

УДК 796.894.015.5

ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ МЕТОДИКИ ТРЕНУВАНЬ ПАУЕРЛІФТЕРІВ НА РІЗНИХ ЕТАПАХ БАГАТОРІЧНОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Циба Ю.Г.

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

Досліджено особливості організації методики тренувань пауерліфтерів від рівня початкової базової підготовки до етапу спортивного вдосконалення. У результаті аналізу наукових досліджень встановлено, що організація та побудова тренувального процесу в пауерліфтингу розглядається в рамках фрагментарних досліджень окремих компонентів тренувальних навантажень на різних етапах багаторічної підготовки. Більшість праць присвячені особливостям тренувального процесу кваліфікованих пауерліфтерів. Метою дослідження є експериментальний аналіз ефективності методики тренувань пауерліфтерів на різних етапах багаторічної підготовки. Проаналізовано динаміку змін компонентів тренувань пауерліфтерів з ростом їх тренованості.

Ключові слова: пауерліфтинг, спортсмен, спортивна підготовка, тренування, інтенсивність.

Постановка проблеми. Досягнення високого спортивного результату в пауерліфтингу передбачає напружений та тривалий тренувальний процес, який включає всі аспекти фізичної (загальна та спеціальна фізична), технічної та психологічної підготовки. Загальні основи спортивної підготовки в різних видах спорту на певних етапах багаторічної підготовки досліджували різні фахівці (Л.П. Матвеев, 1976; В.М. Платонов, 2004; А.І. Стеценко, 2008; В.Г. Олешко, 2011). Специфіка виду спорту вимагає врахування особливостей змагальної діяльності та застосування сучасних теоретичних та практичних знань при плануванні методик тренувань в системі багаторічної спортивної підготовки. Особливості організації навчально-тренувального процесу в пауерліфтингу досліджували (С.А. Глядя; А.І. Стеценко,). Переважна більшість тренувальних методик пауерліфтерів базуються на системах підготовки важкоатлетів, оскільки важка атлетика входить до програми Олімпійських ігор і має глибоке історичне коріння та значні теоретичні та практичні розробки [2, 3, 4]. Організація тренувального процесу на різних етапах багаторічної спортивної підготовки пауерліфтерів має ряд особливостей які необхідно враховувати при плануванні методики тренувань. В першу чергу слід враховувати вік, стать, антропометричні показники, стаж тренувань, період підготовки та кваліфікацію спортсмена [6, с. 58]. Тому специфіка виду спортивної діяльності безпосередньо вимагає розробки системи багаторічної підготовки з урахуванням особливостей пауерліфтингу.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Зростання популярності пауерліфтингу в останнє десятиліття дозволяє зробити припущення про імовірність включення його до програми Олімпійських ігор. Про це свідчить запровадження у 2012 році змагань з класичного пауерліфтингу (без використання спеціального екіпірування). Проведення змагань з класичного пауерліфтингу вимагає внесення коректив до методики підготовки спортсменів, оскільки відбулася зміна тренувальної та змагальної діяльності пауерліфтерів. Останнім часом збільшилась інтенсивність змагальної діяльності внаслідок більшої кількості стартів в календарі міжнародних та всеукраїнських змагань [1, с. 56]. Крім того відміна екіпіровки призвела до певних змін техніки виконання змагальних вправ, та ор-

ганізації тренувального процесу. Однак більшість наукових досліджень з методики тренувань пауерліфтерів носять фрагментарний характер, висвітлюючи окремі сторони спортивної підготовки. Питання підготовки пауерліфтерів високої кваліфікації висвітлювали ряд науковців (А.І. Стеценко; Ф. Хэтфілд). Досить повно висвітлено питання історичних аспектів зародження та розвитку пауерліфтингу в Україні та Світі. Проблему технічної підготовки в пауерліфтингу розглядали (Глядя С.А., Старов М.А., Батыгин Ю.В.). У своїх дослідженнях Глядя С.А., Старов М.А., Стеценко А.І. висвітлюють біомеханічні аспекти змагальних вправ пауерліфтингу та фазову структуру рухів. Разом з тим недостатньо досліджень присвячених технічним особливостям та методиці підготовки спортсменів в класичному пауерліфтингу. Значна кількість праць присвячена плануванню інтенсивності та обсягу тренувальних навантажень в системі підготовки кваліфікованих спортсменів та загальним принципам побудови тренувального процесу пауерліфтерів. Недостатня увага приділяється комплексному підходу в питанні особливостей методики тренувань спортсменів в системі багаторічної підготовки від рівня початківця до етапу спортивного вдосконалення саме в класичному пауерліфтингу. Питання теоретичного обґрунтування багаторічної підготовки в пауерліфтингу розглядали Юрій Бріскін та Марія Розторгуй. Однак, в працях деяких дослідників існують розбіжності щодо певних компонентів тренувань таких як інтенсивність, обсяг та кількість тренувань в тижневому мікроциклі для спортсменів різної кваліфікації (особливо початківців), порівняно із фундаментальними працями. Тому метою даного дослідження є визначення особливостей організації тренувального процесу пауерліфтерів на різних етапах багаторічної підготовки. Формулювання цілей статті. Основними завданнями статті є дослідження особливостей організації методики тренувань пауерліфтерів на різних етапах багаторічної підготовки від початково рівня до рівня спортивного вдосконалення.

Виклад основного матеріалу дослідження з повним обґрунтуванням отриманих наукових результатів. Методики тренувань в пауерліфтингу спрямованні на досягнення максимального спортивного результату. Головна фізична якість пауерліфтера – сила, тому всі загальноприйняті методики тренувань спрямованні на її розвиток

[6, с. 12]. Більшість систем підготовки спортсменів силових видів спорту мають загальні спільні положення, але разом з тим вони містять ряд розбіжностей в залежності від віку, статті та кваліфікації пауерліфтерів. В роботі було проведено дослідження впливу методики тренувань пауерліфтерів на різних етапах багаторічної підготовки. Дослідження проводилось протягом 2013–2016 рр. З метою визначення оптимальних величин компонентів тренувальних навантажень на різних етапах чотирирічного циклу спортивної підготовки пауерліфтерів на базі факультету фізичної культури та здоров'я людини Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича та комплексної дитячо-юнацької спортивної школи міста Чернівці було проведено дослідження. В ході дослідження було сформовано дві однорідні групи спортсменів, які почали займатися класичним пауерліфтингом чисельністю 10 чоловік кожна. До складу обох груп входили спортсмени-чоловіки віком 17-18 років (на момент початку експерименту), які до цього часу не займалися силовими видами спорту і не мали спортивних розрядів.

Дослідженням питання побудови тренувального процесу пауерліфтерів різної кваліфікації займалися багато авторів (Б.И. Шейко; Ф. Хэтфілд). Однак аналізуючи методичні рекомендації деяких вітчизняних та зарубіжних дослідників бачимо значні межі в оптимальних значеннях таких компонентів як робоча інтенсивність навантаження, кількість тренувань в тижневому мікроциклі тощо. Для визначення спірних питань обох груп було організовано тренувальний процес з різними характеристиками спортивної підготовки. Навчально-тренувальний процес в експериментальній групі протягом першого року підготовки передбачав три тренування на тиждень з робочою зоною інтенсивності – 50-65%. Контрольна група тренувалась з вищою інтенсивністю – 60-85% чотири рази на тиждень. Початковий етап підготовки спортсменів обох груп характеризувався різноманітністю методів і засобів підготовки, значна частина часу тренувань відводилась на загальну фізичну підготовку та вивчення техніки змагальних вправ (таблиця 1).

Таблиця 1
Співвідношення видів спортивної підготовки в річному плануванні навчально-тренувального процесу пауерліфтерів різної кваліфікації

Види спортивної підготовки	Рівень спортивної кваліфікації		
	початківці	Спортсмени 2-3 розряду	1 розряд – кмс
ЗФП	40%	30%	15%
СФП	30%	45%	70%
Технічна підготовка	30%	25%	15%
Рік підготовки	1-ий	2-ий	3-4-ий

Як видно з таблиці з ростом тренуваності зменшувався вміст загальної фізичної та технічної підготовки, в той же час зростає спеціальна фізична підготовка.

На початку першого року тренувань у спортсменів обох груп визначався початковий рівень

розвитку силових якостей за сумою трьох змагальних вправ: присідання зі штангою (кг); жим штанги лежачи (кг); станова тяга (кг). Річний приріст показників розвитку силових якостей пауерліфтерів визначався за кращою сумою триборства показаною спортсменом протягом календарного року. В пауерліфтингу спортивний результат обумовлений рівнем розвитку максимальної та відносної сили. Тому основна увага при плануванні тренувального процесу кваліфікованих спортсменів силового триборства приділяється вдосконаленню цих силових якостей.

Якщо для тренувального процесу початківців характерна робота з невисокою інтенсивністю, але значного обсягу, яка передбачає в основному загальну фізичну підготовку, вивчення техніки виконання вправ, підвищення рівня загальної працездатності, то для тренувань кваліфікованих пауерліфтерів характерне значне збільшення інтенсивності тренувальних навантажень та зменшення обсягу. Особливості методики організації тренувального процесу спортсменів обох груп на різних етапах багаторічної підготовки наведені в таблиці 2.

Однією з основних умов росту спортивних результатів є інтенсифікація тренувального процесу. Інтенсивність тренувального процесу МС, вище приблизно на 20-25%, порівняно з навчально-тренувальним процесом спортсменів І дорослого розряду [5, с. 153]. Для подальшого прогресування кваліфіковані спортсмени використовують тренувальні навантаження на рівні 85-100% від максимальних. Підвищення інтенсивності тренувань в пауерліфтингу відбувається в основному за рахунок збільшення робочої ваги обтяжень та за допомогою використання в тренувальному процесі спеціальних вправ, що вдосконалюють силові якості спортсменів. Разом з тим зменшується обсяг навантажень, тренування стають більш спеціалізованими та індивідуальними [8, с. 321].

Після аналізу результатів дослідження було виявлено, що найбільший приріст показників спостерігається в кінці першого року тренувань і становить 70,5 кг або 27,1% в експериментальній групі та 68кг або 26,9% (таблиця 3).

Протягом другого і третього року тренувань спостерігається сповільнення динаміки росту спортивного результату в обох групах пауерліфтерів. Як відомо, з підвищенням тренуваності динаміка приросту спортивних результатів уповільнюється. Це явище пояснюється уповільненням адаптаційних реакцій організму спортсменів. На четвертому році підготовки спортивний результат пауерліфтерів обох груп збільшився відповідно на 62 кг у спортсменів експериментальної групи та на 45,5 кг у спортсменів контрольної групи. Однак у відсотках приріст склав 11,2% та 9,1% відповідно у експериментальної та контрольної групи.

Як видно з результатів експерименту перші три роки підготовки динаміка росту силових показників пауерліфтерів обох груп має тенденцію до сповільнення, після четвертого року підготовки бачимо деяке підвищення росту спортивного результату як у експериментальної так і в контрольної групи. Підвищення приросту максимальної сили на останньому році чотирирічного циклу підготовки можна пояснити високою інтенсивніс-

тю тренувального процесу пауерліфтерів високої кваліфікації. Для подальшого стимулювання росту спортивних результатів кваліфіковані спортсмени використовують тренувальні навантаження на рівні 85-100% від максимальних.

За час проведення дослідження п'ять спортсменів експериментальної групи виконали норматив майстра спорту України, четверо – норматив кандидата в майстри спорту та один – норматив першого дорослого розряду. У контрольній групі троє спортсменів досягли нормативу майстра спорту, шість – кандидата в майстри спорту, один – виконав норматив першого розряду.

Висновки з даного дослідження і перспективи подальшого розвитку в цьому напрямку. Як видно з результатів дослідження (таблиця 3) динаміка росту спортивного результату спортсменів експериментальної групи випереджає контрольну. На першому році тренувань на 2,5%; на другому на 0,3%; на третьому році на 0,9% і на четвертому на 2,1%. Таким чином можна зробити висновок, що методика організації тренувального процесу експериментальної групи ефективніша за контрольну, особливо на початковому етапі та етапі спортивного вдосконалення. З результатів даного дослідження можна зробити висновок, що для пауерліфтерів початківців достатньо трьох тренувань на тиждень, крім того більшість фахівців вважають неприпустимими використання в тренувальному процесі початківців навантажень біляграничної та граничної інтенсивності. В плануванні тренувального процесу початківців голо-

вна увага приділяється саме технічній підготовці та загальній фізичній підготовці, а вивчення правильної техніки відбувається внаслідок багаторазового повторення вправ (10-15 разів) і неможливе з навантаженнями високої інтенсивності.

В практиці підготовки пауерліфтерів високої кваліфікації застосовується різна кількість тренувальних занять на тиждень від 4 до 10. Кількість тренувальних занять тижневого мікроциклу обумовлена індивідуальними особливостями організму (особливості адаптації, швидкість перебігу відновних процесів), віком та кваліфікацією спортсмена, статтю, масою тіла, періодом підготовки [7, с. 126]. З результатів дослідження (таблиці 2, 3) бачимо, що чотириразові тренування пауерліфтерів з рівнем кваліфікації кмс, мс краще впливають на розвиток силових якостей ніж шість тренувань. Оскільки силові якості найкраще розвиваються на фоні або повного відновлення організму, або деякого незначного недовідновлення після попереднього навантаження, то велика кількість тренувальних занять в тижневому мікроциклі недоцільна [8, с. 189].

Таким чином методика організації тренувань спортсменів на різних етапах чотирирічної підготовки запропонована експериментальній групі ефективніша за методику контрольної групи.

Перспективи подальших досліджень пов'язуються з розробкою закономірностей планування компонентів навантаження на різних етапах тренувального процесу та змагальної діяльності спортсменів різної кваліфікації у пауерліфтингу.

Таблиця 2

Особливості тренувального процесу пауерліфтерів обох груп на різних етапах багаторічної підготовки

Компоненти тренувального процесу	Рівень спортивної кваліфікації					
	Експериментальна група			Контрольна група		
	початківці	II-III розряд	кмс, мс	початківці	II-III розряд	кмс, мс
Зона робочої інтенсивності	50-65%	60-80%	80-95%	60-85%	70-90%	85-100%
К-ть підйомів у підході	10-15	6-8	1-5	8-10	4-8	1-4
Кількість підходів	3	3-4	3-5	3	3-4	3-5
Кількість вправ на тренуванні	8-10	6-8	4-6	8-10	6-8	4-6
Кількість тренувань на тиждень	3	4	4	4	5	6
Рік підготовки	1-ий	2-ий	3-4-ий	1-ий	2-ий	3-4-ий

Таблиця 3

Середні значення приросту спортивного результату в сумі триборства пауерліфтерів у чотирирічному циклі підготовки

Експериментальна група								Контрольна група							
70,5	27,1	55	15,1	41,2	9,6	62	11,2	68	26,9	51	14,8	39	8,7	45,5	9,1
кг	%	кг	%	Кг	%	кг	%	кг	%	кг	%	кг	%	кг	%
2013 р.		2014 р.		2015 р.		2016 р.		2013 р.		2014 р.		2015 р.		2016 р.	

Список літератури:

- Бріскін Ю. Теоретичне обґрунтування багаторічної підготовки спортсменів у пауерліфтингу / Юрій Бріскін, Марія Розторгуй // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2013. – № 1(11). – С. 54-60.
- Вороб'єв А. Н. Тяжелая атлетика: учеб. для ин-тов физ. культуры / А. Н. Вороб'єв. – Изд. 4-е. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 238 с.
- Медведев А. С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике / А. С. Медведев. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.
- Олешко В. Г. Підготовка спортсменів у силових видах спорту: [навч. посіб.] / В. Г. Олешко. – К.: ДІА, 2011. – 444 с.
- Платонов В. Н. Современная спортивная тренировка / В. Н. Платонов. – К.: Здоровье, 1980. – 336 с.
- Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання: [навч. посіб.] / А. І. Стеценко. – Ч.: Вид. ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2008 – 460 с.

7. Хэтфилд Ф. Всестороннее руководство по развитию силы / [пер. с англ.] – Красноярск, 1992. – 228 с.
8. Шейко Б. И. Пауэрлифтинг / Б. И. Шейко. – ЗАО ЕАМ СПОРТ СЕРВИС. – 2003. – 531 с.

Циба Ю.Г.

Черновицкий национальный университет имени Юрия Федьковича

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВОК ПАУЭРЛИФТЕРОВ НА РАЗНЫХ ЭТАПАХ МНОГОЛЕТНЕЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Аннотация

Исследовано особенности организации методики тренировок пауэрлифтеров от уровня начальной базовой подготовки до этапа спортивного совершенствования. В результате анализа научных исследований установлено, что организация и построение тренировочного процесса в пауэрлифтинге рассматривается в рамках фрагментарных исследований отдельных компонентов тренировочных нагрузок на разных этапах многолетней подготовки. Большинство трудов посвящены особенностям тренировочного процесса квалифицированных пауэрлифтеров. Цель исследования – экспериментальный анализ эффективности методики тренировок пауэрлифтеров на разных этапах многолетней подготовки. Проанализировано динамику изменений компонентов тренировок пауэрлифтеров с ростом их тренированности.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, спортсмен, спортивная подготовка, тренировка, интенсивность.

Tsyba Yu.G.

Yuriy Fedkovych Chernivtsi National University

FEATURES OF ORGANIZATION OF METHODOLOGY OF TRAINING OF POWERLIFTERS ARE ON THE DIFFERENT STAGES OF LONG-TERM SPORTING PREPARATION

Summary

The features of organization of methodology of training of powerlifters are investigational from the level of initial base preparation to the stage of sporting perfection. As a result of analysis of scientific researches, that organization and construction of training process in powerlifting are examined within the framework of fragmentary researches of separate components of the training loading on the different stages of long-term preparation. Most labours devotion to the features of training process of skilled powerlifters. Objective of research is an experimental analysis of efficiency of methodology of training of powerlifters on the different stages of long-term preparation. The dynamics of changes of components of training of powerlifters is analysed with the height of their trained.

Keywords: powerlifting, athlete, sports training, exercise, intensity.