

АНАЛИЗ НА СИЛОВАТА ПОДГОТОВКА В ГОДИШНИЯ ТРЕНИРОВЪЧЕН ЦИКЪЛ НА ЗМС ЦВЕТАНКА ХРИСТОВА

гл. ас. Станка Миланова, доктор,
Кремена Атанасова, студентка

Ключови думи: *диск-жени, силова подготовка*

Изследвани са тренировъчните натоварвания за обща и специална сила в техните параметри за обем и интензивност през отделните мезоцикли на годишния тренировъчен цикъл преди Европейското първенство в Атина, където Цветанка Христова завоюва европейската титла с резултат 70,64 м.

ANALYSIS OF THE STRENGTH PREPARATION IN THE YEARLY TRAINING CYCLE OF CVETANKA HRISTOVA

Head assist. Stanka Milanova, PhD, Kremena Atanasova, student

Key words: *discus women, strength preparation*

The training workloads for base and special strength has been studied in terms of volume and intensity, during the separate mesocycles in the yearly cycle before the European Championship in Athens, where Cvetanka Hristova achieved the European title with result of 70,64 m.

Хвърлянето на диск за жени е една от дисциплините, донесла много радост и слава на родната атлетика. Завинаги ще останат в историята на световната лека атлетика имената на г-р В. Михайлова, В. Стоева-Малушева, М. Вергова-Петкова, Цв. Христова, Св. Миткова, които са медалистки и финалистки (а М. Вергова-Петкова и световна рекордьорка) от европейски и световни първенства, и олимпийски игри.

По наше мнение всяка една допълнителна информация за характера, методите и средствата, които са прилагани в спортната им подготовка би обогатила теорията на спорта.

Благодарение на предоставените ни данни от П. Рахманлиев (треньор на Цв. Христова и Св. Миткова) имаме възможност да анализираме спортно-техническата подготовка на една от най-титлуваните дискохвърлячки в света – Цветанка Христова.

Хвърлянето на диск, като скоростно-силово упражнение с взривен характер на нервно-мускулната работа, предявява големи изисквания към практикуващите го по отношение на скоростно-силвия им потенциал.

Елитната ни дискохвърлячка изпълнява цялогодишно тренировъчна работа за развитие и поддържане на скоростно-силвия си потенциал. В за-

висимост от задачите на подготовката в конкретния етап се набляга върху общата, максималната, специалната и скоростната сила (**табл. 1**).

През вработващия мезоцикл тренировъчните занимания със силов характер са две – три в сегмичния цикъл. Основните задачи, които се разрешават са следните:

- а) повишаване на общата сила;
- б) подобряване на скоростно-силвите качества;
- в) комплексно укрепване на мускулните групи на цялото тяло.

През първия мезоцикл се акцентира върху подобряването на общата и максималната сила. Основните тренировъчни средства и упражнения със и без урег са: щанга (изхвърляне, лег, клек, обръщане, изтласкване, полуклек), упражнения за специална сила – от изходно положение лег на гимнастическия кон, сваляне и повдигане на ръцете през встрани горе с утежнения, упражнения с 20 kg – лост.

Много подходящо средство за развиване на общата сила е щангата. Включват се гразнители, които не изискват максимално напрежение. Упражненията се изпълняват с многобройни повторения, като преодоляването съпротивление не е по-голямо от 50-60% от максималните възможности. Изпълняват се от 4 до 5 серии, включващи от 10 до 12

упражнения. Упражненията в сериите се изпълняват по възможност без почивка, като същата е около 5–7 мин между отделните серии. Вниманието е насочено върху бързината на изпълнението, както и върху натрупания обем.

При кръговата тренировка се използват различни упражнения с щанга: обръщане до гърди, изхвърляне, изтласкване зад тил, повдигане от лег, полуклек, подскоци, клек, специални упражнения и др.

За подобряване на общата сила се използва кръговият и повторният методи, а за развитие на максималната сила – методът на максималните усилия. Вариантът с постепенно нарастване на тежестта е най-често използван – това е т.нар. пирамиден метод.

Работата за сила през първия мезоцикъл е широко застъпена и с работата за издръжливост. Към работата за сила са включени и силови комплекси, които в третия и в четвъртия мезоцикли запазват своя обем, а в състезателния период постепенно стават по-рядко използвано тренировъчно средство.

Интензивността, с която се работи за сила, е средна – 60-80%, като във всяка последна седмица от първите два микроцикла, тя достига максимални стойности. Работата за обща сила през първия мезоцикъл е с обем 21–22% от целия годишен обем. Тясно застъпена е и работата за специална сила – 16–17% от годишния обем. Силовите комплекси са много добро средство за общо укрепване на организма, както и за повишаване на силовите показатели. За това те се използват преимуществено в първия и втория микроцикли (7–9 часа или 30–31%), както и във втория мезоцикъл, макар и с намален обем – от 6 до 5 часа на месец.

Максималният обем, достигнат в силовата работа, е 360 тона щанга, което представлява 17% от годишния обем през третия микроцикъл. Наред с големия обем за обща сила, се достига и до максимум на специалната сила – 19% от целогодишния обем. През базово-развиващия мезоцикъл се изпълнява основната по обем работа за сила. Тренировките за сила са 3 до 5 броя седмично. Набляга се върху подобряването на скоростно-силовите качества и развитието на общата сила. Основните средства за развитие на силата в мезоцикла са: щанга, скокове, подскоци, специални упражнения, като се цели достигане на максимални стойности и поставяне на лични рекорди в различните движения. Контролните тестове се правят в края на всеки микроцикъл и на тази база се планира работния план за следващия микроцикъл.

Например резултатите от контролните тестове за сила за м. октомври са следните:

- изхвърляне – 70кг;
- обръщане – 95кг;
- лег – 100кг;
- клек – 140кг.

Тези показатели са основата, върху която е разработен месечният план за силова подготовка. За по-голяма нагледност прилагаме примерна седмична тренировъчна програма за м. ноември.

Понеделник

Изхвърляне	4 x 5 x 45 кг	= 900 кг
	6 x 5 x 50 кг	= 1500 кг
Лег	10 x 5 x 70 кг	= 3500 кг
Клек	5 x 5 x 90 кг	= 2250 кг
Полуклек	5 x 5 x 110 кг	= 2750 кг
Специална сила		= 2000 кг
	ОБЩО	12 900 кг

Сряда

Обръщане	8 x 5 x 65 кг	= 2600 кг
Лег	10 x 5 x 70 кг	= 3500 кг
Клек	6 x 5 x 90 кг	= 2700 кг
Полуклек	6 x 5 x 120 кг	= 3600 кг
Специална сила		= 2000 кг
	ОБЩО	14 400 кг

Петък

Изхвърляне	5 x 5 x 45 кг	= 1125 кг
	6 x 5 x 50 кг	= 1500 кг
Лег	10 x 5 x 70 кг	= 3500 кг
Клек	6 x 5 x 90 кг	= 2700 кг
Полуклек	6 x 5 x 120 кг	= 3600 кг
Специална сила		= 1500 кг
	ОБЩО	13 925 кг

Методите, използвани при упражненията с щанга, запазват характера си аналогично на първия мезоцикъл, а обемът на изпълнената работа достига максималните си стойности. Впечатление прави фактът, че наред с големия обем за сила, във втория и третия мезоцикли се работи с висока и максимална интензивност за техника. Трябва да отбележим, че едновременната работа за сила и техника в големи обеми с максимална интензивност подготвят организма на дискохвърляча за високи спортни резултати, свързани с подобряване на силовите, скоростно-силовите и техническите качества. Обикновено през този период стремежът е да се хвърля на открито.

През третия и четвъртия мезоцикли на подготвителния период тренировъчният процес изменя

своята насоченост. Основна задача в подготовката на дискохвърляча е да се обезпечи високо ниво на специалната тренираност и задълбочено овладяване и усъвършенстване техниката на мятане диск.

В основата на физическата подготовка лежи развитието на скоростно-силовите качества. Общата физическа подготовка осигурява запазването на достигната обща тренираност и повишава компонентите, свързани най-тясно с ръста на специ-



алната подготовка. Освен съставът на средствата за силова подготовка, се променя и режимът на работа: упражненията за сила придобиват скоростно-силов характер – увеличава се бързината на изпълнение при съответното намаляване броя на повторенията и теглото на щангата.

Динамиката на натоварването се характеризира с намаляване на общия обем и по-нататъшното повишаване на интензивността.

Задачите на силовата подготовка в третия мезоцикл са: усъвършенстване на скоростно-силовата подготовка; развиване на специалната сила и поддържане нивото на общата сила. Упражненията с щанга се изпълняват бързо, динамично, като към края на мезоцикла намаляват обемните стойности 2 до 3 пъти.

През предсъстезателния мезоцикл основен метод при работата за сила е динамичният. Най-често прилаганите упражнения са: изхвърляне, изтласкване, подскоци от полуклек и клек, полуклек.

Тренировъчни въздействия за сила през четвъртия мезоцикл са включени три пъти седмично. Главна задача на работата за сила е тонизиране на нервно-мускулния апарат преди състезания.

Щангата има по-голям абсолютен обем през базово-развиващия мезоцикл (572 т). През състезателния мезоцикл нейните стойности са значително намалени – 180 т и са придобили тонизиращ характер, което е предпоставка за навлизане в спортна форма.

Състезателният период се характеризира със значително намаляване на обема на работата за сила. Още в първия мезоцикл интензивността спада до средна – 60–80%, като обемът също е намален. Това съвпада с времето на първите състезания, когато работата за сила придобива изключително поддържащ и тонизиращ характер. Процентното съотношение на работата за обща и специална сила е почти 1:1, увеличава се процентът на силовите комплекси, които започват да присъстват по-често в тренировката за сила.

В микроподготвителния мезоцикл наблюдаваме скок в работата за сила, както за общата, така и за специалната. Това се налага поради необходимостта от задържане на спортната форма, както и подготовката за неотговорните състезания. Процентното съдържание на силовите упражнения е около 9% от общото за годината (обща сила) и 10% за специална сила. В същото време интензивността достига максимални стойности. Набляга се повече на динамиката

на изпълнение на упражненията с щанга: изхвърляне, клек, обръщане и полуклек. Голямо внимание се отделя на специалната сила, като още в самото разгръване преди тренировката се използват и утежнения (гирички, дискови).

Във втория състезателен мезоцикъл рязко спада както интензивността, така и обемът на работата за сила. Основен метод е динамичният. Тренировъчни въздействия за сила са включени 2-3 пъти седмично. Обемите за обща и специална сила достигат до 3-4% от годишните. Главна задача на работата за сила през състезателния мезоцикъл е тонизиране на нервно-мускулния апарат преди състезанията.

В преходния период работата за сила се състои изцяло от силови комплекси, които имат за цел поддържане силата на едно добро ниво, като не се позволява тя да спадне значително. Силовите комплекси са приятни и динамични, изпълняват се бързо и без голямо напрежение, много подходящо средство за поддържане на силовите качества.

Към края на преходния период и началото на новия сезон се включва и работата с щанга, увеличава

се процентът на силовите комплекси – 1-2% от годишния обем. Работа за специална сила липсва през целия преходен период.

Анализът на тренировъчните натоварвания за силовата подготовка дава възможност да се направи следното *обобщение*: Показателите за максимална сила имат възходяща динамика от м. октомври до м. януари, след което следва низходяща динамика до м. юни и втори връх на обемните показатели за сила през м. юли, когато е микроподготвителният период преди европейското първенство. Интензивността при работата за сила има стъпаловиден характер, като преимуществено се работи с висока интензивност, а всяка последна седмица от мезоцикъла – с максимална.

Литература

1. *Бондарчук, А. П.* Построение системной физической подготовки в скоростной-силовой легкой атлетике, Киев, „Здоровя“, 1981
2. *Жалов К. и кол.* Лека атлетика, М Ф, 1991.
3. *Кръстев Й., Ст. Станчев, В. Колчев.* Хвърляния в лека атлетика, МФ, С., 1966.
4. *Миленски, М.* Мятане на диск, С., 1982.

Рецензент: доц. Емил Николов, доктор