

## **АНАЛИЗ ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК МЕТАТЕЛЕЙ МОЛОТА ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЧЕМПИОНАТУ ЕВРОПЫ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ**

*Козулько А.Н.,*

Брестский государственный технический университет,  
Республика Беларусь

Для эффективного планирования круглогодичной тренировки используется периодизация, т. е. деление на циклы, периоды, этапы. Их соотношение и продолжительность обусловлены следующими факторами: необходимостью участвовать в определенных календарных соревнованиях, уровнем подготовленности спортсмена, спецификой вида легкой атлетики, особенностью развития его спортивной формы [3].

В настоящее время основной (первый) вариант построения круглогодичной тренировки составляет один большой цикл. Он, в свою очередь, делится на три периода: подготовительный – продолжительность 6 месяцев (ноябрь – апрель), соревновательный – 5 месяцев (май – сентябрь) и переходный – 1 месяц (октябрь).

Подготовительный период делится на три этапа: осенне-зимний подготовительный – 3 месяца, зимний соревновательный – 1 месяц и весенний подготовительный – 2 месяца.

Соревновательный период делится на два этапа: ранний соревновательный – 1 месяц (май) и этап основных соревнований – 4 месяца (июнь – сентябрь) [1].

Проанализировав тренировочные дневники метателей молота мастера спорта А.Н. Козулько (далее – первый спортсмен) и мастера спорта П.Э. Кривицкого (далее – второй спортсмен) сезона 2004/2005 годов, можно выявить некоторые особенности.

Построение тренировочного процесса у этих спортсменов схоже с основным вариантом, хотя и имеет небольшие отличия. Главным соревнованием сезона 2004/2005 годов, проходившим в конце июля, был чемпионат Европы среди молодежи, который состоялся в Германии (г. Галле). Исследуемые спортсмены завоевали серебряную (с результатом 73 м 60 см) и золотую (с результатом 73 м 72 см) медали в метании молота. Затем, в августе, было несколько менее важных соревнований.

Таким образом, подготовительный период начался с октября (а не с ноября) и длился 7 месяцев (по апрель). В этом периоде на месяц увеличился осенне-зимний подготовительный этап – 4 месяца. Соревновательный период – на месяц короче (4 месяца) с мая по август, переходный период был в сентябре.

У данных спортсменов исследовались основные виды упражнений, составляющие годовую тренировочную нагрузку.

Тренировочная нагрузка создается воздействием средств тренировки на организм спортсмена. В зависимости от вида и характера упражнений, метода и количества работы, условий, в которых она выполняется, нагрузка может быть большей или меньшей, может воздействовать на весь организм в целом или только на некоторые органы, системы и мышечные группы [2]. Нагрузку следует рассматривать как совокупность воздействия на организм объекта тренировочной работы (количество повторений, продолжительность, интенсивность, величина нервно-мышечных усилий), сложности выполнения упражнений, психической напряженности. Большие нагрузки в тренировочном процессе получаются за счет увеличения объема работы, выраженной в тоннах, количестве повторений метаний, прыжков, часах, километрах и других упражнениях [4].

Исходя из данных тренировочных дневников первого (таблица 1) и второго (таблица 2) спортсменов можно сравнить объемы тренировочных нагрузок при подготовке к Чемпионату Европы среди молодежи.

Таблица 1 – Распределение годового объема основных средств тренировки мастера спорта А.Н. Козулько

Средства тренировки	ПЕРИОДЫ						Всего
	подготовительный			соревновательный		переход.	
	осенне-зимний подгот.	зимний соревн.	весенний подгот.	ранний соревн.	основных соревн.		
Объем упражнен. со штангой, тонн	473	70	175	128	165	18	1029
Кол-во бросков основн. снаряда	525	80	255	65	305	0	1230
Кол-во бросков облег. снаряда	250	15	85	55	75	285	765
Кол-во бросков утяж. снаряда	920	80	395	215	235	390	2235
Прыжк. упражн., кол-во раз	1035	100	265	80	170	120	1770
Беговые упражнения, км	21	2	3	0,5	2	24	52,5
Броски ядра, кол-во раз	410	0	260	80	170	215	1135

Таблица 2 – Распределение годового объема основных средств тренировки мастера спорта П.Э. Кривицкого

Средства тренировки	ПЕРИОДЫ						Всего
	подготовительный			соревновательный		переход.	
	осенне-зимний подгот.	зимний соревн.	весенний подгот.	ранний соревн.	основных соревн.		
Объем упражнен. со штангой, тонн	316	110	161	115	172	3	877
Кол-во бросков основн. снаряда	605	110	235	75	385	90	1500
Кол-во бросков облег. снаряда	295	85	115	40	135	340	1010
Кол-во бросков утяж. снаряда	780	300	340	280	140	265	2105
Прыжк. упражн., кол-во раз	785	215	220	145	0	140	1505
Беговые упражнения, км	17	12	11	2	0	21	63
Броски ядра, кол-во раз	270	90	170	105	0	170	805

Проанализировав основные средства тренировки в период подготовки к чемпионату Европы было выявлено следующее.

Объем упражнений со штангой, выполненный за годичный цикл первым спортсменом, на 152 тонны превышает объем, выполненный вторым. Также первым спортсменом было выполнено больше на 130 бросков утяжеленным снарядом. Это говорит о том, что у первого спортсмена для достижения максимального результата преобладала работа силовой направленности.

Упражнения скоростно-силового характера: броски ядра и прыжковые упражнения также преобладают у первого спортсмена на 330 и 265 раз соответственно

Вторым спортсменом сделан упор на метание основного и облегченного снарядов, что на 270 и 245 бросков больше, чем у первого спортсмена соответственно.

Общее количество бросков (основным, утяжеленным и облегченным) за годичный цикл у первого спортсмена составило 4230, а у второго – 4615. У второго спортсмена на 385 бросков больше, что указывает на преобладание работы бросковой направленности.

Объем беговых упражнений (спринт и кроссовая подготовка, км) вторым спортсменом выполнен на 10,5 км больше, чем первым. Это обусловлено тем, что у второго спортсмена была возможность проводить тренировочный процесс в закрытом помещении, его нельзя сказать о первом спортсмене (в данный период подготовки возможности проведения тренировок в закрытых помещениях не было).

В результате анализа тренировочных дневников спортсменов по всем основным средствам тренировки, несмотря на преобладание у первого спортсмена силовой, а у второго – бросковой направленности работы, разница результатов главного соревнования сезона – чемпионата Европы среди молодежи – составила 12 см. Первое место занял П.Э. Кривицкий, второе место – А.Н. Козулько

1. Железняк, Ю.Д. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, В.А. Кашкаров, И.П. Кравцевич; под общ. ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Академия, 2002. – 384 с.

2. Жилкин, А.И. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 5-е изд., испр. – М.: Академия, 2008. – 464 с.

3. Озолин, Н.Г. Легкая атлетика и методика преподавания: учеб. для ин-тов физ. культ. / Н.Г. Озолин, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова; под общ. ред. Н.Г. Озолина. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 1989. – 304 с.

4. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.