

МОДЕЛЬНЫЕ ВЕЛИЧИНЫ ОБЪЁМОВ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ



ЯКУБЕНКО

Ярослав Эдуардович

Московский авиационный институт
(национальный исследовательский
университет), кандидат
педагогических наук, доцент,
e-mail: zhjckfd9@yandex.ru

YAKUBENKO Yaroslav

Candidate of pedagogical sciences,
the senior lecturer of the Moscow
Aviation Institute (national research
University)

Ключевые слова: пауэрлифтинг; количество подъёмов штанги; мезоцикл подготовки; весовые категории; модельные характеристики.

Аннотация. Работа посвящена совершенствованию подготовки пауэрлфтеров на основе анализа опыта тренировки ведущих спортсменов различной квалификации и весовых категорий. Предложены практические рекомендации по величинам объёма тренировочной нагрузки.

PROGNOSTIC VALUES OF VOLUMES OF TRAINING LOAD IN POWERLIFTING

Keywords: powerlifting; the number of inclines rods; the mesocycles training; weight categories; the model characteristics.

Abstract. Work is dedicated to the improvement of the preparation of powerlifters based on the analysis of experience of training top athletes of different qualifications and weight categories.

The aim of this work is the improvement planning of volumes of training load powerlifters on the basis of the analysis of experience of training top athletes. Has 8-week cycle of training for a competition for two parts: 8-5 weeks before competitions and 1-4 weeks prior to the competition.

The results. Total performances of the athletes at the competition depends on building management training process in all time training. Data volume load in the Protocol for information input into the computer. After processing payment information boiled down in the summary tables and mathematical-statistical processing. Two groups were formed powerlifters-group lower qualifications, as well as a group of the high qualifications. Athletes more skill, regardless of weight class at preparatory mesocycle were examined used greater amounts of training load, than the aged. Powerlifters lower qualifications in light weight categories used higher volume training load in aged mesocycle were examined, while athletes heavy weight categories, those figures were almost the same in both mesocycles. Practical advice: when planning your training load powerlifters suggested that specific model quantities training load volumes, which is very important for coaches and athletes engaged in themselves.

Актуальность выявления модельных характеристик объёмов нагрузки в различных мезоциклах подготовки пауэрлифтеров очевидна. Необходимо создание более совершенных технологий обработки данных по объёмам тренировочной нагрузки для планомерного и последовательного перехода организма спортсмена на более высокий уровень специальной работоспособности, что в конечном итоге определяет главную цель – увеличение уровня спортивных достижений при

учёте индивидуальных особенностей и оценке текущего состояния спортсменов.

Цель работы состояла в совершенствовании планирования объёмов тренировочной нагрузки пауэрлифтеров на основе анализа опыта подготовки ведущих спортсменов.

В исследовании ставились следующие задачи:

1. Выявить объёмы тренировочной нагрузки пауэрлифтеров в основных группах упражнений.

2. Сравнить параметры объёма нагрузки пауэрлифтеров различной квалификации по весовым категориям. 3. Разработать практические рекомендации по планированию объёмов тренировочной нагрузки.

Исследовался 8-недельный цикл подготовки к соревнованиям по двум мезоциклам: контрольно-подготовительному (КП МЗЦ – 8-5 недели до соревнований) и предсоревновательному (ПС МЗЦ – 4-1 недели до соревнований).

Тренировочная нагрузка анализировалась по количеству подъёмов штанги (КПШ) в зонах интенсивности $\geq 70\%$. Исследование проводилось в трёх основных группах упражнений пауэрлифтинга – в приседаниях, жимовых и тяговых упражнениях. Во всех этих движениях расчёт зон интенсивности производился либо от максимального результата в каждом соревновательном упражнении, который принимался за 100%, либо от результата, показанного в классических упражнениях на тренировке в течение исследуемого 8-недельного цикла, в случае, если соревновательные результаты оказались ниже тренировочных.

Технология выявления величины нагрузки включала раздел работы с дневниками тренировок спортсменов, из которых данные объёма нагрузки вносились в карту-протокол, как источника ввода информации в компьютер. После обработки расчётные данные сводились в итоговые таблицы и подвергались математико-статистической обработке.

Исследования проводились на мужчинах, занимающихся в ведущих секциях пауэрлифтинга г. Москвы, других городов России и Казахстана, анализировались дневниковые записи тренировок сильнейших атлетов - членов сборной команды России при их подготовке к чемпионатам России, Европы и Мира. Средние величины объёмов тренировочной нагрузки сравнивались по t-критерию Стьюдента при 5-процентном уровне значимости между спортсменами

групп лёгких – ЛВК (59-74 кг) и тяжёлых – ТВК (83-120+кг) весовых категорий. Были сформированы две группы пауэрлифтеров по уровню спортивной квалификации – группа перворазрядников и КМС, а также группа МС и МСМК. Выявленные объёмы нагрузки представлены в таблице 1.

Выявлено, что итог выступления спортсменов на соревнованиях зависит от рационального построения тренировочного процесса во всех мезоциклах подготовки.

Атлеты более высокой квалификации (МС и МСМК) независимо от весовой категории в контрольно-подготовительном мезоцикле использовали большие объёмы тренировочной нагрузки, чем в предсоревновательном.

Пауэрлифтеры первого спортивного разряда и КМС в ЛВК использовали более высокие объёмы тренировочной нагрузки в предсоревновательном мезоцикле, тогда как у атлетов ТВК эти показатели были практически одинаковыми в обоих мезоциклах.

Можно предположить, что у спортсменов более низкой квалификации, в данном случае - перворазрядников и КМС, основной задачей при подготовке к соревнованиям является скорее приобретение опыта выступлений, а не выход атлета на пик спортивной формы.

Практические рекомендации. При планировании объёмов тренировочной нагрузки пауэрлифтеров рекомендуем использовать следующие модельные величины объёмов тренировочной нагрузки (таблица 2).

1. Во всех мезоциклах подготовки независимо от квалификации и весовой категории применять большие объёмы тренировочной нагрузки у спортсменов ЛВК.

2. В контрольно-подготовительном мезоцикле следует использовать большее КПШ пауэрлифтерам ЛВК группы МС и МСМК (575-610 ПШ). Далее, в порядке убывания следуют атлеты ЛВК группы перворазрядников и КМС (250-330 ПШ),

Таблица 1

Объём нагрузки (КПШ) пауэрлифтеров ($M \pm m$)

Критерий	Лёгкие весовые категории		Тяжёлые весовые категории					
	I разряд и КМС n=5		МС и МСМК n=36		I разряд и КМС n=15		МС и МСМК n=20	
	КП МЗЦ	ПС МЗЦ	КП МЗЦ	ПС МЗЦ	КП МЗЦ	ПС МЗЦ	КП МЗЦ	ПС МЗЦ
ΣКПШ	251±80	321±122	593±17	420±3	232±29	230±30	166±3	138±9

Таблица 2

Рекомендуемые модельные величины объёмов тренировочной нагрузки (КПШ) для пауэрлифтеров в зависимости от квалификации, массы тела и мезоцикла подготовки

VK, группы, МЗЦ Критерий	Лёгкие весовые категории				Тяжёлые весовые категории			
	I разряд и КМС		МС и МСМК		I разряд и КМС		МС и МСМК	
	КП МЗЦ	ПС МЗЦ	КП МЗЦ	ПС МЗЦ	КП МЗЦ	ПС МЗЦ	КП МЗЦ	ПС МЗЦ
ΣКПШ	250-330	200-320	575-610	415-425	230-260	200-230	160-170	130-150

атлеты ТВК группы перворазрядников и КМС (230-260), атлеты ТВК группы МС и МСМК (160-170 ПШ).

3. В предсоревновательном мезоцикле подготовки использовать большее КПШ пауэрлифтерам ЛВК группы МС и МСМК (415-425 ПШ). За ними в порядке убывания следуют атлеты ЛВК группы перворазрядников и КМС (200-320 ПШ), атлеты ТВК группы перворазрядников и КМС (200-230 КПШ), атлеты ТВК группы МС и МСМК (130-150 ПШ).

4. Всем пауэрлифтерам необходимо использовать более высокие объёмы тренировочной нагрузки в контрольно-подготовительном мезоцикле по сравнению с предсоревновательным.

В суммарном объёме тренировочной нагрузки рекомендуемая разница в КПШ между контрольно-подготовительным и предсоревновательным мезоциклами у атлетов ЛВК в группе

перворазрядников и КМС составляет 12%, а в группе МС и МСМК – 40%; у пауэрлифтеров ТВК – 35 и 20% соответственно.

Литература

1. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю. В. Верхошанский. – 3-е изд. – М.: Советский спорт, 2013. – 216 с. : ил. ISBN 978-5-9718-0609-7
2. Шейко Б. И. Пауэрлифтинг. От новичка до мастера / Б. И. Шейко, П. С. Горулев, Э. Р. Румянцева, Р. А. Цедов; под общ. ред. Б. И. Шейко. – М., 2013. – 560 с.: ил.
3. Шейко Б. И. Пауэрлифтинг: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: ЗАО «ЕАМ СПОРТ СЕРВИС», 2005. – 544 с.
4. Якубенко Я. Э. Сравнительный анализ объёма тренировочной нагрузки в пауэрлифтинге у мужчин в зависимости от квалификации и массы тела: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Я. Э. Якубенко : РГУФКСИТ. – М., Принт Центр, 2006. – 24 с.

