

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.

Таблица 1 – Распределение золотых медалей между странами – участницами чемпионатов мира 1971–2011 гг.

№ п/п	Страна	1980	1981	1982	1983	1984	1985	1986	1987	1988	1989	1990	1991	1992	1993	1994	1995	1996	1997	1998	1999	2000	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011				
1	Россия	96											1	1	2	2	3	5	7	6	7	9	8	7	7	6	5		6	7	4	3					
2	США	77	7	6	5	8	4	6	6	3	4	3	2	3	2		1	3	1						1	1	2		2			1					
3	Украина	18														1	1				1	1	1			1	3		1	2	1	3	2				
4	Австралия	17	2	2	4	1	2	1		1	1								1																		
5	Финляндия	14						2		1	1	1				2	1						1	1	1	1	2	1									
6	Нидерланды	13					2	1		2	2	2	1														1	1	1	1	1						
7	Тайвань	13															1	1		2	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1			1			
8	Германия	9		1						1	1	1			1	1				1	1									1							
9	Франция	7									1	2	1	1	2																						
10	Великобритания	7	1	1				1	1	1				1																							
11	Швеция	6											1	1			1	1	1								1								1		
12	Норвегия	6											1	1	1												2	2		1							
13	Новая Зеландия	5										1	1	1	1	1																					
14	Япония	5															1										1	1	1	1					1		
15	Канада	4			1	1		1						1																							
16	Бельгия	3					1	1								1																					
17	Казахстан	3														1	1									1											
18	Люксембург	2											1	1																							
19	Испания	1													1																						
20	Узбекистан	1																																		1	
21	Индонезия	1																																		1	

За период с 1980 по 2011 год на чемпионатах мира было разыграно 308 комплектов медалей по пауэрлифтингу в троеборье среди женщин, при этом чемпионками стали представительницы 21 страны мира.

На протяжении длительного срока времени (10 лет – с 1980 по 1990 годы) на чемпионатах мира лидировали сборные команды США и Австралии. С 1991 года в чемпионатах мира по пауэрлифтингу стала принимать участие сборная команда СНГ и сразу же была завоевана первая золотая медаль.

Начиная с 1993 года, женская сборная команда России становится явным лидером мировых чемпионатов (таблица 2).

Таблица 2 – Распределение командных мест между странами–участницами чемпионатов мира 1980–2011 гг.

Год	Место		
	1	2	3
1980	США	Австралия	Канада
1981	США	Австралия	Канада
1982	США	Великобритания	Канада
1983	Австралия	США	Великобритания
1984	США	Великобритания	Канада
1985	США	Нидерланды	Швеция
1986	США	Швеция	Великобритания
1987	США	Великобритания	Австралия
1988	США	Великобритания	Нидерланды
1989	США	Финляндия	Великобритания
1990	США	Нидерланды	Великобритания
1991	Норвегия	Финляндия	Индия
1992	США	Финляндия	Франция
1993	Россия	США	Финляндия
1994	Россия	Норвегия	Германия
1995	Россия	Тайвань	США
1996	Россия	США	Тайвань
1997	Россия	Тайвань	Финляндия
1998	Россия	Тайвань	Украина
1999	Россия	Тайвань	Финляндия
2000	Россия	Тайвань	США
2001	Россия	Тайвань	Украина
2002	Россия	Украина	США
2003	Россия	США	Украина
2004	Россия	Украина	США
2005	Россия	Украина	Финляндия
2006	США	Норвегия	Тайвань
2007	Россия	Тайвань	Украина
2008	Украина	США	Тайвань
2009	Россия	Тайвань	Украина
2010	Россия	Украина	Финляндия
2011	Россия	Украина	Тайвань

Таблица 3 – Динамика лучших результатов (в условных единицах) на чемпионатах мира в приседании, жиме лежа, тяге и сумме в среднем по всем весовым категориям

Год	Кол-во вес. кат.	Средние значения результатов			
		Приседание	Жим лежа	Тяга	Сумма
1980	9	160,15	85,69	177,31	421,77
1981	9	176,80	99,37	192,03	458,08
1982	10	174,37	89,88	186,58	445,98

Год	Кол-во вес. кат.	Средние значения результатов			
		Приседание	Жим лежа	Тяга	Сумма
1983	10	185,78	102,99	198,18	479,44
1984	10	191,13	96,54	206,05	489,20
1985	10	187,55	100,74	194,44	472,95
1986	10	184,63	99,15	192,59	468,16
1987	10	188,31	102,10	203,24	489,01
1988	10	192,71	107,32	203,79	495,31
1989	10	187,63	106,64	203,44	489,45
1990	10	190,95	104,99	204,45	491,51
1991	10	195,39	99,31	201,60	485,42
1992	10	194,31	106,55	204,34	497,53
1993	10	209,03	118,63	214,52	526,41
1994	10	210,66	119,37	212,81	529,04
1995	10	207,82	118,48	219,84	534,53
1996	10	211,57	123,61	221,40	549,04
1997	10	214,90	127,29	221,81	552,15
1998	10	220,74	126,78	218,15	554,48
1999	10	225,57	132,51	227,27	572,19
2000	10	225,44	136,46	221,84	575,85
2001	10	224,51	138,80	220,10	566,99
2002	10	234,68	141,33	218,82	582,15
2003	10	236,81	149,35	220,01	587,25
2004	10	234,98	143,96	225,85	588,72
2005	10	237,58	146,89	220,84	589,64
2006	10	224,78	143,83	220,21	571,94
2007	9	244,02	158,32	223,46	604,23
2008	9	234,48	156,91	223,32	597,73
2009	9	236,82	150,35	219,68	596,06
2010	9	242,46	155,84	221,92	609,50
2011	7	245,98	161,81	233,19	619,91

Исследованию подверглись лучшие результаты в отдельных упражнениях и сумме троеборья. Результаты в килограммах были переведены в условные единицы (по таблице Вилкса), после чего были рассчитаны средние показатели результатов суммарно по всем весовым категориям (таблица 3 и рисунки 1–4).

Динамика результатов в приседании

Исходный уровень результата в приседании в 1980 году составил 160,15 условных единиц (у.е.), а в 1984 году он вырос до 191,13. Прирост составил 30,98 у.е., что соответствует 19,34 % от первоначального уровня. Следует отметить, что в период времени с 1984 года по 1992 год прогресса не наблюдалось. После чего начался практически постоянный поступательный рост результатов. В результате с 1980 по 2011 год он составил 85,83 у.е. или 53,59 % от первоначального уровня.

Прекращение прироста спортивных результатов и их снижение в 2006 и 2008 годах обусловлено тем, что в 2006 две из сильнейших сборных мира (Россия и Украина), а в 2008 году сборная России были отстранены от участия в международных соревнованиях по причине массового употребления спортсменами этих команд допинга.

После возвращения этих команд на мировую арену вновь наблюдается прирост показателей в данном упражнении.

В результате весь прирост результатов произошел в периоды с 1980 (160,15 у.е.) до 1984 года (191,13 у.е.) и с 1991 (195,39 у.е.) до 2011 года (245,98 у.е.).

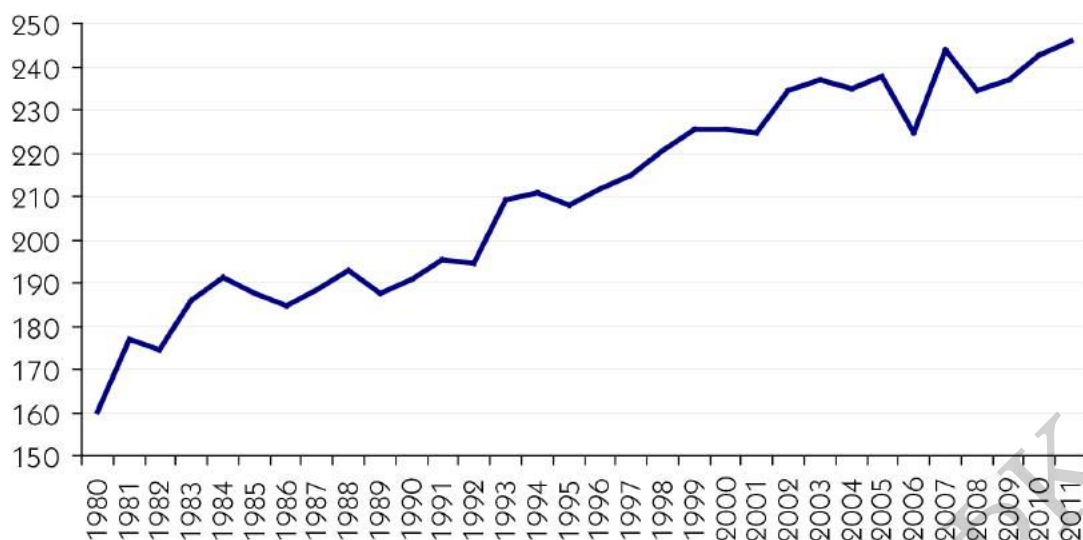


Рисунок 1 – Динамика лучших результатов (в условных единицах) на чемпионатах мира в приседании в среднем по всем весовым категориям

Динамика результатов в жиме штанги лежа

Исходный уровень результатов в жиме штанги лежа в 1980 году составил 85,69 у.е. Максимальный результат был показан в 2011 году (161,81 у.е.). В период с 1980 по 1992 год стабильного прогресса не наблюдалось. Изменения результатов носили волнообразный характер, достигнув своего максимума в 1988 году (107,32 у.е.). Дальнейшее увеличение соревновательных показателей начинается с 1993 года. В результате с 1980 по 2011 год он составил 76,12 у.е. или 88,83 % от первоначального уровня.

Волнообразная динамика изменения показателей результатов в жиме штанги лежа на чемпионатах мира в период 2004–2008 годов обусловлена теми же причинами, что и в приседании в аналогичный период.

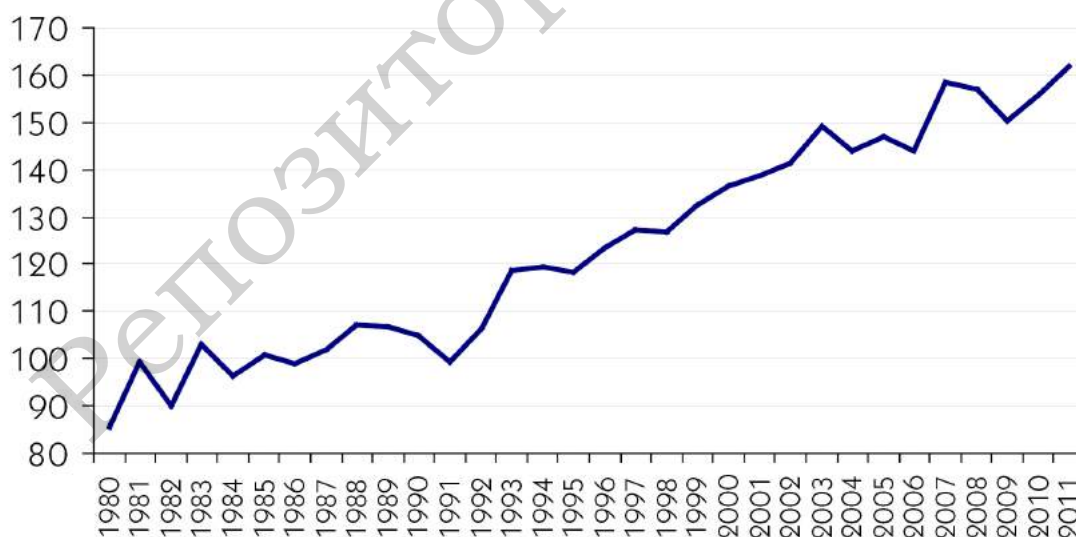


Рисунок 2 – Динамика лучших результатов (в условных единицах) на чемпионатах мира в жиме штанги лежа в среднем по всем весовым категориям

Динамика результатов в тяге

Исходный уровень результатов в тяге в 1980 году составил 177,31 у.е. Динамика результатов характеризуется волнообразностью и приростами в отдельные промежутки времени. Так, после роста результатов в 1980–1984 годы начался период, когда результаты уменьшились (1985–1986). А в период с 1987 по 1992 годы изменения носили волнообразный характер. Затем следует очередной период роста результатов (1993–1999 годы) и длительный период, когда прирост результатов не наблюдался, а изменения носили волнообразный

характер, который продлился с 2000 по 2010 год и лишь в 2011 году появились признаки очередного периода прироста результатов.

В результате с 1980 по 2011 год прирост результатов составил 55,88 у.е. или 31,52 % от первоначального уровня.

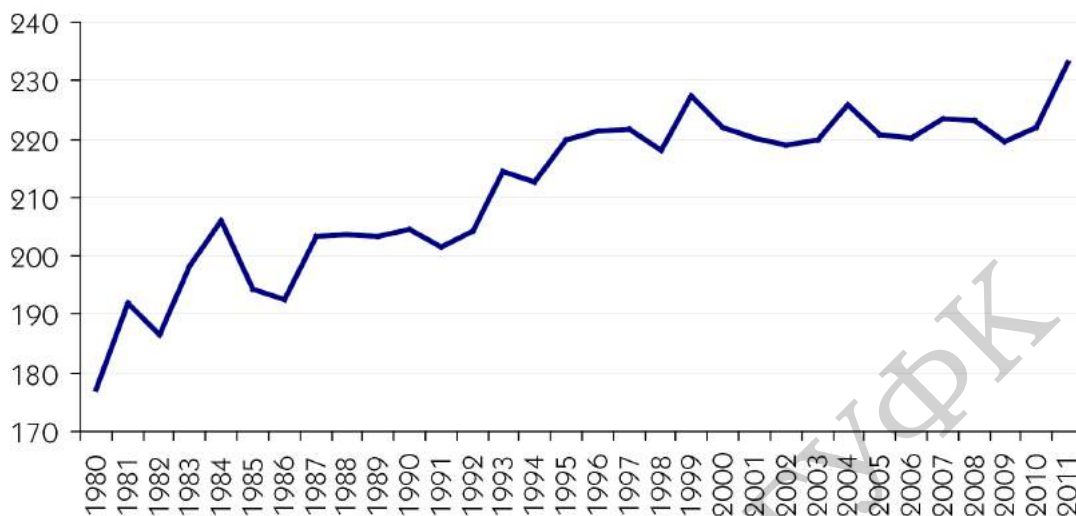


Рисунок 3 – Динамика лучших результатов (в условных единицах) на чемпионатах мира в тяге в среднем по всем весовым категориям

Динамика результатов в сумме троеборья

Так как достижения в сумме троеборья зависят от результатов в отдельных упражнениях, то они и явились определяющими в динамике изменения показателей троеборья. Так, в период с 1980 (421,77 у.е.) по 1984 год (489,20 у.е.) наблюдается прирост результатов. Тем не менее, к 1986 году он упал до 468,16 у.е. В период с 1985 по 1992 годы прироста результатов не наблюдалось, а изменения носили волнообразный характер. И лишь с 1993 года начался стабильный, практически равномерный прирост результатов.

Большие колебания результатов в период 2004–2008 годов обусловлены теми же причинами, что и в приседании в аналогичный период.

В результате с 1980 по 2011 год результаты выросли с 421,77 у.е. до 619,91 у.е., прирост составил 198,14 у.е. или 46,98 %.

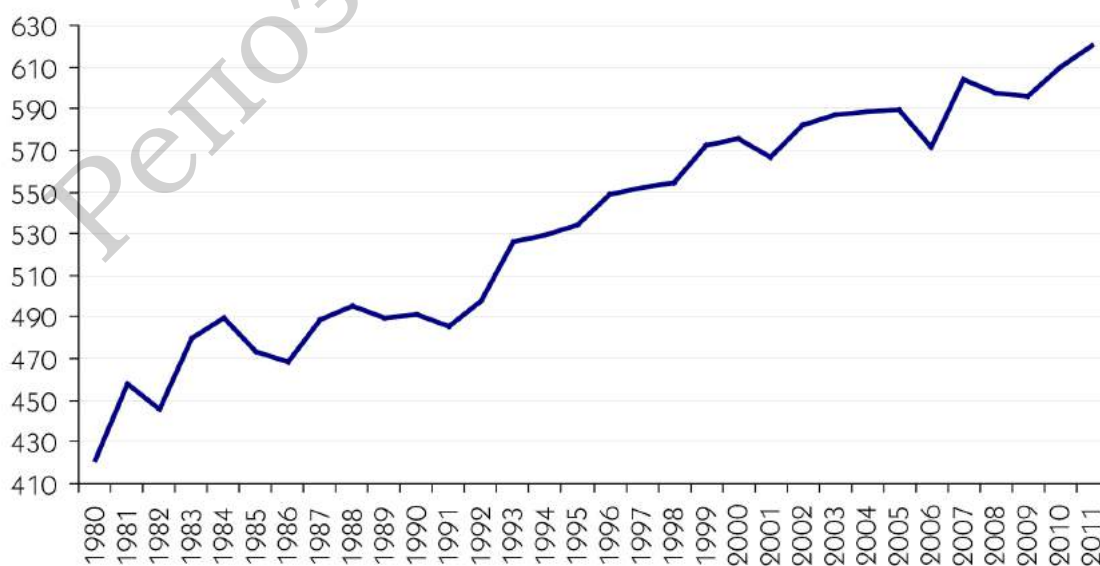


Рисунок 4 – Динамика лучших результатов (в условных единицах) на чемпионатах мира в сумме троеборья в среднем по всем весовым категориям

Выводы

1. С 1984 до 1993 года значительного прогресса в развитии троеборья не наблюдалось. Изменения результатов имели волнообразный характер, тогда как с 1993 года наблюдается поступательный рост большинства показателей.

2. Наибольшие темпы прироста отмечены в жиме штанги лежа – 88,83 % (76,12 у.е.), на втором месте приседание – 53,59 % (85,83 у.е.), на третьем тяга – 31,52 % (55,88 у.е.).

3. Наибольший вклад в рост результатов в сумме троеборья внесли приседание и жим штанги лежа, что объясняется более высокой динамичностью выполнения данных упражнений, что, в свою очередь, позволяет более эффективно реализовывать физическую и техническую подготовленность спортсменов.

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ СРЕДСТВ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛЫ ПЛОВЦОВ 13–14 ЛЕТ ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАНЯТИЙ В ВОДЕ

Н.Л. Титова,

Институт парламентаризма и предпринимательства,

Е.И. Иванченко, д-р пед. наук, проф., П.М. Прилуцкий, канд. пед. наук, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,

Республика Беларусь

Высокий уровень достижений в спортивном плавании требует постоянного совершенствования всех сторон подготовки. Из всех компонентов, определяющих соревновательный результат пловцов, ведущее значение имеет уровень силовой подготовленности. В частности, разделу скоростно-силовой подготовки уделяли внимание многие специалисты в области плавания (С.М. Вайцеховский, С.М. Гордон, Е.И. Иванченко, В.Б. Иссурин, М.Г. Карташов, В.Н. Платонов, Т.Г. Фомиченко и др.).

Силовая подготовка в плавании является одной из ведущих. Это связано, прежде всего, с тем, что пловцу приходится преодолевать плотность воды, сопротивление среды, в которой проходит соревновательная деятельность. К тому же он должен обладать высокими показателями взрывной силы при выполнении старта и поворотов. Характерным отличием плавания является и то, что во время выполнения соревновательных движений работают практически все мышцы тела [1, 5].

Спортивный результат в плавании зависит, главным образом, от мощности основного рабочего движения – гребка. Основные показатели силовой подготовки и силовой подготовленности имеют в плавании весьма близкую корреляционную связь как между собой, так и со спортивными результатами. Основу мощности составляет сила [3, 4, 6].

Несмотря на появление современных тренажеров, более адекватных движениям в условиях водной среды, установлено, что даже при тщательном подборе специальных средств силовой подготовки нервно-мышечная координация в плавании и при имитации плавательных движений на суше различна [2, 6, 7].

Задачей силовой подготовки пловцов является именно достижение высоких показателей силы и мощности движений при выполнении основных двигательных действий, характерных для плавания. Поэтому в силовой подготовке выделяется очень важный раздел, связанный с повышением способностей пловцов к реализации имеющегося силового потенциала в процессе плавания.

На этапе углубленной специализации, который является фундаментом высших спортивных достижений, наблюдается некоторое несоответствие между силовой подготовленностью, достигнутой на суше, и степенью ее реализации в воде [7].

В тренировке существует проблема последовательного сочетания и распределения дополнительных сопротивлений в воде в виде тормозящих устройств разного диаметра и с различной площадью опоры кистевых лопаток.

Для решения проблемы необходимо распределить средства силовой направленности в воде, влияющие на силовые и скоростные показатели. Поэтому эффективным средством совершенствования силового мастерства является разработка и внедрение в учебно-тренировочный процесс специальной методики для развития силовой подготовки в воде.

Основу методики составляет последовательное сочетание и распределение средств силовой направленности для пловцов 13–14 лет при проведении занятий в воде с применением дополнительных сопротивлений в виде кистевых лопаток различных площадей (малые и стандартные) и тормозящих устройств разного диаметра: ведерки с объемом 1 л и диаметром входного отверстия 100 мм (С-I), объемом 1,5 л и диаметром входного отверстия 150 мм (С-II) и объемом 2 л и диаметром входного отверстия 200 мм (С-III), которые распределяются в тренировочном мезоцикле. За счет использования малых и стандартных лопаток изменяется площадь гребущей поверхности. При этом развивается специальная сила, повышается мощность гребковых движений и совершенствуется техника гребка.