Взаимосвязь уровня спортивных достижений и методики тренировки сильнейших тяжелоатлетов КНР в зависимости от массы тела

Уровень спортивных достижений в многолетней динамике определяется адекватностью методики тренировки в зависимости от современных требований. Однако этот фактор имеет свои особенности и тесно взаимосвязан с массой тела спортсмена.

          Первая, наиболее четкая информация в этом плане появилась в 1991 году (1). Опираясь на исследования тренировочной нагрузки по объему и интенсивности (с отягощением 70% и более), авторы разделили спортсменов в зависимости от массы тела на три группы.

          Последующие работы на уровне кандидатских диссертаций (5, 6) научно-обоснованно подтвердили деление тяжелоатлетов в зависимости от весовых категорий (ВК) на три группы: 54-76, 83-99, 108 и св. 108 кг. Деление на группы в зависимости от массы тела статистически достоверно (P < 0,05).

          На основе этих работ были составлены концептуальные рекомендации учебно-тренировочного процесса для заключительного этапа подготовки сборной России к Олимпийским играм-96 в Атланте (2).

          Согласно этим рекомендациям объем нагрузки в основных группах упражнений суммарно на подготовительном и соревновательном этапах составил в первой группе 1800 подъемов штанги (ПШ), во второй объем был меньше на 22% и в третьей - на 35%.

          Исследования распределения нагрузки в рывковых и толчковых упражнениях по зонам интенсивности 70% и более, 80% и более, 90% и более также подтвердили деление спортсменов на три группы.

          Известно, что в 80-е годы в СССР в легких весовых категориях были не только призеры, но и чемпионы мира и Олимпийских игр: К.Осмоналиев (52 кг), О.Мирзоян (56 кг), Ю.Саркисян и В.Мазин (60 кг), И.Милитосян (67,5 кг), Ф.Касапу (75 кг) и другие. Однако в олимпийском цикле 1993-1996 гг. российские тяжелоатлеты первой группы ВК заметно сдали свои позиции.

          Экспертные оценки структуры объема и интенсивности тренировочных нагрузок сильнейших тяжелоатлетов России (3) показали, что именно в легких ВК спортсмены тренируются значительно меньше, чем их коллеги 80-х годов как по объему, так и по интенсивности. Этим в первую очередь и объясняется низкий уровень их спортивно-технического мастерства, поскольку технология их учебно-тренировочного процесса больше напоминает подготовку атлетов тяжелых весовых категорий.

          Как показали многочисленные исследования, атлеты легких ВК в силу биологических особенностей созревают быстрее, чем их коллеги с большей массой тела, раньше выходят на международный уровень достижений. Кроме того, их относительная сила значительно выше (многие легковесы в толчке уже давно поднимают три собственных веса, что вряд ли когда-либо осилить спортсменам тяжелых ВК).

          Поэтому логично, что их уровень спортивного мастерства (УСМ) выше достижений атлетов тяжёлых ВК.

          Исследования достижений в рывке, толчке и сумме двоеборья (переведенных в условные единицы (у.е.) по таблице М.В.Стародубцева при помощи выравнивающих коэффициентов, которые показывают, во сколько раз абсолютная сила атлета данного веса при равном спортивном мастерстве меньше абсолютной силы атлетов второй тяжелой ВК), показанных сильнейшими зарубежными и российскими тяжелоатлетами на международной арене за олимпийский цикл 1993-1996 гг. (4) выявили, что УСМ зарубежных соперников легких ВК превышает таковой в тяжелых ВК в среднем на 8%. У россиян этот показатель, наоборот, выше в тяжелых ВК и составляет в среднем 102%.

          Данное обстоятельство выразилось также в существенной разнице в УСМ зарубежных атлетов в легких ВК, которая произошла на фоне повышения их результатов в цикле 1993-1996 гг. в среднем на 5,1%, в то время как достижения российских спортсменов снизились на 5,8%.

          Особенно важно, что наибольшая разница в УСМ зарубежных и российских тяжелоатлетов в легких ВК возникла в толчке - 13,3%. Различие статистически достоверно (P < 0,05). В рывке результаты россиян отстают относительно меньше - на 11,7%. Различие недостоверно (P > 0,05).

          Как нам представляется, эти факты позволяют сделать вывод, что на современном этапе существует разграничение в методике подготовки зарубежных спортсменов в зависимости от массы тела. Надо также полагать, что преимущество УСМ легких ВК в 8% перед тяжелыми ВК может служить критерием объективной оценки соответствия методик тренировки в зависимости от массы тела. Так, если этот показатель уменьшается, это означает, что методика подготовки в легких ВК начинает отставать от современных требований для этой группы атлетов и, наоборот, увеличение показателя будет говорить об отставании методики тренировки от требований в тяжелых ВК.

          Иными словами, в первом случае особенности тренировочного процесса тяжелых ВК распространяются на технологию тренировочного процесса легких ВК, во втором налицо влияние методики подготовки легких ВК.

          Аналогичные исследования, проведенные среди участников чемпионатов КНР с 1983 по 1995 гг. выявили следующее:

1. УСМ в сумме двоеборья по всем ВК составил 389+-4,7 у.е., У=4,2%. Соотношение УСМ между легкими (420,0+-4,5 у.е., У=3,7%) и тяжелыми (358,+-5,6 у.е., У=5,4%) ВК составило в среднем 85,2% у тяжелых ВК по отношению к легким. Различие недостоверно (P > 0,05).
2. УСМ по всем ВК в рывке составил 133,6+-1,87 у.е., У=4,86%. Соотношение УСМ между легкими (144,4+-1,87 у.е., У=4,78%) и тяжелыми (122,8+-2,1 у.е., У=5,9%) ВК составило в среднем 85% у тяжелых ВК по отношению к легким. Различие недостоверно (P > 0,05).
3. УСМ по всем ВК в толчке составил 175,9+-1,68 у.е., У=3,3%. Соотношение УСМ между легкими (190,4+-1,59 у.е., У=2,85%) и тяжелыми (161,3+-1,99 у.е., У=4,27%) ВК составило в среднем 84,7% у тяжелых ВК по отношению к легким ВК. Различие достоверно (P < 0,05).

          Таким образом, налицо тенденция сильного влияния методики тренировки легких ВК, т.е. у спортсменов КНР второй половины весовых категорий методика тренировки не соответствует современным требованиям. Поэтому не случайно на Олимпийских играх-96 в Атланте китайские тяжелоатлеты завоевали медали именно в легких весовых категориях, а российские - в тяжелых.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Таблица 1 | | | | | | | | | |
| Чемпионаты | Легкие ВК | | | Тяжелые ВК | | | УСМ в тяжелых ВК | | |
|  | Сумма | Рывок | Толчок | Сумма | Рывок | Толчок | Сумма | Рывок | Толчок |
| Мира и ОИ | 464,2 | 157,6 | 207,4 | 428,0 | 146,2 | 190,1 | 92,8% | 92,8% | 91,7% |
| КНР | 431,0 | 149,6 | 195,0 | 377,0 | 131,0 | 169,0 | 87,6% | 87,3% | 86,6% |
| России | 410,8 | 140,6 | 182,9 | 409,4 | 140,6 | 182,9 | 99,6% | 100,6% | 99,1% |

          В таблице приводятся усредненные параметры УСМ лучших результатов в сумме двоеборья, рывке и толчке в легких и тяжелых ВК, а также УСМ в тяжелых ВК по отношению к легким, показанных в 1993-1996 гг. на чемпионатах мира и Олимпийских играх (без учета достижений россиян) и на чемпионатах КНР и России.

          Согласно полученным данным УСМ участников чемпионатов КНР легких ВК отстает от УСМ в сумме двоеборья, рывке и толчке на чемпионатах мира и Олимпийских играх в среднем на 6,1% (7,2, 5,1 и 6% соответственно), но в то же время в аналогичных показателях легковесы-китайцы имеют преимущество перед российскими легковесами - 6% (4,9, 6,4 и 6,6%).

          Однако в тяжелых ВК достижения китайских атлетов уступают достижениям соперников на мировом помосте на 11,2% (12,0, 10,4 и 11,1%), достижениям россиян - на 7,3% (8,0, 6,2 и 7,6% соответственно в сумме, рывке и толчке).

Литература

1. Медведев А.С., Верхошанский Ю.В., Денискин В.Н., Смирнов В.Е., Скотников В.Ф., Стародубцев М.В. Параметры тренировочной нагрузки у сильнейших тяжелоатлетов на современном этапе (юноши, юниоры, сеньоры). М., 1991, ГЦОЛИФК.
2. Медведев А.С., Никитин И.И., Смирнов В.Е., Скотников В.Ф., Денискин В.Н. Концептуальные рекомендации учебно-тренировочного процесса на заключительном этапе подготовки сборной команды России по тяжелой атлетики к Олимпийским играм-96. "Олимп", 1995, N 2.
3. Медведев А.С., Никитин И.И., Смирнов В.Е., Скотников В.Ф., Денискин В.Н. Экспертная оценка структуры тренировочного процесса подготовительного и соревновательного этапов сильнейших тяжелоатлетов России, участников чемпионатов России и мира 1994 года, Кубка России и чемпионата Европы 1995 года. "Олимп", 1995, N 2.
4. Медведев А.С. Уровень спортивного мастерства сильнейших тяжелоатлетов мира на современном этапе и прогноз достижений до 2010 года. М., 1996, РГАФК.
5. Скотников В.Ф. Парциальные объемы нагрузки (с отягощением 70% и более) в основных группах упражнений у сильнейших тяжелоатлетов мира 80-х гг. в зависимости от массы тела и этапа подготовки. Кандидатская диссертация. М., 1995.
6. Смирнов В.Е. Распределение нагрузки по зонам интенсивности в основных группах упражнений у сильнейших тяжелоатлетов мира 80-х гг. в зависимости от массы тела и этапа подготовки. Кандидатская диссертация. М., 1996.