

МЕТОДИКА ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОК СПОРТСМЕНОВ ГРУППЫ ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ

И.А. Шилов

Костанайский государственный педагогический институт, г. Костанай, Казахстан

Цель: определить перспективную методику тренировок спортсменов группы высшего спортивного мастерства по пауэрлифтингу. **Организация и методы исследования.** Рост популярности силового троеборья потребовал разработки перспективных планов развития этого вида спорта. Главными задачами группы высшего спортивного мастерства являются развитие абсолютной силы и совершенствование техники соревновательных упражнений. В группе высшего спортивного мастерства, куда входят мастера спорта и мастера спорта международного класса, каждый спортсмен имеет свой индивидуальный план тренировок, составленный на месяц и более. Исследование проводилось на базе атлетического клуба «Самсон» ГУ «Физико-математический лицей отдела образования акимата города Костаная» с сентября 2013 г. по сентябрь 2014 г. Экспериментальная база была выбрана не случайно. За период с 1993 по 2014 г. в атлетическом клубе было подготовлено 12 мастеров спорта международного класса, 30 мастеров спорта Республики Казахстан по пауэрлифтингу, 15 мастеров спорта Республики Казахстан по жиму штанги лежа и около 100 спортсменов массовых разрядов по пауэрлифтингу и жиму штанги лежа. **Результаты исследования.** Методика планирования тренировок у группы высшего спортивного мастерства в соревновательный период характеризуется высокой интенсивностью нагрузки, а так же количеством подъемов в каждом упражнении. Исходя из этих показателей мы можем утверждать, что спортсмены, участвующие в эксперименте, соблюдали тренировочный режим, количество подъемов штанги и другие вспомогательные упражнения. **Заключение.** По итогам исследования был получен средний объем КПШ за месяц, в контрольной группе составляет от 60 до 75 %, в экспериментальной группе от 70 до 85 %.

Ключевые слова: перспективное планирование, текущее планирование, оперативное планирование.

Введение. Предметом планирования тренировочно-соревновательного процесса являются его содержание, формы и результаты, намечаемые на основе объективных закономерностей развития спортивных достижений и направленного формирования личности спортсмена.

Актуальность состоит в том, что в современных условиях методика планирования тренировок является неотъемлемой частью тренировочного процесса. На основе анализа динамики нагрузки за предыдущий год (или годы) устанавливают величину тренировочной нагрузки, ее объем и интенсивность. Определяются средства, методы, контрольные нормативы и другие показатели [1, с. 394; 4].

Планирование на разных этапах многолетней подготовки спортивной осуществляется в следующих формах: 1) перспективное (на ряд лет); 2) текущее (на один год); 3) опера-

тивное (на месяц, неделю, отдельное тренировочное занятие) [2, с. 90; 6].

Периодически сравнивая фактическое изменение контролируемых показателей с планируемыми, можно своевременно обнаружить отклонения в применении средств и методов тренировки. Одновременно можно оценить эффективность применяемых средств и методов, анализируя их влияние на организм спортсмена [3, с. 129].

В последние годы в результате совершенствования методики тренировки, врачебного контроля, улучшения социально-бытовых условий жизни спортсмена, материально-технического обеспечения мест занятий и других факторов наблюдается тенденция к уменьшению сроков подготовки спортсменов.

Содержание многолетнего плана более детально раскрывается в годовом плане. Годовой план включает обычно следующие разде-

лы: краткую характеристику спортсмена; цель и основные задачи на год; календарь основных соревнований и их задачи; цикличность подготовки и задачи периода; спортивно-технические показатели, контрольные нормативы; распределение основных и дополнительных средств в каждом месяце, объем и интенсивность тренировочной нагрузки; педагогический и врачебный контроль и др.

Следующий этап в работе над годовым планом – определение цикличности подготовки в соответствии с требуемой в предстоящем году динамики спортивной формы [5, с. 129].

Рациональное распределение месячной нагрузки по объему и интенсивности в недельных циклах имеет важное значение. Их одновременное увеличение может происходить лишь до известного предела. Дальнейшее увеличение объема связано с задержкой прироста интенсивности, а затем – и с уменьшением ее. Такое явление характерно для подготовительного периода. И наоборот, рост интенсивности сверх определенной величины связан со стабилизацией объема и уменьшением его в дальнейшем. Это характерно для основного периода особенно для предсоревновательного этапа. Причем, анализ трениро-

вок сильнейших пауэрлифтеров показал, что лучший результат обычно достигается при почти самых больших значениях объема и интенсивности, близких к оптимальной нагрузке за год. Следовательно, подготовительный период в данном случае вполне закономерный. Объем же нагрузки в основном периоде находится в оптимальном соотношении с интенсивностью.

Также важным критерием интенсивности нагрузки в тренировках является количества подъемов штанги субмаксимальных и максимальных (от 90 до 100 %) весов в приседаниях, жиме лежа и тяге становой. При 4-разовой тренировке в неделю распределение упражнений в недельном цикле приведено в табл. 1.

Это примерное распределение (см. табл. 1), в котором бывают отклонения и даже значительные. Но когда планируется в тренировке 2 приседания или 2 жима лежа, то первые приседания (жим лежа) делаются в основном на 80–85 % по 2–3 подъема в 5–7 подходах в зависимости от планируемой нагрузки. Вторые приседания (жим лежа) делаются с весами 70–75 % по 3–5 раз в подходе [7, с. 55].

В соревновательном периоде, который длится 5–6 недель, атлеты группы высшего

Таблица 1

Table 1

Понедельник Monday	Среда Wednesday	Пятница Friday	Суббота Saturday
Приседания Squats	Тяга Deadlift	Жим лежа Bench press	Тяга Deadlift
Жим лежа Bench press	Жим лежа Bench press	Приседания Squats	Жимовые упражнения Press exercising
Приседания Squats	Тяга Deadlift	Жим лежа Bench press	Тяга Deadlift
ОФП Overall conditioning	Вспомогательные упражнения Assistance exercising	ОФП Overall conditioning	Вспомогательные упражнения Assistance exercising

Таблица 2

Table 2

Дни тренировок Days of training	1-я неделя 1 st week	2-я неделя 2 nd week	3-я неделя 3 rd week	4-я неделя 4 th week	5-я неделя 5 th week	6-я неделя 6 th week
Понедельник Monday	Большая Huge	Средняя Medium	Большая Huge	Средняя Medium	Средняя Medium	Малая Small
Среда Wednesday	Средняя Medium	Большая Huge	Средняя Medium	Большая Huge	Средняя Medium	Разминка Warming-up
Пятница Friday	Большая Huge	Средняя Medium	Средняя Medium	Средняя Medium	Малая Small	Соревнования Competitions
Суббота Saturday	Малая Small	Малая Small	Малая Small	Малая Small	Отдых Rest	Соревнования Competitions

Спортивная тренировка

спортивного мастерства переходят на одноразовые тренировки и с 5 на 4 дня в неделю примерно с таким недельным мезоциклом (табл. 2).

Новизна и практическая значимость заключается в использовании методики тренировок группы высшего спортивного мастерства в современных условиях с помощью компьютерных технологий.

Методика и организация исследования. Исследование проводилось на базе атлетического клуба «Самсон» ГУ «Физико-математический лицей отдела образования акимата города Костаная» с сентября 2013 г. по сентябрь 2014 г. Экспериментальная база была выбрана не случайно. За период с 1993 по 2014 г. в атлетическом клубе было подготовлено 12 мастеров спорта международного класса, 30 мастеров спорта Республики Казахстан по пауэрлифтингу, 15 мастеров спорта Республики Казахстан по жиму штанги лежа и около 100 спортсменов массовых разрядов по пауэрлифтингу и жиму штанги лежа.

Результаты исследования и их обсуждение. В исследовании приняло участие 12 спортсменов (мастера спорта и мастера спорта международного класса по пауэрлифтингу), которые были поделены на 2 группы (контрольная и экспериментальная). Исследование проводилось в соревновательном периоде группы высшего спортивного мастерства. В этом периоде была уменьшена КПШ на 30–50 % и была увеличена нагрузка на 75–85 %. Группы тренировались четыре раза в неделю, тренировки проходили по индивидуальным программам.

Заключение. Методика планирования тренировок у группы высшего спортивного мастерства в соревновательный период характеризуется высокой интенсивностью нагрузки, а также количеством подъемов в каждом упражнении. Исходя из этих показателей мы можем утверждать, что спортсмены, участвующие в эксперименте, соблюдали трени-

ровочный режим, количество подъемов штанги и другие вспомогательные упражнения. По итогам исследования был получен средний объем КПШ за месяц, в контрольной группе составляет от 60 до 75 %, в экспериментальной группе от 70 до 85 %.

В результате совершенствования методики планирования тренировки, улучшения социально-бытовых условий жизни спортсмена, материально-технического обеспечения мест занятий и других факторов наблюдается тенденция к уменьшению сроков подготовки спортсменов высокого класса.

Литература

1. *Адамчевский, З. Математический метод предсказания спортивных результатов / З. Адамчевский // Спорт за рубежом. – 1964. – № 8. – С. 22–24.*
2. *Дубровский, В.И. Спортивная медицина / В.И. Дубровский. – М.: Гуманит. изд. центр ВДАДОС, 1998. – 480 с.*
3. *Манжелей, И.В. Педагогические модели физического воспитания / И.В. Манжелей. – М.: Науч.-издат. центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2005. – 185 с.*
4. *Тришин, Е.С. К вопросу об оценке мощности тренировочных нагрузок в пауэрлифтинге / Е.С. Тришин, А.О. Аюпьян, В.А. Панков // Вестник спортивной науки. – 2011. – № 2. – С. 25–27.*
5. *Физическая культура студента / под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 1999. – 448 с.*
6. *Холопов, В.А. Построение тренировочных нагрузок в микро- и мезоциклах на базовом этапе годичного цикла подготовки пауэрлифтеров высших разрядов / В.А. Холопов // Вестник спортивной науки. – 2007. – № 4. – С. 62–64.*
7. *Шейко, Б.И. Пауэрлифтинг / Б.И. Шейко. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 204 с.*

Шилов Игорь Алексеевич, старший преподаватель кафедры теории и практики физической культуры, спорта и туризма, Костанайский государственный педагогический институт, г. Костанай, Казахстан, KOFPB2001@mail.ru.

Поступила в редакцию 3 ноября 2015 г.

PLANNING THE TRAINING OF HIGHLY-SKILLED POWERLIFTERS

I.A. Shilov, KOFPB2001@mail.ru

Kostanay State Pedagogical Institute, Kostanay, Kazakhstan

Aim: to find out what training technique is the most effective for high-skilled powerlifters. **Research organization and methods.** As the powerlifting becomes more and more popular it is necessary to work out the perspective plans of development for this kind of sport. The main tasks of the highest skill groups are the absolute force development and competitive exercising technique perfection. In the highest sport skill group involving Masters of Sport and International Masters of Sport each athlete has his/her own scheme of training for a month and longer periods. The research was conducted at the premises of athletic club "Samson" of physical and mathematical school in Kostanay from September 2013 till September 2014. This institution was chosen intentionally. During the period from 1993 till 2014 this athletic club trained 12 International Masters of Sport, 30 Kazakhstan Masters of Sport in powerlifting, 15 Kazakhstan Masters of Sport in bench pressing, and about 100 skilled athletes engaged in powerlifting and bench pressing. **Results.** The planning of training for the highest sport skill group during the contest season is associated with huge loads and number of lifts in each set of exercises. Considering these parameters, we may state that the athletes engaged in our experiment followed the training regimen including the number of barbell lifts and other exercises. **Conclusion.** The results of our study show the average value of barbell lift number per month which is 60–75 % for the control group and 70–85 % for the experimental group.

Keywords: perspective planning, current planning, operative planning.

References

1. Adamchevskiy Z. [Math Method of Predicting Sports Results]. *Sport za rubezhom* [Sport Abroad], 1964, no. 8, pp. 22–24. (in Russ.)
2. Dubrovskiy V.I. *Sportivnaya meditsina* [Sports Medicine]. Moscow, VDADOS Publ., 1998. 480 p.
3. Manzheley I.V. *Pedagogicheskie modeli fizicheskogo vospitaniya* [Pedagogical Model of Physical Education]. Moscow, Theory and Practice of Physical Culture and Sport Publ., 2005. 185 p.
4. Trishin E.S., Akopyan A.O., Pankov V.A. [On the Estimate of Power Training Loads Powerlifting]. *Vestnik sportivnoy nauki* [Journal of Sport Science], 2011, no. 2, pp. 25–27. (in Russ.)
5. Il'inich V.I. (Ed.) *Fizicheskaya kul'tura studenta* [Physical Education Students]. Moscow, Gardariki Publ., 1999. 448 p.
6. Kholopov V.A. [Construction of Training Loads in the Micro and at the Basic Stage Mesocycles Year Cycle of Preparation Pouerlifterov Higher Categories]. *Vestnik sportivnoy nauki* [Bulletin of Sport Science], 2007, no. 4, pp. 62–64. (in Russ.)
7. Sheyko B.I. *Pauerlifting* [Powerlifting]. Moscow, Physical Education and Sports Publ., 2000. 204 p.

Received 3 November 2015

ОБРАЗЕЦ ЦИТИРОВАНИЯ

Шилов, И.А. Методика планирования тренировок спортсменов группы высшего спортивного мастерства по пауэрлифтингу / И.А. Шилов // Человек. Спорт. Медицина. – 2016. – Т. 1, № 1. – С. 78–81. DOI: 10.14529/hsm160113

FOR CITATION

Shilov I.A. Planning the Training of Highly-Skilled Powerlifters. *Human. Sport. Medicine*, 2016, vol. 1, no. 1, pp. 78–81. (in Russ.) DOI: 10.14529/hsm160113