

?????????? ??????????
???????????? "????????? ??????????"
??? ????????? ???????

?????? ???????????

- **Атлет:** Мария (35 лет, 60 кг)
- **Уровень подготовки:** Хороший
- **Максимальный вес в толчке:** 40 кг
- **Особенности:** Быстрое восстановление, высокая выносливость, хороший хват

?????? ? : ??????? ??????? (0-1:30
????????)

?????? ?????????????????? ????? ????????

Учитывая максимальный вес Марии 40 кг на одно повторение, анализ показывает:

1. **Оптимальный вес для максимального результата: 25 кг (62.5% от максимума)**
 - Прогнозируемые повторения: 18-20
 - Общий результат: 450-500 очков
 - Затраченное время: ~85 секунд
2. **Альтернативный вариант: 27.5 кг (68.8% от максимума)**
 - Прогнозируемые повторения: 15-16
 - Общий результат: ~430 очков
 - Выбор при хорошем самочувствии и если первый вариант кажется слишком легким

□ **Важно:** Использование минимального веса для женщин (25 кг) оптимально:

- Позволяет набрать максимальное количество повторений
- Сохраняет энергию для эффективного выполнения части Б

- Соответствует требованиям комплекса

?????????? ?????????????? ?????????? ? ?????? 25
??:

1. **Разделение на сеты:**

- **0-30 секунд:** 6-7 повторений в стабильном темпе (1 повтор каждые 4-5 секунд)
- **30-60 секунд:** 6-7 повторений с поддержанием темпа
- **60-90 секунд:** 6 повторений с концентрацией на технике

2. **Техника для максимальной эффективности:**

- Стойка чуть шире плеч для стабильности
- Прямая спина, активное напряжение кора
- Мощное включение ног и бёдер в начальной фазе
- Ритмичное дыхание — выдох на усилии

3. **Контроль темпа:**

- Визуальный контроль секундомера
- Равномерный ритм в первой половине выполнения
- Допустимы микропаузы (1-2 секунды) между повторениями во второй половине
- Сохранение "запаса прочности" для части Б

????????????? ????????? (1:30-2:00 ????????)
)

- Быстрое восстановление дыхания (3-4 глубоких вдоха-выдоха)
- Подготовка гири 16 кг и размещение её в удобной позиции
- Несколько движений руками для расслабления мышц спины и верхнего плечевого пояса
- Ментальная подготовка к циклической части

?????? ? : 4 ?????? ?????????????? (2:00-
8:00 ????????)

????????????? ? ??????? 16 ??:

1. **Подъемы гири на грудь с виса (10 повторений):**

- **Техника:** использование силы бёдер и ног, минимизация нагрузки на поясницу
- **Темп:** равномерный, 10 повторений за ~40-45 секунд
- **Дыхание:** синхронизация с движением (вдох в нижней точке, выдох на подъеме)
- **Стратегия:** все 10 повторений без остановки, используя отличный хват и выносливость

2. Гоблет-приседания (8 повторений):

- **Техника:** глубина до параллели, колени строго по линии стоп
- **Позиция гири:** плотно к груди для сохранения энергии
- **Темп:** контролируемый спуск (1.5 сек) и уверенный подъем (1 сек)
- **Стратегия:** непрерывное выполнение всех 8 повторений, учитывая высокую выносливость

3. Челночный бег (10×8м):

- **Техника поворотов:** быстрый разворот на одной ноге без потери скорости
- **Оптимальная стойка:** низкий старт, активный первый шаг
- **Темп:** равномерное ускорение к 3-4 отрезку, поддержание скорости до конца
- **Дыхание:** ритмичное, через нос для поддержания энергии

??????? ?? ???????:

1. Первый круг (2:00-3:10):

- Установка оптимального темпа (~70 секунд на круг)
- Точное соблюдение техники всех движений
- Экономия энергии за счет эффективной механики движений

2. Второй круг (3:10-4:20):

- Поддержание темпа первого круга
- Минимальные паузы между упражнениями (2-3 секунды)
- Фокус на эффективности челночного бега

3. Третий круг (4:20-5:35):

- Стабильное выполнение всех упражнений
- Концентрация на правильном дыхании
- Использование быстрого восстановления между упражнениями

4. Четвертый круг (5:35-7:00):

- Мобилизация оставшихся ресурсов
- Возможное увеличение темпа на последних подъемах гири
- Финишное ускорение на челночном беге

????? ??????????????:

1. Подготовка:

- Полноценная разминка 8-10 минут с акцентом на мобильность тазобедренных суставов
- Пробные подходы с легким весом для подготовки ЦНС

- Четкая разметка дистанции для челночного бега

2. Питание и гидратация:

- Легкий углеводный прием пищи за 1-1.5 часа до тренировки
- 400-500 мл воды за 30-40 минут до начала
- Возможность минимального питья в переходный период

3. Психологические аспекты:

- Установка на равномерное распределение усилий
- Позитивный настрой на весь комплекс
- Использование сильных сторон (выносливость, восстановление) как преимущества

??????????

Учитывая физические данные Марии, хороший уровень подготовки и высокую выносливость, оптимальной стратегией будет выбор **веса 25 кг для части А**, что позволит выполнить максимальное количество повторений (18-20) и набрать до 500 очков. Благодаря быстрому восстановлению и хорошей работе с гирями, она сможет эффективно пройти все 4 круга части Б с гирей 16 кг в высоком темпе.

Предполагаемый результат комплекса: выполнение всего объема работы за 7:00-7:30 минут с сохранением качества техники на протяжении всего комплекса.

Revision #1

Created 2025-04-04 06:56:24 UTC by Admin

Updated 2025-04-04 06:56:33 UTC by Admin