

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Балашовский институт (филиал)

Кафедра физической культуры и спорта

**ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО
ПРОЦЕССА ПАУЭРЛИФТЕРОВ В
ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 4 курса 442 группы
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»
код и наименование направления (специальности)
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности
наименование факультета, института, колледжа
Дружина Сергея Николаевича
фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

профессор, доктор педагогических наук

должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Зайцев Г.К.

инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой

доцент, кандидат педагогических наук

должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Викулов А.В.

инициалы, фамилия

Балашов 2016

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Построение тренировочного процесса в предсоревновательный период для пауэрлифтеров является актуальной проблемой для спортсменов всех времён. С ростом количества тренирующихся в зале этот вопрос стал возникать всё чаще. Ведь чем грамотней будет составлена программа тренировок в предсоревновательном периоде, тем больший результат можно будет показать на соревнованиях.

Многие некомпетентные спортсмены составляют тренировки с целью продажи и заработка денег, не учитывая принципы тренированности, что приводит только к негативному результату. Спортсмен может травмироваться или перетренироваться, а так же не получить никакого результата.

Пауэрлифтинг хорошо развивает силовые показатели, но при этом можно травмироваться. Травмы спортсменов в основном приходятся на поясницу, колено и плечевой сустав. Несколько реже встречаются травмы локтевого и лучезапястного суставов. Основными видами считаются растяжения мышц и связок, а также дистрофические повреждения сухожилий (тендиниты).

Поэтому грамотно составленная тренировка поможет избежать травм и даст нужное сочетание нагрузки и отдыха. Тем самым, увеличив силовые показатели в приседе, жиме лёжа и становой тяге.

Пауэрлифтинг (силовое троеборье) как вид спорта развивается в России с 1988 г., а первые международные старты национальной сборной команды относятся к 1991 г. Пауэрлифтинг включает следующие соревновательные упражнения: приседание со штангой, жим штанги лежа на скамье и тягу штанги. Основной особенностью выполнения соревновательных упражнений является динамический, преодолевающий режим работы мышц в медленном равномерном темпе, а перемещение штанги должно осуществляться без ускорений, с постоянной скоростью.

Цель работы – изучение подходов тренировочного процесса для

увеличения силовых показателей в соревновательных упражнениях по пауэрлифтингу.

Объектом исследования выступает предсоревновательный процесс в пауэрлифтинге. **Предметом** – организация и планирование тренировочного процесса пауэрлифтеров в предсоревновательный период.

Методы исследования:

- анализ научно–методической литературы;
- тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики;
- обобщение полученных данных.

Задачи:

- 1) Выявить особенности тренировочного процесса в предсоревновательном периоде в пауэрлифтинге.
- 2) Подобрать комплекс упражнений для предсоревновательного периода в пауэрлифтинге.
- 3) Провести апробацию и интерпретировать полученные результаты экспериментальной работы.

Структура работы. Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Особенности тренировочного процесса в пауэрлифтинге в предсоревновательном периоде» изучена история развития пауэрлифтинга, правила участия в соревнованиях, весовые и возрастные категории, виды экипировки, особенности тренировочного процесса в разные периоды подготовки, принципы тренировки, особенности пауэрлифтеров и бодибилдеров.

Спортивная тренировка – процесс совершенствования физических и моральных качеств спортсмена, направленный на достижение лучших результатов в спорте и представляющий собой систематические занятия

физическими упражнениями. В пауэрлифтинге тренировки перед соревнованиями чаще всего строятся в силовом режиме, то есть рабочий вес на штанге, с которым занимается спортсмен 80–95% от повторного максимума (ПМ), который выполняется в диапазоне от 1 до 5 повторений.

Соревновательными упражнениями считаются только приседание, жим лёжа и становая тяга. Другие упражнения, которые входят в подготовку к соревнованиям делятся на общеподготовительные, специально подготовительные.

Общеподготовительные упражнения в пауэрлифтинге используются как для повышения уровня общей физической подготовленности пауэрлифтера, так и для воздействия на развитие отдельных мышечных групп тела. К ним относятся: жим стоя, жим ногами, тяга к поясу, подтягивания и т.д.

К общеподготовительным упражнениям можно отнести изолированные упражнения. Они задействуют целевую мышечную группу с минимальным включением в работу других мышц. К таким упражнениям относят подъём штанги на бицепс у стены, французский жим гантели, сгибание и разгибание ног на скамье и т.д.

Тренировка атлета строится в виде тренировочных циклов, цель которых – достижение высокого спортивного результата к определенному времени. Каждый тренировочный цикл состоит из периодов развития спортивной формы, ее стабилизации и временной утраты. Эти периоды принято называть соответственно подготовительный (предсоревновательный), соревновательный и переходный.

Задача подготовительного периода – создать фундамент спортивной формы и обеспечить ее непосредственное становление. В этот период происходит становление организма к тренировочным воздействиям и достигается определенный уровень подготовленности спортсмена. В подготовительный период спортсмен выполняет большой объем тренировочной нагрузки с постепенным ростом интенсивности.

Продолжительность тренировочного периода зависит от индивидуальных способностей атлета, его спортивной формы. В среднем он может длиться от 2 до 4 месяцев.

Задачей соревновательного периода является достижение наивысшей спортивной формы и реализация ее на соревнованиях. Состояние тренированности, позволяющее спортсмену успешно участвовать в соревнованиях, принято называть спортивной формой. Естественно желание достигнуть уровня высшей спортивной формы во время участия в наиболее ответственных соревнованиях. Оно обычно совпадает с наиболее высоким спортивным достижением. В этом периоде снижается объем тренировочной нагрузки при увеличении интенсивности. Это достигается за счет уменьшения числа подъемов разминочных весов и увеличения максимальных весов в соревновательных упражнениях.

Продолжительность соревновательного периода зависит от времени, в течение которого атлет может сохранить спортивную форму, а также от календаря соревнований. Соревновательный период может длиться от 1 до 4 месяцев.

Продолжительность переходного периода колеблется обычно от 2 до 5 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и ответственности основных соревнований, индивидуальных способностей спортсмена.

Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередной подготовки к соревнованиям. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи определяют продолжительность

переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.п.

Тренировка в переходном периоде характеризуется снижением суммарного объема работы и незначительными нагрузками. По сравнению с подготовительным периодом объем работы сокращается, число занятий в течение недельного микроцикла не превышает 3. Занятия с большими весами не планируются. Основное содержание переходного периода составляют разнообразные средства активного отдыха и общеподготовительные упражнения.

В конце переходного периода нагрузка постепенно повышается, уменьшается объем средств активного отдыха, увеличивается число общеподготовительных упражнений. Это позволяет сделать более гладким переход к первому этапу подготовительного периода очередного макроцикла.

Принципы, по которым строятся тренировки:

Принцип сознательности требует осмысленного, вдумчивого отношения к занятиям, понимания изученного материала, оценки своих сил и возможностей, критического отношения к своим действиям в обучении и тренировке, на соревнованиях, самоанализа техники выполняемых упражнений, выбора рациональных упражнений для тренировки, понимания и сознательного выполнения требований, связанных с тренировкой и соблюдением режима.

Принцип активности означает, что тренер должен развивать у своих воспитанников стремление узнавать различные методы тренировки, варианты техники соревновательных упражнений. На занятиях воспитывается умение самостоятельно совершенствовать технику силового троеборья. Активность – это стремление расширять свои знания, самостоятельный анализ ошибок на соревнованиях. Принцип активности тесно связан с принципом сознательности.

Принцип систематичности и последовательности предполагает соблюдение следующих трех правил: от простого к сложному, от легкого к

трудному, от известного к неизвестному.

Принцип наглядности – показ изучаемых упражнений с их кратким объяснением, рисунки, фото, плакаты, кино и т.п.

Принцип прочности. Знания, умения и навыки, получаемые в процессе обучения и тренировки, должны прочно усваиваться и закрепляться. Достигается это повторением пройденного материала параллельно с изучением нового.

Принцип доступности. На занятиях необходимо учитывать возраст, физическую подготовленность, стаж тренировочных занятий. Без знания индивидуальных особенностей трудно определить нагрузку, подобрать средства тренировки, совершенствовать техническое мастерство, составить индивидуальные планы тренировок.

Во второй главе «Экспериментальная работа по подготовке пауэрлифтеров в предсоревновательном периоде» описано исследование по организации и планированию тренировочного процесса. Набор экспериментальной группы происходил в клубе «Пересвет» в сентябре 2015 года. Для осуществления исследовательской работы произошел отбор 6 спортсменов разной возрастной (17–22 лет) и весовой категории (82,5 – 100 кг) со стажем занятия пауэрлифтинга от 1 года до 5 лет. После отбора у участников эксперимента определили силовые показатели спортсменов в приседании, жиме лёжа и становой тяге с максимальным весом. Затем были расписаны программы тренировок для каждого спортсмена с их индивидуальными силовыми показателями. Занимались все по программе «16–ти недельный, сокращённый вариант плана Шейко Б.И. для разрядников». Заключительное тестирование произведено в декабре 2015 года. Программа тренировок была рассчитана на 4 месяца по 3 тренировки в неделю. Тренировки проходили по понедельникам, средам и пятницам.

Для выполнения поставленных задач был проведён ряд исследований. Исследования разделили на несколько этапов.

1 этап – аналитический. Включал в себя анализ научно–методической

литературы, который осуществлялся по теме «Организация и планирование тренировочного процесса пауэрлифтеров в предсоревновательном периоде», литература была разделена на вопросы:

- 1) Общие сведения о пауэрлифтинге.
- 2) Особенности тренировочного процесса пауэрлифтеров перед соревнованиями.

2 этап – констатирующий эксперимент, который включал в себя определение максимальной силы в приседании, жиме лёжа и становой тяге у экспериментальной группы перед тренировочной программой «16–ти недельный, сокращённый вариант плана Шейко Б.И. для разрядников» (см. таблица 1).

3 этап – формирующий эксперимент, который охватывал тренировочный процесс для увеличения силовых показателей в соревновательных упражнениях по пауэрлифтингу. При проведении педагогического эксперимента была поставлена задача построить и экспериментально показать методику тренировок пауэрлифтеров в предсоревновательном периоде и рассмотреть, на сколько изменились силовые показатели спортсменов (см. таблица 2).

4 этап – Математическая обработка экспериментальных данных. На этом этапе применялись методы математической статистики для определения разницы силовых показаний в начале эксперимента и после (см. таблица 3).

Таблица 1. Результаты констатирующего эксперимента (начало сентября 2015)

№	Участники эксперимента, Ф.И.	Присед, кг	Жим лёжа, кг	Становая тяга, кг	Сумма, кг	Собственный вес, кг	Коэффициент поднятого веса и собственного ¹
1	Д.С.	115	112,5	175	402,5	86	4,68
2	К. Анд.	145	120	190	455	80	5,68
3	К. Ант.	125	110	170	405	78	5,19
4	К. М.	140	130	170	440	92	4,78
5	Л. И.	165	155	190	510	97	5,25

¹ Коэффициент это отношение собственного веса к сумме поднятых килограмм.

6	Ш. А.	110	105	160	375	65	5,76
---	-------	-----	-----	-----	-----	----	------

Таблица 2. Результаты формирующего эксперимента (конец декабря 2015)

№	Участники эксперимента, Ф.И.	Присед, кг	Жим лёжа, кг	Становая тяга, кг	Сумма, кг	Собственный вес, кг	Коэффициент поднятого веса и собственного
1	Д.С.	125	120	187,5	432,5	89	4,85
2	К. Анд.	165	130	210	505	81	6,23
3	К. Ант.	140	112,5	180	432,5	80	5,40
4	К. М.	145	135	180	460	97	4,74
5	Л. И.	185	172,5	220	577,5	101	5,71
6	Ш. А.	125	110	165	400	72	5,55

5 этап – обобщение полученных данных результатов вначале предсоревновательной подготовки и в конце. Для этого участники эксперимента поднимали максимальный вес, в начале сентября и в конце декабря, в приседе, жиме лёжа и становой тяги на 1 повторение. Сумма выполненных показателей в упражнениях показывала уровень физической подготовленности.

Таблица 3. Сводные результаты констатирующего и формирующего экспериментов (в начале сентября и конце декабря 2015)

№	Участники эксперимента, Ф.И.	Изменения в приседе, кг	Изменения в жиме лёжа, кг	Изменения в становой тяге, кг	Изменения в сумме, кг	Изменения собственного веса, кг	Коэффициент поднятого веса и собственного
1	Д.С.	+10	+7,5	+12,5	+30	+3	+0,17
2	К. Анд.	+20	+10	+20	+50	+1	+0,55
3	К. Ант.	+15	+2,5	+10	+27,5	+2	+0,21
4	К. М.	+5	+5	+10	+20	+5	-0,04
5	Л. И.	+20	+17,5	+30	+67,5	+4	+0,46
6	Ш. А.	+15	+5	+5	+25	+7	-0,21

Среднеарифметическое увеличение составило:

- 1) в приседе – $15,0 \pm 2,95$ кг ($P < 0,05$);
- 2) в жиме лёжа – $7,5 \pm 2,92$ кг ($P < 0,05$);
- 3) в становой тяге – $15 \pm 4,88$ кг ($P < 0,05$);
- 4) собственного веса – $3,5 \pm 1,37$ кг ($P < 0,05$).

Изменения показали, что все 6 участников эксперимента увеличили как

собственный вес, так и силовые показатели в приседе, жиме лежа и становой тяге. У 4–го и 6–го участника ухудшился коэффициент поднятого веса и собственного. Это свидетельствует о том, что за период эксперимента был заметный прирост собственного веса, относительно силовых показателей.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Понятие тренировка, рассмотренная в нашей бакалаврской работе – это систематические упражнения с целью образования и развития умений и навыков, повышения функциональных возможностей организма в целом или в конкретной деятельности.

Для построения правильной программы нужно разделять тренировки на тренировочные циклы: предсоревновательный, соревновательный и переходный. Целью такого деления является достижение необходимых результатов к определённому времени. При подборе рабочих весов, нужно знать повторный максимум в приседе, жиме лёжа и становой тяге. Исходя из этих результатов, указываются проценты от максимально поднятого веса на 1 повторение.

Проведённое исследование показало, что подобранные веса Дружинным С.Н. для каждого спортсмена были правильно учтены в программе Шейко Б.И. «16–ти недельный, сокращённый вариант для разрядников». Экспериментальная работа позволила получить хорошие результаты в подготовке к соревнованиям. Спортсмены увеличили собственный вес и силовые показатели в приседании, жиме лёжа и становой тяге. Можно утверждать о грамотно подобранных рабочих весах, с какими занимались пауэрлифтеры. Нами соблюдались все необходимые принципы тренировок при построении программы: сознательности, активности, систематичности и последовательности, наглядности, прочности, доступности.

Таким образом, тренировочный процесс был построен с учётом правильного сочетания нагрузки и отдыха, который позволил спортсменам не травмироваться и увеличить силовые показатели.