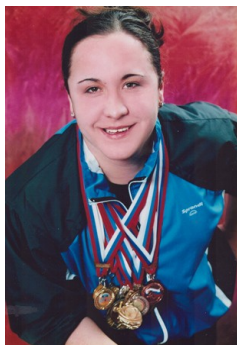


ДОЗИРОВАНИЕ НАГРУЗКИ В ПРИСЕДАНИЯХ СО ШТАНГОЙ НА ПЛЕЧАХ У ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ



Юлия Юрьевна Муратова¹, Давид Эдуардович Шавешян²,
Никита Андреевич Богданов³, Вадим Геннадьевич Астапов⁴

Шахтинский автодорожный институт (филиал) ЮРГПУ (НПИ) им. М. И. Платова^{1,2}
Шахты, Россия
МБОУ г. Шахты «Гимназия имени А.С. Пушкина»³
Шахты, Россия

¹ Старший преподаватель кафедры «Экономика и управление»
Тел.: +7(951)510-84-37, e-mail: 02071983ctc@gmail.com
ORCID 0000-0003-2625-0473

² Студент
Тел.: +7(905)425-89-27, e-mail: shaveshian2001@gmail.com
ORCID 0000-0003-1427-5286
ORCID 0000-0003-1427-5286

³ Студент
тел.: -, e-mail: -
ORCID 0000-0002-8615-8129

⁴ Учитель физической культуры
Тел.: +7(952)411-53-33, e-mail: astapovweightlifting2003@mail.ru
ORCID 0000-0002-4249-0445

Аннотация. В статье представлены результаты многолетнего планирования тренировочной нагрузки в подготовке тяжелоатлетов высокого уровня чемпионов мира, Олимпийских игр. За основу взяты тренировочные планы Олимпийского чемпиона по тяжелой атлетике В.Н. Трегубова, тренером которого является заслуженный тренер РСФСР, СССР, РФ Виктор Калистратович Дорохин. Оптимальное и соразмерное дозирование в приседаниях со штангой на груди и на плечах залог успешной подготовки как технической, так и силовой к предстоящим соревнованиям. Молодым специалистам в сфере спорта высших достижений следует не только уделять время на соревновательную программу в тренировочном процессе, но и уделять не меньше времени на силовую подготовку, как важному составляющему аспекту успешного выполнения соревновательных упражнений качественного и безтравматического исполнения, за этим следует правильно выстроенное дозирование весов и интенсивности упражнений в зависимости от этапов подготовки.

В грамотной подготовке тяжелоатлетов следует учитывать не только физические способности, но и возрастные так как это мы представляли в статье ранее. Спорт высших достижений может начаться в разные временные отрезки тренировок спортсмена, далее идет самый сложный этап – частые соревнования всероссийского и международного уровней. Вместе с этим важно сохранить спортивное долголетие, это достижимо только благодаря опытной многолетней подготовке тяжелоатлетов.

Ключевые слова: Специально-вспомогательные упражнения. Классические упражнения. Система подготовки. Спортивная квалификация. Периоды подготовки. Этапы. Условия. Домашняя подготовка. Подготовка в условиях сборов. Вставание. Методика. Разгрузочный день. Полный отдых. Активная подготовка.

Для цитирования: Дозирование нагрузки в приседаниях со штангой на плечах у высококвалифицированных тяжелоатлетов / Ю.Ю. Муратова, Д.Э. Шавешян, Н.А. Богданов [и др.] // Культура физическая и здоровье. 2022. № 2. С. 228-230. DOI: 10.47438/1999-3455_2022_2_228.

Введение

Для полного разъяснения данного вопроса требуется качественная, многоступенчатая, опытная аналитика подготовки тяжелоатлетов международного уровня, успешно выступавших на мировых, олимпийских помостах. Дорохин Виктор Калистратович заслуженный тренер РСФСР, СССР, РФ, тренер подготовивший 62 мастера спорта СССР, РФ, чемпиона мира и Олимпий-

ских игр Виктора Трегубова. Он поделился своими наработками в методике приседаний, так как сам считает, что приседания со штангой на груди и на плечах считаются базовыми упражнениями в коррекции техники всех тяжелоатлетических упражнений, являются неотъемлемой частью силовой и технической подготовки.

Результаты исследования

Любое тяжелоатлетическое упражнение требует не только силу ног, рук, спины, но и такие физические качества как гибкость, скорость, координация. К по-

следнему все тренеры относятся очень трепетно, очень важно не только чувствовать вес штанги во время подъема, но чувствовать ее место в пространстве, тем самым корректировать ее направление непосредственно во время подъема.

Не полная реализация собственных сил во время тренировочного процесса может обуславливаться тем, что у спортсмена присутствует несовершенство технических навыков. Искажение в технике может появиться и у наиболее опытных спортсменов, после длительного отдыха или соревнований.

Дозирование тренировочной нагрузки так же, как и в приседаниях со штангой на груди зависит от следующих обстоятельств:

1) Активная подготовка, домашняя или на тренировочном сборе.

2) Восстановительный период.

3) Уровня спортивной квалификации спортсмена.

Мы выделили три основных обстоятельства, первое приведем в таблице в двух случаях: активная подго-

товка в домашних условиях – это одна тренировка в день, пять дней в неделю, из личного опыта выделяем два дня отдыха четверг – разгрузочный день, воскресенье – полный отдых. В случаи активной подготовки на сборах по тут всего в разы больше, чем дома, благодаря благоприятным условиям, в понедельник, среда, пятница – по четыре тренировки, вторник, четверг, суббота по одной или двум тренировкам, воскресенье – отдых. Благоприятные условия включают в себя трехразовое неограниченное питание, соблюдение режима, восстановительные процедуры массаж, сауна в дни малой тренированности – вторник, четверг, суббота. Восстановительный период как писалось ранее может вызывать искажение в технике, поэтому, уровень спортивной квалификации спортсмена незаменимый ориентир дозирования тренировочной нагрузки, чем выше квалификация, тем выше нагрузка.

В таблице приведены % от максимального приседания со штангой на груди.

Таблица

| День недели | Активная подготовка дома | Активная подготовка на тренировочном сборе |
|-------------|--------------------------|--|
| Понедельник | 50-70 % | 1 – тренировка: 50-70 % 2 – тренировка: 60 % 3 – тренировка: - 4 – тренировка: 70 % |
| Вторник | 40-60 % | - |
| Среда | 50-90 % | 1 – тренировка: 50-80 % 2 – тренировка: 60 % 3 – тренировка: - 4 – тренировка: - |
| Четверг | - | 1 – тренировка: 70 % |
| Пятница | 40-60 % | 1 – тренировка: 50 % 2 – тренировка: 40-60 % 3 – тренировка: - 4 – тренировка: - |
| Суббота | 50-70 % | 1 – тренировка: до 100 % |
| воскресенье | - | - |

Итого средний процент веса штанги в процессе активной подготовки дома – 65 %, на тренировочном сборе – 70 %, при этой небольшой разнице следует отметить, что общая интенсивность в приседаниях со штангой на груди больше в 3 раза по сравнению с домашней подготовкой.

Следует разобрать приседания со штангой на плечах, как сказано в данной методике в условия активной подготовки дома приседают с частотой 2-3 раза в неделю, наиболее часто в понедельник, вторник, пятницу. В условиях тренировок на сборах как приведено в таблице чаще дают приседания со штангой на плечах на месте пропусков, то есть в понедельник 3 тренировки, вторник в течении дня, среда 3 тренировки, пятница 3 тренировки, в субботу происходят обычно изменения в плане по подсчету общей нагрузки и интенсивности за прошедшую неделю, можно, как и на груди так и на плечах.

Анализируя тренировочные планы воспитанников Виктора Калистратовича Дорохина, можно увидеть, что приседания со штангой на груди выполняются в

начале тренировки, то есть выбирает три упражнения на ноги, плечевой пояс и спину:

Приседания со штангой на груди, вставания со штангой из полуприседа, прыжки в высоту, зашагивания со штангой на плечах.

Жим стоя, лежа, сидя, швунги толчковые, жимовые.

Наклоны на козле, стоя, сидя.

Выводы

Качественная и грамотно спланированная разминка залог удачной тренировки без травм. Во многом веса зависят, как и во всех видах спорта от самочувствия самого спортсмена. При поиске оптимального тренировочного плана многие тренеры выдвигают свои методики тренировки, используя данные параметры: период подготовки, самочувствие спортсмена, квалификация.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. Жеков, И.П. Биомеханика тяжелоатлетических упражнений. Москва : "Физкультура и спорт", 1976. 130 с.
2. Медведев, А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике / А.С. Медведев. – Москва : "Физкультура и спорт", 1986. – 74 с.
3. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика и возраст / Л.С. Дворкин. – Свердловск : Урал. ун-та, 1989. – 146-151 с.
4. Сивохин, И. Взаимосвязь специальной физической подготовленности тяжелоатлетов и результативности в соревновательных упражнениях / И. Сивохин, А. Федоров, М. Тапсир. – Ижевск : Журнал "Олимп", 2015/1. – 70-72 с.
5. Фролов, В.И. фазовая структура толчка штанги от груди / В.И. Фролов, Н.П. Левшунов. – Москва : ГЦОЛИФК, 1973. – 25 с.
6. Матвеев, Е.Е. Основные принципы исследования особенностей проявления биомеханических параметров подъема штанги тяжелоатлетами / Е.Е. Матвеев. – Москва : ФКиС, 1997. – 19 с.
7. Сивохин, Иван Взаимосвязь биомеханических характеристик и показателей в классических упражнениях / Иван Сивохин, Александр Федоров. – Ижевск : Олимп, 2013. – 78 с.

8. Сивохин, И.П. Техника подъема штанги на грудь с использованием биомеханических критериев / И.П. Сивохин, В.Ф. Скотников, Л.С. Бекмухаметова. – Ижевск : Олимп, 2020. – 38 с.
9. Хайруллин, Рустем К решению проблемы стабилизации техники толчка штанги от груди / Рустем Хайруллин. – Ижевск : Олимп, 2002. – 16 с.
10. Шалманов, Анатолий Кинематика и динамика движения штанги у тяжелоатлетов высокой квалификации / Анатолий Шалманов, Виталий Скотников, Александр Панин. – Ижевск : Олимп, 2012. – 27-28 с.

References

1. Zhekov, I. P. Biomechanics of weight-lifting exercises / I. P. Zhekov. - Moscow: "Physical culture and sport", 1976. - 130 p.
2. Medvedev, A. S. The system of long-term training in weightlifting / A. S. Medvedev. - Moscow: "Physical culture and sport", 1986. - 74 p.
3. Dvorkin, L. S. Weightlifting and age / L. S. Dvorkin. - Sverdlovsk: Ural. un-ta, 1989. - 146-151 p.
4. Sivokhin, I. The relationship of special physical fitness of weightlifters and performance in competitive exercises / I. Sivokhin, A. Fedorov, M. Tapsir - - Izhevsk: Journal "Olimp", 2015/1. - 70-72 p.
5. Frolov, V. I. the phase structure of the thrust of the barbell from the chest / V. I. Frolov, N. P. Levshunov. - Moscow: GTSOLIFK, 1973. - 25 p.
6. Matveev, E. E. Basic principles of the study of the peculiarities of the manifestation of biomechanical parameters of lifting the barbell by weightlifters / E. E. Matveev. - Moscow: FKIS, 1997. - 19 p.
7. Sivokhin, Ivan The relationship of biomechanical characteristics and indicators in classical exercises / Ivan Sivokhin, Alexander Fedorov. - Izhevsk: Olymp, 2013. - 78 p.
8. Sivokhin, I. P. Technique of lifting a barbell on the chest using biomechanical criteria / I. P. Sivokhin, V. F. Skotnikov, L. S. Bekmukhametova. - Izhevsk: Olymp, 2020. - 38 p.
9. Khairullin, Rustem To the solution of the problem of stabilizing the technique of pushing the barbell from the chest / Rustem Khairullin. - Izhevsk: Olymp, 2002. - 16 p.
10. Shalmanov, Anatoly Kinematics and dynamics of the barbell movement in highly qualified weightlifters / Anatoly Shalmanov, Vitaly Skotnikov, Alexander Panin. - Izhevsk: Olymp, 2012. - 27-28 p.

Поступила в редакцию 05.05.2022
Подписана в печать 30.06.2022

Original article

UDC 796

DOI: 10.47438/1999-3455_2022_2_228

DOSING OF THE LOAD IN SQUATS WITH A BARBELL ON AND ON THE SHOULDERS OF HIGHLY QUALIFIED WEIGHTLIFTERS

Yulia Yu. Muratova¹, David E. Shaveshyan², Nikita A. Bogdanov³, Vadim G. Astapov⁴

*Shakhta Automobile Road Institute (branch) of M. I. Platov South Russian
State Polytechnic University (NPI)^{1,2,3}
Shakhty, Russia
Gymnasium named after A.S. Pushkin⁴
Shakhty, Russia*

¹ Senior Lecturer, Economics and Management Department
Ph.: +7 (951) 510-84-37, e-mail: 02071983cmc@gmail.com
ORCID 0000-0003-2625-0473

² Student
Ph.: +7(905)425-89-27, e-mail: shaveshian2001@gmail.com
ORCID 0000-0003-1427-5286

³ Student
Ph.: -, e-mail: -
ORCID 0000-0002-8615-8129

⁴ Teacher of physical training
Ph.: +7(952)411-53-33, e-mail: astapovweightlifting2003@mail.ru
ORCID 0000-0002-4249-0445

Abstract. The article presents the results of long-term planning of the training load in the preparation of high-level weightlifters of world champions, Olympic Games. The training plans of the Olympic weightlifting champion V.N. Tregubov, whose coach is the Honored coach of the RSFSR, USSR, RF Viktor Dorokhin, are taken as a basis. Optimal and proportionate dosing in squats with a barbell on the chest and shoulders is the key to successful preparation of both technical and strength for the upcoming competitions. Young specialists in the field of high-performance sports should not only devote time to a competitive program in the training process, but also devote no less time to strength training, as an important component aspect of the successful performance of competitive exercises of high-quality and injury-free performance, this is followed by a properly structured dosing of weights and intensity of exercises depending on the stages of preparation.

In the competent training of weightlifters, it is necessary to take into account not only physical abilities, but also age, since we presented this earlier in the article. The sport of the highest achievements can begin at different time intervals of the athlete's training, then comes the most difficult stage – frequent competitions of the All-Russian and international levels. At the same time, it is important to preserve sports longevity, this is achievable only thanks to the experienced long-term training of weightlifters.

Keywords: Specially-auxiliary exercises. Classical exercises. The training system. Sports qualification. Preparation periods. Stages. Conditions. Home preparation. Preparation in the conditions of fees. Getting up. Methodology. Fastening day. Full rest. Active preparation.

Cite us: Muratova, Yu. Yu., Shaveshyan, D. E., Bogdanov, N. A., Astapov, V. G. (2022) Dosing of the load in squats with a barbell on and on the shoulders of highly qualified weightlifters. *Physical Culture and Health*. (2), 228-230. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2022_2_228.

Received 05.05.2022
Accepted 30.06.2022