

Дербиш Г.В.

*Национальный университет «Одесская юридическая академия»,
доцент кафедры физвоспитания, доцент*

МЕТОДИКА ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ПАУЭРЛИФТИНГОМ

Прежде чем приступить к интенсивным занятиям пауэрлифтингом, нужно ознакомиться с некоторыми положениями. Первое: учитывать параметры физических нагрузок, которые должны отражать информацию объема и интенсивности выполняемой работы, весовую категорию, уметь правильно определять физическую нагрузку. И второе: необходимо, чтобы план был простым, удобным и, если хотите, универсальным.

Поэтому составление плана тренировочных занятий лучше всего осуществлять в цифрах.

Основными компонентами тренировок являются физические упражнения, количество подъемов, интенсивность и их взаимосвязь, последовательность выполнения упражнений, порциальность нагрузок.

Какими бы упражнениями вы не занимались, схема тренировок всегда одинакова. Все расчеты производятся в процентах от максимально поднятого веса в данном упражнении данного занятия.

На основании анализа тренировок исследователи заключили, что эффективность развития силы мышц зависит от числа подъемов и интенсивности поднятого веса в одном подходе, в одной тренировке, неделе, месяце.

Все поднятые веса ниже 60% в расчет не берутся, это разминочные веса. Кроме этого очень важно соблюдать такое понятие как вариативность тренировки т.е. тренировочная нагрузка не должна быть однообразной по объему, интенсивности, количеству и последовательности выполнения упражнений. Иначе говоря, чем разнообразнее тренировка, тем лучше, в противном случае организм быстро привыкает к монотонной работе и тем самым эффект развития силовых качеств резко снижается.

Таблица расчетов

Поднимаемый вес выраженный в процентах	Число возможных подъемов в одном подходе	Число возможных подъемов в одной тренировке
100%	1	1 - 3
90%	1 - 2	3 - 5
80%	3 - 5	4 - 16
70%	5 - 7	5 - 8
60%	7 - 9	6 - 20

Количество упражнений в тренировке, в зависимости от периода подготовки, должно варьировать от 2 до 6. В период соревновательного этапа (одна, две недели) - количество

упражнений сокращается до 2 - 3.

В современное время в практике атлетического спорта широко применяется метод оценки объема нагрузки по числу подъемов снаряда. На ряду с этим в спортивной тренировке большое значение имеет вес снаряда, оптимальное количество подъемов. В результате исследований было определено, что тренировка с весом 70 - 80% от максимального имеет главенствующее значение для тренировочного эффекта. Это связано с тем, что при занятиях с весом 70 - 80% значительно меньше тратится психической энергии чем при занятиях с весом 90 - 100%, кроме того с весом лишь 70 - 80% объем проделанной работы можно увеличить до 18 подъемов, в то время как с весом 90 - 100% всего лишь 5 - 7 подъемов (больше не целесообразно), что весьма важно для достижения высоких результатов.

Объем нагрузки - это количественная сторона спортивной тренировки, а ее качественная сторона - интенсивность нагрузки (средний вес поднимаемого снаряда). Эти два составляющие являются одним целым, именно так они и должны рассматриваться при планировании тренировочного процесса с обязательным условием вариативности. В период планирования тренировочных занятий, кроме данных представленных в таблице, есть еще один очень важный показатель, который нужно неукоснительно выполнять в любом выполняемом упражнении (кроме разминочных весов) за одну тренировку нужно выполнять не менее 15 и не более 40 подъема.

Что касается планирования тренировочной нагрузки в недельном цикле, то в этом случае целесообразнее всего руководствоваться процентами месячного объема.

Математический анализ позволил выявить несколько вариантов распределения месячного объема нагрузки по недельным циклам. Однако все варианты сводятся только к четырем цифрам 35%, 28%, 22%, 15%. Эти проценты всегда постоянны, но прядок их расположения можно менять индивидуально. При планировании месячного объема нагрузки нужно руководствоваться не процентами, а абсолютными величинами. Так, например, если основу месячного объема принять за 1000 подъемов и произвести расчеты по неделям то получится 35%=350 подъемов, 28% - 280 подъемов, 22% - 220 подъемов и 15% - 150 подъемов. Это общая нагрузка по недельным циклам. Однако месячный объем нагрузок меняется в зависимости от этапа подготовки, естественно недельная нагрузка тоже будет изменяться, в зависимости от выше обозначенных процентов.

Кроме того было установлено, что недельная тренировочная нагрузка должна распределяться в следующих соотношениях: на долю жима лежа, приседаний и тяг отводится примерно по 25% на каждое упражнение от общей недельной нагрузки, на все вспомогательные упражнения тоже примерно 25%. Предложенные рекомендации в целом относятся к атлетам различной квалификации.

Количество занятий в недельном цикле постоянно меняется в зависимости от объема нагрузки в недельном цикле. Так, при недельном объеме 120 - 140 подъемов целесообразно выполнять всю нагрузку в течение 2 - 3 занятий, при объеме 160 - 220 подъемов в течение 4 занятий и т.д. В принципе внутри недельного цикла объем нагрузки должен постоянно варьироваться.