

УДК 796.894

## ПЛАНУВАННЯ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОК ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ У ПАУЕРЛІФТИНГУ В СТРУКТУРНИХ УТВОРЕННЯХ РІЧНОГО ЦИКЛУ ПІДГОТОВКИ

Жанна ІВАНОВА

*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

В роботі розглянуті показники тренувальної роботи спортсменок високої кваліфікації, що спеціалізуються у пауерліфтингу, в підготовчому та змагальному періоді у річному макроциклі. Виділені основні показники тренувальної роботи – обсягу та інтенсивності, розглянуті особливості підготовки спортсменок з урахуванням особливостей жіночого організму.

**Ключові слова:** пауерліфтинг, річний цикл підготовки, показники тренувальної роботи.

**Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій.** Пауерліфтинг – це порівняно молодий вид спорту, його розвиток у світі почався близько 40 років тому. На Україні його історія нараховує 19 років. Тим не менше, цей вид спорту став доволі популярним, про що свідчить широка географія країн, у яких культивується цей вид спорту, кількість учасників змагань різних рівнів, а також неспинний ріст результатів та конкуренція.

Змагальна діяльність спортсменів відіграє важливу роль у системі підготовки, що дає можливість спортсменам повністю проявити фізичні властивості свого організму та сприяти виникненню ефективних стимулів адаптації до максимальних навантажень. Для успішного виступу на змаганнях необхідно правильно підготуватися до них.

На необхідність побудови вибору і дозування тренувальних навантажень у різних видах спорту неодноразово вказували провідні фахівці спортивної науки [ 1, 4, 5]. Побудова тренувального процесу, яка наразі використовується на практиці, не дозволяє багатьом спортсменкам повністю реалізувати свої потенційні можливості.

Не дивлячись на те, що пауерліфтинг (силове триборство) розвивається в Україні з 1991 року як окремий вид спорту, він з кожним роком стає все більш популярним. Проте існує незначна кількість наукових досліджень в яких розглядаються питання побудови тренувального процесу спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються з пауерліфтингу [2, 3, 6, 7].

**Мета дослідження** – розглянути та проаналізувати показники тренувальної роботи спортсменок високої кваліфікації, що спеціалізуються в пауерліфтингу в підготовчому та змагальному періоді підготовки у річному макроциклі.

**Завдання дослідження :**

1. Провести аналіз структури підготовки спортсменок високої кваліфікації у підготовчому та змагальному періоді;
2. Виділити основні показники тренувальної роботи – обсягу та інтенсивності у змагальному та підготовчому періоді;
3. Розглянути особливості підготовки спортсменок з урахуванням особливостей жіночого організму.

**Методи дослідження** – аналіз науково-методичної літератури, вивчення передового досвіду роботи тренерів і підготовки спортсменів (архівного матеріалу, статистичних документів, документів планування й обліку), опитування й інтерв'ювання провідних тренерів і спортсменів, анкетування, методи математичної статистики.

### Результати дослідження та їх обговорення

Досвід практики показує, що побудова тренувального процесу повинна здійснюватися з урахуванням індивідуальних особливостей спортсменок, а програми їх тренувальних занять повинні бути адекватними їх функціональним можливостям на кожному тренуванні. Чим вищий рівень спортивної майстерності спортсменок, тим більш індивідуально повинен базуватися їх тренувальний процес. Одним з показників функціонального стану спортсменок є оваріально-менструальний цикл (ОМЦ).

Аналіз опитування провідних спортсменок збірних команд України і Росії показав, що тривалість менструальної фази відповідає нормі і становить 4,9 дня, тривалість менструального циклу 27,57 дня (табл. 1). Це вказує на те, що заняття пауерліфтингом не вносять зміни у звичайний ОМЦ жінок.

Побудова тренувального процесу спортсменок високого класу повинна передбачати оптимальне чергування тренувальної роботи і відпочинку.

Таблиця 1

#### ОМЦ провідних спортсменок України та Росії

№ п/п	Вік	Вік початку першої менструації	Тривалість менструальної фази	Тривалість МЦ	Кіл-сть пологів	Кваліфікація
1.	17	14	5	28		МС
2.	21	12	5	24		МС
3.	22	14	5	24		МСМК
4.	24	12	5	30		МСМК
5.	24	13	5	28		ЗМС
6.	23	12	5	30	1	МСМК
7.	24	12	5	24		МСМК (Росія)
8.	26	11	5	30		ЗМС (Росія)
9.	25	14	5	30		МСМК (Росія)
10.	22	14	5	28		МСМК
11.	29	15	3	30	1	ЗМС
12.	38	13	5	24	2	ЗМС
13.	44	13	5	28	2	ЗМС
14.	19	13	5	30		МСМК
15.	23	14	5	28		МСМК

Запропонована програма тренування повинна збігатися з фазою відновлення та понадвідновлення, що дозволить спортсменкам протягом тривалого часу підтримувати високий рівень працездатності.

На розвиток спортивної форми також впливає і міжнародний календар змагань (чемпіонат Європи у травні і чемпіонат світу у листопаді) (табл. 2). Це потребує фундаментальної довгострокової підготовки спортсменок, котра розподіляється на такі періоди: підготовчий, змагальний та перехідний.

Аналіз планів підготовки членів жіночої збірної команди України з пауерліфтингу дозволив визначити таку структуру підготовчого періоду. Головна його мета – базова підготовка спортсменок і створення передумов для досягнення спортивної форми. Тривалість періоду від 3 до 4 місяців.

Протягом змагального періоду головним завданням є збереження спортивної форми і реалізація її у спортивний результат. Це приблизно 2–3 мезоцикли у річному макроциклі. Кількість міжнародних стартів не повинна перевищувати 3–4 за рік.

Анкетування провідних спортсменок показало, що тижневий мікроцикл включає в себе від 3 до 5 тренувальних днів, та від 3 до 8 тренувальних занять. Об'єм роботи складає

від 10 до 28 годин, при цьому середня інтенсивність роботи у % від максимального 70 – 75 % (табл. 3).

Більшість спортсменок у процесі підготовки приділяють увагу розвитку силових якостей, розвитку техніки змагальних вправ та швидко-силовим якостям.

Таблиця 2

## Міжнародний календар змагань з пауерліфтингу

Dates	Event	Organiser	Venue/City	Country
16 April–19 April	<u>World Bench Press Masters Championships</u>	<u>IPF</u>	<u>Bratislava</u>	<u>Slovakia</u>
06 May–10 May	<u>Men's and Women's European Championships</u>	<u>EPF</u>	Frydek-Mistek	<u>Czech Republic</u>
10 June 14–June 25 June–28 June	European Juniors Championships	<u>EPF</u>	<u>Donetsk</u>	<u>Ukraine</u>
01 July–05 July	<u>World Bench Press Championships</u>	<u>IPF</u>	<u>Prague</u>	<u>Czech Republic</u>
07 August–09 August	<u>European Masters Championships</u>	<u>EPF</u>	Hamm	<u>Luxembourg</u>
01 September–06 September	European Bench Press Championships	<u>EPF</u>	<u>Bratislava</u>	<u>Slovakia</u>
19 September–21 September	World Sub-Junior & Junior Championships	<u>IPF</u>	Potchefstroom	<u>South Africa</u>
01 October–04 October	Western European Championships	<u>EPF</u>	tba	<u>Denmark</u>
23 October–25 October	<u>World Masters Championships</u>	<u>IPF</u>	<u>Palm Springs, CA</u>	<u>United States of America</u>
02 November–08 November	European Bench Press Masters Championships	<u>EPF</u>	Pilsen	<u>Czech Republic</u>
	Men's and Women's World Championships	<u>IPF</u>	<u>St. John's, NL</u>	<u>Canada</u>

Примітки:

1. IPF – міжнародна федерація пауерліфтингу
2. EPF – європейська федерація пауерліфтингу

Дуже важливим чинником у процесі підготовки є розподіл змагальних, спеціально-підготовчих, допоміжних та загально-підготовчих вправ.

Таблиця 3

## Показники тренувального процесу провідних спортсменок

№ п/п	Звання	Кількість тренувальних днів	Кількість тренувальних занять	Об'єм роботи у годинах	Сер. ін-ть (% від макс. ваги)	Кіл-кість змагань в річному макроциклі
1.	МСМК	5	8	28	75	4
2.	МСМК	4	4	14	75	4
3.	МСМК	5	5	10	75	4
4.	ЗМС	4	4	20	75	3
5.	ЗМС	5	5	15	75	6
6.	МСМК	4	4	12	70	3
7.	МСМК	3	3	10	70	10
8.	МСМК	4	4	12	75	5
9.	ЗМС	5	5	10	75	3
10.	МСМК	5	5	15	70	2
11.	ЗМС	5	5	15	70	3
12.	МСМК	5	8	15	75	4

Анкетування показало, що частка змагальних вправ становить 60 %, спеціально-підготовчих – 23,75 %, допоміжних 13,75 % і загально-підготовчих – 2,5 % (рис. 1).

Якщо починати підготовку спортсменок високої кваліфікації до головних змагань макроциклу, то необхідно побудувати план таким чином, щоб він передбачав облік усіх чинників тренувального процесу і враховував індивідуальні особливості спортсменки. За умови правильної побудови підготовки у спортсменок не повинно бути зупинки у підвищенні результатів, а якщо вона є, то потрібно знайти її причини і здійснити корекцію структури тренувального процесу.

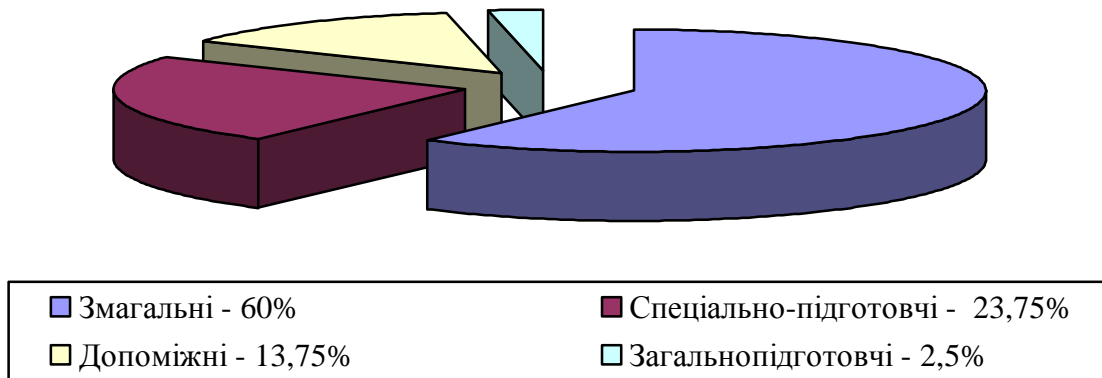


Рис. 1 Розподіл вправ у процесі підготовки провідних спортсменок

Аналіз щоденників підготовки провідних спортсменок України дозволив визначити такий розподіл тренувальної роботи (у КПШ):

1. Обсяг тренувальної роботи у річному макроциклі у змагальних вправах – 8000–9000.
2. Обсяг тренувальної роботи у мезоциклах підготовчого періоду у змагальних вправах – 900–1000, у мезоциклах змагального періоду – 700–800.
3. Обсяг тренувальної роботи у тижневих мікроциклах підготовчого періоду – 200–230, відповідно змагального періоду – 170–180.
4. Обсяг тренувальної роботи окремого тренувального заняття у підготовчому періоді – 30 – 100, те саме у змагальному періоді – 20 –80.

### Висновки

1. Аналіз структури підготовки спортсменок високої кваліфікації у підготовчому та змагальному періоді вказує на доцільність розподілу засобів тренування за макроциклами і мезоциклами залежно від періоду підготовки.

2. Об'єм тренувальної роботи змагальних вправ у спортсменок збірної команди України становить 8000– 9000 підйомів на рік.

3. Тижневий мікроцикл включає в себе від 3 до 5 тренувальних днів, та від 3 до 8 тренувальних занять. Об'єм роботи складає від 10 до 28 годин, при цьому середня інтенсивність роботи у % від максимального 70 – 75 %.

4. Розподіл по групам вправ у процесі підготовки провідних спортсменок становить: змагальні вправи – 60 %, спеціально-підготовчі – 23,75 %, допоміжні 13,75 % і загально підготовчі – 2,5 %.

**Перспективи подальших досліджень.** Планується розглянути підготовку провідних спортсменок України у річному макроциклі з урахуванням вагових категорій та розробити модельні характеристики підготовки.

### Список літератури

1. *Верхошанский Ю.В.* Актуальные проблемы современной теории и методики спортивной тренировки // Теория и практика физ. культуры. – 1993. – № 8. – С. 21-28.
2. *Глядя С.А., Старов М.А., Батыгин Ю.В.* Стань сильным! // Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. – Харьков: “К – Центр”, 2000. – № 3. – 68 с.
3. *Капко І.О.* Характеристика змагальної діяльності спортсменів високої кваліфікації, які спеціалізуються у пауэрліфтингу // Педагогіка, психологія та медико—біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під. ред. Єрмакова С.С. – Харків: ХДАДМ (ХХП), 2002. – № 7. – С. 48-54.
4. *Матвеев Л.П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – К.: Олимпийская литература, 1999. – 315 с.
5. *Платонов В.Н.* Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
6. *Стеценко А.І.* Особливості побудови тренувального процесу на етапі передзмагальної підготовки в пауэрліфтингу // Фізична культура в школі, 1999. – № 2. – С. 43–46.
7. *Хэтфилд Ф.* Пауэрлифтинг США. – Нью-Йорк. 1993. – 156 с.

## ПЛАНИРОВАНИЕ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНЕК ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ В СТРУКТУРНЫХ ОБРАЗОВАНИЯХ ГОДОВОГО ЦИКЛА ПОДГОТОВКИ

**Жанна ИВАНОВА**

*Национальный университет физического воспитания и спорта Украины*

**Аннотация.** В работе рассмотрены показатели тренировочной работы спортсменок высокой квалификации, которые специализируются в пауэрлифтинге, в подготовительном и соревновательном периоде годового цикла. Выделены основные показатели тренировочной работы – объема и интенсивности, рассмотрены особенности подготовки спортсменок с учетом особенностей женского организма.

**Ключевые слова:** пауэрлифтинг, годовой цикл подготовки, показатели тренировочной работы.

## TRAINING PROCESS CONSTRUCTION OF ELITE WOMEN ATHLETES IN POWERLIFTING WHILE YEAR CYCLE TRAINING

**Zhanna IVANOVA**

*National University of Ukraine on Physical Education and Sport*

**Abstract.** The article deals with the indices of training work of elite women athletes in powerlifting during preparative and competitive periods within a year cycle. The basic parameters of training work volume and intensity are analysed, features of preparation of women athletes in view of features of a female organism are considered.

**Key words:** powerlifting, year cycle training, indices of training work.