

УДК 37

ГЕНДЕРНОЕ ПОСТРОЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ

Фильгина Елена Васильевна

канд. пед. наук

Белорусский государственный университет физической культуры
Минск (Беларусь)

author@apriori-journal.ru

Аннотация. Структура и содержание методики гендерного построения физической подготовки спортсменок в тяжелой атлетике разработаны на основе введения новых форм организации тренировочного процесса спортсменок, новой структуры тренировки тяжелоатлетов, новых компонентов тренировочной нагрузки – циклового и фазового объема нагрузок, объема нагрузок в мезоциклофазах и микроциклофазах.

Ключевые слова: спортсменки; тяжелая атлетика; методика; физическая подготовка; гендерные особенности.

GENDER STRUCTURE OF FEMALE WEIGHT-LIFTERS' PHYSICAL PREPARATION

Filgina Elena Vasilievna

candidate of pedagogical sciences

Belarusian State University of Physical Culture, Minsk (Belarus)

Abstract. The structure and methods of gender-oriented physical preparation for female weight-lifters are worked out on the basis of introduction of new training process organization forms, new training structure for female weight-lifters and new training load components: cycle and phase load volume, mezzo-cycle and micro-cycle phases load volume.

Key words: female athletes; weightlifting; methods; physical preparation; gender specificity.

Структура и содержание методики гендерного построения физической подготовки спортсменок в тяжелой атлетике разработаны на основе введения новых форм организации тренировочного процесса спортсменок, новой структуры тренировки, новых компонентов тренировочной нагрузки (циклового и фазового объема нагрузок, объема нагрузок в мезоциклофазах и микроциклофазах), программирования годичного цикла тренировки на основе новых временных форм организации тренировочного процесса спортсменок в тяжелой атлетике, изменяющих динамику нагрузок, состав средств и методов, которые могут применяться только при организации тренировки спортсменок. Перечисленные инновации позволяют дифференцировать построение тренировочного процесса спортсменок и тренировочного процесса спортсменов-мужчин.

Для экспериментального обоснования гендерного построения спортивной тренировки женщин в нашем исследовании разработано и апробировано построение общей и специальной физической подготовки спортсменок в тяжелой атлетике.

При моделировании структуры годичного цикла тренировки в ходе педагогического эксперимента предусматривалось индивидуальное построение тренировочного процесса для каждой спортсменки посредством применения разработанного нами программного обеспечения и «Хронобиологической линейки для моделирования структуры тренировочного процесса спортсменок» [1].

В соответствии с разработанным нами программированием годичного цикла тренировки на основе новых временных форм организации тренировочного процесса спортсменок разработана следующая структура методики гендерного построения физической подготовки спортсменок в тяжелой атлетике (рисунок 1).

Целью методики гендерного построения физической подготовки спортсменок в тяжелой атлетике является достижение наибольшего прироста показателей физической подготовленности.



Рис. 1. Структура методики гендерного построения физической подготовки спортсменок в тяжелой атлетике

В соответствии с поставленной целью методика, как совокупность конкретных действий педагога, направлена на определение построения различных структурных элементов спортивной тренировки, состава средств и методов, динамики нагрузок, и включала следующие этапы.

1. Определение структуры и содержания годового цикла тренировки, обусловленных этапами спортивной подготовки, структурой ОМЦ организма спортсменов, сроками проведения предстоящих соревнований, решением общей педагогической задачи – достижение конкретного уровня физической подготовленности.

Методические действия:

- определить количество мезоциклофаз, входящих в структуру годового цикла подготовки (продолжительность макроцикла / продолжительность ОМЦ = количество мезоциклофаз), обусловленное структурой и продолжительностью ОМЦ спортсменки;
- определить оптимальную структуру мезоциклофаз с учетом сроков проведения соревнований.

2. Определение годового объема тренировочных нагрузок в зависимости от этапа подготовки и его продолжительности. Определение с учетом сроков проведения соревнований динамики тренировочных нагрузок и их интенсивности, обусловленных структурой ОМЦ.

Методические действия:

- определить средний цикловой объем нагрузок (общий объем нагрузок / количество мезоциклофаз, входящих в годичный цикл подготовки);
- распределить процентное соотношение объема нагрузок в тренировочных мезоциклофазах в годичном цикле подготовки и определить большой, средний, малый цикловой объемы нагрузок.

3. Определение типа мезоциклофаз и объема тренировочных нагрузок в них, обусловленных структурой ОМЦ спортсменки, с учетом сроков проведения соревнований.

Методические действия:

- определить количество тренировок в мезоциклофазах;
- определить средний объем нагрузок в одном тренировочном занятии (средний цикловой объем нагрузок / количество тренировок в мезоциклофазах = средний объем нагрузок в одном тренировочном занятии);
- распределить процентное соотношение и определить максимальный, большой, средний, малый объемы нагрузок в одном тренировочном занятии;
- определить количество тренировок в каждой микроциклофазе;
- определить типы микроциклофаз и рассчитать фазовый объем нагрузок в каждой из них;
- определить количество микроциклофаз, входящих в мезоциклофазы;
- рассчитать объем нагрузок в микроциклофазах, входящих в структуру каждой мезоциклофазы;
- рассчитать объем нагрузок в мезоциклофазах.

4. Определение состава средств и методов силовой подготовки в соответствии с этапом и периодом тренировки, структурой ОМЦ спортсменки.

Методические действия:

- определить состав средств и методов силовой подготовки, парциальный объем нагрузок в группах упражнений в каждой микроциклофазе;
- определить парциальный объем нагрузок в зонах интенсивности по группам упражнений в каждой микроциклофазе;
- определить интервалы отдыха между упражнениями в отдельных тренировочных занятиях в мезоциклофазах.

5. Нормирование тренировочных нагрузок в процессе физической подготовки женщин в тяжелой атлетике.

Основные стороны подготовки спортсменок в процессе тренировки в КГ и ЭГ – техническая, тактическая, психологическая, теоретическая (интеллектуальная) и интегральная – планировались в соответствии с учебными программами «Тяжелая атлетика» для специализированных учебно-спортивных учреждений, училищ олимпийского резерва [2; 3].

Для гендерного построения физической подготовки спортсменок в тяжелой атлетике разработана компьютерная программа [3].

В ходе проведенных нами исследований определялась эффективность разработанной нами методики гендерного построения физической подготовки спортсменок в тяжелой атлетике.

Критерием эффективности тренировочного процесса являлся прирост показателей специальной физической подготовленности спортсменок и результатов в соревновательных упражнениях за период проведения эксперимента. Для проведения анализа во всех весовых категориях результаты спортсменок-тяжелоатлеток в соревновательных упражнениях преобразованы в условные единицы (усл. ед.) по таблице М.В. Стародубцева [4], которые характеризуют уровень показанных результатов.

Внедрение методики гендерного построения физической подготовки спортсменок в тяжелой атлетике выразилось в том, что прирост показателей специальной физической подготовленности, результатов в соревновательных упражнениях в годичном цикле подготовки был достоверно выше в экспериментальных группах (ЭГ), чем в контрольных группах (КГ) (таблицы 1, 2).

По результатам в классических тяжелоатлетических упражнениях прирост скоростно-силовых способностей в ходе эксперимента в группах НП (начальной подготовки) составил: в ЭГ в рывке – $32,5 \pm 2,58$ %, в толчке – $34,8 \pm 2,91$ %, в сумме двоеборья – $33,7 \pm 2,65$ %; в КГ в рывке

– $24,8 \pm 2,23$ %, в толчке – $24,6 \pm 1,86$ %, в сумме двоеборья – $24,7 \pm 2,45$ %.

В УТГ (в учебно-тренировочных группах) прирост результатов составил: в ЭГ в рывке – $21,7 \pm 1,23$ %, в толчке – $25,8 \pm 1,53$ %, в сумме двоеборья – $23,4 \pm 1,61$ %; в КГ в рывке – $10,8 \pm 1,02$ %, в толчке – $13,6 \pm 1,43$ %, в сумме двоеборья – $12,2 \pm 1,55$ %.

В группах спортивного совершенствования (СПС) наблюдался прирост результатов: в ЭГ в рывке – $17,4 \pm 0,94$ %, в толчке – $22,4 \pm 1,07$ %, в сумме двоеборья – $19,9 \pm 0,98$ %; в КГ в рывке – $8,1 \pm 0,34$ %, в толчке – $10,7 \pm 0,45$ %, в сумме двоеборья – $9,4 \pm 0,63$ % ($P < 0,05$).

Таблица 1

Динамика спортивного результата в рывке (усл. ед.)
спортсменов, специализирующихся в тяжелой атлетике ($\bar{X} \pm m$)

Группы подготовки	Кол-во испытуемых (n = 72)		До эксперимента		После эксперимента		Достоверность различий	
			\bar{X}	<i>m</i>	\bar{X}	<i>m</i>	t	P
НП n = 24	ЭГ	12	42,3	3,37	56,1	3,42	4,18	<0,05
	КГ	12	41,8	4,51	52,2	5,99	3,96	<0,05
$P_{ЭГ-КГ}$			>0,05		<0,05		–	
УТГ n = 20	ЭГ	10	54,6	6,68	66,4	4,49	3,72	<0,05
	КГ	10	54,2	5,83	60,1	5,11	2,98	<0,05
$P_{ЭГ-КГ}$			>0,05		<0,05		–	
СПС n = 16	ЭГ	8	62,9	6,78	73,8	3,07	4,57	<0,05
	КГ	8	63,4	7,44	68,5	4,35	3,61	<0,05
$P_{ЭГ-КГ}$			>0,05		<0,05		–	
ВСМ n = 12	ЭГ	6	71,2	8,56	80,9	3,27	5,23	<0,05
	КГ	6	69,9	7,13	74,2	4,41	3,34	<0,05
$P_{ЭГ-КГ}$			>0,05		<0,05		–	

В группах высшего спортивного мастерства (ВСМ) отмечен прирост результатов: в ЭГ в рывке – $13,6 \pm 0,17$ %, в толчке – $15,2 \pm 0,31$ %, в сумме двоеборья – $14,4 \pm 0,46$ %; в КГ в рывке – $6,2 \pm 1,27$ %, в толчке – $7,9 \pm 0,74$ %, в сумме двоеборья – $7,05 \pm 0,34$ % ($P < 0,05$). Прирост в ЭГ

выше по сравнению с КГ: в УТГ, соответственно, на 10,9 %, 12,2 %, 11,2 %; в группах СПС – на 9,3 %, 11,7 %, 10,5 %; в группах ВСМ – на 7,4 %, 7,3 %, 7,4 % ($P < 0,05$).

Таблица 2

Динамика спортивного результата в толчке (усл. ед.)
спортсменок, специализирующихся в тяжелой атлетике ($\bar{X} \pm m$)

Группы подготовки	Кол-во испытуемых (n = 72)		До эксперимента		После эксперимента		Достоверность различий	
			\bar{X}	m	\bar{X}	m	t	P
НП n = 24	ЭГ	12	48,8	5,04	65,8	3,14	3,92	<0,05
	КГ	12	49,2	5,21	61,3	4,97	4,11	<0,05
$P_{ЭГ-КГ}$			>0,05		<0,05		–	
УТГ n = 20	ЭГ	10	63,6	7,69	80,0	4,93	4,56	<0,05
	КГ	10	64,1	6,57	72,8	4,78	3,89	<0,05
$P_{ЭГ-КГ}$			>0,05		<0,05		–	
СПС n = 16	ЭГ	8	76,3	6,13	93,4	4,62	4,75	<0,05
	КГ	8	75,9	7,01	84,0	5,23	4,19	<0,05
$P_{ЭГ-КГ}$			>0,05		<0,05		–	
ВСМ n = 12	ЭГ	6	88,6	7,84	102,1	4,45	5,64	<0,05
	КГ	6	89,1	8,02	96,1	4,67	4,87	<0,05
$P_{ЭГ-КГ}$			>0,05		<0,05		–	

Прирост показателей физической подготовленности, результатов в соревновательных упражнениях в годичном цикле подготовки являлся достоверно более высоким в ЭГ, чем в КГ. Результаты исследования свидетельствуют об эффективности разработанной методики гендерного построения физической подготовки спортсменок в тяжелой атлетике.

Список использованных источников

1. Хронобиологическая линейка для моделирования структуры тренировочного процесса спортсменок: пат. 10741 Респ. Беларусь, С1 2008.06.30, МПК (2006) G 06G 1/00 / Е.В. Фильгина; заявитель Е.В. Фильгина / № а 20060162; заявл. 24.02.06; опубл. 30.09.06 // Афіцыйны бюл. / Нац. цэнтр інтэлектуал. уласнасці. 2008. № 2. С. 27.
2. Фильгина Е.В. Тяжелая атлетика (женщины) для групп начальной подготовки детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва: поурочная учеб. программа. Минск: М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, 2006. 162 с.
3. Фильгина Е.В. Тяжелая атлетика (женщины): учеб. программа для специализированных учебно-спортивных учреждений, училищ олимпийского резерва. Минск: М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, 2006. 105 с.
4. Роман Р.А. Тренировка тяжелоатлета. М.: ФиС, 1986. 175 с.