

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ НАГРУЗКИ ПАУЭРЛИФТЕРОВ ВЫСОКОЙ
КВАЛИФИКАЦИИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ

Саенко В. Г., канд. наук физ. восп., доцент, *Институт физического воспитания и спорта Государственного учреждения «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко»*

Дубовой А. В., *Институт химических технологий Государственного учреждения «Восточнoукраинский национальный университет имени Владимира Даля»*

Abstract. Saienko V. G., Dubovoi A. V. Training load lifters qualifications in the annual cycle of training. Disclosed the volume ratio of the main and auxiliary training facilities sportsmen of high qualification, specializing in powerlifting in the annual cycle of training. Expediency of the percentages given in the preparation of highly qualified lifters improve performance on the basis of a competitive exercise.

Keywords: powerlifting, ratio, periods, exercises, qualification, training.

Актуальность работы. На сегодняшний день вид спорта пауэрлифтинг признан Международным олимпийским комитетом и входит в программу соревнований Всемирных игр по неолимпийским видам спорта. Спортсмены в этом виде спорта состязаются в поднятии штанги в трех упражнениях: приседаниях со штангой на плечах, жиме штанги лежа на горизонтальной скамье, тяги штанги. Пауэрлифтинг или силовое троеборье относится к группе видов спорта с объективным результатом, который измеряется метрически по массе штанги. Успешность демонстрации спортивного результата зависит от проявления максимальной силы троеборцев в указанных упражнениях. Однако до сих пор нет единого мнения о том, в каких пропорциях нужно выполнять тренировочные нагрузки пауэрлифтерам на разных этапах их многолетнего спортивного совершенствования. Таким образом, проведение научного исследования оптимального соотношения объемов тренировочных средств в

годовом цикле подготовки спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в силовом троеборье, является актуальным.

Анализ последних исследований и публикаций. Развитию силовых качеств спортсменов, посвящены работы известных исследователей и практиков [1-4, 9-10]. Существует ряд разработок по совершенствованию силовых качеств спортсменов, специализирующихся в единоборствах [5-7]. Однако в пауэрлифтинге проведены лишь отдельные исследования [8]. На сегодняшний день остаются не обоснованными оптимальные объемы тренировочных нагрузок в годовом макроцикле подготовки пауэрлифтеров высокой квалификации. Поэтому, в данной работе делается попытка освещения дозировки тренировочных нагрузок спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в силовом троеборье в течение годового цикла подготовки.

Цель исследования – проанализировать тренировочные нагрузки в различных периодах годового цикла подготовки пауэрлифтеров высокой квалификации.

Результаты исследования. Как известно из теории спорта [4], годовое макроцикл включает три периода: подготовительный, соревновательный, переходный. В каждом из указанных периодов дозировка основных и вспомогательных тренировочных нагрузок различна. Основные средства тренировочного процесса пауэрлифтеров состоят из упражнений, которые составляют соревновательную программу и упражнений для совершенствования отдельных мышечных групп. Так, пауэрлифтеры высокой квалификации в подготовительном периоде выполняют следующий объем основных тренировочных средств (табл. 1): приседания со штангой на спине – 28% (в соревновательном периоде – 30%, а в переходном периоде – 20%), тяга штанги – 27% (соревновательный – 30% и переходный периоды – 20%), жим штанги лежа – 30% (соревновательный – 30% и переходный – 20%), упражнения для мышечных групп туловища – 7% (соревновательный – 5% и переходный – 18%), упражнения для мышечных групп плечевого пояса – 3%

(соревновательный – 2% и переходный – 9%), упражнения для мышечных групп нижних конечностей – 5% (соревновательный – 3% и переходный – 13%).

Таблица 1

Объемы основных тренировочных средств спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в пауэрлифтинге в годичном цикле подготовки

Средства тренировочного процесса	Соотношение тренировочных нагрузок высококвалифицированных силовых троеборцев в годичном цикле подготовки		
	подготовительный период, %	соревновательный период, %	переходный период, %
<i>Соревновательные упражнения:</i>			
Приседания со штангой на спине	28	30	20
Тяга штанги	27	30	20
Жим штанги лежа	30	30	20
<i>Упражнения для мышечных групп:</i>			
туловища	7	5	18
плечевого пояса	3	2	9
нижних конечностей	5	3	13

Соотношение вспомогательных тренировочных средств пауэрлифтеров высокой квалификации в годичном цикле подготовки распределяются следующим образом (табл. 2): прыжковые упражнения в подготовительном периоде составляют 22%, в соревновательном периоде – 13%, а в переходном периоде – 11%; упражнения на гибкость – 18% в подготовительном, 33% – в соревновательном, 14% – в переходном; ОФП – 24% в подготовительном, 19% – в соревновательном, 30% – в переходном; ОРУ – 16% в подготовительном, 26% – в соревновательном, 12% – в переходном; спортивные игры – 8% в подготовительном, 1% – в соревновательном, 11% – в переходном; плавание – 12% в подготовительном, 8% – в соревновательном, 22% – в переходном периодах.

Таблица 2

Объемы вспомогательных тренировочных средств спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в пауэрлифтинге в годичном цикле подготовки

Средства тренировочного процесса	Соотношение тренировочных нагрузок высококвалифицированных силовых троеборцев в годичном цикле подготовки		
	подготовительный период, %	соревновательный период, %	переходный период, %
Прыжковые упражнения	22	13	11
Упражнения на гибкость	18	33	14
ОФП	24	19	30
ОРУ	16	26	12
Спортивные игры	8	1	11
Плавание	12	8	22

Вывод. Выявлено оптимальное соотношение объемов основных и вспомогательных тренировочных средств в годичном цикле подготовки спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в силовом троеборье. В результате годичного эксперимента статистически подтверждена целесообразность применения приведенных процентных показателей в подготовке высококвалифицированных пауэрлифтеров, о чем свидетельствует улучшение их результатов в соревновательных упражнениях и успешные выступления в ряде престижных соревнований.

Литература:

1. Вейдер Б. Руководство по развитию максимальной силы, формированию объема и пропорций тела / Бен Вейдер, Джо Вейдер. – М. : ЭКСМО, 2004. – 425 с.
2. Дворкин Л. С. Силовые единоборства : атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / Л. С. Дворкин. – Ростов-н/Д. : Феникс, 2003. – 283 с.
3. Олешко В. Г. Силові види спорту : [підручник для вузів фіз. вих. і спорту] / В. Г. Олешко. – К. : „Олімпійська л-ра”, 1999. – 288 с.
4. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К. : Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

5. Подпалько С. Л. Силовая подготовка тхэквондистов на основе биомеханического соответствия соревновательной деятельности / С. Л. Подпалько, А. А. Новиков, В. Н. Селуянов // Теория и практика физической культуры. – М., 2007. – № 5. – С. 37.

6. Саенко В. Г. Киокушинкай каратэ : система физической подготовки студента : [монография] / В. Г. Саенко. – Никополь : ЧВУЗ НЭУ ; Луганск : СПД Резников В. С., 2010. – 228 с.

7. Саенко В. Г. Спортивно-педагогічне вдосконалювання зі східних единоборств : [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту] / В. Г. Саенко ; Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. – Луганськ : Вид-во ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2012. – 432 с.

8. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / А. І. Стеценко. – Черкаси : Вид. від. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. – 460 с.

9. Строева И. В. Изменение силовых показателей основных групп мышц физической подготовкой / И. В. Строева // Биомеханика. Морфология. Спорт. / Под общ. ред. В. П. Губа и др. – Смоленск : СГИФК, 2000. – С. 243 – 249.

10. Хартманн Ю. Современная силовая подготовка / Ю. Хартманн, Х. Тюннеманн. – Берлин : Шпортферлаг, 1988. – 335 с.