

БЛОКОВАЯ МОДЕЛЬ ПЕРИОДИЗАЦИИ В ГИРЕВОМ СПОРТЕ

В. К. Леутко, Л. С. Неменков
(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

Актуальность заключается в совершенствовании системы многолетней спортивной подготовки на этапе максимальной реализации индивидуальных способностей в гиревом спорте, используя в качестве планирования концепцию многоцелевой блоковой периодизации.

Ключевые слова: гиревой спорт, блоковая периодизация, мезоцикл.

На этапе максимальной реализации индивидуальных способностей в процессе многолетней спортивной подготовки спортсмен сталкивается с проблемой сохранения высокого уровня спортивной формы, которая являлась бы залогом его успешного выступления в многочисленных соревнованиях на протяжении календарного года. Календарь соревнований только одной федерации БФГС на 2022 год включает 10 официальных стартов. В календаре РСГС на 2022 год запланировано 21 соревнование, проводимое с января по декабрь.

Анализируя специальную литературу по вопросам построения спортивной тренировки можно отметить, что наилучшим решением данной проблемы будет переход на систему блоковой периодизации спортивной тренировки, разработанной Б. Н. Иссуриным.

Концепция блоковой периодизации предусматривает создание тренировочного этапа, сформированного из трех типов специализированных мезоцикловых блоков:

- *накопительного* для развития основных функциональных возможностей, двигательных качеств и технических навыков (аэробные, силовые и основные технические навыки);
- *трансформирующего* для развития специфических по виду спорта функциональных способностей (анаэробных и/или аэробно-анаэробных) и специализированных технических навыков;
- *реализационного* для развития максимальной скорости, совершенствования специфической по виду спорта тактики и полного восстановления перед предстоящими соревнованиями.

Одним из преимуществ КБП по сравнению с традиционной является возможность мультипиковой тренировочной схемы, что позво-

ляет и облегчает успешное участие во многих соревнованиях в течение сезона, и тем самым, создаются более благоприятные условия для приобретения спортивной формы ко времени главного соревнования сезона.

Основываясь на концепции блоковой периодизации и используя практический опыт можно представить вариант подготовки, рассчитанный на 12 недель (таблица).

Рациональное сочетание этих блоков базируется на остаточных тренировочных эффектах, то есть на сохранении изменений, вызванных определенной тренировкой после ее прекращения [1-5].

Этап подготовки включает: три мезоцикловых блока высококонцентрированных нагрузок с недельными восстановительными микроциклами. 4 недели представляют накопительный блок, 3 недели – трансформирующий и 3 недели – реализационный, заканчивающийся сужением и выступлением на соревнованиях.

Примерный 12-ти недельный этап подготовки для спортсменов 1 разряда

Накопительный блок		
Упражнения	Серии	Повторения
1-4 недели, рост объема волнообразный.		
Понедельник		
Приседания со штангой на спине	3	7-12
Выпрыгивания со штангой на спине из полуприседа	3	8-10
Тяги штанги к подбородку узким хватом	3	8-10
«Солдатский жим»	3	6-10
Подъемы на носки со штангой на спине	3	10-15
Рывок штанги из виса	3	6-8
Гиперэкстензии	3	10-15
Пресс	3	10-15
Вторник		
Кроссовая подготовка	30 мин.	ЧСС 60%
Среда		
Приседания со штангой на спине	3	8-13
Выпрыгивания со штангой на спине из полуприседа	3	9-11
Толчок 2x20	3	15
«Солдатский жим»	3	7-11
Подъемы на носки со штангой на спине	3	12-18
Рывок штанги из виса	3	7-9
Гиперэкстензии	3	12-16
Пресс	3	12-16

Продолжение таблицы

Упражнения	Серии	Повторения	
Четверг			
Кроссовая подготовка	35 мин.	ЧСС 60%	
Пятница			
Приседания со штангой на спине	3	9-14	
Выпрыгивания со штангой на спине из полуприседа	3	10-12	
Рывок штанги из вися	3	8-10	
«Солдатский жим»	3	8-12	
Подъемы на носки со штангой на спине	3	14-20	
Армейский рывок (20)	3	50	
Гиперэкстензии	3	14-18	
Пресс	3	15-20	
Трансформирующий блок, 3 недели			
Упражнение	Серии	Повторения	Примечания
Начальная часть мезоцикла, нагрузочный микроцикл А			
Понедельник			
Швунг 24 поочередно	2	10-15	Отдых 2 мин.
Толчок 2x24	6	16-25	Отдых 30 сек.
Присед со штангой на спине	4	8-10	Отдых 2 мин.
Пресс	4	20	Отдых 30 сек.
Вторник			
Рывок	(16) 2	40-50	Отдых 1 мин.
	(24) 6	18-32	
Махи на кончиках пальцев 16	2	50	Отдых 1 мин.
Прыжки с 2x24	2	30	Отдых 1 мин.
Пресс	4	20	Отдых 30 сек.
Среда активный отдых			
Четверг			
Жим стоя 2x16	2	10-12	Отдых 2 мин.
Толчок 2x24	8	До отказа	Отдых 30 сек.
Пресс	4	20	Отдых 30 сек.
Пятница			
Полуприседы 2x16 вверху	2	10-12	Отдых 2 мин.
Рывок 24	8	До отказа	Отдых 30 сек.
Пресс	4	20	Отдых 30 сек.
Суббота, воскресенье восстановительные мероприятия, активный отдых			
Средняя часть мезоцикла, ударный микроцикл А			
Понедельник			
Жим стоя 2x16	2	10-12	Отдых 2 мин.
Толчок 2x24	10	До отказа	Отдых 30 сек.
Пресс	4	20	Отдых 30 сек.

Продолжение таблицы

Упражнение	Серии	Повторения	Примечания
Вторник			
Полуприседы 2x16 вверху	2	10-12	Отдых 2 мин.
Рывок 24	10	До отказа	Отдых 30 сек.
Пресс	4	20	Отдых 30 сек.
Среда активный отдых			
Четверг			
Жим стоя 2x16	2	10-12	Отдых 2 мин.
Толчок 2x24	8	До отказа	Отдых 30 сек.
Пресс	4	20	Отдых 30 сек.
Пятница			
Полуприседы 2x16 вверху	2	10-12	Отдых 2 мин.
Рывок 24	8	До отказа	Отдых 30 сек.
Пресс	4	20	Отдых 30 сек.
Суббота, воскресенье восстановительные мероприятия, активный отдых			
Финальная часть мезоцикла, ударный микроцикл Б			
Понедельник			
Жим стоя 2x16	2	10-12	Отдых 2 мин.
Толчок 2x24	10 минут, соревновательный метод		
Пресс	4	20	Отдых 30 сек.
Вторник			
Полуприседы 2x16 вверху	2	10-12	Отдых 2 мин.
Рывок 24	10 минут, соревновательный метод		
Пресс	4	20	Отдых 30 сек.
Среда активный отдых			
Четверг			
Жим стоя 2x16	2	10-12	Отдых 2 мин.
Толчок 2x24	2x5 мин. макс. темп		
Пресс	4	20	Отдых 30 сек.
Пятница			
Полуприседы 2x16 вверху	2	10-12	Отдых 2 мин.
Рывок 24	2x5 мин. макс. темп		
Пресс	4	20	Отдых 30 сек.
Суббота, воскресенье восстановительные мероприятия, активный отдых			
Реализационный блок, 3 недели.			
Понедельник			
Жим стоя 2x16	2	10-12	Отдых 2 мин.
Толчок 2x20	10 минут, соревновательный метод		
Пресс	4	20	Отдых 30 сек.
Вторник			
Полуприседы 2x16 вверху	2	10-12	Отдых 2 мин.
Рывок 20	10 минут, соревновательный метод		
Пресс	4	20	Отдых 30 сек.

Окончание таблицы

Упражнение	Серии	Повторения	Примечания
Среда активный отдых			
Четверг			
Жим стоя 2x16	2	10-12	Отдых 2 мин.
Толчок 2x20	2x5 мин. макс. темп		Отдых 30 сек.
Пресс	4	20	Отдых 30 сек.
Пятница			
Полуприседы 2x16 вверху	2	10-12	Отдых 2 мин.
Рывок 20	2x5 мин. макс. темп		Отдых 30 сек.
Пресс	4	20	Отдых 30 сек.
Суббота, воскресенье восстановительные мероприятия, активный отдых			

При планировании макроциклов, используя концепцию блоковой периодизации, необходимо выполнить следующие рекомендации:

- мезоцикловые блоки должны быть строго специализированы;
- нагрузка в них максимально сконцентрирована;
- развитие физических способностей реализуется последовательно.

Список использованной литературы

1. Бондарчук, А. П. Периодизация спортивной тренировки / А. П. Бондарчук : Олимпийский спорт, 2000. – 568 с.
2. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : Советский спорт, 2014. – 352 с.
3. Исеурин, В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В. Б. Исеурин. – М. : Советский спорт, 2002. – 283 с.
4. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В. Н. Платонов – М. : Советский спорт, 2005. – 820 с.
5. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2009. – 480 с.