



Балтийский  
федеральный университет  
имени Иммануила Канта

**Маркелов Денис Викторович**

# ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ ПЕРВОГО РАЗРЯДА

**Научный руководитель:  
к.п.н., доцент Л.А. Глинчикова**



# Актуальность

использование в  
тренировке  
максимальных и  
субмаксимальных  
нагрузок

оптимизация  
планирования

системный и  
модельно-  
целевой подход

# Цель



- обоснование и разработка возможностей использования системного и модельно-целевого подхода в планировании учебно-тренировочного процесса в подготовке тяжелоатлетов первого разряда

# Объект исследования

- учебно-тренировочный процесс тяжелоатлетов первого разряда

# Предмет исследования

- планирование тренировочных нагрузок в подготовке тяжелоатлетов первого разряда

# Гипотеза

предполагаем



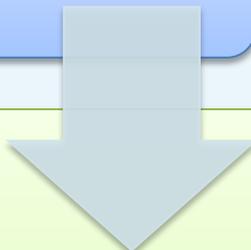
реализация системного  
и модельно-целевого подходов  
в планировании учебно-  
тренировочного процесса  
в тяжелой атлетике



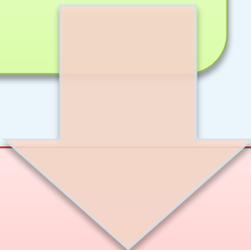
позволит повысить эффективность  
учебно-тренировочного процесса  
тяжелоатлетов первого разряда

# Задачи:

**Изучить современное состояние проблемы.**



**Разработать методику планирования нагрузок тяжелоатлетов-перворазрядников на основе системного и модельно-целевого подхода.**



**Исследовать эффективность планирования учебно-тренировочного процесса тяжелоатлетов.**

# Научная новизна

впервые разработаны нетрадиционные подходы к планированию, доказаны возможности реализации системного и модельно-целевого подходов и их эффективность в планировании учебно-тренировочного процесса тяжелоатлетов первого разряда

# Практическая значимость



разработанная методика планирования нагрузок тяжелоатлетов первого разряда на основе использования системного и модельно-целевого подходов позволяет повышать уровень физической, технико-тактической и психологической подготовленности спортсменов, согласовывать тренирующие воздействия с показателями специальной подготовленности, что повышает эффективность соревновательной деятельности

# Положения, выносимые на защиту



1

- Разработанный и обоснованный в диссертации способ планирования подготовки тяжелоатлетов первого разряда, основанный на применении системного и модельно-целевого подходов, повышает эффективность тренировочного процесса, интенсифицируя рост показателей физической, технико-тактической и психологической подготовленности занимающихся.

2

- Методика планирования учебно-тренировочного процесса тяжелоатлетов-перворазрядников, основанная на реализации системного и модельно-целевого подходов, позволяет рационально строить тренировку спортсменов и целесообразно решать ее задачи, что, в конечном счете, благоприятно отражается на соревновательной результативности.

3

- Результаты исследования эффективности методики планирования учебно-тренировочного процесса тяжелоатлетов на основе системного и модельно-целевого подхода: сущность проблем планирования спортивной подготовки характеризует большая сложность и системный подход является наиболее перспективным

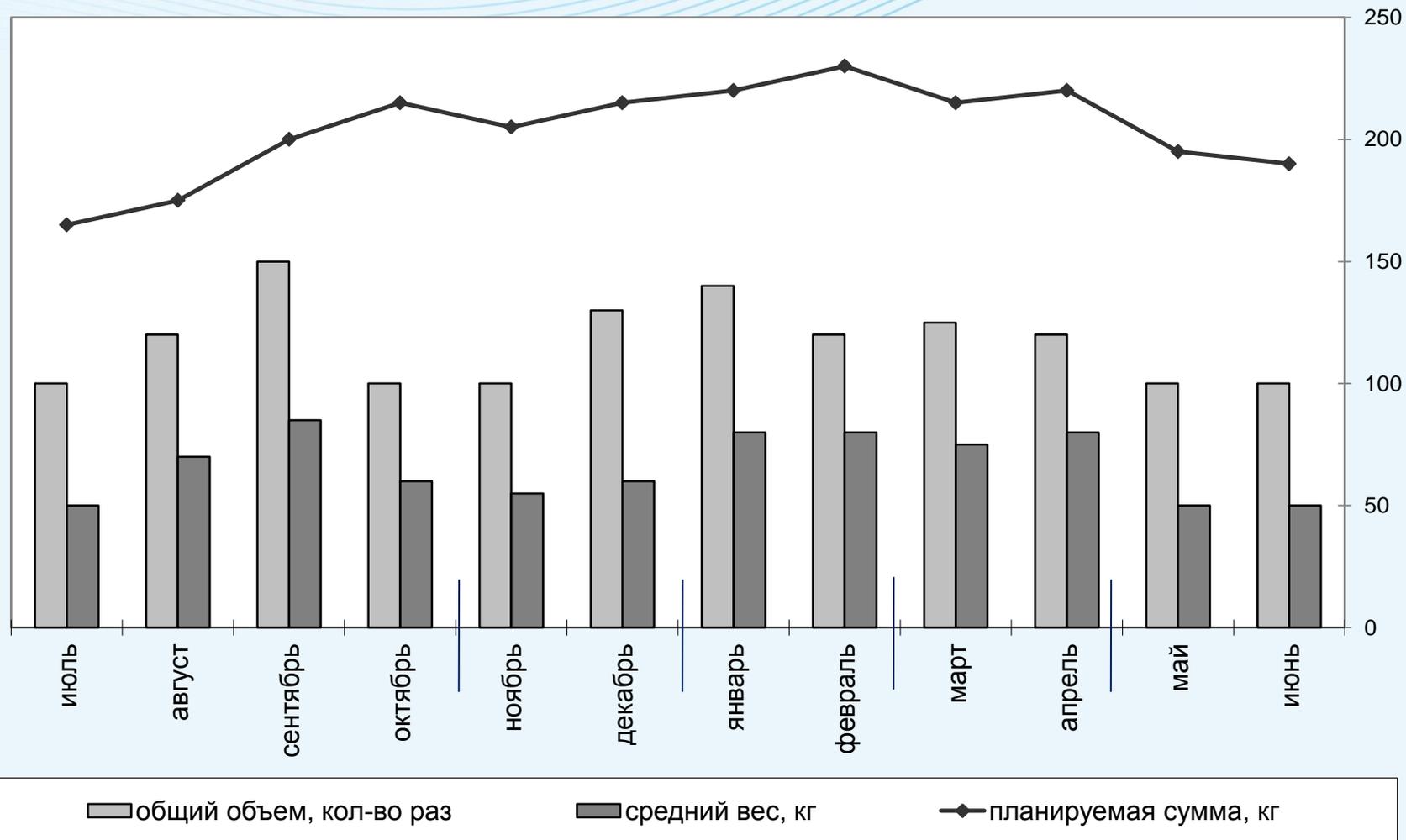


Рис. 1. Генеральная линия тренировки экспериментальной группы (подчеркнуты месяцы, на которые планируются основные соревнования).

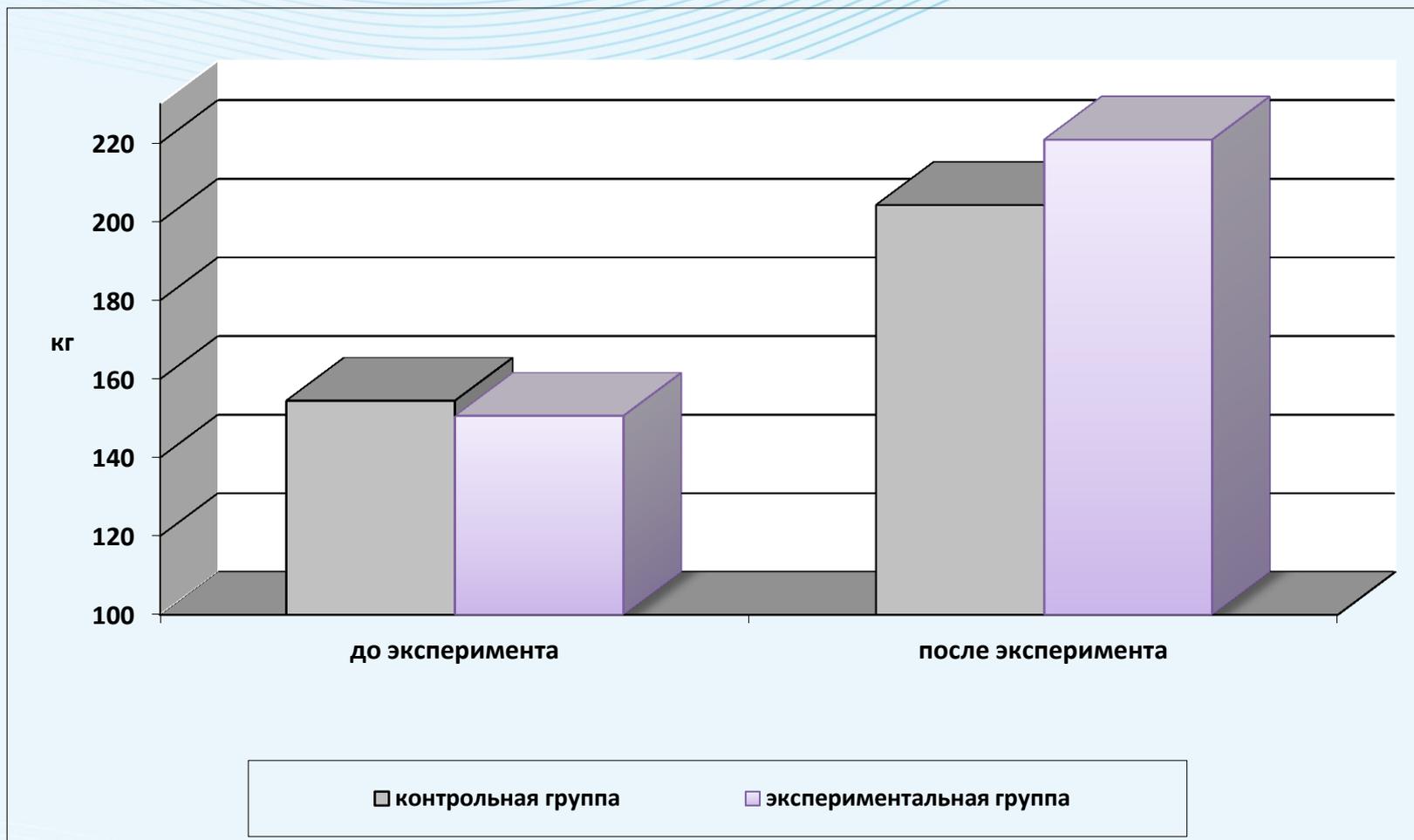


Рис. 2. Динамика результатов тяжелоатлетов первого разряда в сумме двоеборья



Рис. 3. Результаты выполнения соревновательных упражнений участниками педагогического эксперимента.

# Выводы:

Анализ методической литературы за последние 40 лет показал, что планирование учебно-тренировочного процесса в тяжелой атлетике постоянно является предметом изучения. В настоящее время в подготовке тяжелоатлетов первого разряда необходимо целенаправленное применение эффективных подходов из спорта высших достижений. Использование системного и модельно-целевого подходов является одним из путей оптимизации учебно-тренировочного процесса в тяжелой атлетике.

Методика планирования учебно-тренировочного процесса в тяжелой атлетике должна строиться исходя из принципиальной схемы элементов, составляющих динамическую систему подготовки. Основой тренирующего воздействия является режим питания, чередования нагрузки и отдыха, восстановительные мероприятия и т.д. Основная тренировочная работа направлена на совершенствование физической подготовленности. На ее базе строится технико-тактическая и психологическая подготовка, как обеспечивающие максимальное проявление силы.

Методика планирования учебно-тренировочного процесса тяжелоатлетов-перворазрядников, основанная на реализации системного и модельно-целевого подходов, позволяет рационально строить тренировку спортсменов и целесообразно решать ее задачи, что подтверждается результатами ее проверки в реальных условиях подготовки спортсменов.



Балтийский  
федеральный университет  
имени Иммануила Канта

**Благодарим за внимание!**