

3) организация и самоорганизация с учетом поиска предпочтительного или допустимого способа действия. В основе данного направления лежат методы обучения и тренировки, а также основные методические приемы обучения технике бокса, включающие освоение приема в одношереножном строю под общую команду тренера, освоение приема в двухшереножном строю под общую команду тренера, освоение приема в парах в свободном передвижении по залу, освоение приема в условном бою с узким заданием, освоение приема в условном бою с широким заданием, освоение приема при работе на снарядах и с тренером на лапах, освоение приема в вольных боях и спаррингах.

Третий уровень является организационно-деятельностным, осуществляющим взаимодействие (взаимосвязь) между образующими систему элементами принятия решения. На данном уровне осуществляется взаимосвязь технической подготовки с другими сторонами подготовленности боксера – тактической, физической, психологической и теоретической.

Таким образом, уровневая организация процесса повышения спортивно-технического мастерства боксеров позволит дифференцировать содержательный состав подготовленности. При этом целесообразно конкретизировать педагогические задачи и тренирующие воздействия.

1. Теория функциональных систем в физиологии и психологии: сб. трудов / редкол. Б.Ф. Ломов [и др.]. – М.: Наука, 1978. – 382 с.

2. Бернштейн, Н.А. Очерки по физиологии движений и активности / Н.А. Бернштейн. – М.: Наука, 1991. – 495 с.

3. Месарович, М.Д. Теория иерархических многоуровневых систем / М.Д. Месарович, Д. Мако, И. Такаха. – М.: Мир, 1973. – 344 с.

4. Филимонов, В.И. Теория и практика бокса / В.И. Филимонов. – М.: ИНСАН, 2006. – 574 с.

5. Мосесов, В.С. Начальное обучение технико-тактическим действиям в боксе: метод. пособие / В.С. Мосесов, С.А. Сергеев. – Минск: БГУФК, 2011. – 52 с.

6. Сергеев, С.А. Факторная структура ударных движений в боксе / С.А. Сергеев // Респ. межведомст. сб. «Вопросы теории и практики физической культуры и спорта». – Вып. 25. – Минск, 1995. – С. 97–100.

7. Сергеев, С.А. Техника ударов в боксе и особенности методики ее формирования / С.А. Сергеев, С.Д. Бойченко. – Минск, 1995. – 121 с.

8. Сергеев, С.А. О современных проблемах технико-тактической подготовки высококвалифицированных боксеров / С.А. Сергеев, А.В. Дмитриев // Республиканский межведомственный сборник «Вопросы теории и практики физической культуры и спорта». – Выпуск 26. – Минск, 1996. – С. 62–65.

9. Фролов, О.П. Методика изучения соревновательной деятельности боксеров / О.П. Фролов, Г.М. Варганов, М.И. Испандияров. – М.: РИО ВНИИФК, 1986. – 33 с.

10. Сергеев, С.А. Совершенствование соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров / С.А. Сергеев // Ученые записки. Сборник научных трудов. – Выпуск 5. – Минск: БГАФК, 2001. – С. 173–181.

11. Киселев, В.А. Совершенствование спортивной подготовки высококвалифицированных боксеров: учеб. пособие / В.А. Киселев. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 119 с.

ПУТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ В СИЛОВОМ ТРОЕБОРЬЕ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ

С.В. Синкевич,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Пауэрлифтинг (силовое троеборье) относится к сравнительно молодым видам спорта, известен он чуть больше 30 лет. Название происходит от двух слов «power» – сила, мощь и «лифт» – поднимать.

Как вид спорта пауэрлифтинг сродни тяжелой атлетике, а именно тяжелоатлетическому двоеборью, но при этом имеет ряд существенных отличий. Преимущество пауэрлифтинга также в том, что движения его более просты и менее травматичны.

Силовое троеборье включает в себя следующие упражнения: приседание со штангой на плечах, жим штанги лежа на горизонтальной скамье, тяга становая. Все силы спортсмена подобраны так, чтобы задействовать основные группы мышц. Упражнения универсальны и находят применение во всех видах спорта.

В процессе занятия происходит укрепление опорно-двигательного аппарата, усиливается кровообращение мышечных тканей, что способствует их развитию. Тренировки с тяжестью положительно влияют на белковый обмен, усиливают анаболические процессы, а также возрастает сопротивляемость к заболеваниям.

Известно, что в силовом троеборье применяются в основном те же упражнения, со штангой, что и в тяжелой атлетике, для которой уже разработали научно обоснованные классифицированные упражнения, основанные на принципах, предложенных теорией физического воспитания для всех видов спорта. Однако силовое

троеборье по сравнению с тяжелой атлетикой имеет существенное отличие не только по спортивной технике, но и по методике подготовки, в связи с чем этот вид спорта развивает специфическую силу, характерную для данного вида.

Тем не менее, при исследовании этого вопроса с научной позиции, в том числе и при выявлении ведущих тренеров-специалистов на соревнованиях по силовому троеборью, выявлено много точек соприкосновения для этих самостоятельных видов спорта.

Согласно классификации в тяжелой атлетике, применительно к силовому троеборью в первую группу входят соревновательные упражнения. Приседания, жим лежа на горизонтальной скамье и тяга.

Вторая группа объединяет специально подготовленные подводящие упражнения, которые распространяются на несколько групп:

- подводящие упражнения для приседания;
- подводящие упражнения для жима лежа;
- подводящие упражнения для тяги.

В значительной степени упражнения второй группы близки по своей координации к первой группе, кроме того, все они выполняются с большим отягощением, которое способствует выполнению работы большой мощности. Таким образом, эта группа упражнений является основной в подготовке спортсменов, т. е. одновременно влияют как на развитие специфических, физических качеств, так и на совершенство высшего технического мастерства спортсменов в соревновательных упражнениях.

В третьей группе упражнений будут концентрироваться дополнительные развивающие упражнения. Они выполняются не только со штангой, но и на тренажерах, с использованием гирь и других отягощений.

Развивающие упражнения в большинстве своем оказывают локальное воздействие из-за своеобразной структуры техники, если выполняются с относительно небольшим весом (отягощением), поэтому развиваемая при этом мощность сравнительно невелика.

Упражнения рассматриваемой группы по техническим параметрам могут значительно отличаться от структуры соревновательных упражнений. В связи с этим развивающие упражнения служат дополнительным средством в подготовке спортсменов.

Таким образом, в целях более объективной оценки и учета тренировочного процесса, воздействия, испытываемого организмом спортсмена в результате упражнений первой и второй группы, их нагрузку надо считать основной, а нагрузку третьей группы – дополнительной.

Сравнительно, основные и дополнительные нагрузки должны учитываться и анализироваться отдельно. Приводим перечень наиболее широко распространенных упражнений третьей группы, применяемых спортсменами в тренировочном цикле.

В годичном плане предусматривают общий объем нагрузки на год по общей и специальной физической подготовке и ее распределение по месяцам; интенсивность нагрузки и ее варьирование по месяцам; объем различных упражнений; количество и сроки проведения соревнований, их градацию; результаты, которых должен достичь атлет на определенных этапах годичной тренировки в классических упражнениях; контрольные нормативы в специально-вспомогательных упражнениях; систему врачебного контроля; необходимые знания по теории и методике тренировки, гигиене и самоконтролю.

Тренировка пауэрлифтеров 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 подготовительным, соревновательным и переходным. В совокупности эти три периода составляют тренировочный цикл, или как его называют, большой цикл.

Большой тренировочный цикл подготовки подразделяют на месячные циклы, а последние – на недельные. При этом следует иметь в виду, что под месячным циклом подразумевается четырехнедельная подготовка, а планируемая на месяц тренировочная нагрузка распределяется на четыре недели. За счет остальных 2–5 дней месяца (за 11 месяцев тренировок это составляет примерно 25 дней) планируют непродолжительные переходные периоды после каждого тренировочного цикла.

Задача подготовительного периода (периода фундаментальной подготовки) – создать фундамент спортивной формы и обеспечить ее непосредственное становление. В этот период происходит приспособление организма к тренировочным воздействиям и достигается определенный (необходимый на данном этапе) уровень подготовленности атлета. Для этого спортсмену обычно достаточно 1–2 месяца не превышать эти сроки.

В подготовительном периоде атлет совершенствуется в технике классических и специально-вспомогательных упражнений, выверяет спортивную форму (поднимая штангу большого, субмаксимального и даже максимального весов в классических и специально-вспомогательных упражнениях). Подготовительный период обычно отличается небольшим объемом тренировочной нагрузки и постепенным ростом интенсивности.

Задача соревновательного периода – достичь уровня высшей спортивной формы и обеспечить ее реализацию в спортивных достижениях.

Для непосредственной подготовки (подведения) к соревнованиям в пауэрлифтинге используются обычно четыре недели; этот период подготовки и принято считать соревновательным. Если же атлет участвует в соревнованиях без предшествующей специальной подготовки, то такой этап тренировки нельзя назвать соревновательным. Для соревновательного периода характерны меньший объем нагрузок и максимальная ее интенсивность.

Подготовительный и соревновательный периоды не должны ограничиться какими-то определенными сроками, переход от одного к другому осуществляется постепенно.

Задачи переходного периода – исключить «перетренировку», отдохнуть к началу занятий в новом тренировочном цикле и сохранить тренированность на достаточно высоком уровне. Уменьшив долю специальной подготовки, вес штанги, используя разнообразные упражнения, спортсмен обеспечивает себе активный отдых. Резко снижать тренировочную нагрузку или прекращать занятия на длительный срок нежелательно.

Продолжительность переходного периода составляет 5 дней – после первого, 7 дней – после второго, 10–14 дней – после третьего и четвертого тренировочных циклов и 30 дней после окончания последних соревнований сезона.

Продолжительность каждого тренировочного цикла в пауэрлифтинге составляет 2–3 месяца, хотя в отдельных случаях она может быть и другой. Так, если 1-й месяц является подготовительным, а 2-й – соревновательным периодом, то тренировочный цикл составляет 2 месяца. Если же подготовительный период включает 2 месяца, а соревновательный 1, или наоборот (в тех случаях, когда два ответственных момента соревнования следуют друг за другом примерно через месяц), то тренировочный цикл составляет 3 месяца. Но вот другой пример: обычно подготовительный период включает 2 месяца, а соревновательный 1, или наоборот (в тех случаях, когда два ответственных соревнования следуют друг за другом примерно через месяц), в этом случае тренировочный цикл составляет 3 месяца. И если после этого следуют (с интервалом 30–40 дней) два ответственных соревнования, то продолжительность тренировочного цикла уже может составлять около 5 месяцев.

Годичное планирование должно предусматривать такое количество состязаний, которое обеспечивало бы рост спортивного мастерства пауэрлифтера; в то же время не следует перегружать календарь соревнований. Интервал между соревнованиями должны обеспечивать условия для сохранения и развития спортивной формы.

Таким образом, для правильного построения годичной тренировки необходим хорошо продуманный календарь соревнований, способствующий нормальному ходу тренировочного процесса и максимальному росту спортивных результатов.

В течение года пауэрлифтер должен принять участие не менее чем в 5 состязаниях, из которых обычно выделяют 2–3 наиболее ответственных для него. Именно число крупных соревнований и обуславливает количество тренировочных циклов в годичной подготовке, а интервалы между ними – их продолжительность.

Годичный цикл подготовки спортсмена не обязательно начинается с началом календарного года. Режим работы и учебы, календарь соревнований спортсменов различной квалификации значительно смещают начало и конец спортивного сезона. В связи с этим при описании планирования годичной тренировки целесообразно обозначить месяцы порядковыми номерами.

1. Муравьев, В.Л. Пауэрлифтинг: путь к силе / В.Л. Муравьев. – М.: Светлана П, 1998.
2. Богачев, В. Хорсенс –92: точка отсчета / В. Богачев. – М.: Олимп, 1992. –36 с.
3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Лукьянов, М.Е. Тяжелая атлетика для юношей / М.Е. Лукьянов, А.И. Филамеев. – М.: Физкультура и спорт, 1969.

ДИНАМИКА СПОРТИВНО-ТЕХНИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ НА ЧЕМПИОНАТАХ МИРА ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ В ТРОЕБОРЬЕ СРЕДИ ЖЕНЩИН

А.А. Теплов, А.В. Гук,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Пауэрлифтинг относится к сравнительно молодым видам спорта. Официальные чемпионаты мира по пауэрлифтингу в троеборье начали проводиться с 1971 года, а чемпионаты Европы – с 1978 года. Среди женщин соревнования начали проводиться с 1980 года. С каждым годом этот вид спорта становится все более популярным, о чем свидетельствует постоянно растущее число стран – участниц международных соревнований. Так, если в 1980 году в чемпионате мира по пауэрлифтингу в троеборье среди женщин приняли участие всего 7 стран, то в 2011 году – уже 29, а количество стран – членов Международной федерации пауэрлифтинга достигло 102.