реализации Чемпиона Мира среди юниоров 2005 года Ильина Ильи. На данных соревнованиях он установил два мировых рекорда для юниоров в толчке 206 кг. и в сумме двух упражнений 374 кг.

Таблица 5

Технологическая карта
индивидуального планирования и выполнения тренировочной нагрузки в
основных упражнениях

Ф.И.О. Ильин Илья

Категория 85

Содержание дата	Собст- венный вес	Рывок		Толчок		Приседание	
		план	результат	план	результат	план	результат
16.03 среда		140	150	170	190	200	220
17.03 четверг		130	130	160	160	190	190
18.03 пятница		150	150	185	185	220	220
19.03 суббота		140	140	170	170	200	200
20.03 воскресенье		Отдых					
21.03 понедельник		145	120	170	160	200	160
22.03 вторник		130	120	160	170	190	180
23.03 среда		140	140	170	180	200	200
24.03 четверг		130	130	160	160	190	190
25.03 пятница		155	155	190	190	220	230

26.03 суббота		140	140	170	170	200	220
27.03 воскресенье		Отдых					
28.03 понедельник		150	160	180	205	210	210
29.03 вторник		135	135	170	170	190	200
30.03 среда		140	150	180	190	200	210
31.03 четверг		130	130	160	160	190	190
1.04 пятница		157	160	195	205	230	230
2.04 суббота		140	120	175	170	210	200
3.04 воскресенье		Отдых					
4.04 понедельник		150	150	185	180	220	220
5.04 вторник		135	140	170	170	200	200
6.04 среда		140	150	175	190	210	210
7.04 четверг		130	130	160	160	190	190
8.04 пятница		160	165	200	207	230	240
9.04 суббота		145	145	180	180	210	210
10.04 воскресенье		Отдых					
11.04 понедельник		150	160	190	200	220	220
12.04 вторник		135	140	170	170	200	200
13.04 среда		145	150	180	190	210	230
14.04 четверг		130	130	160	160	190	190
15.04 пятница		162,5	170	205	210	240	240
16.04 суббота		145	145	185	185	220	220
17.04 воскресенье		Отдых					
18.04 понедельник		150	160	195	200	230	230
19.04 вторник		130	130	170	170	200	200
20.04 среда		145	145	190	190	220	220
21.04 четверг		130	130	160	160	200	200
22.04 пятница		165	170	207	210	240	240
23.04 суббота		145	150	185	140	220	200
24.04 воскресенье		Отдых					
25.04 понедельник		155	160	195	200	225	220
26.04 вторник		140	140	175	180	210	210
27.04 среда		150	160	190	200	220	210
28.04 четверг		130	130	160	160	190	190
29.04 пятница		165	172,5	207	212,5	240	220
30.04 суббота		150	150	190	190	220	220
1.05 воскресенье		Отдых					
2.05 понедельник		160	160	200	200	230	230
3.05 вторник		140	140	175	175	200	200
4.05 среда		150	150	190	190	220	220
5.05 четверг		120	120	150	150	180	180
6.05 пятница		162,5	162,5	205	205	230	230
7.05 суббота		140	140	180	180	210	210

8.05 воскресенье	Отдых						
9.05 понедельник	150	150	195	195	220	220	
10.05 вторник	130	130	170	170	190	190	
11.05 среда	145	145	185	185	210	210	
12.05 четверг	120	120	150	150	180	180	
13.05 пятница	160	160	200	200	220	220	
14.05 суббота	120	120	150	150	180	180	
15.05 воскресенье	Отдых						
16.05 понедельник	150	150	190	190	220	220	
17.05 вторник	110	110	140	140	180	180	
18.05 среда	140	140	180	180	210	210	
19.05 четверг	100	100	120	120	160	160	
20.05 пятница	120	120	150	150	180	180	
21.05 суббота	100	100	120	120	150	150	
22.05 воскресенье соревнования	155	168	200	206			

Такая карта позволяет вести строгий учет подъемов максимальных весов по каждому тренировочному дню и следить за ходом реализации планируемой динамики роста результатов в основных тренировочных упражнениях. На основе карты индивидуального планирования заполняется карта группового планирования и выполнения подъемов весов в основных упражнениях. Данная карта используется как план-задание для каждого спортсмена на каждое тренировочное занятие. В конце каждой тренировки отмечается реализация плановых подъемов штанги. В таблице 6 приведен пример использования карты группового планирования и выполнения подъемов весов в основных упражнениях в ходе подготовки членов сборной команды Казахстана к Чемпионату Мира среди юниоров 2005 г.



ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА
группового планирования и выполнения тренировочной нагрузки

Дата: 29.04.2005 г.

№ п/п	Ф.И.О.	Собст. венн. вес	Приседание		Рывок		Толчок		Рывок		Толчок		Приседание		Рывок		Толчок	
			План	Рез-т	План	Рез-т	План	Рез-т	План	Рез-т	План	Рез-т	План	Рез-т	План	Рез-т	План	Рез-т
1	Ильин Илья	88,30	210 1х3 200 2х3	210 1х3 200 2х3	150 1х3 140 2х3	160 (1+1)х3 150 (1+2)х3	190 (1+1)х3 180 (1+2)х3	200 1+1)х3 190 (1+2)х3	165 1х3 150 2х3	172,5 1х1 150 2х3	207 (1+2)х3 210 190 (1+2)х3	205 210 212,5 190 (1+2)х3	240 1х3 210 2х3	220 1х3 210 2х3	160 1х3 150 2х3	165 1х3 150 2х3	200 (1+1)х3 190 (1+2)х3	200 (1+1)х3 190 (1+2)х3
2	Русянов-ский Роман	95,50	20 1х3 190 2х3	210 1х3 190 2х3	150 1х3 140 2х3	150 1х3 140 2х3	190 (1+1)х3 180 (1+2)х3	190 (1+1)х3 180 (1+2)х3	165 1х3 150 2х3	160 1х3 150 2х3	205 (1+1)х3 190 (1+1)х3	200 (1+1)х3 190 (1+1)х3	240 1х3 220 2х3	220 1х3 210 2х3	160 1х3 150 2х3	155 1х3 140 2х3	220 1х3 200 2х3	220 1х3 200 2х3
3	Рахатов Куаныш	71,10	180 1х3 160 2х3	180 1х3 160 2х3	135 1х3 125 2х3	135 1х3 125 2х3	150 (1+1)х3 140 (1+2)х3	150 (1+1)х3 140 (1+2)х3	145 1х1 130 2х3	140 1х3 130 2х3	170 (1+1)х3 155 (1+2)х3	160 (1+1)х3 150 (1+2)х3	200 1х3 180 2х3	190 1х3 170 2х3	140 1х3 130 2х3	135 1х3 125 2х3	155 (1+1)х3 145 (1+2)х3	160 1х3 145 (1+1)х3
4	Седов Влади-мир	78,9	210 1х3 200 2х3	210 1х3 200 2х3	130 1х3 120 2х3	130 1х3 120 2х3	170 (1+1)х3 150 (1+2)х3	160 (1+1)х3 140 (1+2)х3	160 1х1 140 2х3	155 1х3 140 2х3	185 (1+1)х3 170 (1+1)х3	175 (1+1)х3 150 (1+1)х3	230 1х3 190 2х3	220 1х3 210 2х3	155 1х3 140 2х3	150 1х3 140 2х3	180 (1+1)х3 160 (1+1)х3	170 (1+1)х3 150 (1+2)х3
5	Егоров Иван	77,200	220 1х3 200 2х3	210 1х3 200 2х3	140 1х3 130 2х3	140 1х3 140 2х3	175 (1+1)х3 160 (1+2)х3	175 (1+1)х3 155 (1+2)х3	150 1х3 135 2х3	145 1х3 130 2х3	185 (1+1)х3 170 (1+1)х3	175 (1+1)х3 160 (1+1)х3	240 1х3 220 2х3	220 1х3 200 2х3	145 1х3 130 2х3	140 1х3 130 2х3	175 (1+1)х3 160 (1+1)х3	170 (1+1)х3 160 (1+1)х3

Данная технологическая карта позволяет вести строгий учет величины отягощений штанги с которыми выполняются упражнения рывок, толчок, приседание со штангой на груди или плечах. В ней указывается планируемый вес отягощения по каждому упражнению и реально выполненный в тренировке. Указывается количество повторений и подходов к снаряду определенного веса. Использование данной карты позволяет вести систематический контроль о ходе выполнения запланированной тренировочной работы, своевременно оценивать степень отклонения от запланированных результатов и своевременно вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс.

Важно отметить, что при планировании и учете выполнения тренировочной работы в расчет берутся только подъемы с отягощениями в зоне интенсивности 80-100 % и выше. Именно нагрузка в этой зоне интенсивности имеет наибольший тренировочный эффект (19,20,21).

Представленная модель тренировочного процесса была использована в ходе подготовки национальной сборной команды РК к Чемпионатам РК, Молодежным играм, Чемпионату Мира среди юниоров. Практика показала, что большинство спортсменов успешно справились с данной тренировочной программой и добились определенного прогресса в спортивных результатах. Анализ показывает, что за период трех месяцев увеличение результатов в сумме двух упражнений составил у разных спортсменов от 15 до 50 кг. В целом опыт подготовки показал, что при строгой технологической дисциплине большинство спортсменов добиваются существенного прогресса в индивидуальном мастерстве и способны достичь высоких результатов на соревнованиях самого высокого ранга.