

**ДЕРЖАВНА СЛУЖБА МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
РЕСПУБЛІКАНСЬКИЙ НАУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ КАБІНЕТ
ФЕДЕРАЦІЯ ПАУЕРЛІФТИНГУ УКРАЇНИ**

ПАУЕРЛІФТИНГ

НАВЧАЛЬНА ПРОГРАМА

ДЛЯ ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКИХ СПОРТИВНИХ ШКІЛ

Пауерліфтинг: навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

Програму підготували:

І.О. КАПКО - доцент кафедри спортивних єдиноборств та силових видів спорту НУФВСУ, канд. наук з фізичного виховання і спорту, заслужений тренер України з пауерліфтингу;

С.Г. БАЗАЄВ - Президент Федерації пауерліфтингу України, головний тренер збірної команди України з пауерліфтингу, заслужений працівник фізичної культури і спорту України, заслужений майстер спорту України, заслужений тренер України, чотириразовий чемпіон світу з пауерліфтингу;

В.Г. ОЛЕШКО - професор кафедри спортивних єдиноборств та силових видів спорту НУФВСУ, канд. пед. наук.

Програма обговорена та ухвалена Федерацією пауерліфтингу України, отримала експертну оцінку фахівців Державної служби молоді та спорту України та лабораторії програмування та впровадження наукових досліджень у практику підготовки збірних команд України ДНДІФКС.

Відповідальний за випуск В.Г.Свинцова.

Редактор О.П.Моргушенко.

© Республіканський науково-методичний кабінет
Державної служби молоді та спорту України

ВСТУП

Розробка програми обумовлена потребою вдосконалення навчально-тренувального процесу спортсменів, які спеціалізуються у пауерліфтингу, інтенсивним розвитком жіночого пауерліфтингу та у зв'язку з підвищенням нормативних вимог до підготовки спортивного резерву в Україні.

Практика роботи спортивних шкіл України свідчить, що майстерність спортсменів, які спеціалізуються у пауерліфтингу, і перспективи її удосконалення тісно пов'язані з визначенням оптимального віку для початку занять цим видом спорту, критеріями відбору на етапах багаторічної підготовки та дотриманням основних методичних принципів спортивного тренування.

Сучасний рівень спортивних досягнень потребує цілеспрямованої багаторічної підготовки спортсменів, відбору до спортивних шкіл обдарованих юнаків та дівчат, здатних поновити лави провідних спортсменів країни, а також пошуку ефективних засобів і методів навчально-тренувальної роботи.

Спортивні школи за чіткої організації роботи та високої якості педагогічної діяльності тренерсько-викладацького складу є базами для залучення бажаючих до систематичних занять спортом.

Навчальна програма з пауерліфтингу складена відповідно до нормативно-правових актів та з урахуванням багаторічного досвіду роботи тренерів з підготовки кваліфікованих спортсменів і результатів наукових досліджень.

У програмі розкриваються мета, завдання, зміст, засоби, методи, принципи спортивної підготовки, структура тренувального процесу, поняття навантажень та адаптації у процесі підготовки, засоби відновлення, подається характеристика вікових особливостей навчання й тренування спортсменів, які спеціалізуються у пауерліфтингу, матеріал з планування та змісту підготовки, основні питання періодизації тренувального процесу.

Програма є основним нормативним документом, що визначає спрямованість та зміст навчально-тренувального процесу у відділеннях з пауерліфтингу дитячо-юнацьких спортивних шкіл України.

1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ

Спортивна підготовка у пауерліфтингу - багаторічний процес, що охоплює тренування спортсменів, їх підготовку до змагань та участь у них, організацію тренувального процесу, науково-методичне та матеріально-технічне забезпечення, що зумовлюють створення потрібних умов для поєднання занять спортом з роботою, навчанням і відпочинком.

Спортивне тренування - це складова частина спортивної підготовки, спеціалізований процес, спрямований на виконання фізичних вправ з метою розвитку та удосконалення фізичних якостей та здібностей, що зумовлюють готовність спортсмена до досягнення найвищих результатів у пауерліфтингу.

Мета спортивної підготовки - досягнення максимально можливого для даного індивідуума рівня техніко-тактичної, фізичної та психологічної підготовленості, зумовленого специфікою пауерліфтингу та вимогами змагальної діяльності.

Основні завдання спортивної підготовки: всебічний гармонійний розвиток спортсменів; формування спеціальних знань, умінь та навичок, потрібних для успішної тренувальної та змагальної діяльності у пауерліфтингу; засвоєння техніки й тактики обраного виду спорту; забезпечення потрібного рівня розвитку фізичних якостей, можливостей нервово-м'язової системи, що несуть основне навантаження у пауерліфтингу; виховання належних моральних і волевих якостей; забезпечення необхідного рівня спеціальної підготовленості; набуття теоретичних знань і практичного досвіду, потрібних для успішної тренувальної та змагальної діяльності.

Викладені завдання визначають основні види спортивної підготовки: технічна, фізична, тактична, психологічна, теоретична й інтегральна.

1.1. Основні напрями удосконалення системи спортивної підготовки

1. Збільшення обсягу й інтенсивності тренувальної та змагальної діяльності.

2. Дотримання відповідності системи тренування спортсменів до специфічних вимог обраного виду спорту, що виявляється у зростанні частки спеціальної підготовки у загальному обсязі тренувальної роботи.

3. Максимальна орієнтація на індивідуальні задатки й здібності кожного спортсмена в обраній спортивній спеціалізації під час побудови всієї системи багаторічної підготовки, включаючи визначення раціональної структури змагальної діяльності.

4. Постійне зростання обсягу змагальної практики як ефективного засобу мобілізації функціональних резервів організму, стимуляція процесів адаптації спортсменів, які спеціалізуються у пауерліфтингу, й підвищення ефективності їх підготовки.

5. Прагнення до суворо збалансованої системи тренувальних і змагальних навантажень, відпочинку, харчування, засобів відновлення, стимулювання працездатності та мобілізації функціональних резервів.

6. Організація системи підготовки до головних змагань з урахуванням географічних і кліматичних умов місцевості, де планується їх проведення.

7. Використання нетрадиційних засобів підготовки: приладів, обладнання та методичних прийомів; застосування тренажерів, що забезпечують удосконалення різних рухових якостей; проведення тренувань в умовах середньо- та високогір'я.

8. Орієнтація системи спортивного тренування на досягнення оптимальної структури змагальної діяльності.

9. Удосконалення системи управління тренувальним процесом на засадах об'єктивного визначення структури змагальної діяльності та

підготовленості з урахуванням як загальних закономірностей становлення спортивної майстерності у пауерліфтингу, так і індивідуальних можливостей спортсменів.

10. Динамічність системи підготовки, її оперативна корекція на основі постійного вивчення та урахування як загальних тенденцій розвитку спорту, так і особливостей розвитку пауерліфтингу - зміни правил змагань та умов їх проведення, використання сучасного інвентарю та обладнання, розширення календаря і зміни значущості різних змагань.

1.2. Засоби, методи та принципи спортивної підготовки

Засобами спортивної підготовки у пауерліфтингу є різноманітні фізичні вправи, що безпосередньо або опосередковано впливають на вдосконалення технічної майстерності спортсменів. Умовно їх розподіляють на чотири групи: загальнопідготовчі, спеціально-підготовчі, допоміжні та змагальні.

До **загальнопідготовчих** належать вправи, що забезпечують всебічний функціональний розвиток організму спортсменів, які спеціалізуються у пауерліфтингу.

Спеціально-підготовчі вправи включають засоби, що містять окремі частини, періоди, фази та елементи змагальної діяльності та дії, наближені до неї за формою, структурою та характером роботи м'язової системи.

Допоміжні (напівспеціальні) вправи спрямовані на створення спеціального фундаменту для подальшого удосконалення спортивної майстерності спортсменів, які спеціалізуються у пауерліфтингу.

Змагальні вправи передбачають виконання комплексу рухових дій, що регламентуються правилами змагань.

Засоби спортивного тренування розрізняють також за напрямками впливу: пов'язані з удосконаленням різних сторін підготовленості - фізичної, технічної, тактичної, та спрямовані на розвиток різних рухових якостей, підвищення функціональних можливостей окремих органів і систем організму.

Методи - це способи організації роботи тренера і спортсмена, за якими набуваються знання, уміння та навички, розвиваються потрібні якості, формується світогляд.

Умовно методи поділяються на словесні, наочні та практичні.

Кожен із методів використовують відповідно до вимог, зумовлених особливостями підготовки у пауерліфтингу. Під час їх вибору потрібно враховувати відповідні завдання, загальнодидактичні та специфічні принципи спортивного тренування, вікові особливості спортсменів, їхню спортивну кваліфікацію.

До **словесних методів** належать: розповідь, пояснення, вказівка, лекція, бесіда, аналіз та обговорення.

Наочні методи зумовлюють дієвість процесу підготовки. До них необхідно віднести методично вірний показ окремих вправ та їхніх

елементів, навчальні фільми, відеозаписи, комп'ютерні програми для демонстрування техніки виконання вправ тощо.

Практичні методи умовно поділяють на дві основні групи:

1) переважно спрямовані на засвоєння техніки вправ пауерліфтингу, тобто на формування рухових умінь та навичок, характерних для обраного виду спорту;

2) переважно спрямовані на розвиток рухових якостей.

Успішне вирішення навчально-тренувальних завдань можливе за умови дотримання принципів, що поділяються на три групи:

1. **Загальнопедагогічні (дидактичні)** - науковість, виховне навчання, доступність, систематичність і послідовність, свідомість та активність, наочність, міцність та прогресування, колективність разом з індивідуалізацією. Крім цього, діють і загальні принципи фізичного виховання: всебічний та гармонійний розвиток особистості, оздоровчий напрям занять, зв'язок із трудовою діяльністю.

2. **Специфічні** - спрямованість до вищих досягнень, поглиблена спеціалізація, безперервність тренувального процесу, єдність поступового збільшення навантажень та тенденції до максимальних навантажень, хвилеподібність і варіативність навантажень, циклічність тренувального процесу, єдність та взаємозв'язок структур змагальної діяльності та підготовленості спортсменів.

3. **Методичні** - випередження (випереджувальний відносно технічної підготовленості розвиток фізичних якостей); розмірність (оптимальний та збалансований розвиток фізичних якостей); поєднання (пошук засобів, що дозволяють водночас вирішувати кілька завдань технічної та фізичної підготовки); надмірність (застосування тренувальних навантажень, котрі у два-три рази перевищують змагальні, засвоєння та включення до тренувальних режимів роботи рухової діяльності, що за своєю інтенсивністю перевищує змагальну); моделювання (використання різноманітних варіантів тренувальної та змагальної діяльності у багаторічній підготовці).

1.3. Навантаження, стомлення, відновлення та адаптація у процесі підготовки спортсменів, які спеціалізуються у пауерліфтингу

Швидкість адаптаційних перебудов в організмі спортсменів, їх спрямованість і досягнутий рівень адаптації зумовлюються характером та величиною тренувальних і змагальних навантажень.

Навантаження класифікуються за:

характером дії - тренувальні, змагальні; специфічні та неспецифічні; локальні, часткові та глобальні; величиною - малі, середні, значні та великі; спрямованістю - розвивають окремі рухові здатності (швидкісні, силові, координаційні, витривалість, гнучкість) чи їхні компоненти (наприклад, алактатні чи лактатні, анаеробні чи аеробні можливості) та удосконалюють координаційну структуру дій, компоненти психічної підготовленості чи тактичної майстерності; координаційною складністю - виконуються у

стереотипних умовах чи пов'язані з виконанням дій високої координаційної складності; психічною напруженістю - ставлять різні вимоги до можливостей спортсменів.

Слід розрізняти навантаження окремих тренувальних і змагальних вправ чи їхніх комплексів, тренувальних занять, днів, сумарні навантаження мікро- і мезоциклів, періодів та етапів підготовки, макроциклів, тренувального року.

Величину тренувальних і змагальних навантажень характеризують із «зовнішнього» та «внутрішнього» боків. «Зовнішній» бік навантаження визначають за показниками сумарного обсягу роботи, який включає тренувальні дні, заняття, вправи, спроби, підйоми й дні змагальної діяльності. Для його оцінки використовують такі показники інтенсивності: величина обтяжень, швидкість та темп їх виконання, час виконання періодів, фаз, елементів, кількість вправ за одиницю часу, кількість піднімань за зонами інтенсивності, коефіцієнт інтенсивності, відносна інтенсивність. Найбільш повно навантаження характеризується з «внутрішнього» боку, тобто за реакцією організму на виконувану роботу: показники характеру та тривалості періоду відновлення, інформація про терміновий ефект навантажень тощо.

Величину та спрямованість тренувальних і змагальних навантажень визначають за особливостями застосування та порядком поєднання таких компонентів: тривалість і характер окремих вправ; інтенсивність роботи під час їх виконання; тривалість і характер відпочинку між окремими повтореннями; кількість вправ у деяких утвореннях тренувального процесу (в окремих заняттях та їхніх частинах, мікроциклах). Іноді варіюванням одного з компонентів можна змінити спрямованість навантаження.

Здатність організму змінювати діяльність деяких його систем відповідно до характеру й сили навантаження називають **адаптацією**. Це є процес пристосування організму до певних умов чи змін, що відбуваються в ньому після виконаної роботи.

Розрізняють два види адаптації: термінова (кумулятивна) та накопичувана (довгострокова). **Термінова** адаптація - це пристосування, що відбувається безперервно і з'являється у відповідь на зміни зовнішнього середовища. Основними закономірностями термінової адаптації є: безперервний перебіг пристосувань на засадах саморегулювання організму; відносно нестійкий характер пристосувань; специфічна психологічна, біохімічна, фізіологічна та функціональна відповідність пристосувань характеру й силі зовнішніх впливів; наявність перехідних (від певного рівня функціонування до нового) і стаціонарних (відносно стійкий рівень функціонування в нових стандартних умовах) режимів; адекватні реакції організму, який може відповідати тільки на ті впливи, що за своїм характером і силою не перевищують функціональні можливості однієї чи кількох систем організму. В іншому випадку можуть настати патологічні зміни.

Якщо оптимальні за силою подразники повторюватимуться з надмірною частотою, з'явиться накопичувальний ефект. Така адаптація називається

накопичувальною.

Основні особливості перебігу **довгострокової** адаптації:

1. У процесі накопичувальної адаптації відбувається саморозвиток, самовдосконалення організму, що проявляється у підвищенні його функціональних можливостей.

2. Процес накопичувальної адаптації відбувається за умови оптимальної сили окремих впливів, оптимальної частоти та достатньої кількості повторень.

3. Організм прагне до точної відповідності пристосувань до характеру та сили подразника.

4. У процесі накопичувальної адаптації спостерігаються перехідні та стаціонарні режими діяльності організму: перехідні - якщо відбувається процес пристосування окремих систем і всього організму до впливів, що повторюються; стаціонарні - якщо досягнутий певний, доступний для даних умов, характеру і сили впливів стійкий рівень пристосування.

Для адаптації потрібні:

- 1) достатня кількість часу і повторень;
- 2) правильний розподіл впливу по етапах підготовки.

У процесі накопичувальної адаптації організм спортсмена спроможний водночас адаптуватися до кількох паралельно запропонованих програм підготовки. Кожній програмі впливу відповідає внутрішня програма пристосування. Зовнішні програми можуть проникати незалежно, підсилювати чи пригнічувати одна одну. Організм за рахунок саморегулювання пристосовується до найсильніших програм і може пригнічувати менш значущі у даний час. Під час тривалого повторення стандартних подразників тренувальний вплив адаптації знижується.

Стомлення - особливий вид функціонального стану спортсмена, що проявляється під впливом тривалої чи інтенсивної роботи, котрий призводить до зниження її ефективності. Стомлення виявляється у зменшенні сили та витривалості м'язів, порушенні координації рухів, зростанні витрат енергії під час однакової роботи, сповільненні реакцій та швидкості опрацювання інформації, утрудненні процесу зосередження й переключення уваги та ін. Гострі та хронічні форми стомлення можуть бути зумовлені різними причинами, що зводяться до п'яти основних груп: фізіологічні, психологічні, медичні, матеріально-технічні й спортивно-педагогічні.

Відновлення - процес, що протікає як реакція на стомлення і спрямований на відновлення порушеного гомеостазу та працездатності спортсменів, які спеціалізуються у пауерліфтингу. Відновлення після фізичних навантажень - це не тільки повернення функцій організму до початкового чи близького до нього рівня. Напружена м'язова робота тісно пов'язана з витрачанням потенціалу функцій, його поверненням до робочого рівня, надвідновленням і наступною стабілізацією на доробочому чи близькому до нього рівнях. Наявність цих етапів визначає й коливання працездатності спортсмена. Вирізняють фази зниження працездатності, її відновлення, надвідновлення (суперкомпенсації) та стабілізації.

1.4. Зміст різних сторін підготовки спортсменів

До змісту спортивної підготовки спортсменів, які спеціалізуються у пауерліфтингу, належать фізична, технічна, тактична, психологічна, теоретична та інтегральна підготовка.

Фізичну підготовку поділяють на загальну фізичну підготовку (ЗФП), що спрямована на підвищення загальної працездатності (рухові дії, запозичені з інших видів спорту) та спеціальну фізичну підготовку (СФП) - впливає на розвиток спеціальних фізичних якостей та координаційних здібностей спортсменів, які спеціалізуються у пауерліфтингу.

Технічна підготовка містить початкове вивчення вправ, закріплення рухових навичок та подальше удосконалення техніки.

Тактична підготовка включає: вивчення та розробку тактичних варіантів ведення спортивної боротьби; вивчення особливостей змагальної діяльності суперника; розробку тактичної програми виступу команди на головних змаганнях року.

Психологічна підготовка поділяється на базову (психологічна освіта, навчання та розвиток), тренувальну (формування значущих мотивів та сумлінного ставлення до тренувальних завдань і навантажень) і змагальну (формування стану бойової готовності, здатності до зосередження та мобілізації зусиль).

Теоретична підготовка - це формування у спортсменів, які спеціалізуються у пауерліфтингу, спеціальних знань для успішної тренувальної та змагальної діяльності. Може здійснюватися як у процесі практичних занять, так і у спеціально відведений для цього час у формі бесід, вивчення кінограм, перегляду відеозаписів виступу найсильніших спортсменів світу з подальшим аналізом технічної майстерності та тактики змагальної діяльності, самостійної роботи зі спеціальною літературою.

Інтегральна підготовка - процес, спрямований на об'єднання, координацію та реалізацію в умовах тренувальної і змагальної діяльності різних сторін підготовленості. Інтегральна підготовка має за мету набуття змагального досвіду, підвищення стійкості до змагального навантаження, стабільності та надійності під час ведення спортивної боротьби. Може здійснюватися як у процесі офіційних, так і контрольних змагань згідно з планами підготовки до головних змагань року.

Основним засобом інтегральної підготовки спортсменів, які спеціалізуються у пауерліфтингу, є виконання змагальних вправ в умовах змагань різного рівня. Застосовують також спеціально-підготовчі вправи, максимально наближені за структурою та особливостями діяльності м'язової системи до змагальних.

Інтегральна підготовка спрямована на удосконалення індивідуальних та командних техніко-тактичних дій, а також здатності до максимальної мобілізації функціональних можливостей організму і переключення максимальної рухової активності на відносне розслаблення з метою забезпечення високого рівня працездатності.

Для підвищення ефективності інтегральної підготовки застосовують різні методичні прийоми: полегшення та ускладнення умов; інтенсифікація змагальної діяльності тощо.

Обсяг засобів інтегрального впливу повинен збільшуватися у міру наближення до відповідальних змагань.

1.5. Структура тренувального процесу

У системі багаторічної підготовки спортсменів, які спеціалізуються у пауерліфтингу, фахівці виділяють: багаторічну підготовку як поєднання відносно самостійних і водночас взаємопов'язаних етапів; макроцикли, річну підготовку й періоди; середні цикли (мезоцикли); малі цикли (мікроцикли); окремі тренувальні дні; тренувальні заняття та їхні складові.

У процесі багаторічної підготовки виділяють три вікові зони демонстрації спортивних результатів: перших великих успіхів, максимальних можливостей та утримання найвищих досягнень.

Вікові межі для найвищих досягнень досить стабільні, на них не впливають система відбору і тренування, час початку занять спортом та інші показники.

Багаторічну підготовку поділяють на вісім етапів, кожен з яких має чітко визначені цілі, завдання та зміст: початкової підготовки; попередньої базової підготовки; спеціалізованої базової підготовки; підготовки до вищих досягнень; максимальної реалізації індивідуальних можливостей; збереження вищої спортивної майстерності; поступового зниження досягнень; виходу зі спорту вищих досягнень.

Етапи багаторічної підготовки мають свої основні завдання та засоби:

Основні завдання	Засоби підготовки
Етап початкової підготовки	
<p>Зміцнення здоров'я дітей. Виявлення здібних дітей, їх попередній відбір. Виховання зацікавленості до занять спортом.</p> <p>Різнобічна фізична підготовка, усунення вад фізичного розвитку. Навчання засад техніки, розвиток швидко-силових якостей. Розвинення функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем.</p> <p>Залучення до змагань із ЗФП або за спрощеними правилами.</p>	<p>Теоретичні заняття. Тестування для відбору до занять видом спорту.</p> <p>Вправи для розвитку фізичних якостей, зміцнення опорно-рухового апарату, формування рухових навичок і вмінь.</p> <p>Широке застосування різноманітних засобів і методів тренування, а також вправ із різних видів спорту (легкої атлетики, плавання, рухових і спортивних ігор тощо). Використовується ігровий метод.</p> <p>На цьому етапі не потрібно планувати заняття із значними фізичними та психологічними навантаженнями, що припускають</p>

	застосування одноманітного, монотонного навчального матеріалу. Виконання вимог із ЗФП та СФП.
Етап попередньої базової підготовки	
<p>Зміцнення здоров'я, усунення вад фізичного розвитку. Різнобічний розвиток фізичних якостей. Удосконалення техніки вправ.</p> <p>Розвинення швидкісно-силових якостей, швидкості, координаційних здібностей, гнучкості, загальної та спеціальної витривалості.</p> <p>Розвиток функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем.</p> <p>Участь у змаганнях. Виховання працездатності та психічної стійкості під час змагань.</p>	<p>Теоретичні заняття згідно з програмою.</p> <p>Вправи для вдосконалення техніки їх виконання.</p> <p>Вправи для розвитку швидкісно-силових якостей, зміцнення опорно-рухового апарату, вдосконалення рухових навичок та умінь.</p> <p>Вправи, спрямовані на удосконалення функціонального стану серцево-судинної системи (ССС), підвищення працездатності та спеціальної витривалості.</p> <p>Спортивні ігри.</p> <p>Виконання контрольних нормативів із ЗФП та СФП.</p> <p>Різнобічна підготовка на цьому етапі з використанням невеликого обсягу спеціальних вправ більше сприяє подальшому спортивному удосконаленню, ніж спеціалізоване тренування. Водночас прагнення підвищити обсяг спеціально-підготовчих вправ, гонитва за швидким виконанням розрядних нормативів призводять до стрімкого зростання результатів у підлітковому віці, але у подальшому негативно позначаються на становленні спортивної майстерності спортсменів, які спеціалізуються у пауерліфтингу.</p> <p>На цьому етапі не рекомендується виконувати вправи з високою інтенсивністю та короточасними паузами, проводити відповідальні змагання та тренувальні заняття з великим навантаженням.</p>
Етап спеціалізованої базової підготовки	
<p>Основне місце продовжує посідати загальна підготовка, широко використовуються вправи</p>	<p>Теоретичні заняття згідно з програмою.</p> <p>Вправи для удосконалення</p>

<p>із суміжних видів спорту. Розвиток спеціальних фізичних якостей. Удосконалення техніки вправ та всебічного фізичного розвитку.</p> <p>Підвищення фізичної працездатності за рахунок поступового зростання обсягу тренувальних навантажень.</p> <p>Навчання тактики змагальної діяльності. Удосконалення вольових якостей.</p> <p>Друга половина етапу підготовки стає більш спеціалізованою.</p> <p>Завершення побудови бази загальної та спеціальної фізичної підготовленості.</p> <p>Удосконалення техніки виконання змагальних вправ та надійності їх виконання в умовах змагань.</p> <p>Підвищення обсягу та інтенсивності роботи у спеціальній підготовці. Розвиток силових та швидко-силових якостей з урахуванням індивідуальних особливостей.</p> <p>Досягнення психологічної та технічної стабільності виступів на змаганнях різного рівня.</p>	<p>фізичних якостей, розвитку гнучкості, зміцнення опорно-рухового апарату.</p> <p>Вправи для розвитку спеціальної витривалості та підвищення фізичної працездатності, спроможності технічно виконувати змагальні та спеціально-підготовчі вправи з запланованою інтенсивністю та амплітудою руху.</p> <p>Вправи для розвитку загальної витривалості.</p> <p>Підвищення тактичної майстерності, вміння успішно виконувати спроби на змаганнях.</p> <p>Змагання із ЗФП та СФП.</p> <p>Виконання контрольних нормативів.</p> <p>Виконання психолого-педагогічних тестів із метою удосконалення впевненості у своїх силах та цілеспрямованості у виконанні поставлених завдань.</p> <p>Удосконалення тактичної майстерності, вміння на різних змаганнях демонструвати свої кращі результати із використанням усіх спроб.</p>
<p>Етап підготовки до вищих досягнень</p>	
<p>На цьому етапі передбачається досягнення максимальних результатів. Значно підвищується частка засобів спеціальної підготовки у загальному обсязі тренувальної роботи, збільшується змагальна практика.</p> <p>Основне завдання - максимальне використання засобів, здатних викликати бурхливий перебіг адаптаційних процесів. Сумарні величини обсягу та інтенсивності тренувальної роботи досягають свого максимуму, широко плануються</p>	<p>Теоретичні заняття згідно з програмою.</p> <p>Вправи для вдосконалення спортивно-технічної підготовленості залежно від групи вагових категорій та статі.</p> <p>Вправи для зміцнення зв'язок, суглобів, збереження гнучкості, координації рухів. Вправи для розвитку спеціальної витривалості.</p> <p>Удосконалення тактичної майстерності, вміння на різних змаганнях демонструвати кращі результати із використанням усіх</p>

заняття з великими навантаженнями, збільшується кількість занять у тижневих мікроциклах, зростають змагальна практика, обсяг спеціальної психологічної, тактичної та інтегральної підготовки.	спроб.
Етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей	
<p>На цьому етапі підготовки потрібно віднайти можливості для подальшого підвищення майстерності й зростання спортивних результатів.</p> <p>Основною особливістю підготовки є підвищення результативності за рахунок якісної сторони системи спортивної підготовки. Пошук прихованих резервів організму спортсмена у різних сторонах його підготовленості (фізичної, техніко-тактичної, психологічної) та забезпечення їх прояву в тренувальній та змагальній діяльності. Особливу увагу потрібно звертати на пошук резервів тактичної та психологічної підготовленості, оскільки майстерність і результативність залежать від досвіду спортсмена.</p>	<p>Вправи для вдосконалення спортивно-технічної підготовленості залежно від групи вагових категорій та статі.</p> <p>Вправи для зміцнення зв'язок, суглобів, збереження гнучкості, координації рухів. Вправи для розвитку спеціальної витривалості.</p>
Етап збереження вищої спортивної майстерності	
<p>Підготовка характеризується переважно індивідуальним підходом.</p> <p>Велика увага приділяється удосконаленню технічної майстерності, підвищенню психічної готовності.</p> <p>Суттєві коливання тренувальних навантажень. Наприклад, на фоні загального зменшення обсягу роботи в макроциклі ефективним може виявитися планування ударних мікро- і мезоциклів із винятково великими тренувальними навантаженнями.</p>	<p>Прагнення до зміни засобів і методів тренування, до застосування комплексів вправ, що ще не використовувались у попередній підготовці, нових тренажерів, специфічних засобів, що стимулюють працездатність та ефективність виконання рухових дій.</p>
Етап поступового зниження досягнень	
Підготовка характеризується зниженням сумарного обсягу	Для спортсмена, який знаходиться на заключному етапі

тренувальної та змагальної діяльності, суто індивідуальним підходом до побудови процесу підготовки. Підвищення загальної та допоміжної підготовки. Перехід від двоциклової підготовки у річному циклі до одноциклової.	спортивного удосконалення, організм якого майже вичерпав свої адаптаційні можливості, особливого значення набуває ефективного використання позатренувальних та позазмагальних чинників, нових технічних засобів, тренажерів, інвентарю.
Етап виходу зі спорту вищих досягнень	
Ефективний перехід спортсмена до наступного періоду життя, в якому нейтралізуються негативні відносно до його здоров'я наслідки спорту вищих досягнень.	Раціональне використання рухової активності, яка забезпечить повноцінну та ефективну деадаптацію ССС, дихальної системи, опорно-рухового апарату до умов активного життя.

У кожному річному макроциклі виділяють три періоди: підготовчий, змагальний та перехідний.

У підготовчому періоді закладається функціональна база для підготовки та участі в головних змаганнях, забезпечується становлення різних сторін підготовленості. Цей період поділяється на два етапи - загальнопідготовчий та спеціально-підготовчий.

У змагальному періоді відбувається подальше удосконалення різних сторін підготовленості, забезпечуються інтегральна й безпосередня підготовка та участь у головних змаганнях.

Перехідний період спрямований на відновлення фізичного та психологічного потенціалу після тренувальних і змагальних навантажень попередніх періодів підготовки, на здійснення заходів, що стосуються підготовки до наступного макроциклу.

Розподіл макроциклу на періоди та етапи дозволяє планувати процес тренування. Тривалість макроциклу на різних етапах багаторічної підготовки різна. Так, на початковому та етапі попередньої базової підготовки підготовчий період триває значно довше, ніж змагальний.

Мезоцикл - відносно цілісний етап тренувального процесу, тривалість якого коливається від трьох до шести тижнів. Частіше застосовують чотири-тижневі мезоцикли.

Побудова тренувального процесу на основі мезоциклів дозволяє систематизувати його відповідно до головних завдань періоду або етапу підготовки, забезпечити оптимальну динаміку навантажень, доцільне поєднання різних засобів і методів підготовки, відповідність чинників педагогічного впливу і відновлювальних заходів, досягти потрібної послідовності у розвитку різних якостей та здібностей.

Виділяють утягувальні, базові, контрольні-підготовчі, передзмагальні та змагальні мезоцикли.

Основне завдання **утягувальних мезоциклів** - поступове підведення

організму спортсменів до ефективного виконання специфічної тренувальної роботи. Це забезпечується завдяки використанню вправ, спрямованих на вирішення завдань загальної фізичної підготовки шляхом вибіркового удосконалення швидко-силових якостей та гнучкості, становлення рухових умінь та навичок.

У **базових мезоциклах** проводиться робота з підвищення функціональних можливостей основних систем організму спортсменів, які спеціалізуються у пауерліфтингу, розвитку фізичних якостей, становлення технічної, тактичної та психічної підготовленості. Тренувальна програма у цьому мезоциклі характеризується різноманітністю засобів, значною за обсягом та інтенсивністю роботою, широким використанням занять з великими навантаженнями.

У **контрольно-підготовчих мезоциклах** синтезуються можливості спортсменів, досягнуті у попередніх мезоциклах, тобто здійснюється інтегральна підготовка. Широко використовують змагальні та спеціально-підготовчі вправи, максимально наближені до змагальних.

Передзмагальні мезоцикли мають за мету усунення незначних недоліків у підготовці, удосконалення технічної підготовленості. Особливого значення набуває цілеспрямована психологічна й тактична підготовка. Залежно від стану, в якому спортсмен підійшов до цього мезоциклу, тренування може плануватися на основі ударних або відновлювальних мікроциклів.

Змагальні мезоцикли. Кількість та структура змагальних мезоциклів у тренуваннях спортсменів, які спеціалізуються у пауерліфтингу, визначаються особливостями спортивного календаря, їх кваліфікацією та рівнем підготовленості.

Мікроцикл - комплекс занять, котрі проводяться протягом кількох днів і забезпечують комплексне вирішення завдань, що стоять на даному етапі підготовки. Тривалість мікроциклів може коливатися від 3 - 4 до 10 - 14 днів. Найпоширенішим є семиденний мікроцикл.

Розрізняють такі типи мікроциклів: утягувальний, ударний, підвідний, змагальний та відновлювальний.

Утягувальні мікроцикли спрямовані на підведення організму спортсмена до напруженої тренувальної роботи. Використовуються на першому етапі підготовчого періоду, з них часто розпочинають мезоцикли підготовки. Відзначаються невисоким сумарним навантаженням порівняно з навантаженням наступних ударних мікроциклів. Найменше навантаження таких мікроциклів - на початку року після перехідного періоду. У подальшому, з підвищенням підготовленості спортсменів, сумарне навантаження утягувальних мікроциклів може підвищуватися і досягати 70 - 75% навантаження наступних ударних мікроциклів.

Ударні мікроцикли характеризуються великим сумарним обсягом роботи, значними навантаженнями. Метою ударного мікроциклу є стимуляція функціональних процесів в організмі спортсмена, вирішення основних завдань фізичної, техніко-тактичної, психологічної та інтегральної

підготовки. Ці мікроцикли становлять основний зміст підготовчого періоду.

Відновлювальний мікроцикл завершує серію ударних мікроциклів. Його планують і після напруженої змагальної діяльності. Основне завдання - забезпечення оптимальних умов для перебігу відновлювальних та адаптаційних процесів в організмі спортсменів. Це зумовлює їх невисоке сумарне навантаження, широке використання в них засобів активного відпочинку.

Підвідні мікроцикли спрямовані на безпосередню підготовку спортсменів, які спеціалізуються у пауерліфтингу, до змагань. Їхній зміст досить різноманітний і залежить від системи підведення спортсмена до змагань, індивідуальних особливостей його підготовки на заключному етапі. Залежно від зазначених причин у підвідних мікроциклах може моделюватися режим майбутніх змагань, вирішуються питання повноцінного відновлення й психологічного настроювання. Ці мікроцикли становлять зміст дво-три-тижневого мезоциклу, що передує головним змаганням. Перші два-три підвідні мікроцикли передбачають проведення вузькоспеціалізованої підготовки до конкретних змагань за відносно невисокого навантаження і загального обсягу роботи, але за умов високої інтенсифікації програми окремих занять, їхньої максимальної спрямованості на спеціальну підготовку спортсменів до конкретної змагальної діяльності. Заключні підвідні мікроцикли мезоциклу, що передують старту у головних змаганнях, за основними характеристиками майже не відрізняються від відновлювальних, але на фоні загального фізичного навантаження на початку або у середині мікроциклу можна планувати заняття з великим або значним навантаженням.

Змагальні мікроцикли будують згідно з програмою змагань. Їхня структура та тривалість визначаються специфікою змагань, їх загальною кількістю та паузами між ними. У змагальних мікроциклах максимальні навантаження припадають на дні змагань. Залежно від кількості змагань фахівці виділяють одно-, дво- або багатопікові мікроцикли. Під час планування таких мікроциклів більша увага приділяється повноцінному відновленню та забезпеченню умов для досягнення піку працездатності спортсменів на день змагань. Це потребує організації спеціального режиму, відпочинку та тренувальних занять, раціонального харчування, психологічного настроювання, використання засобів відновлення.

Структура мікроциклів визначається особливостями виду спорту, етапом багаторічної підготовки, періодом макроциклу, типом самого мікроциклу, індивідуальними особливостями спортсмена. Ці чинники впливають на сумарну величину навантаження мікроциклів, їхні переважні завдання, склад засобів і методів, величину навантажень та особливості поєднання окремих занять.

1.6. Анатомо-фізіологічні особливості жіночого організму

Якщо порівнювати функціональні можливості жінок і чоловіків, то необхідно враховувати перш за все різницю у розмірах тіла, а також діяльність найважливішої біологічної функції жінки - ритмічність

функціонування овулярно-менструального циклу (ОМЦ), що характеризується циклічними змінами, які супроводжуються коливаннями функціонального стану та працездатності жіночого організму в цілому.

Відмінності у силових можливостях жінок і чоловіків головним чином залежать від різниці у розмірах тіла, а точніше - від різниці в об'ємі м'язової маси. Сумарна м'язова сила у жінок становить приблизно 70 % цього показника у чоловіків. У жінок відносно слабкіші м'язи верхніх кінцівок та тулуба, їхня максимальна сила становить 40-70 % сили цих м'язів у чоловіків. Водночас максимальна сила м'язів нижніх кінцівок у жінок лише на 2,7 % менша, ніж у чоловіків. Співвідношення швидких і повільних м'язових волокон у нетренованих жінок і чоловіків збігається, хоча їхня довжина у жінок у середньому менша, ніж у чоловіків.

Робоча гіпертрофія м'язів у жінок внаслідок силових тренувань проявляється слабше, ніж у чоловіків. Це пояснюється тим, що вона регулюється головним чином чоловічими статевими гормонами, нормальна концентрація яких у чоловіків значно вища, ніж у жінок. Силові тренування у жінок більше впливають на зменшення жирової тканини і порівняно менше - на масу тіла та збільшення м'язів порівняно з чоловіками.

Склад тіла у жінок відрізняється від чоловічого більш значним вмістом жирової тканини. Якщо у дорослих чоловіків м'язи становлять близько 40 % маси тіла, то у жінок - близько 30 %. Загальна кількість жирової тканини у тілі жінки становить у середньому близько 30 %, а у чоловіків - близько 20 % його маси. У тренуваних спортсменок склад жирової тканини менший порівняно з нетренованими жінками, але навіть у спортсменок-майстрів спорту він може досягати лише рівня, характерного для нетренованих чоловіків.

Таким чином, перед фахівцями і тренерами, причетними до жіночого пауерліфтингу, стоять першочергові завдання розробки методики тренування осіб жіночої статі різного віку з чітким зазначенням відмінностей від тренування чоловіків та з урахуванням особливостей функціонування систем жіночого організму.

1.7. Засоби відновлення та стимулювання працездатності

Засоби відновлення розподіляються на такі основні групи: педагогічні, психологічні та медико-біологічні.

Центральне місце у проблемі відновлення належить педагогічним засобам, котрі відіграють основну роль в управлінні працездатністю спортсменів і регулюють відновлювальні процеси шляхом оптимізації м'язової діяльності.

Педагогічні засоби відновлення	
Раціональний розподіл навантажень і раціональна побудова процесу підготовки	Розпорядок дня та спортивної діяльності
Відповідність навантажень можливостям спортсменів	Раціональні умови тренування

Виконання вправ з різним режимом і темпом, з різних вихідних положень і у складних умовах руху	Комфортні умови відпочинку
Вправи з активним і пасивним витягуванням, масаж і самомасаж, активний відпочинок	Раціональне поєднання роботи (навчання) із заняттям спортом
Планування вправ або занять відновлювального характеру	Постійність режиму тренувань, навчання, роботи та відпочинку
Рухові переключення у програмах занять	Раціональне використання індивідуальних і групових форм тренування
Раціональна розминка у заняттях	Недопущення до тренувань у разі захворювання, гострих чи хронічних травм
Раціональна побудова заключної частини занять	Урахування індивідуальних особливостей спортсменів

Можливості педагогічних засобів відновлення різноманітні. Це вибір, варіативність та особливості поєднання методів і засобів у процесі побудови програм тренувальних занять, різноманітність та особливості поєднання навантажень під час побудови мікроциклів, застосування відновлювальних мікроциклів під час планування мезоциклів тощо.

У період інтенсивної силової роботи м'язів фаза їх напруження має чергуватися з фазою розслаблення. Для запобігання мікротравмам і затвердінням м'язів необхідно, щоб кількість та якість силової роботи відповідали тривалості відпочинку (типу розслаблення). Отже, у тренувальних заняттях з пауерліфтингу між серіями вправ або наприкінці їх обов'язково використовуються вправи з активним і пасивним витягуванням, масаж і самомасаж, активний відпочинок тощо.

З метою відновлення опорно-рухового апарату після компресійних навантажень на хребет доцільно виконувати такі комплекси вправ.

Вправи на активне витягування

1. У висі на перекладині чи кільцях (з вагою або без неї) розмахування і розкачування тулуба.

2. В. п. те саме. Колові рухи ногами або тулубом.

3. В. п. те саме. Схрещені рухи ногами.

4. Стоячи, вага за головою, нахили, ноги не згинати.

5. У висі на перекладині чи кільцях піднімання ніг.

6. Стоячи чи сидячи на лаві, штанга на плечах: повороти тулуба у боки.

Витягування м'язів пояса верхньої кінцівки, розгиначів хребта, м'язів стегна, шиї та гомілки виконується за рахунок зовнішньої сили без скорочення м'язів, які повинні здійснювати цей руховий акт. Як обтяження, що навантажують м'язи, використовують будь-яку вагу, дію партнера чи зусилля іншої кінцівки.

Розвантажувальні вправи

1. Жим ногами.
2. Жим з грудей сидячи.
3. Поштовх штанги від грудей, виставляючи по черзі вперед праву та ліву ноги.
4. Стрибки угору поштовхом однієї чи двох ніг.
5. Стрибки у довжину з місця та з розбігу.

Профілактичні вправи

1. Нахили з легкою вагою.
2. Гіперекстензія.
3. Тяга з легкою вагою.
4. Вправи для м'язів живота.
5. На тренажері для розвитку м'язів стегна розгинання ніг у колінних суглобах.

Рекомендовані вище комплекси вправ виконують з легкою вагою під час розминки та у заключній частині тренувального заняття. В основній частині вони виконуються між серіями вправ з обтяженнями. Слід зауважити, що вправи на активне та пасивне витягування хребта підчас компресійних навантажень не виконуються, тільки до або після них.

За допомогою психологічних засобів відновлення можна швидко знизити нервово-психічне напруження, психічне пригнічення, відновити нервову енергію, сформувані чітку настанову на ефективне виконання тренувальних і змагальних програм, довести до межі індивідуальної норми напруження функціональних систем, що беруть участь у роботі.

Психологічні засоби відновлення

Психотерапевтичні	Психопрофілактичні	Психогігієнічні
Навіюваний сон-відпочинок	Психорегулювальне тренування (індивідуальне та колективне)	Зниження негативних емоцій під час занять
М'язова релаксація	Музика та світломузика	Різнобічний відпочинок
Самонавіювання в активному стані організму	Формування чіткої настанови на ефективне виконання тренувальної програми	Комфортні умови побуту, занять, відпочинку
Аутогенне тренування	Відеоопсихічний вплив	Психологічний клімат серед тих, хто тренується
Спеціальні дихальні вправи	Зниження психічно-нервового напруження	Стосунки з тренером і партнерами
Гіпнотичне навіювання	-	Цікаве та різноманітне дозвілля
-	-	Добрі відносини у сім'ї, з друзями та оточуючими

Після інтенсивних фізичних і психічних навантажень для прискорення процесів відновлення можна використовувати метод вільного розслаблення, що ґрунтується на послідовному розслабленні найбільших м'язових груп.

Також посилюється роль тренера-викладача в управлінні вільним часом вихованців, знятті емоційного навантаження. Дуже важливе значення має виявлення психологічної сумісності спортсменів однієї команди (групи).

Медико-біологічні засоби відновлення повинні сприяти підвищенню стійкості організму до навантажень, швидкому зняттю гострих форм загального та місцевого стомлення, ефективному поповненню енергетичних ресурсів, прискоренню адаптаційних процесів, підвищенню стійкості до специфічних та неспецифічних стресових впливів. У групі медико-біологічних засобів потрібно розрізняти: гігієнічні та фізіологічні засоби, раціональне харчування, фармакологічні засоби.

Медико-біологічні засоби відновлення призначаються лікарем і здійснюються під його наглядом. Засоби відновлення використовують лише під час зниження спортивної працездатності або погіршення перенесення тренувальних навантажень.

Медико-біологічні засоби відновлення

Гігієнічні	Фізіотерапевтичні та бальнеологічні	Раціональне харчування	Фармакологічні
Раціональний та стабільний розпорядок дня	Масаж загальний, частковий, сегментарний, точковий, вібро-, пневмо-, гідромасаж	Збалансованість за енергетичною цінністю	Препарати пластичної дії
Повноцінний відпочинок і сон	Світлове опромінювання: інфрачервоне, ультрафіолетове	Відповідність характеру, величині та спрямованості навантажень	Препарати енергетичної дії
Відповідність спортивного одягу та інвентарю завданням та умовам тренування	Гідропроедури: різновиди душів, ванн. Лікування грязями, морські купання, кліматотерапія	Збалансованість за складом (білки, жири, вуглеводи, мікроелементи, вітаміни)	Речовини, що стимулюють функцію кровотворення
Стан обладнання та спортивних споруд	Електропроцедури: електрофорез, міостимуляція, аероіонізація, електропунктура, діатермія тощо	Відповідність кліматичним та погодним умовам (спека, холод тощо)	Адаптогени рослинного походження та засоби, що підвищують імунні властивості організму
-	Сухоповітряна (сауна) і парна лазні	-	Вітаміни та мінеральні речовини

-	Гіпероксія	-	Адаптогени тваринного походження
-	Магнітотерапія: ультразвук, фонофорез	-	Зігрівальні, знеболювальні та протизапальні препарати

Основні прийоми техніки виконання самомасажу

Самомасаж поділяється на загальний та локальний. Загальний передбачає масаж усіх основних груп м'язів, локальний - масаж окремих ділянок чи м'язів, які зазнали найбільшого навантаження під час тренування. У ході проведення загального самомасажу рекомендують починати з масажу стопи, потім масажують гомілку, колінний суглоб, стегно, сідничні м'язи, спину, шию, голову, груди, живіт і в останню чергу - руки. Тривалість загального масажу 10-15 хв., локального - 5-10 хв.

Основні правила проведення самомасажу.

1. Руки повинні бути добре вимиті, нігті коротко підстрижені.
2. Якомога краще розслабити ділянку чи м'яз, який масажується.
3. Самомасаж проводити на чистому тілі.
4. Усі прийоми самомасажу (за винятком розтирання) проводити за розташуванням лімфатичних судин у напрямку до найближчих лімфатичних вузлів.

При виконанні самомасажу не слід застосовувати багато прийомів. Їх вибирають залежно від зручності та ефективності використання на тій чи іншій ділянці тіла. Там, де можливо (м'язи живота і нижніх кінцівок), самомасаж виконують двома руками.

Тепловий вплив сауни на нервову систему сприяє зниженню надмірної збудженості, покращує сон та відновлювальні процеси в організмі.

Відомо, що нервово стомлення та стрес характеризуються ослабленням гальмівних процесів, в результаті чого надмірно зростають процеси збудження, - звідси й відчуття напруження, безсоння, підвищена емоційність тощо.

Збільшення гальмівних процесів у центральній нервовій системі після сауни є підґрунтям для покращення загального самопочуття, сну, психічного стану, підвищення працездатності та перенесення тренувального навантаження.

Загальні показання для відвідування сауни: релаксаційний ефект; збільшення антистресогенних механізмів; зміцнення терморегуляційних механізмів; покращення психоемоційної та соціальної адаптації; зміцнення імунної системи; підвищення працездатності тощо.

2. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Організація процесу підготовки спортсменів, які спеціалізуються у пауерліфтингу, передбачає створення потрібних умов для проведення занять і вирішення завдань навчання або тренування, а саме: матеріально-технічне забезпечення; вибір місця занять; забезпечення заходів безпеки, запобігання травм, захворювань і нещасних випадків.

Складовими організації занять є: підготовка до занять; організація вихованців, комплектування груп; визначення форм проведення занять; визначення місця перебування тренера під час занять; контроль та облік виконуваної роботи.

Основною формою проведення навчально-тренувального процесу є групові та індивідуальні заняття. Крім того, можна організовувати різноманітні змагання, походи та масові заходи. Заняття повинні мати виховний характер і проводитися за однією системою.

Види занять зумовлюються контингентом вихованців, поставленими завданнями (спрямованістю) та умовами проведення. Заняття бувають:

навчальні - навчання техніки й тактики;

навчально-тренувальні - навчання техніки, розвиток фізичних якостей, тактична та інші види підготовки;

тренувальні - розвиток фізичних якостей, технічна підготовка;

контрольні - контроль рівня підготовленості, вирішення поставлених завдань і ступеня досягнення мети; приймання контрольних нормативів.

Додатковими видами занять є: перегляд та аналіз відеофільмів, слайдів тощо; тренерська та суддівська практика; участь у змаганнях, показових виступах тощо.

Окрім відвідування навчально-тренувальних занять за розкладом учні-спортсмени повинні кожний день робити фізичну зарядку, а також виконувати індивідуальні завдання тренера з удосконалення окремих елементів техніки та розвитку фізичних якостей.

Збільшення тренувальних навантажень та переведення до наступних груп зумовлюються не тільки спортивним розрядом вихованців, але й виконанням ними навчальної програми, контрольних нормативів із загальної та спеціальної підготовки з урахуванням чинників фізичного розвитку, стану здоров'я та функціональної підготовленості. Ці вимоги дозволяють педагогічній раді школи скоротити або подовжити час навчання окремих спортсменів у групах спортивного вдосконалення. Тренер має право зменшити тривалість тренувальних занять окремим вихованцям у період між іспитами, враховуючи їхню успішність у загальноосвітній школі, а також визначаючи індивідуальні домашні завдання.

3. ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Організація тренувальних занять може бути досконалою за умови використання загальних методів і засобів підготовки та сучасних методів

планування. Одним із таких методів є цільове планування, що передбачає: планування на підставі чіткого уявлення кінцевого результату; використання комплексного підходу; досягнення поставленої мети з мінімальною витратою ресурсів.

У роботі зі спортсменами, які спеціалізуються у пауерліфтингу, використовують: річне планування (за схемою-графіком, де визначені всі види підготовки та її забезпечення з урахуванням термінів головних стартів); оперативне (робочий план-графік або логічна схема на період, етап, місяць підготовки); поточне (на підставі робочого плану-графіку складається план тижневого тренувального циклу; тижневий план являє собою набір кількох тренувальних занять; логічна схема тижневого тренувального циклу повинна відбивати головну спрямованість циклу в цілому та спрямованість окремих тренувальних занять). Структура річного плану підготовки наведена у додат. 1.

Планування теоретичних і практичних занять, розподіл навчального матеріалу проводяться на підставі відповідних нормативних документів.

3.1. Перелік документів, які повинна мати дитячо-юнацька спортивна школа

Для організації навчально-тренувальної та спортивної роботи:

1. Річний план, що включає аналіз роботи за минулий рік та розділи організаційної, виховної, навчально-тренувальної, спортивної, методичної, фінансово-господарської роботи, підвищення кваліфікації, роботи із загальноосвітніми навчальними закладами, медичного забезпечення, роботи з батьками, внутрішнього шкільного контролю.
2. Календарний план змагань та навчально-тренувальних зборів.
3. Тарифікаційний список тренерів-викладачів.
4. План комплектування навчальних груп.
5. Особисті картки спортсменів та тренерів-викладачів.
6. Заяви вихованців.
7. Списки навчальних груп.
8. Книга обліку і видачі свідоцтв про закінчення спортивної школи.
9. Протоколи засідань тренерської ради.
10. Розклад занять.
11. Навчальні програми з видів спорту, затверджені Державною службою молоді та спорту України.
12. Річні статистичні звіти за встановленою формою.
13. Індивідуальні плани підготовки вихованців на етапах спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень; навчально-тренувальні плани для груп початкової підготовки та попередньої базової підготовки.
14. Протоколи складання нормативних вимог вихованцями спортивної школи.
15. Книга обліку виступів у змаганнях (протоколи змагань, виписки з протоколів).

16. Книга обліку спортсменів, які мають розряд та спортивне звання.
17. Журнали обліку роботи кожної навчальної групи.
18. Журнал реєстрації інструктажів з техніки безпеки під час навчально-тренувальної та змагальної роботи з вихованцями.

Примітка. У разі виробничої необхідності дитячо-юнацька спортивна школа використовує додаткові документи, потрібні для забезпечення діяльності школи на належному рівні, а також створює власні для використання в практичній роботі.

3.2. Модель та характеристика структури тренувального заняття

Вступна частина навчально-тренувального заняття спрямована на підготовку органів і систем організму спортсменів, які спеціалізуються у пауерліфтингу, до роботи в основній частині заняття, містить комплекс загальнорозвивальних та спеціальних рухових дій. Може бути загальною, спеціальною та комбінованою. У загальній вступній частині використовують загальнорозвивальні вправи, у спеціальній - спеціальні вправи спортсмена, у комбінованій - загальнорозвивальні та спеціальні вправи.

Основну частину заняття становить комплекс вправ, спрямований на вивчення, закріплення та удосконалення техніки змагальних спеціально-підготовчих та допоміжних вправ пауерліфтингу, розвиток загальних і спеціальних фізичних якостей спортсменів, які спеціалізуються у пауерліфтингу, психологічну підготовку.

Заключна частина має за мету зниження впливу навантажень на організм спортсмена, відновлення нервово-м'язової систем організму, що активно функціонує в основній частині заняття.

Підбір, розподіл та чергування вправ у навчально-тренувальних заняттях залежать від завдань, а також від рівня фізичного розвитку та віку тих, хто займається. Послідовність розвитку основних фізичних якостей повинна бути такою: після вступної частини виконують вправи на розвиток швидкості, сили та витривалості. Вправи у вступній частині заняття повинні навантажувати великі групи м'язів, потім виконують вправи для малих м'язів рук, тулуба й ніг.

Вправи для розвитку сили повинні чергуватися з вправами на розтягування. Після вправ, що потребують великого навантаження, потрібно виконувати вправи на розслаблення. Необхідно суворо дотримуватись дозування навантажень, чергувати їх з активним відпочинком.

Підвищення навантажень досягається шляхом поступового збільшення обсягів та інтенсивності вправ, використання зовнішнього навантаження (маси обтяження) або зміни вихідних положень, подовження тривалості прискорення рухових дій, застосування вольових зусиль, ущільнення занять. Дозування навантаження визначається загальною кількістю піднімань штанги у занятті, кількістю спроб, тривалістю інтервалів відпочинку між вправами, змістом відпочинку в інтервалах (активний, пасивний), зусиллями, темпом виконання вправ, їхньою інтенсивністю.

Форсоване застосування навантажень в окремих силових або швидкісних вправах без відповідної підготовки може нашкодити здоров'ю учнів-спортсменів, особливо в юнацькому віці.

Тривалість навчальної години в спортивній школі становить 45 хв.

Тривалість одного заняття не може перевищувати: двох навчальних годин у групах початкової підготовки; трьох навчальних годин у групах попередньої базової підготовки; чотирьох навчальних годин у групах спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень.

План-конспект навчально-тренувального заняття з пауерліфтингу для групи попередньої базової підготовки третього року навчання

Місце проведення:

Час проведення:

Завдання:

1. Удосконалення техніки жиму лежачи та присідання зі штангою на плечах.

2. Розвиток силових якостей м'язів грудей та нижніх кінцівок.

Інвентар та обладнання: штанга, стійки.

Зміст	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
Підготовча частина	25 хв.	
Шикування		У шеренгу
Перекличка		
Повідомлення завдань заняття		
Загальнорозвивальні вправи у русі		
Хода	1 хв.	У середньому
Біг	0,5 хв.	темпі
Біг із високим підніманням стегна	0,5 хв.	
Біг із закиданням гомілки назад	0,5 хв.	
Загальнорозвивальні вправи на місці		
В.п. о.с., руки вниз: 1 - 4 колові рухи руками вперед; 5 - 7 так само назад; 8 - в.п.	6-8 разів	Максимальна амплітуда
В.п. о.с., руки на пояс: 1 - нахил тулуба вперед; 2 - в.п.; 3 - нахил тулуба назад; 4 - в.п.	6-8 разів	Спина рівна, ноги прямі
В.п. широка стійка, руки на пояс:	6-8 разів	Спина рівна

1 - 2 присідання, руки вперед; 3 - 4 в.п.		
В.п. о.с., руки на пояс: 1 - 2 випад лівою; 3 - 4 в.п.; 5 - 6 випад правою; 7 - 8 в.п.	6-8 разів	Максимальна амплітуда
Основна частина	90 хв	
Жим лежачи	$\frac{60}{5}$; $\frac{65}{5}$; $\frac{70}{5}$; $\frac{75}{4}$ 3	Лопатки зведені, прогинання спини
Присідання зі штангою на плечах	$\frac{65}{4}$ 2; $\frac{70}{3}$ 5	Спина рівна
Заключна частина	20 хв.	
Вис на перекладині	0,5 хв.	Розслабитись
У висі на перекладині колові рухи тулубом	6 - 8 разів	Максимальна амплітуда
У висі на перекладині піднімання ніг	6 - 8 разів	Максимальна амплітуда

План-конспект склав _____ / _____ /

Дата «__» _____ 20__ р.

4. КОНТРОЛЬ ТА ОБЛІК ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

4.1. Види контролю

Однією з важливих ланок управління тренувальною діяльністю спортсменів у пауерліфтингу є система комплексного контролю, яка дає змогу оцінювати підготовленість тих, хто займається, на всіх етапах навчально-тренувального процесу, а також правильність обраного напрямку підготовки, рівень і динаміку тренуваності та сторін підготовленості.

Комплексний контроль передбачає використання педагогічного і медико-біологічного контролю.

Педагогічний контроль є основним джерелом отримання інформації про стан і ефективність тренувальної та змагальної діяльності спортсменів. Його завданнями є: облік навантажень; оцінка різних сторін підготовленості; визначення можливостей спортсменів для досягнення запланованих результатів.

Основними методами педагогічного контролю є педагогічні спостереження та контрольні нормативи (тести).

Контрольні перевірки рівня фізичної підготовленості тих, хто займається, проводять два рази на рік. Показники рівня підготовленості фіксують у журналі.

Методи медико-біологічного контролю спрямовані на визначення стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, біологічного віку та рівня

функціональної підготовленості спортсменів.

У процесі тренувань спортсменів використовують **етапний, поточний та оперативний** види контролю.

Етапний контроль передбачає виявлення змін у стані тренуваності спортсменів протягом тривалого часу підготовки.

Завдання: порівняння вихідних показників рівня фізичної, технічної, функціональної підготовленості тих, хто займається, з аналогічними показниками на кінець року.

Поточний контроль характеризує тренувальний ефект окремих занять.

Завдання: контроль за функціональними змінами організму та його реакцією на стандартне навантаження (за ЧСС через кожні 7-10 днів).

Оперативний контроль характеризує ефективність одного тренувального заняття: за показниками ЧСС, за зовнішніми ознаками (колір шкірного покриву, частота дихання тощо), за суб'єктивним відчуттям (самопочуття, бажання тренуватися, перенесення тренувальної роботи, активність на заняттях, настрої).

4.2. Оцінка підготовленості спортсменів

Оцінку фізичної та функціональної підготовленості спортсменів можна здійснювати за допомогою таких тестів:

1. Показник оптимальної маси тіла:

Маса тіла, кг .

Зріст, дм

Критерії оцінки, ум. од.:

надмірна - 5,3 - 4,4;

нормальна - 4,3 - 3,2;

недостатня - 3,1 - 2,8.

2. Показник пропорційності фізичного розвитку:

$$\frac{\text{Зріст стоячи, см} - \text{Зріст сидячи, см}}{\text{Зріст сидячи, см}} \times 100\%.$$

Цей показник визначає відносну довжину нижніх кінцівок стосовно довжини тулуба.

Критерії оцінки:

мала довжина - до 87%;

пропорційний розвиток - 87 - 92%;

велика довжина - понад 92%.

3. Показник відношення м'язової сили до маси (%) визначається за допомогою ручного динамометра.

Силу найсильнішої кисті помножити на 100%.

Критерії оцінки:

середній показник: 65 - 80% - для чоловіків, 48 - 50% - для жінок.

4. Показник пропорційності окремих частин тіла.

Критерії оцінки:

співвідношення обхвату грудної клітки до обхвату таза: 10:9;

обхват шиї становить 38% обхвату грудей або 2/3 обхвату стегна;
 (обхват правого передпліччя + обхват лівого передпліччя) : 2 = 30%
 обхвату грудей;

(обхват правого + обхват лівого плеча) : 2 = 36% обхвату грудей;

обхват галії = 75% обхвату грудей;

обхват стегна = 60% обхвату таза;

обхват гомілки = 40% обхвату таза.

5. Показники самоконтролю під час занять пауерліфтингом. Якщо тренувальна робота чи програма тренувань адаптована до можливостей тих, хто займається, то їхнє самопочуття під час занять має покращуватись. Показники самоконтролю під час занять пауерліфтингом можуть бути такими:

1) самопочуття (три види оцінки - відмінне, добре, задовільне);

2) апетит (три види оцінки - відмінний, добрий, задовільний);

3) маса тіла (реєструється перед заняттями);

4) частота серцевих скорочень (перед тренуванням становить у середньому 60 - 70 уд./хв.). Контролюються частота, ритмічність пульсу, час відновлення після навантаження;

5) артеріальний тиск.

6. Коефіцієнт витривалості.

Коефіцієнт витривалості (КВ) встановлюють для аналізу функціонального стану серцево-судинної системи за формулою Кваса:

$$КВ = ЧСС \times 10 : \text{Пульсовий тиск}$$

Пульсовий тиск - це різниця АТ систолічного та АТ диастолічного.

У нормі КВ становить 16. Збільшення цього показника свідчить про ослаблення серцево-судинної системи, зменшення - про її стомлення.

7. Коефіцієнт економичності кровообігу.

Коефіцієнт економичності кровообігу (КЕК) встановлюють для аналізу функціонального стану серцево-судинної системи.

Обчислюється за формулою:

$$КЕК = (АТ систолічний - АТ диастолічний) \times ЧСС.$$

У нормі КЕК = 2600. Збільшується при перетренуванні.

8. Тест Руф'є.

Використовують для аналізу функціонального стану серцево-судинної системи.

Усі виміри роблять з інтервалом 15 с. У положенні сидячи, після п'яти - хвилинного відпочинку вимірюють пульс (P^1). Потім виконують 20 присідань за 30 с і знов вимірюють пульс у положенні стоячи (P^2). Далі в положенні сидячи, відпочивши 1 хв., знову вимірюють пульс (P^3).

Індекс Руф'є обчислюють за формулою:

$$J = 4 (P^1 + P^2 + P^3) - 200 : 10.$$

Якщо J менше 0, пристосування до навантажень відмінне; менше 3 - високе; 3-5 - добре; 6-10 - задовільне; 11-15 - слабке; більше 15 - незадовільне.

Зростання індексу J може бути також ознакою перетренованості або

перевтоми.

9. Проба Серкіна.

Використовують для аналізу системи зовнішнього дихання:

перша фаза - встановити час затримки дихання на вдиху в положенні сидячи;

друга фаза - виконати 20 присідань за 30 с та знову виміряти час затримки дихання;

третя фаза - відпочити 1 хв. стоячи і знову виміряти час затримки дихання в положенні сидячи.

Критерії оцінки:

Категорія випробуваних	Фаза		
	Перша	Друга	Третя
Здорові треновані	60 і більше	30 і більше	більше 60
Здорові нетреновані	40 - 55	15 - 25	35 - 55
Особи з прихованою вадою кровообігу	20 - 35	12 і менше	24 і менше

10. Індекс Піньє.

Використовують для оцінки фізичного розвитку людини, розраховують за формулою:

$$I = \frac{P}{T} \cdot 100,$$

де: I - довжина тіла (см);

P - маса тіла (кг);

T - обхват грудей (см).

Чим менше цифра, отримана в результаті обчислення, тим кращою є будова тіла.

Показники фізичного розвитку:

Значення індексу	Оцінка фізичного розвитку
Менше 10	Дуже висока
10 - 15	Висока
16 - 20	Добра
21 - 25	Середня
25 - 30	Слабка
30 і вище	Дуже слабка

11. Індекс Леві.

Також використовують для оцінки фізичного розвитку. Цей індекс вважається масовим, розраховують його за такою формулою:

$$I = \frac{\sqrt[3]{P}}{L} \cdot 100,$$

де P - маса тіла (г);

L - довжина тіла (см).

Якщо індекс більше 24, фізичний розвиток вважається високим, якщо

менше 23 - низьким.

Нижче наведені методи оцінки морфофункціонального стану тих, хто займається пауерліфтингом.

Дослідження проводять за допомогою загальноприйнятих морфометричних методів антропометрії та каліперметрії.

У результаті досліджень можна отримати дані про зріст, довжину тулуба, довжину кінцівок, ширину плечей, таза, обхватні розміри тіла, активну та жирову маси тіла спортсменів у процесі підготовки та тренування.

4.3. Техніка антропометрії

Скелет разом із м'язами та шкірою дає чітке уявлення про загальні розміри, форму та пропорції тіла. Проводячи вимірювання тіла спортсменів, використовують так звані антропометричні точки, що мають чітку локалізацію: кісткові виступи, відростки, бугри, краї з'єднання кісток, постійні складки шкіри, специфічні шкірні утворення (соски грудних залоз, пупок і т.п.), які легко визначаються під шкірою (орієнтири під час огляду, зовнішні орієнтири) і є антропометричними точками (рис. 1) під час вимірювання тіла та його частин.

Поздовжні розміри тіла спортсменів в антропометрії встановлюють як відстань між антропометричними точками, орієнтованими у вертикальній площині, поперечні розміри - як відстань між точками, орієнтованими у горизонтальній площині.

Вимірювання слід проводити вранці, коли тіло спортсмена ще не зазнало значних фізичних навантажень. Випробуваний перебуває у положенні стоячи, голова - у позиції очноямкововушної горизонталі (верхній край зовнішнього слухового ходу та нижній край лівої очної ямки розташовані в одній горизонтальній площині).

Обчислення поздовжніх розмірів тіла. За допомогою антропометра (рис. 2.) вимірюється довжина окремих частин тіла спортсменів:

довжина тіла (зріст) - висота верхньотім'яної точки над площею опори;

довжина тулуба - різниця висот між верхньогрудинною та лобковою точками (проекційна відстань між ними);

довжина верхньої кінцівки - різниця висот між плечовою та пальцевою точками (проекційна відстань між ними);

довжина плеча - різниця висот між плечовою та променевою точками (проекційна відстань між ними);

довжина передпліччя - різниця висот між променевою та шилоподібною точками (проекційна відстань між ними);

довжина нижньої кінцівки - різниця висот між вертлюжною та нижньогомілковою точками (проекційна відстань між ними);

довжина стегна - довжина нижньої кінцівки з відніманням висоти верхньогомілкової точки;

довжина гомілки - різниця висот між верхньогомілковою та нижньогомілковою точками (проекційна відстань між ними);

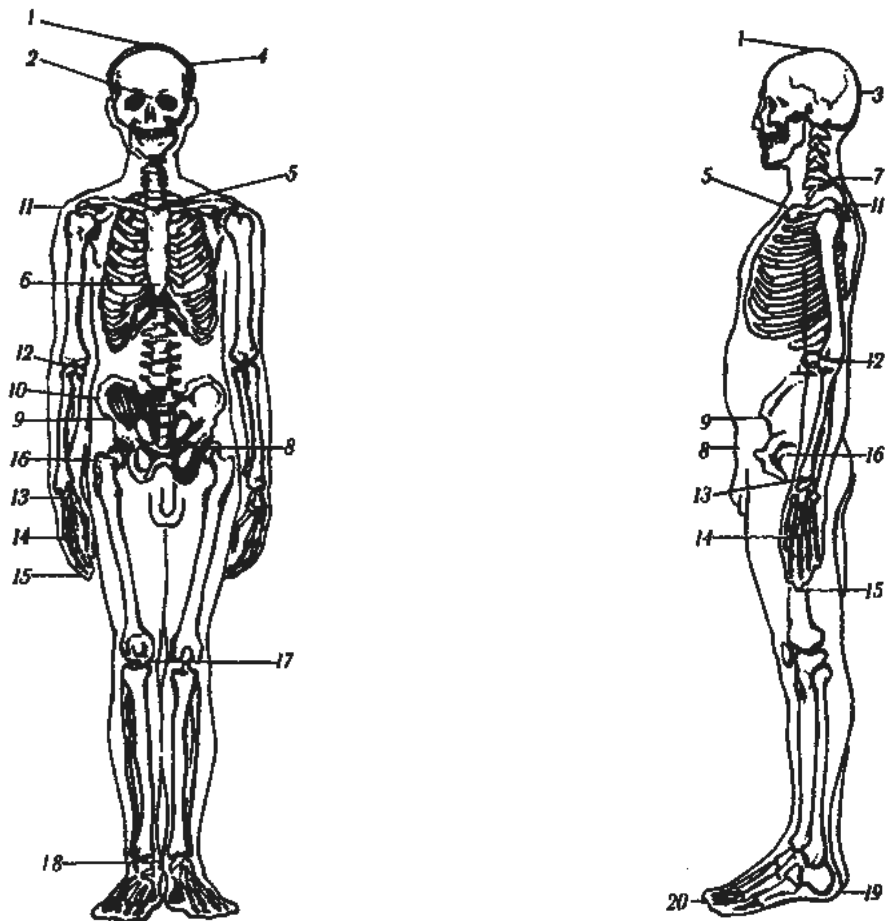


Рис. 1. Антропометричні точки людини:

1 - верхівкова; 2 - глабела; 3 - потилична; 4 - тім'яна; 5 - верхньо-грудинна; 6 - нижньогрудинна; 7 - шийна; 8 - лобкова; 9 - клубковоостиста; 10 - клубковогребенева; 11 - плечова; 12 - променева; 13 - шилоподібна; 14 - фалангова; 15 - пальцева; 16 - вертлюжна; 17 - верхньогомілкova; 18 - нижньогомілкova; 19 - п'яtkova; 20 - кінцева стопи.

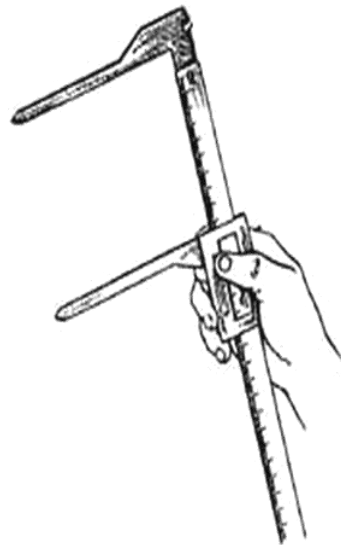


Рис. 2. Антропометр.

Обчислення поперечних розмірів тіла. За допомогою товщинного циркуля (рис. 3.) вимірюються такі поперечні розміри: ширина плечей (між двома плечовими точками); ширина тазу (між двома клубковогребеневими точками).

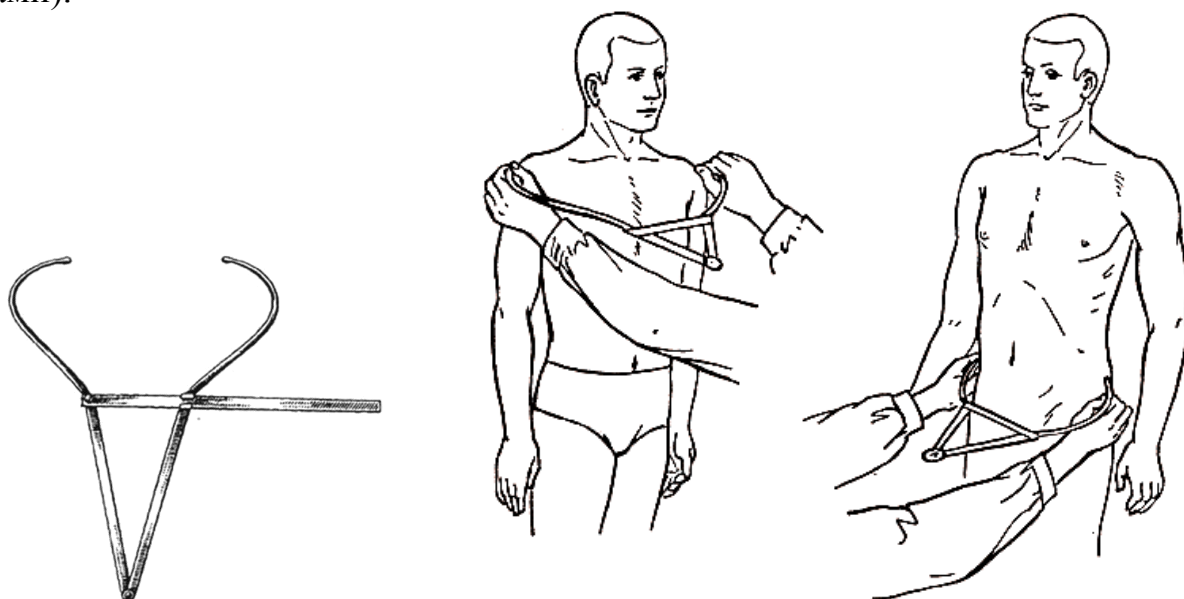


Рис. 3. Обчислення поперечних розмірів тіла.

Обчислення обхватних розмірів тіла. За допомогою сантиметрової стрічки у місцях найбільшого розвитку м'язів вимірюють обхватні розміри (або периметри) тіла спортсменів (рис. 4):

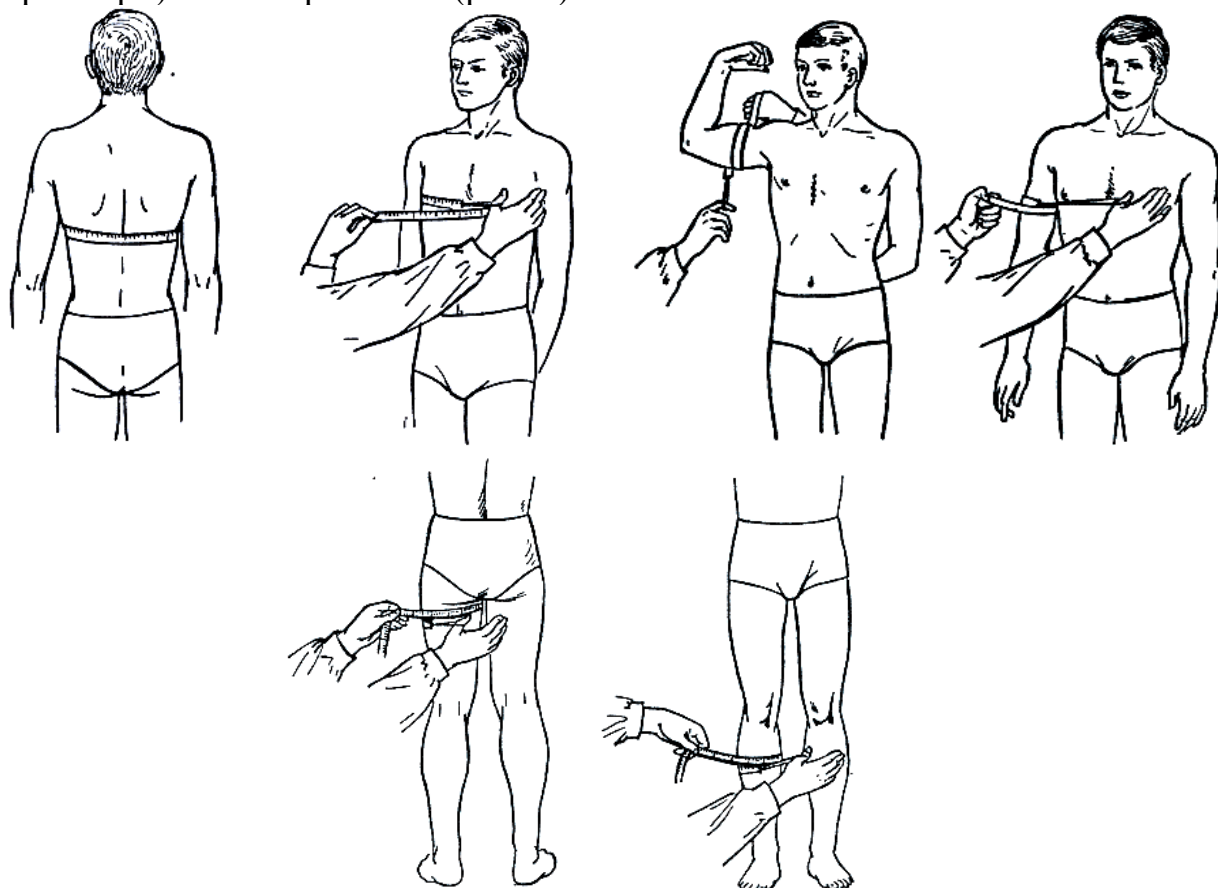


Рис. 4. Обчислення обхватних розмірів тіла.

1) обхват грудної клітки (під час вдиху, видиху і в середньому стані). Стрічка накладається позаду під нижніми кутами лопаток і попереду над навколососковими кружальцями (у чоловіків) або вище молочних залоз (у жінок);

2) обхват живота (талії). Вимірюють під час горизонтального положення спортсмена у самому вузькому місці на талії - приблизно на середині відстані між 10-им ребром і клубковогребеневою точкою;

3) обхват шиї. Стрічку накладають горизонтально: попереду вона проходить під щитоподібним хрящем, а позаду розташовується у місці найглибшої увігнутості шиї;

4) обхват плеча. Вимірюють у ділянці, де найбільш випнутий двоголовий м'яз у напруженому та розслабленому стані;

5) обхват передпліччя. Вимірюють на опущеній руці в найтовстішому його відділі;

6) обхват стегна. Вимірюють у горизонтальному положенні спортсмена: безпосередньо під сідничною складкою, а також у середньому відділі стегна;

7) обхват гомілки. Вимірюють у найбільш потовщеному відділі м'яза.

Вимірювання шкірно-жирових складок. Для визначення товщини жирового прошарку за допомогою каліпера (рис. 5.) вимірюють такі шкіро-жирові складки:

1) на спині - під нижнім кутом правої лопатки (d_1);

2) на грудях - на краю правого великого грудного м'яза (d_2). Вимірюють тільки у чоловіків;

3) на животі - праворуч, відступивши 5 см від пупка (d_3);

4) на боку - приблизно на середині косоного м'яза живота (d_4);

5) 10-те ребро (d_5);

6) на передній поверхні плеча - приблизно на середині двоголового м'яза (d_6);

7) на задній поверхні плеча - приблизно на середині триголового м'яза (d_7);

8) у верхній третині латеральної поверхні передпліччя (d_8);

9) на передній поверхні правого стегна - над прямим м'язом стегна (d_9);

10) на задній поверхні правої гомілки - на ділянці литкового м'яза (d_{10}).

Обчислення компонентів маси тіла. Для встановлення жирового компонента використовують формули, запропоновані Я. Матейко:

$$1. S, \text{ м}^2 = \frac{(100 + MT, \text{ кг}) + (Зріст, \text{ см} - 160)}{100};$$

$$2. d, \text{ мм} = \frac{10^*}{20};$$

$$3. \text{ Маса жиру, кг} = S \times d \times k;$$

$$4. \text{ АМТ, кг} = \text{МТ, кг} - \text{Жир, кг};$$

$$5. \text{ Маса жиру, \%} = \frac{\text{Жир, кг} \times 100}{\text{МТ, кг}};$$

* Жирові складки разом.

$$6. \text{ІАМТ, ум.од.} = \frac{\text{АМТ} \times 100}{\text{Зріст, дм}^3},$$

де:

S - поверхня тіла;

d - товщина жирового прошарку у середньому;

k - константа, яка дорівнює 1,3;

MT - маса тіла;

АМТ- активна маса тіла;

ІАМТ- індекс активної маси тіла.

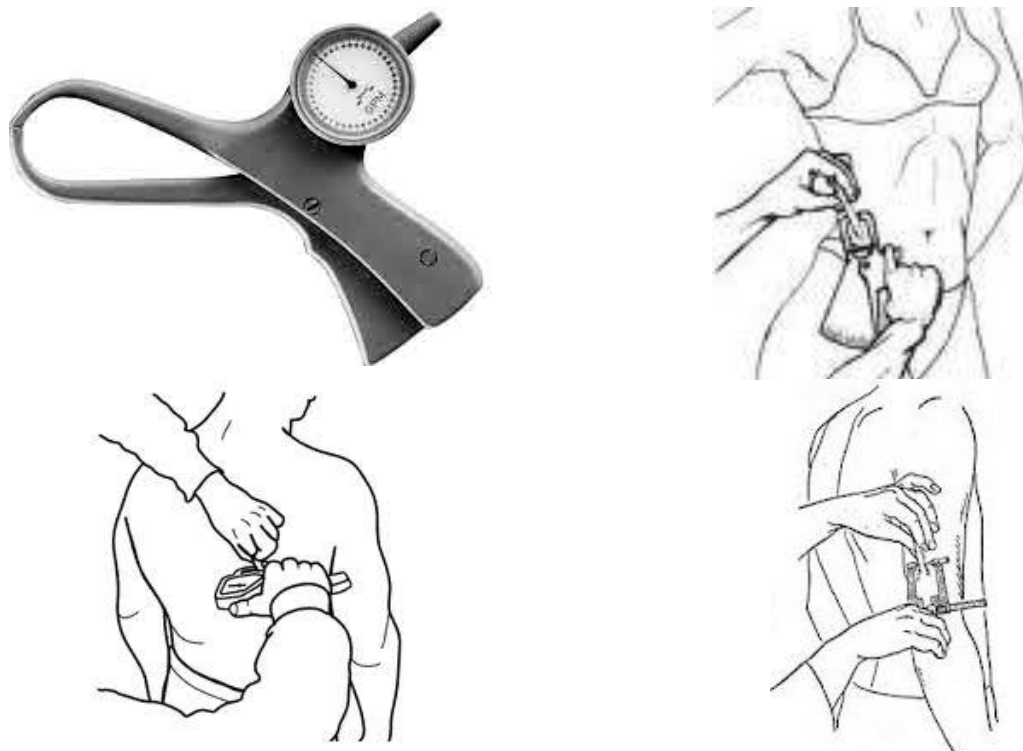


Рис. 5. Вимірювання шкіро-жирових складок.

Отримані морфофункціональні показники тих, хто займається пауерліфтингом, обов'язково заносять до карт обстеження для подальшого їх аналізу (додат. 2).

У системі тренування в пауерліфтингу важливе значення має облік його ефективності, що здійснюється за такими формами:

етапний - на початку та наприкінці будь-якого періоду річного циклу. У першому випадку його називають попереднім, у другому - завершальним або підсумковим;

поточний - у ході окремих тренувальних занять, у тижневих і місячних циклах підготовки. Він передбачає реєстрацію засобів, методів тренування, обсягу роботи, оцінку стану здоров'я та сторін підготовленості спортсменів.

Методика підрахунку тренувальної роботи наведена у додат. 3.

Щоденник тренувань спортсмена є основним документом обліку, до якого записують усі необхідні відомості про тренувальний процес: терміни і місце проведення занять, їх тривалість, зміст вправ, дозування навантажень,

профілактичні та відновлювальні заходи, показники особистого контролю. Спортсмен і тренер систематично (щотижнево, щомісячно, по періодах) заносять до щоденника результати виконання планів тренувань, підрахунки тренувальної роботи (додат. 4, 5).

Порядок запису тренувальних занять та ведення щоденника

Для запису тренувань у щоденнику є спеціальні таблиці. Велике значення має запис кількості підходів до штанги залежно від величини (інтенсивності) ваги, виходячи із семи зон. До першої зони належить маса штанги менше 50 %; до другої - від 50% до 60%; третьої - 60-70 %; четвертої - 71-80 %; п'ятої - 81-90 %; шостої - 91-100 %; до сьомої зони входить маса штанги 100% та більше.

Примітка. Всі вправи з арсеналу додаткових засобів записують довільно незалежно від зон інтенсивності.

Підходи до штанги записують дробовим числом: у чисельнику - маса, у знаменнику - кількість повторень, збоку - кількість підходів.

Приклад: $\frac{90}{3}_4$ - це означає, що 90 кг спортсмен піднімав три рази підряд у чотирьох підходах. Якщо одна вага піднімалася різну кількість разів, то виконана робота записується так: $\frac{90}{3,2,1,1}_4$. Якщо вага не піднята, то цифра закреслюється: $\frac{90}{\cancel{3}}_4$.

Кожне тренування записують в окрему таблицю (додат. 6).

Згідно зі зразком запису спортсмен почав тренування з додаткової вправи «гіперекстензія» (№1), потім виконав основну вправу - присідання зі штангою на плечах (№2) і т.д.

У таблиці відведено місце для відображення власної маси тіла та лікарського контролю (артеріальний тиск, пульс, самопочуття).

Безпосередньо запис змісту тренування повинен здійснюватися за зонами інтенсивності.

Основна та додаткова тренувальна робота підраховуються окремо. У даному зразку запису основна робота складається з присідання та жиму лежачи, а додаткова - з гіперекстензії, розведення рук лежачи, преса та підходів для розминки у присіданні та жимі (підходами для розминки вважають масу до 50 %). З метою полегшення підрахунку та контролю за додатковою (розминковою) тренувальною роботою ці підходи відокремлюються.

Після закінчення кожного календарного тижня сумарну тренувальну роботу заносять до спеціальної таблиці.

Під час фіксування тижневої тренувальної роботи вносять показники за групами вправ (додат. 7, 8) - основних, спеціально-підготовчих та додаткових. У колонки за зонами інтенсивності вносять лише КПШ.

Місячну тренувальну роботу фіксують за тими самими показниками, що і тижневу. По закінченні 12 місяців підводять підсумок за рік.

4.4. Запобігання травм та ушкоджень

Силові тренування призводять до великих навантажень на м'язи, зв'язки та суглоби спортсменів. Передумовою запобігання нещасних випадків і травмування є дотримання дисципліни на тренуваннях.

Спричинити травми і ушкодження під час силових тренувань можуть погано проведена розминка, грубі порушення техніки виконання вправ і помилки в індивідуальному регулюванні тренувальної роботи (В.Г. Олешко, 1999).

У практичній діяльності тих, хто займається пауерліфтингом, найпоширенішими є такі ушкодження та травми:

розтягнення та розриви м'язових волокон. Є наслідком недостатнього рівня розвитку сили м'язів, погано проведеної розминки або надмірного навантаження на м'язи;

вивихи та розтягнення. Можуть виникати під час тривалих тренувальних занять у разі грубого порушення структури виконання рухів або недостатньої сили. Найчастіше вивихи та розтягнення виникають у променево-зап'ястковому та ліктьовому суглобах у жінок, тому що пояс верхньої кінцівки та м'язи рук у них не такі міцні, як у чоловіків.

ушкодження колінних суглобів. Трапляються внаслідок погано проведеної розминки, недостатньої підготовленості м'язів ніг до роботи з обтяженнями або при порушенні загальної структури виконання присідань з максимальною вагою.

больові відчуття у попереку. Виникають у процесі надмірного навантаження хребта, що призводить до здавлювання міжхребцевих дисків, їх деформації, а іноді й ущемлення нервових корінців. Найчастіше вони виникають як кумулятивний (накопичений) підсумок багатьох надмірних тренувальних занять. Наявність інформації про вплив тих або інших вправ на хребет дозволяє уникнути значних його ушкоджень. Для цього після великих навантажень на хребет рекомендують виконувати вправи на його розтягування та розслаблення: нахили й повороти тулуба в боки, у висі на перекладині - розмахування та розкачування. Корисно віджиматися на брусах із прикріпленим до ніг обтяженням;

натертості та мозолі. Виникають на долонях унаслідок частого торкання до металевих деталей штанг, гантелей, гир, рукояток тренажерних пристроїв. Якщо на ушкоджені місця потрапляє інфекція, то може виникнути запальний процес, який вимагає тривалого лікування. Отже, потрібно уважно стежити за станом шкіри долонь, регулярно змащувати їх кремом. Натертості закривають бинтами, пластирем чи накладками. Сухі мозолі після розпарювання у теплій воді знімають за допомогою пемзи.

Під час силових тренувань у м'язах тих, хто займається пауерліфтингом, іноді виникають больові відчуття. Якщо біль виникає під час виконання вправ, то це свідчить про непідготовленість м'язів до силових навантажень. Такий вид м'язового болю розглядають як сигнал, який завчасно попереджає про можливість отримання травми, тому слід припинити виконання вправи та

замінити програму тренувань. Якщо больові відчуття виникають після силових тренувань, то це є ознакою біохімічних змін у м'язах. Їхньою причиною можуть бути накопичення продуктів обміну речовин (молочної кислоти) і гідростатичний тиск, що сприяє виходу рідини з плазми крові та проникненню її до тканин. Після природного виведення з організму продуктів обміну речовин (за допомогою якісного харчування і відновлювальних заходів) біль, який виникав у м'язах, швидко зникає.

Для запобігання травм і ушкоджень під час проведення занять з обтяженнями слід керуватися такими вимогами: перед кожним тренувальним заняттям проводити загальну та спеціальну розминку, що дозволяє розігріти й підготувати м'язову систему до силових навантажень; перед підніманням граничних обтяжень слід детально вивчити техніку руху в даній вправі; на початковому етапі підготовки потрібно поступово збільшувати навантаження на променево-зап'ясткові, ліктьові, колінні та надп'яtkово-гомількові суглоби; після тренувальних занять з обтяженнями доцільно використовувати різні відновлювальні засоби: педагогічні, фізіотерапевтичні, бальнеологічні, фармакологічні тощо; під час виконання силових вправ протягом тренування бажано користуватися послугами партнерів, які допомагають виконувати складні за структурою вправи, особливо у жимі лежачи та присіданнях зі штангою на плечах. Партнери допомагають спортсмену підняти вагу, якщо він не в змозі це зробити самостійно; під час виконання силових вправ зі штангою, пов'язаних із нахилами та поворотами, треба обов'язково одягати на гриф штанги замки. Місце, де спортсмен виконує силові вправи, має бути звільненим (навколо на 1-2 м) від інвентарю та устаткування; перед виконанням вправ на тренажерах рекомендується: встановити заплановану вагу, висоту стільця і кут нахилу лави відповідно до зросту спортсмена. Потім перевіряють міцність закріплення рукояток блока та тросів до ваги. Усі частини тренажера, що рухаються, мають бути змащені; під час піднімання максимальних обтяжень та для фіксування м'язів попереку і живота потрібно використовувати пояс; для швидкого відновлення ушкодженого м'яза, лікування травм і підвищення працездатності потрібно користуватися різноманітними спортивними кремами для розтирання.

Виникненню травм і ушкоджень можна запобігти, якщо уважно стежити за станом тренуваності організму та його реакцією на тренувальну роботу.

5. РЕЖИМ РОБОТИ ТА НАПОВНЮВАНІСТЬ НАВЧАЛЬНИХ ГРУП

Організація навчально-тренувальних занять та комплектування груп у спортивних школах здійснюється тренерською радою та дирекцією шкіл. Згідно з етапами багаторічної підготовки в спортивних школах комплектуються такі навчальні групи: початкової підготовки, попередньої базової підготовки, спеціалізованої базової підготовки та підготовки до вищих досягнень (табл. 1).

Чіткої межі між етапами багаторічної підготовки не існує. Вирішувати питання про перехід до чергового етапу підготовки потрібно з урахуванням

паспортного та біологічного віку спортсмена, рівня його підготовленості та показників контролю, відповідності до зростальних тренувальних і змагальних навантажень та кваліфікаційних вимог.

Таблиця 1

Режим роботи та наповнюваність груп з пауерліфтингу в спортивних школах

Рік навчання	Вік вихованців (хлопчики/дівчата), років	Мінімальна кількість вихованців у групі	Тижневий режим навчально-тренувальної роботи на етапах підготовки, год.	Вимоги до спортивної підготовленості
Групи початкової підготовки				
1-й	12/13	12	6	Виконати контрольні-нормативні вимоги із ЗФП
Більше 1	13/14	10	8	Виконати контрольні-нормативні вимоги із ЗФП або III юн. розряд
Групи попередньої базової підготовки				
1-й	13/14	8	12	II юн. розряд
2-й	14/15	8	14	I юн. розряд
3-й	15/16	6	18	III розряд
Більше 3	16/17	6	20	II розряд
Групи спеціалізованої базової підготовки				
1-й	15/16	5	24	I розряд
2-й	16/17	4	26	I розряд + 50% нормативу до КМС
Більше 2	17/18	4	28	I розряд + 75% нормативу до КМС
Групи підготовки до вищих досягнень				
Увесь термін	18 і старші	3	32	КМС та МС

Примітки:

1. До груп початкової підготовки в окремих випадках можуть зараховуватися діти, на 1-2 роки молодші, з урахуванням медичних рекомендацій щодо стану здоров'я та за рішенням тренерської ради.

2. За наявності у складі групи вихованців, які входять до основного, кандидатського або резервного складів збірної команди України, кількість годин тижневого навантаження може бути збільшена до 36.

Продовження табл. 2

Зміст заняття	Група									
	Початкової підготовки		Попередньої базової підготовки				Спеціалізованої базової підготовки			Підготовки до вищих досягнень
	Рік навчання									
	1-й	2-й	1-й	2-й	3-й	Більше 3	1-й	2-й	Більше 2	Увесь термін
Практичні заняття										
Загальна фізична підготовка										
Загальнорозвивальні вправи (розминка, заключна частина), заняття з інших видів спорту	194	265	382	343	310	285	334	298	241	205
Спеціальна фізична підготовка										
Навчання та вдосконалення техніки змагальних, спеціально-підготовчих та загальнорозвивальних вправ пауерліфтингу. Розвиток спеціальних фізичних якостей за допомогою основних та додаткових засобів	90	121	200	343	568	695	834	962	1115	1355
Спеціальні відновлювальні засоби	-	-	12	12	24	24	36	48	52	52
Тренерська та суддівська практика	-	-	4	4	6	8	12	12	16	16
Змагальна практика	-	2	2	2	4	4	8	8	8	12
Контрольні іспити з фізичної підготовки	6	6	-	-	-	-	-	-	-	-
Разом...	290	394	600	704	912	1016	1224	1328	1432	1640
Усього:	312	416	624	728	936	1040	1248	1352	1456	1664

5.2. Зміст програмного теоретичного та практичного матеріалу

Теорія

Групи початкової підготовки

1. Характеристика та зміст спеціалізації. Сучасні аспекти розвитку пауерліфтингу.

Характеристика та зміст спеціалізації. Форми занять, види контролю. Порядок вивчення програмного матеріалу. Система підготовки. Роль спортивних шкіл у справі підготовки фахівців для галузі. Місце пауерліфтингу в системі підготовки спортсменів України. Спортивна класифікація, її значення для розвитку пауерліфтингу.

2. Актуальні питання розвитку пауерліфтингу.

Особливості розвитку пауерліфтингу: основні тенденції, позитивні та негативні сторони, нове у правилах змагань та методиці тренувань. Аналіз головних змагань року за участю українських спортсменів.

3. Історія розвитку пауерліфтингу.

Виникнення силових видів спорту. Етапи розвитку. Перші чемпіонати СРСР та України. Вступ до Міжнародної федерації. Участь у міжнародних змаганнях. Розвиток і вдосконалення правил змагань та вагових категорій. Розвиток пауерліфтингу у країнах ближнього зарубіжжя та у світі.

Аналіз участі спортсменів України в чемпіонатах світу та Європи за поточний рік.

4. Основні поняття та терміни. Класифікація фізичних вправ у пауерліфтингу.

Значення термінології. Загальні терміни в силових видах спорту. Методика запису силових вправ у документах планування та обліку. Спеціальні терміни у пауерліфтингу. Класифікація змагальних та тренувальних вправ у пауерліфтингу.

5. Техніка виконання змагальних, спеціально-підготовчих та загально-розвивальних вправ у пауерліфтингу.

Поняття техніки виконання силових вправ у пауерліфтингу. Техніка виконання змагальних, спеціально-підготовчих та загально-розвивальних вправ. Зовнішня та внутрішня структура рухів спортсменів. Фазова структура змагальних, спеціально-підготовчих та загально-розвивальних вправ.

Підготовчі, основні та завершальні дії під час виконання змагальних вправ. Умови захвату грифа снаряду. Біомеханічний аналіз структури руху системи «спортсмен-штанга». Головні рухові завдання, пози атлета у граничних моментах фаз, форми й типи скорочення м'язів. Траєкторія і висота руху штанги, тривалість фаз, динаміка зусиль атлета.

6. Методи та засоби навчання у пауерліфтингу. Методика навчання техніки змагальних, спеціально-підготовчих та загально-розвивальних вправ.

Мета, завдання, засоби, методи, специфічні та дидактичні принципи навчання і тренування. Засоби, що використовуються у процесі тренувань (загальнопідготовчі, допоміжні, спеціально-допоміжні, змагальні). Методи навчання: словесні, наочні тощо. Принципи навчання і тренування. Засоби та

методи навчання у пауерліфтингу, специфічні принципи та дидактичні принципи навчання і тренування.

Аналіз техніки змагальних вправ у цілому та їхніх окремих елементів. Методика вивчення окремих фаз. Методична послідовність у виконанні підвідних вправ. Використання технічних засобів у процесі навчання змагальних вправ.

Реалізація загальнодидактичних принципів і методів у процесі навчання. Структура процесу навчання та механізм формування рухових навичок.

7. Організація та методика проведення підготовчої, основної та заключної частин заняття.

Методика проведення підготовчої частини заняття. Порядок подання команд, уміння вірно називати та показувати вправи. Послідовність виконання вправ. Методика підготовки конспекту навчально-тренувального заняття. Специфіка вправ.

Методика проведення основної частини заняття. Послідовність виконання загальнорозвивальних і спеціально-підготовчих вправ. Особливості основної частини заняття (обсяг та інтенсивність тренувальної роботи). Специфіка вправ. Особливості заключної частини заняття. Специфіка вправ, які виконуються у заключній частині заняття.

8. Гігієнічні умови та правила безпеки під час проведення навчально-тренувальних занять.

Гігієнічні умови місць проведення занять та вимоги до тих, хто займається пауерліфтингом. Вимоги до спортивних залів, до костюму атлетів. Правила особистої гігієни.

Правила безпеки під час проведення навчально-тренувальних занять.

9. Тренажери, тренажерні пристрої, інвентар та устаткування в силових видах спорту. Експлуатація та система зберігання.

Тренажери та тренажерні пристрої в силових видах спорту. Основні характеристики тренажерів.

Інвентар та устаткування для занять пауерліфтингом. Методика побудови літніх спортивних майданчиків. Експлуатація, система зберігання. Ознайомлення з устаткуванням і тренажерами провідних залів та клубів.

Групи попередньої базової підготовки

1. Актуальні питання розвитку пауерліфтингу.

Особливості розвитку пауерліфтингу за минулий час: основні тенденції, позитивні та негативні сторони, нове у правилах змагань та методиці тренувань. Аналіз головних змагань за участю українських спортсменів.

2. Мета, завдання, засоби, методи та принципи спортивної підготовки.. Періодизація спортивної підготовки, адаптація та компоненти тренувальної роботи.

Мета, завдання, засоби, методи та принципи спортивної підготовки у пауерліфтингу, її періодизація. Адаптація та компоненти тренувального навантаження.

Загальна характеристика системи підготовки спортсменів. Структура багаторічної підготовки спортсменів у пауерліфтингу. Характеристика понять

«спортивна діяльність», «спортивна підготовка», «спортивне тренування», «спортивне змагання». Основні завдання спортивного тренування. Використання засобів підготовки в пауерліфтингу.

Поняття про етапи розвитку спортивної форми спортсменів та біологічну адаптацію. Загальна та спеціальна тренуваність спортсменів. Характеристика підготовчого, змагального та перехідного періодів підготовки спортсменів: тривалість, завдання, основні засоби, обсяги навантажень. Особливості побудови періодів підготовки.

Формування термінової та довгострокової адаптації, зміни в м'язових волокнах під впливом навантажень.

Обсяг тренувального навантаження в пауерліфтингу: кількість тренувальних днів, тренувальних занять, піднятої ваги (кілограмів, тон), підходів, підйомів, серій, вправ, загальний час тренування. Поняття про інтенсивність тренувального навантаження в пауерліфтингу. Методи визначення зон інтенсивності. Характеристика силових вправ; вид обтяження, режими роботи м'язів, принципи регулювання навантаження. Темп виконання вправ.

3. Система змагань, регламент та структура змагальної діяльності.

Нормативно-інформаційне забезпечення змагальної діяльності. Основні положення правил змагань з пауерліфтингу. Аспекти виконання змагальних вправ у процесі змагальної діяльності. Регламентація рухових дій спортсмена. Вплив правил змагань на підготовку спортсмена (на методику тренувань). Характер і система заліку. Обсяги змагальної діяльності в окремі періоди багаторічної підготовки спортсменів. Методика визначення показників змагальної діяльності за таблицею Вілкса. Нормативно-інформаційне забезпечення місць проведення змагань. Вимоги до змагальної діяльності у ЄСКУ. Оцінка змагальної діяльності спортсменів.

4. Розвиток силових якостей та м'язової маси.

Завдання фізичної підготовки. Поняття про загальну та спеціальну фізичну підготовку, м'язи та нервово-м'язову систему спортсмена. Сила та форми її прояву, шляхи зростання сили. Чинники, що впливають на проявлення силових можливостей. Традиційні та нетрадиційні методи розвитку сили та м'язової маси.

Функціонування нервово-м'язової системи в процесі розвитку силових якостей. Структура та функції скелетних м'язів. М'язи та фізичні навантаження. Збільшення сили м'язів у процесі силового тренування. Хворобливі прояви у м'язах. Роль нервової системи в регулюванні м'язових рухів.

Оволодіння методами вимірювання: динамічної, статичної та вибухової сили м'язів за допомогою кистьового, станового динамометрів, пристрою Абалакова; обхватних розмірів м'язів за допомогою методів антропометрії; товщини жирового прошарку за допомогою методу каліперметрії.

5. Розвиток швидкісної та вибухової сили.

Чинники, що визначають рівень розвитку швидкісної сили: внутрішньо-м'язова координація, рівень техніки руху, методи розвитку - ексцентричний, пліометричний та ізокінетичний. Планування компонентів тренувального навантаження. Визначення швидкісної та вибухової сили та засоби їх розвитку.

Ударний метод розвитку вибухової сили. Техніка застосування ударного методу. Тривалість вправ і пауз відпочинку. Характеристика використання ізометричного, ізокінетичного та перемінних опорів. Комплекси вправ для розвитку швидкісної сили.

6. Розвиток гнучкості, силової витривалості та координаційних здібностей.

Визначення понять «гнучкість» та «рухливість». Вимоги до проявлення гнучкості. Активна та пасивна гнучкість. Вправи для розвитку гнучкості. Види витривалості, загальна та спеціальна витривалість. Силова витривалість. Метод колового тренування. Спритність та методи її розвитку.

Співвідношення роботи, спрямованої на розвиток активної та пасивної гнучкості. Кількість повторень, темпи руху, величина обтяження під час розвитку гнучкості та силової витривалості

7. Фізична підготовка спортсменів та її вдосконалення.

Особливості побудови тренування залежно від групи вправ (присідання, жим, тяга), періоду підготовки та вагових категорій спортсменів.

Особливості вдосконалення силових можливостей під час тренування в присіданнях, жимі та жимових вправах, тязі та тягових вправах.

Методи розвитку сили та м'язової маси. Характеристика спеціально-підготовчих та загальнорозвивальних вправ. Варіанти побудови тижневих мікроциклів підготовки за умови 4, 5, 6, 7, 8, 9 тренувань. Принципи побудови програми тренувань залежно від періоду підготовки. Методи підвищення інтенсивності тренування.

Ефективні методичні принципи тренування. Виконання сетів із зменшенням обтяження (метод «роздягання»). Варіювання амплітудою руху. Короткочасні паузи в підході. Ізольована дія. Скорочені повторення. Ексцентричні повторення. Ізометричні напруження. Зменшення пауз. Прогресивно зростальний опір. Пікове напруження. Граничне розтягування. Попередня ізоляція м'язів. Вибухові повторення. Ступінчасті сети. «Піраміда». Принципи пріоритету тощо.

8. Технічна підготовка та її вдосконалення.

Завдання, методи та засоби вдосконалення техніки виконання змагальних і тренувальних вправ у пауерліфтингу. Модельні характеристики фазової структури присідання, жиму та тяги у пауерліфтингу. Засоби термінової інформації та тренажери для вдосконалення техніки виконання силових вправ. Методи вдосконалення техніки на етапі поглибленого навчання вправ. Характеристика ритму виконання вправ.

Різні вихідні та завершальні положення, способи захвату та різновиди хватів. Оптимальна структура виконання силових вправ зі штангою, гантелями, на тренажерах.

Засоби термінової інформації та тренажери для вдосконалення техніки виконання силових вправ. Найбільш поширені помилки у кваліфікованих спортсменів під час виконання змагальних вправ. Використання методів гоніографії та відеозапису для контролю за рівнем технічної майстерності

спортсменів. Аналіз кінограм і відеоматеріалів відомих спортсменів сучасності (матеріали чемпіонатів світу та Європи).

9. Психологічна, тактична, теоретична та інтегральна підготовка.

Характеристика загальної психологічної підготовки до тренувань. Завдання психологічної підготовки до змагань. Виховання вольових якостей. Удосконалення психологічної підготовки та управління нервово-психічним відновленням.

Визначення понять «стратегія» і «тактика» змагальної діяльності. Рівень змагальної надійності. Загальна та індивідуальна стратегія. Командна та індивідуальна тактична підготовка. Методика визначення перших спроб на змаганнях. Тактика виступу в змаганнях.

Теоретична, інтелектуальна та інтегральна підготовка спортсменів (характеристика, засоби, методи, зміст та методичні прийоми).

10. Стратегія та тактика підготовки.

Характеристика підготовки до змагань: динаміка тренувальних навантажень, діяльність спортсмена в день змагань, загальна та спеціальна розминка, методи й способи регулювання маси тіла.

Методика визначення рівня реалізації змагальних спроб та відношення суми триборства до світових рекордів. Розрахунки стартового коефіцієнта та коефіцієнта ефективності.

Групи спеціалізованої базової підготовки

1. Актуальні питання розвитку пауерліфтингу.

Особливості розвитку пауерліфтингу за минулий час: основні тенденції, нове в методиці тренувань, правилах змагань, науково-методичному та матеріально-технічному забезпеченні.

2. Побудова програм багаторічної підготовки спортсменів.

Характеристика багаторічної підготовки спортсменів у пауерліфтингу. Рациональне співвідношення засобів підготовки на етапах спортивного вдосконалення. Методика підготовки юних спортсменів. Мета та завдання, планування спортивних досягнень, результатів у спеціально-допоміжних вправах, параметрів навантаження, змагань.

Побудова програм підготовки спортсменів протягом року. Складання індивідуального та групового планів підготовки протягом року. Планування засобів підготовки залежно від групи вправ, кваліфікації спортсменів та їхніх вагових категорій.

3. Побудова програм мезоциклів та мікроциклів підготовки у пауерліфтингу.

Побудова програм мезоциклів і мікроциклів підготовки. Варіанти розподілу навантажень у тижневих циклах. Розподіл обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень у тижневих циклах різного спрямування залежно від кваліфікації та вагових категорій спортсменів.

Розподіл обсягу навантаження за зонами інтенсивності. Побудова тижневого циклу підготовчого та змагального періодів для спортсменів високої кваліфікації. Побудова програм мезоциклів і мікроциклів підготовки

залежно від кількості тренувальних днів (4, 5, 6) за тиждень. Особливості навантаження груп м'язів за дворазових занять на день.

Побудова програм тренувальних занять. Порядок заповнення та аналізу щоденника тренувань.

4. Особливості підготовки спортсменок високої кваліфікації.

Проблема статевого диморфізму в пауерліфтингу. Побудова тренувального процесу жінок залежно від періоду підготовки, груп вагових категорій. Розподіл обсягу та інтенсивності тренувальної роботи за групами вправ.

5. Прогнозування та моделювання спортивної діяльності.

Прогнозування показників спортивної діяльності за допомогою методів екстраполяції, моделювання та експертних оцінок. Вікові показники учасників міжнародних змагань. Поняття про модельні показники спортсменів.

Узагальнені, групові та індивідуальні модельні характеристики спеціальної фізичної, технічної, психологічної, функціональної підготовленості, тренувального процесу та змагальної діяльності. Методика розроблення моделей фізичної, технічної, психологічної та функціональної підготовленості.

6. Контроль та облік спортивного вдосконалення у силових видах спорту.

Характеристика комплексного контролю у підготовці спортсменів. Методи й засоби педагогічного контролю. Засоби обліку спортивного тренування. Поетапний та поточний облік. Документи обліку. Вимоги до тестових вправ.

Методи й засоби педагогічного контролю. Характеристика поглиблених, комплексних і поточних обстежень. Поетапний та поточний облік спортивного тренування. Вимоги до тестових вправ. Методи оцінки СФП. Методи визначення рівня стрибучості та силової витривалості. Оцінка фізичної підготовленості спортсменів.

Проведення досліджень та оцінка рівня СФП за допомогою модельних характеристик у спеціально-допоміжних вправах та відеокомп'ютерних програм.

7. Організація НДР з проблем пауерліфтингу.

Мета та завдання НДР у силових видах спорту. Об'єкт і предмет досліджень. Організація науково-дослідної роботи. Методи досліджень у силових видах спорту.

Наукова апаратура. Технічні засоби забезпечення навчально-тренувального процесу. Мета проведення педагогічного експерименту. Види педагогічних експериментів. Способи проведення педагогічних експериментів. Способи отримання інформації під час проведення педагогічних експериментів. Оцінка фізичних якостей спортсменів та сторін їх підготовленості. Аналіз літературних джерел та складання анкет. Опрацювання протоколів досліджень.

8. Планування та проведення педагогічних експериментів.

Розроблення плану експерименту. Вибір методів досліджень, визначення контингенту випробуваних, місця, часу, умов проведення досліджень. Методика отримання інформації за допомогою вимірювальної та реєстраційної апаратури. Методика заповнення та опрацювання протоколів досліджень. Викладення підсумків за допомогою схем, таблиць, графіків, висновків і методичних рекомендацій.

9. Засоби відновлення та їх характеристика.

Методи та засоби відновлення організму. Класифікація засобів відновлення. Характеристика раціонального харчування. Фармакологічні засоби відновлення. Поняття про допінг та його негативний вплив на організм людини.

Педагогічні засоби відновлення організму спортсменів. Методи та засоби відновлення опорно-рухового апарату після компресійних навантажень на хребтовий стовп. Характеристика бальнеологічних засобів відновлення: використання ванн, бальнеологія, грязеводолікування, кліматотерапія, різновиди душів.

Різновиди масажу, голкотерапія, електропунктура, мануальна терапія, світлові та теплові процедури, ультразвук. Сухоповітряна та парова лазня. Психологічні засоби відновлення: психопрофілактика, психогігієна. Профілактика травматизму.

Групи підготовки до вищих досягнень

1. Актуальні питання розвитку пауерліфтингу.

Особливості розвитку пауерліфтингу за минулий рік: основні тенденції, нове в методиці тренувань, правилах змагань, науково-методичному та матеріально-технічному забезпеченні.

2. Відбір, орієнтація та селекція на етапах багаторічної підготовки.

Визначення понять «спортивний відбір», «спортивна орієнтація», «спортивна селекція», «спортивна придатність». Основні ступені відбору на етапах багаторічної підготовки. Відбір та орієнтація на 1-7-му етапах багаторічного вдосконалення. Система відбору й орієнтації у спорті. Зміст попереднього відбору. Методика відбору кандидатів до збірних команд країни.

Силкові та морфологічні показники відбору в пауерліфтингу. Принципи відбору до навчальних груп, вікові показники початку занять та терміни виконання нормативів МС та МСМК. Характеристика початкового, основного відбору та результатів контрольного тестування із ЗФП і СФП.

3. Особливості підготовки юних спортсменів у спортивних школах.

Структура підготовки спортивних резервів в Україні: дитячо-юнацький спорт, підготовка юніорів та молоді. Навчальні заклади, що готують спортивні резерви. Їх основні завдання та принципи функціонування. Організація навчально-тренувальних занять та комплектування навчальних груп. Види занять, програма тренувальних навантажень. Характеристика типового положення ДЮСШ.

4. Підготовка спортсменів у складі збірних команд та в умовах НТЗ.

Необхідність організації системи підготовки збірних команд. Професійний спорт і контрактна система підготовки. Принципи комплектування збірних команд. Вимоги до спортсменів та тренерів збірних команд. Науково-методичне забезпечення підготовки збірних команд.

Особливості тренувальної та змагальної діяльності спортсменів під час НТЗ. Планування та організація НТЗ. Позитивні та негативні боки НТЗ. Тренерська рада збору. Законодавчі документи для організації збору. Різновиди зборів, тривалість та фінансування зборів. Планування навчально-тренувальної роботи під час НТЗ. Основна документація НТЗ. Методика складання навчального плану зборів, наказу, кошторису, списків спортсменів і тренерів, розкладу дня, планів культурно-масових заходів.

5. Професійно-педагогічна діяльність тренера.

Вимоги до сучасного наставника. Завдання, які вирішує тренер у ході підготовки спортсменів. Педагогічні здібності тренера та їх характеристика. Три рівні педагогічної майстерності тренера. Взаємовідносини, управління колективом. Особисті якості тренера.

Особливості професійної діяльності тренера з пауерліфтингу. Зустрічі з тренерами збірних команд України.

6. Особливості оздоровчого тренування осіб різного віку та статі за допомогою засобів силових видів спорту.

Оздоровча робота за допомогою засобів пауерліфтингу з особами різного віку та статі. Вплив занять з обтяженнями на організм осіб різного віку та статі. Організація та зміст навчально-тренувальних занять. Методика дозування навантажень з урахуванням віку, статі та фізичного стану осіб, що займаються силовими видами спорту.

Складання тренувальних програм для осіб різного віку, статі та рівня підготовленості. Обладнання та інвентар для занять оздоровчого спрямування. Методика організації секцій та клубів.

Побудова тренувальних занять оздоровчого спрямування для юнаків і дівчат. Складання тренувальних програм для юнаків та дівчат. Обсяг тренувального навантаження, кількість вправ, спроб і піднімань. Обладнання та інвентар для занять. Контроль за рівнем працездатності.

Побудова тренувальних занять оздоровчого спрямування для жінок. Складання тренувальних програм для дівчат і жінок з урахуванням фаз ОМЦ. Обсяг тренувального навантаження, кількість вправ, спроб і піднімань. Методи контролю та самоконтролю. Загальнорозвивальні вправи.

Побудова тренувальних занять оздоровчого спрямування для дорослого населення та осіб похилого віку. Фізіологічні особливості організму осіб похилого віку. Принципи побудови занять. Зміст занять оздоровчого спрямування, динаміка навантажень.

7. Діяльність органів управління видами спорту.

Діяльність IPF (Міжнародної Федерації пауерліфтингу), завдання та структура. Функції Виконкому. Вибори. Діяльність комітетів. Організація та проведення чемпіонатів світу.

Діяльність і структура національної федерації. Основні завдання. Керівні органи. Робота комісій; тренерська рада, колегія суддів; науково-методичне забезпечення тощо. Організація та проведення змагань.

8. Особливості суддівства національних змагань.

Суддівство змагань національного рівня. Методика складання календаря змагань на рік та проведення НТЗ. Методика розроблення положення про змагання. Діяльність оргкомітету з підготовки до змагань. Особливості суддівства змагань на помості. Система заліку особистих і командних змагань. Особливості підготовки приміщень, устаткування та інвентарю для проведення змагань. Набуття умінь та навичок у суддівстві змагань. Особливості суддівства в складі суддівської бригади.

Набуття умінь та навичок у процесі суддівства змагань на посадах старшого та бокових суддів, секретаря змагань, судді-інформатора, секундометриста, судді при учасниках.

9. Залікові вимоги з теоретичної підготовки.

Залік із вивчених тем проводять два рази на рік - у грудні та червні. Результати фіксують у журналі.

Практика (для всіх груп)

Загальна фізична підготовка

Загальнорозвивальні вправи у ході проведення занять (розминка, заключна частина), заняття з інших видів спорту.

Загальнорозвивальні вправи з легкої атлетики: біг із низького старту, із високого старту (дистанції 30 - 60 м); стрибки в довжину, стрибки у висоту; багатоскоки.

Загальнорозвивальні вправи з гімнастики: перевертання вперед, назад та в боки; стійки на лопатках, плечах, руках.

Загальнорозвивальні вправи зі спортивних та рухових ігор: ігри з бігом; стрибки; баскетбол, волейбол, футбол; ігри з перенесенням ваги.

Спеціальна фізична підготовка

Навчання та вдосконалення техніки змагальних, спеціально-підготовчих та загальнорозвивальних вправ пауерліфтингу. Розвиток спеціальних фізичних якостей за допомогою основних та додаткових засобів пауерліфтингу.

Спеціальні відновлювальні засоби

Вправи на активне та пасивне витягування; розвантажувальні вправи; масаж, кварц, лазня; м'язова релаксація; дихальні вправи.

Тренерська та суддівська практика

Вихованців залучають як помічників тренера до проведення тренувальних занять та спортивних змагань, навчають складати методичні документи планування тренувальних занять (підбір комплексів вправ, аналіз обсягів та інтенсивності тренувальних навантажень тощо).

Спортсмени вчаться самостійно проводити розминку, складати конспект занять, положення про змагання на першість спортивної школи. Вони повинні знати правила змагань та використовувати ці знання під час суддівства змагань серед колективів фізкультури, першостей школи, клубу,

району чи міста.

Змагальна практика

Участь у змаганнях за календарем змагань з урахуванням рівня підготовленості.

Контрольні іспити з фізичної підготовки

Контрольні перевірки рівня фізичної підготовленості тих, хто займається, проводять два рази на рік - у вересні та червні. Отримані показники фіксують у протоколі складання нормативних вимог вихованцями спортивної школи (додат. 9).

Приклади планів тренувань
(заслужений тренер України М.М. Іваньков)

Групи початкової підготовки

Перший рік навчання

Перше тренування

1. Розминка (вправи на розтягування, координацію, біг, аеробні вправи, гіперекстензія - 1х20) - 15-20 хв.
2. Напівприсідання - 5х6-8.
3. Напівнаклони - 5х6-8.
4. Жим лежачи середнім хватом - 5х6-8.
5. Розведення рук з гантелями лежачи (або на тренажері «метелик») - 3х10.
6. Підтягування на перекладині або тяга блока за «голову» - 4х10.
7. Прес (максимальна к-сть разів) - 2-3 підходи.
8. Гіперекстензія - 4х10.
9. ЗФП (рухливі ігри, футбол, волейбол) - 20 хв.
10. Виси, розтягування - 3х30 с.

Вправи 7 та 8 виконують по черзі з інтервалом 2-3 хв. між підходами.

Друге тренування

1. Розминка (вправи на розтягування, координацію, біг, аеробні вправи, гіперекстензія - 1х20) - 15-20 хв.
2. Жим лежачи - 6х6.
3. Розведення рук з гантелями лежачи (або на тренажері «метелик») - 3х10.
4. Тяга з плінтів - 5х6.
5. Підтягування на перекладині або тяга блока за «голову» - 4х10.
6. Розгинання рук на блоці (трицепс на блоці) або з гантеллю лежачи - 4х10.
7. Прес (максимальна к-сть разів) - 2-3 підходи.
8. Гіперекстензія - 4х10.
9. ЗФП (рухливі ігри, футбол, волейбол) - 20 хв.
10. Виси, розтягування - 3х30 с.

Вправи 7 та 8 виконують по черзі з інтервалом 2-3 хв. між підходами.

Третє тренування

1. Розминка (вправи на розтягування, координацію, біг, аеробні вправи, гіперекстензія - 1х20) - 15-20 хв.

2. Жим лежачи з паузою - 2x4, 3x3.
 3. Розведення рук з гантелями лежачи (або на тренажері «метелик») - 3x10.
 4. Тяга штанги у нахилі - 5x8.
 5. «Шраги» з гантелями - 4x10.
 6. Підтягування на перекладині або тяга блока за «голову» - 4x10.
 7. Прес (максимальна к-сть разів) - 2-3 підходи.
 8. Гіперекстензія - 4x10.
 9. ЗФП (рухливі ігри, футбол, волейбол) - 20 хв.
 10. Виси, розтягування - 3x30 с.
- Вправи 7 та 8 виконують по черзі з інтервалом 2-3 хв. між підходами.

Другий рік навчання

Перше тренування

1. Розминка (вправи на розтягування, координацію, біг, аеробні вправи, гіперекстензія - 1x20) - 15-20 хв.
 2. Присідання - 2x6, 2x5, 2x4.
 3. Нахили - 5x6.
 4. Жим лежачи - 1x6, 1x5, 1x4, 3x3.
 5. Розведення рук з гантелями лежачи - 3x10.
 6. Підтягування на перекладині або тяга блока за «голову» - 4x8-10.
 7. Прес (максимальна к-сть разів) - 2 підходи.
 8. Гіперекстензія - 2x10.
 9. ЗФП (рухливі ігри, футбол, волейбол) - 20 хв.
 10. Виси, розтягування - 3x30 с.
- Вправи 7 та 8 виконують по черзі з інтервалом 1 хв. між підходами.

Друге тренування

1. Розминка (вправи на розтягування, координацію, біг, аеробні вправи, гіперекстензія - 1x20) - 15-20 хв.
2. Жим лежачи середнім хватом - 5x5.
3. Розведення рук з гантелями лежачи (або на тренажері «метелик») - 3x10.
4. Тяга змагальна в поступальному режимі (опускання штанги у вихідне положення 4-5 с) - 5x4.
5. Віджимання на брусах до кута 90⁰ (максимальна к-сть разів - до 10 раз.) - 4 підходи.
6. «Шраги» з гантелями - 3x10.
7. Прес (максимальна к-сть разів) - 2 підходи.
8. ЗФП (рухливі ігри, футбол, волейбол) - 20 хв.
9. Виси, розтягування - 3x30 с.

Третє тренування

1. Розминка (вправи на розтягування, координацію, біг, аеробні вправи, гіперекстензія - 1x20) - 15-20 хв.
2. Комбіновані присідання зі штангою - 5x5. (Усі повторення виконують без випрямлення ніг у колінних суглобах у фінальній фазі виконання вправи. Останнє повторення - з фіксацією у присіді 2-3 с).

3. Нахили стоячи зі штангою на плечах (без випрямлення тулуба у фінальній фазі виконання вправи) - 5х6.

4. Комбінований жим штанги лежачи - 5х6. (Виконують по черзі: одне повторення повністю, друге - з дошки 4 см, повністю, з дошки і т.д.).

5. Розведення рук з гантелями лежачи (або на тренажері «метелик») - 3х10.

6. Розгинання рук на блоці (трицепс на блоці) - 4х8.

7. Прес (максимальна к-сть разів) - 4 підходи.

8. ЗФП (рухливі ігри, футбол, волейбол) - 20 хв.

9. Виси, розтягування - 3х30 с.

Четверте тренування

1. Розминка (вправи на розтягування, координацію, біг, аеробні вправи, гіперекстензія - 1х20) - 15-20 хв.

2. Жим лежачи з паузою - 2х4, 3х3.

3. Розведення рук з гантелями лежачи (або на тренажері «метелик») - 3х10.

4. Тяга штанги у нахилі - 5х8.

5. Підтягування на перекладині або тяга блока за «голову» - 4х8-10.

6. Прес (максимальна к-сть разів) - 2 підходи.

7. Гіперекстензія - 2х10.

8. ЗФП (рухливі ігри, футбол, волейбол) - 20 хв.

9. Виси, розтягування - 3х30 с.

Вправи 6 та 7 виконують по черзі з інтервалом 1 хв. між підходами.

Групи попередньої базової підготовки

Перший рік навчання

Підготовчий період

Понеділок

1. Розминка - 10- 15 хв.

2. Гіперекстензія - 2х20.

3. Комбіновані присідання зі штангою - 5х2+2 (2 напівприсіди + 2 повних присіди).

4. Присідання зі штангою (із зупинкою внизу) - 4х4.

5. Жим штанги лежачи без паузи (піраміда) - 2х6, 2х5, 2х4, 2х3, 1х4, 1х5, 1х6.

6. Тяга штанги у нахилі жимовим хватом (стоячи у нахилі, тяга до грудей, лікті назовні, ширина хвату, як у змагальному жимі) - 4х8.

7. Високі віджимання на брусах на трицепс (до 90⁰) - 4х6.

8. Гіперекстензія з вагою - 4х10.

9. Прес (максимальна к-сть разів) - 4 підходи.

10. Виси, розтягування - 10-15 хв.

Вівторок

1. Розминка 10-15 хв.

2. Гіперекстензія - 2х20.

3. Тяга з «ями» європейська (стоячи на підставках, тяга, ноги трохи зігнуті у колінах) - 5х6.

4. Тяга блока за «голову» - 4x8-10.
5. «Шраги» з гантелями - 4x10.
6. Комбінований жим штанги лежачи - 6x6. (Одне повторення виконують з дошкою 4-5 см, друге - без дошки).
7. Розведення рук з гантелями лежачи - 4x10.
8. «Салют» з гантелями по черзі кожною рукою (стоячи, піднімання руки з гантеллю у напрямку протилежного плеча) - 4x8.
9. Розгинання рук на блоці (трицепс на блоці) - 4x8-10.
10. Гіперекстензія - 4x15.
11. Виси, розтягування - 10-15 хв.

Четвер

1. Розминка - 10-15 хв.
2. Гіперекстензія - 2x20.
3. Присідання зі штангою у бинтах - 2x5, 2x4, 2x3, 1x4, 1x5.
4. Нахили стоячи зі штангою на плечах - 5x6.
5. Жим штанги лежачи з мікропаузою на грудях (тривалість паузи мінімальна) - 4x4.
6. Розведення рук з гантелями лежачи - 4x8.
7. Тяга гантелі у нахилі - 4x10.
8. Махи з гантелями стоячи у нахилі - 4x8.
9. Прес (максимальна к-сть разів) - 4 підходи.
10. Виси, розтягування - 10-15 хв.

П'ятниця

1. Розминка – 10-15 хв.
2. Гіперекстензія - 2x20.
3. Тяга комбінована (2 рази тяга до колін + 2 рази повністю) - 4x2+2.
4. Присідання зі штангою в стилі «сумо» із зупинкою - 4x4.
5. Нахили зі штангою на плечах у стійці «сумо» із зупинкою - 4x5.
6. Жим штанги лежачи середнім хватом - 4x5.
7. Жим штанги лежачи (вузьким хватом з дошки 4-5 см) - 4x4.
8. Гіперекстензія - 4x10.
9. Прес (максимальна к-сть разів) - 4 підходи.
10. Виси, розтягування - 10-15 хв.

Групи спеціалізованої базової підготовки

Перший рік навчання

Підготовчий період

Понеділок

1. Розминка - 15 хв.
2. Присідання - 2x6, 2x5, 3x4.
3. Нахили стоячи зі штангою на плечах - 5x5.
4. Жим штанги лежачи (без паузи) - 2x6, 2x5, 3x4.
5. Розведення рук з гантелями лежачи - 3x8-10.
6. Віджимання на брусах - 4x6-8.
7. Тяга штанги у нахилі жимовим хватом (стоячи у нахилі, тяга до грудей, лікті назовні, ширина хвату, як у змагальному жимі) - 4x8.

8. Прес + гіперекстензія (суперсет) - 2x15.

9. Виси, розтягування - 10-15 хв.

Вівторок

1. Розминка - 15 хв.

2. Тяга штанги - 4x4.

3. «Шраги» з гантелями - 4x8.

4. Нахили зі штангою на плечах у стійці «сумо» із зупинкою - 5x6.

5. Присідання зі штангою в стилі «сумо» - 5x6.

6. Жим штанги лежачи середнім хватом (під кутом 45°) - 4x5.

7. Розведення рук з гантелями лежачи (під кутом 45°) - 3x8-10.

8. Прес + гіперекстензія (суперсет) - 2x15.

9. Виси, розтягування - 10-15 хв.

Середа

1. Розминка - 15 хв.

2. Жим штанги лежачи з мікропаузою на грудях (тривалість паузи мінімальна) - 4x4.

3. Розведення рук з гантелями лежачи - 3x10.

4. Тяга штанги у нахилі жимовим хватом (стоячи у нахилі, тяга до грудей, лікті назовні, ширина хвату, як у змагальному жимі) - 4x8.

5. Нахили стоячи зі штангою на плечах - 5x6.

6. Прес (максимальна к-сть разів) - 4 підходи.

7. Виси, розтягування - 10-15 хв.

Четвер

1. Розминка - 15 хв.

2. Присідання зі штангою (із зупинкою внизу) - 4x4.

3. Напівнахили - 4x5.

4. Жим штанги лежачи двофазний - 4x6. (Перше повторення у вправі виконується в ½ амплітуди, друге повністю).

5. Розведення рук з гантелями лежачи - 3x10.

6. Віджимання на брусах із вагою - 4x6.

7. Прес + гіперекстензія (суперсет) – 2x15.

8. Виси, розтягування - 10-15 хв.

П'ятниця

1. Розминка - 15 хв.

2. Тяга комбінована - 4x3. (Перше повторення виконується повністю + два повторення з вису).

3. Напівнахили зі штангою на плечах у стійці «сумо» (із зупинкою) - 4x5.

4. Жим штанги лежачи середнім хватом - 4x5.

5. Жим штанги лежачи середнім хватом (з дошки) - 4x3.

6. Розведення рук з гантелями лежачи - 3x10.

7. Прес + гіперекстензія (суперсет) - 2x15.

8. Виси, розтягування - 10-15 хв.

Субота

1. Розминка - 15 хв.

2. Жим штанги лежачи вузьким хватом (на дошку 6-7 см) - 4х6.
 3. Розведення рук з гантелями лежачи - 3х10.
 4. Підтягування на перекладині або тяга блока за «голову» - 4х8-10.
 5. «Салют» з гантелями по черзі кожною рукою (стоячи, піднімання руки з гантеллю у напрямку протилежного плеча) - 3х8.
 6. Прес + гіперекстензія (суперсет) - 2х15.
 7. ЗФП (рухливі ігри, футбол, волейбол) - 20 хв.
 8. Виси, розтягування - 10-15 хв.
 9. Сауна. Відновлювальні заходи.
- Неділя - відпочинок.

Групи підготовки до вищих досягнень

Підготовчий період

Понеділок. Перше тренування

1. Розминка - 10-15 хв.
2. Гіперекстензія - 2х15.
3. Жим штанги лежачи (без паузи) - 2х5, 2х4, 2х3, 1х4, 1х5.
4. Тяга штанги у нахилі жимовим хватом (стоячи у нахилі, тяга до грудей, лікті назовні, ширина хвату, як у змагальному жимі) - 4х6.
5. Жим штанги лежачи середнім хватом - 4х5.
6. Виси, розтягування - 10-15 хв.

Понеділок. Друге тренування

1. Розминка - 10-15 хв.
2. Гіперекстензія - 2х15.
3. Присідання зі штангою (у бинтах) - 1х5, 1х4, 6х3.
4. Нахили стоячи зі штангою на плечах - 5х6.
5. Гіперекстензія з вагою - 4х10.

Вівторок

1. Розминка - 10-15 хв.
2. Жим штанги лежачи двофазний - 6х4. (Перше повторення у вправі виконується в $\frac{1}{2}$ амплітуди, друге повністю).
3. Віджимання на брусах (з вагою) - 6х6.
4. Гакк-присідання - 5х8-10.
5. Т-тяга - 5х6.
6. Розгинання рук на блоці - 5х6.
7. Прес.
8. Виси, розтягування - 10-15 хв.

Середа. Перше тренування

1. Розминка - 10-15 хв.
2. Жим штанги лежачи (з підставки 4-5 см) - 4х2.
3. Віджимання від плінтів - 6х8.
4. Тяга гантелі у нахилі - 5х10.
5. Прес.
6. Виси, розтягування - 10-15 хв.

Середа. Друге тренування

1. Розминка - 10-15 хв.

2. Тяга штанги в стилі «сумо» - 1x4, 1x3, 6x2.
3. «Шраги» з гантелями - 5x10.
4. Присідання зі штангою в стилі «сумо» - 4x4.
5. Нахили зі штангою на плечах у стійці «сумо» - 4x5.
6. Прес.
7. Виси, розтягування - 10-15 хв.

Четвер. Сауна. Відновлювальні заходи.

П'ятниця. Перше тренування

1. Розминка - 10-15 хв.
2. Гіперекстензія - 2x15.
3. Жим штанги лежачи (з паузою 3 с) - 1x3, 6x2.
4. Тяга блока за «голову» - 4x10.
5. Жим штанги лежачи вузьким хватом - 6x4.
6. Прес.
7. Виси, розтягування - 10-15 хв.

П'ятниця. Друге тренування

1. Розминка - 10-15 хв.
2. Присідання зі штангою (із зупинкою внизу) - 5x3.
3. Присідання зі штангою на стілець - 5x3.
4. Присідання зі штангою в «ножицях» - 4x4+4.
5. Гіперекстензія +зворотна гіперекстензія - 4x6.
6. Прес.
7. Виси, розтягування - 10-15 хв.

Субота

1. Розминка - 10-15 хв.
2. Жим на похилій лаві головою вгору - 6x5.
3. Віджимання на брусах з вагою - 4x6.
4. Тяга в «ступі» (стоячи на підставках, тяга 50-кілограмового диска) - 4x20.
5. Прес.
6. Виси, розтягування - 10-15 хв.

Неділя - відпочинок.

6. ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

6.1. Загальна характеристика відбору спортсменів, які спеціалізуються у пауерліфтингу, в системі багаторічної підготовки

Відбір для занять пауерліфтингом має за мету пошук юнаків та дівчат з природними здібностями до занять пауерліфтингом.

Відбір здібних до високих спортивних досягнень у пауерліфтингу дітей тісно пов'язаний з багаторічним тренуванням - від новачка до спортсмена високого класу. Для цього передбачені й відповідні етапи відбору. Для кожного з них встановлені свої завдання та методичні критерії:

Зв'язок спортивного відбору з етапами багаторічної підготовки

Етап спортивного відбору	Завдання	Етап багаторічної підготовки
Первинний	З'ясування доцільності спортивного удосконалення у пауерліфтингу	Початковий
Попередній	Виявлення здатностей до ефективного спортивного удосконалення	Попередній базовий
Проміжний	Виявлення здатностей до досягнення високих спортивних результатів, перенесення високих тренувальних навантажень	Спеціалізований базовий
Основний	<u>Перший ступінь.</u> Оцінка перспектив досягнення результатів міжнародного класу	Підготовка до вищих досягнень
	<u>Другий ступінь.</u> Оцінка перспектив досягнення вищої майстерності, що забезпечує успішність у головних змаганнях року	Максимальної реалізації індивідуальних можливостей
Заключний	<u>Перший ступінь.</u> Виявлення здатностей до збереження досягнутих результатів та їх підвищення	Збереження вищої майстерності
	<u>Другий ступінь.</u> Визначення імовірної тривалості тренувань на фоні зниження майстерності та рівня цього зниження	Поступове зниження досягнень

На кожному етапі відбору виявляють не лише доцільність подальшої підготовки спортсмена, але й готують докладну оцінку його задатків і здібностей, сильних та слабких сторін підготовленості, рівня розвитку рухових якостей, психічних особливостей, здійснюють аналіз попереднього етапу підготовки. Одержані дані є підставою для орієнтації підготовки спортсменів на черговому етапі багаторічного удосконалення. Відбір є практично безперервним процесом, зумовленим можливістю чітко визначити здібності на окремому етапі вікового розвитку чи багаторічної підготовки, а також складним характером взаємовідносин між спадковими чинниками, що виявляються у вигляді природних задатків, і набутими, що є наслідком спеціально організованого тренування.

6.2. Організація та методика відбору до груп початкової підготовки

Мета первинного відбору - допомогти вихованцям вірно обрати вид спорту.

Перший етап відбору та комплектування груп пов'язаний з найближчим прогнозом, оскільки дозволяє виявити тих учнів-спортсменів, які успішно оволоділи програмою базового тренування. Після зарахування до ДЮСШ

вихованці проходять медичний огляд у лікарсько-фізкультурному диспансері. Протягом навчального року передбачається складання контрольних нормативів із загальної та спеціальної підготовки (двічі на рік).

Під час відбору звертають увагу на зовнішній вигляд спортсмена, його статуру. Перевага надається учням з пропорційною статурою, більш низького зросту і добре розвиненою масою тіла. Якщо вихованець відзначається великим прагненням до занять пауерліфтингом, його рекомендують зараховувати до ДЮСШ навіть із невисокими показниками у контрольних вправах.

Критеріями відбору на цьому етапі є: мотивація до занять пауерліфтингом; вік початку занять пауерліфтингом; морфологічні ознаки (показники зросту та маси тіла - мають бути стабільними, мало залежать від тренувальних впливів); рівень рухових якостей; відповідність паспортного віку учня біологічному віку; стан здоров'я.

У процесі первинного відбору широко використовуються педагогічні тести, що дозволяють оцінити рівень фізичної підготовленості та антропометричних показників вихованців різного віку (табл. 3).

Таблиця 3

Середні показники ($M \pm m$) антропометрії та фізичної підготовленості спортсменів 12-3 років

Показник	Вік	
	12 років	13 років
Зріст, см	142,9 ± 6,4	150,4 ± 7,5
Маса тіла, кг	35,7 ± 5,9	42,4 ± 7,8
Окружність грудної клітки, см	72,5 ± 2,3	72,5 ± 3,5
Фізична підготовленість		
Біг 60 м, с	10,2 ± 0,3	10,0 ± 0,2
Стрибок у довжину з місця, см	165,0 ± 2,7	173,0 ± 2,5
Динамометрія кистьова, кг	22,4 ± 0,9	29,9 ± 0,7
Динамометрія станова, кг	69,8 ± 1,2	73,5 ± 0,7

6.3. Підготовка у групах початкової підготовки

Метою тренування спортсменів у групах початкової підготовки є формування зацікавленості до занять пауерліфтингом, сприяння фізичному розвитку організму та зміцнення здоров'я.

У навчально-тренувальному процесі приділяється увага всім сторонам підготовки:

фізична підготовка - всебічний фізичний розвиток шляхом застосування в навчально-тренувальному процесі рухливих, спортивних ігор та засобів ЗФП, формування рухових функцій;

технічна підготовка - формування умінь та навичок під час виконання вправ;

психологічна підготовка - зростання мотивації до занять пауерліфтингом

і виховання працелюбності, розвиток властивостей пам'яті, уваги, тобто творчих здібностей;

теоретична підготовка - створення уявлення про систему тренування спортсменів, які спеціалізуються у пауерліфтингу.

Співвідношення основних показників обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень для спортсменів різної статі та різних вагових категорій для груп початкової підготовки наведено у табл. 4.

Таблиця 4

Показники підготовки спортсменів, які спеціалізуються у пауерліфтингу, у групах початкової підготовки

Показник	Рік навчання	
	Перший	Другий
Вік вихованців (хлопчики/дівчата), років	12/13	13/14
Кількість навчально-тренувальних занять на рік	156	208
Кількість навчально-тренувальних занять у тижневому мікроциклі	3	4
Тривалість навчально-тренувальних занять, год.	2	2
Кількість піднімань штанги (КПШ), тис. разів	12-13/10-11	12-13/10-11
Відносна інтенсивність вправ, %	60,0 - 62,0	62,0 - 64,0
Кількість змагань	-	1
Співвідношення ЗФП і СФП, %	70:30	70:30
Вимоги до спортивної підготовленості	Виконати контрольні нормативні вимоги із ЗФП	Виконати контрольні нормативні вимоги із ЗФП або III юн. розряд

6.4. Змагальна практика

Для груп початкової підготовки періодизація навчального процесу є умовною і планується як суцільний підготовчий період. Контрольні змагання з технічної підготовки проводяться без цілеспрямованої підготовки, але обов'язково передбачається участь у цих змаганнях на другому році навчання.

Головним принципом побудови навчально-тренувальної роботи у групах початкової підготовки є принцип універсальності поставлених завдань, вибір тренувальних засобів і методів для всіх учнів-спортсменів, дотримання (збереження) вимог індивідуального підходу та глибокого вивчення особливостей кожного вихованця.

Змагання з технічної підготовки

Техніка виконання змагальних вправ оцінюється залежно від рівня отриманих умінь та навичок:

«відмінно» - під час виконання не допущено жодної помилки;

«добре» - є незначні відхилення від траєкторії руху під час виконання окремих фаз змагальних вправ, але епізодичні помилки не порушують загального враження від заданої структури;

«задовільно» - мають місце незначні помилки у структурі рухів, що погіршує можливість виконання вимог впевнено, якісно та чітко;

«незадовільно» - техніка володіння структурою руху погана, помилки впливають на структуру руху.

6.5. Контроль підготовки

Система комплексного контролю за процесом підготовки дає змогу оцінити підготовленість спортсменів, які спеціалізуються у пауерліфтингу, на етапах багаторічної підготовки, а також скорегувати правильність обраного напрямку підготовки, рівень і динаміку тренуваності та сторін підготовленості спортсменів.

Види контролю:

організаційний - наповнюваність груп, систематичність занять;

контроль фізичної підготовки - виконання вступних, контрольних та перевідних нормативів;

контроль технічної підготовки - виконання нормативів з техніки володіння руховими вміннями та навичками;

контроль теоретичної підготовленості - проведення заліку з теорії тренування, правил змагань, гігієни та режиму спортсмена в обсязі, запланованому програмою для даної групи;

контроль змагальної діяльності - контроль якості та рівня підготовленості під час навчальних і контрольних змагань;

медичний контроль - оцінка стану здоров'я, перенесення тренувальних навантажень, профілактика захворювань.

Перевідні нормативи із ЗФП для спортсменів, які спеціалізуються у пауерліфтингу, надані в табл. 5.

Таблиця 5

Контрольно-перевідні нормативи із ЗФП для груп початкової підготовки

Вправа	Оцінка, бал.	Група вагових категорій, кг:				
		до 49	53-59	66-74	83-93	більше 105
Хлопчики						
Кидок гирі 12 кг назад за спину прогинанням, м	12	5,85	5,95	6,05	6,15	6,25
	11	5,80	5,90	6,00	6,10	6,20
	10	5,75	5,85	5,95	6,05	6,15
	9	5,70	5,80	5,90	6,00	6,10
	8	5,65	5,75	5,85	5,95	6,05
	7	5,60	5,70	5,80	5,90	6,00
	6	5,55	5,65	5,75	5,85	5,95
5	5,50	5,60	5,70	5,80	5,90	

Продовження табл. 5

Вправа	Оцінка, бал.	Група вагових категорій, кг:				
		до 49	53-59	66-74	83-93	більше 105
Хлопчики						
Кидок гирі 12 кг назад за спину прогинанням, м	4	5,45	5,55	5,65	5,75	5,85
	3	5,40	5,50	5,60	5,70	5,80
	2	5,35	5,45	5,55	5,65	5,75
	1	5,30	5,40	5,50	5,60	5,70
Біг 30 м з висо- кого старту, с	12	4,65	4,55	4,55	4,65	4,75
	11	4,70	4,60	4,60	4,70	4,80
	10	4,75	4,65	4,65	4,75	4,85
	9	4,80	4,70	4,70	4,80	4,90
	8	4,85	4,75	4,75	4,85	4,95
	7	4,90	4,80	4,80	4,90	5,00
	6	4,95	4,85	4,85	4,95	5,05
	5	5,00	4,90	4,90	5,00	5,10
	4	5,05	4,95	4,95	5,05	5,15
	3	5,10	5,00	5,00	5,10	5,20
	2	5,15	5,05	5,05	5,15	5,25
	1	5,20	5,10	5,10	5,20	5,30
Біг 1000 м, хв.	12	3,05	2,50	2,50	3,05	3,50
	11	3,15	3,00	3,00	3,15	4,00
	10	3,25	3,10	3,10	3,25	4,10
	9	3,35	3,20	3,20	3,35	4,20
	8	3,45	3,30	3,30	3,45	4,30
	7	3,55	3,40	3,40	3,55	4,40
	6	4,05	3,50	3,50	4,05	4,50
	5	4,15	4,00	4,00	4,15	5,00
	4	4,25	4,10	4,10	4,25	5,10
	3	4,35	4,20	4,20	4,35	5,20
	2	4,40	4,25	4,25	4,40	5,25
	1	4,45	4,30	4,30	4,45	5,30
Стрибки у висоту з місця, см (вимірюється за допомогою стрічки Абалакова)	12	60	62	62	60	58
	11	58	60	60	58	56
	10	56	58	58	56	54
	9	54	56	56	54	52
	8	52	54	54	52	50
	7	50	52	52	50	48
	6	48	50	50	48	46
	5	46	48	48	46	44
	4	44	46	46	44	42
	3	42	44	44	42	40
	2	40	42	42	40	38
	1	38	40	40	38	36

Продовження табл. 5

Вправа	Оцінка, бал.	Група вагових категорій, кг:				
		до 49	53-59	66-74	83-93	більше 105
Хлопчики						
Підтягування на перекладині, к-сть разів	12	18	20	20	18	16
	11	17	19	19	17	15
	10	16	18	18	16	14
	9	15	17	17	15	13
	8	14	16	16	14	12
	7	13	15	15	13	11
	6	12	14	14	12	10
	5	11	13	13	11	9
	4	10	12	12	10	8
	3	9	11	11	9	7
	2	8	10	10	8	6
	1	7	9	9	7	5
Вправа	Оцінка, бал.	Група вагових категорій, кг:				
		до 40	43-47	52-57	63-72	більше 72
Дівчата						
Кидок гирі 8 кг назад за спину прогинанням, м	12	5,20	5,30	5,40	5,50	5,60
	11	5,15	5,25	5,35	5,45	5,55
	10	5,10	5,20	5,30	5,40	5,50
	9	5,05	5,15	5,25	5,35	5,45
	8	5,00	5,10	5,20	5,30	5,40
	7	4,95	5,05	5,15	5,25	5,35
	6	4,90	5,00	5,10	5,20	5,30
	5	4,85	4,95	5,05	5,15	5,25
	4	4,80	4,90	5,00	5,10	5,20
	3	4,75	4,85	4,95	5,05	5,15
	2	4,70	4,80	4,90	5,00	5,10
	1	4,65	4,75	4,85	4,95	5,05
Біг 30 м з висо- кого старту, с	12	4,95	4,80	4,80	4,90	5,10
	11	5,00	4,85	4,85	4,95	5,15
	10	5,05	4,90	4,90	5,00	5,20
	9	5,10	4,95	4,95	5,05	5,25
	8	5,15	5,00	5,00	5,10	5,30
	7	5,20	5,05	5,05	5,15	5,35
	6	5,25	5,10	5,10	5,20	5,40
	5	5,30	5,15	5,15	5,30	5,50
	4	5,35	5,20	5,20	5,40	5,60
	3	5,40	5,25	5,25	5,45	5,70
	2	5,45	5,30	5,30	5,50	5,80
	1	5,50	5,35	5,35	5,55	5,90

Продовження табл. 5

Вправа	Оцінка, бал.	Група вагових категорій, кг:				
		до 40	43-47	52-57	63-72	більше 72
Дівчата						
Стрибок у довжину з місця, см	12	205	215	215	205	195
	11	200	210	210	200	190
	10	195	205	205	195	185
	9	190	200	200	190	180
	8	185	195	195	185	175
	7	180	190	190	180	170
	6	175	185	185	175	165
	5	170	180	180	170	160
	4	165	175	175	165	155
	3	160	170	170	160	150
	2	155	165	165	155	145
	1	150	160	160	150	140
Віджимання від підлоги, к-сть разів	12	24	26	26	24	22
	11	23	25	25	23	21
	10	22	24	24	22	20
	9	21	23	23	21	19
	8	20	22	22	20	18
	7	19	21	21	19	17
	6	18	20	20	18	16
	5	17	19	19	17	15
	4	16	18	18	16	14
	3	15	17	17	15	13
	2	14	16	16	14	12
	1	13	15	15	13	11

7. ГРУПИ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

7.1. Організація та методика відбору

Відбір спортсменів, які спеціалізуються у пауерліфтингу, до груп попередньої базової підготовки здійснюється на етапі попередньої базової підготовки. Основними критеріями оцінки перспективності юних спортсменів є тривалість підготовки для виконання спортивних розрядів і вагова категорія, в якій ці результати показані. Окрім цього, вірно зорієнтувати підготовку юнаків та дівчат можна лише на засадах комплексного аналізу, під час якого враховують: психологічну надійність та мотивацію до занять пауерліфтингом; працездатність на тренуваннях, уміння зосереджуватися на головному, а також утримувати і вчасно переключати увагу під час навчально-тренувальної діяльності; цілеспрямованість у досягненні поставленої мети; здібність самостійно осмислювати, критично

оцінювати власну тренувальну діяльність та знаходити шляхи самовдосконалення; здатність до швидкого засвоєння технічних дій; активність та наполегливість під час тренувань і змагань; адаптаційні можливості організму, реакція на тренувальні та змагальні навантаження тощо.

Спортивний результат на цьому етапі не може бути критерієм перспективності.

Під час відбору до груп попередньої базової підготовки виникає потреба у визначенні фізичних властивостей організму спортсмена. Оцінюють швидкісні, швидкісно-силові та координаційні здібності, витривалість і гнучкість спортсменів. Розвиток швидкісно-силових якостей є головним чинником відбору на цьому етапі.

7.2. Підготовка

Мета підготовки - гармонійний розвиток організму спортсменів і поглиблене оволодіння спеціалізацією.

Особливості роботи полягають у комплектуванні груп з меншою кількістю учнів та збільшенні кількості навчальних годин і тренувальних завдань на тиждень. Зростають обсяги тренувальних навантажень за основними видами підготовки (табл. 6).

У процесі підготовки спортсменів, які спеціалізуються у пауерліфтингу, у групах попередньої базової підготовки основна увага приділяється:

технічній підготовці - оволодіння та удосконалення техніки виконання вправ пауерліфтингу;

фізичній підготовці - різнобічний розвиток фізичних якостей. Особлива увага приділяється розвитку швидкісних, швидкісно-силових та координаційних здібностей з урахуванням індивідуальних особливостей організму спортсменів;

психологічній підготовці - виховання психологічної стійкості під час виконання змагальних вправ, вольових якостей під час тренувальних та змагальних навантажень;

теоретичній підготовці - поглиблене ознайомлення з системою підготовки спортсменів, які спеціалізуються у пауерліфтингу.

Очікувані результати: підвищення рівня змагальної та спеціальної фізичної підготовленості; поглиблене оволодіння технікою вправ пауерліфтингу; виконання спортивних вимог.

Таблиця 6

Показники підготовки спортсменів, які спеціалізуються у пауерліфтингу,
в групах попередньої базової підготовки

Показник	Рік навчання			
	1-й	2-й	3-й	Більше 3
Вік вихованців (хлопчики/дівчата), років	13/14	14/15	15/16	16/17
Кількість тренувальних занять на рік	208	243	312	347
Кількість тренувань у тижневому мікроциклі	4	5	6	7
Тривалість тренувального заняття, год.	3	3	3	3
Кількість піднімань штанги (хлопчики/дівчата), тис. разів	13-14/ 11-12	13-14/ 11-12	14-15/ 12-13	14-15/ 12-13
Відносна інтенсивність вправ (підготовчий/змагальний період), %	70,0-72,5 72,0-74,0			
Кількість змагань	1-2	1-2	2	2
Співвідношення ЗФП і СФП, %	65:35	50:50	35:65	30:70
Вимоги до спортивної підготовленості	II юн. розряд	I юн. розряд	III розряд	II розряд

7.3. Змагальна практика

На етапі попередньої базової підготовки спортсмени беруть участь у змаганнях різного масштабу - від першостей спортивної школи до змагань національного рівня (першості України).

7.4. Система контролю процесу підготовки

Для контролю за підготовленістю у групах попередньої базової підготовки використовують медичний огляд спортсменів, виконання розрядних нормативів.

Види контролю підготовки у групах попередньої базової підготовки

Вид контролю	Завдання
Організаційний	Наповнюваність та якість навчання в групі, чергування спрямованості навантажень
Соціально-психологічний	Ступінь дисциплінованості, культура поведінки у побуті, навчанні, під час занять, успіхи у школі, ставлення до інвентарю, ступінь психологічної стійкості
Контроль технічної підготовки	Стійкість рухових навичок, у тому числі під час тренувальних навантажень; якість техніки виконання вправ
Контроль фізичної підготовки	Виконання розрядних нормативів
Контроль теоретичної підготовленості	Залік з правил змагань, теорії тренування, гігієни та режиму спортсмена в обсязі, що запланований навчальною програмою

Медичний контроль	Виявлення приховуваних захворювань, перенесення тренувальних і змагальних навантажень, профілактика захворювань
-------------------	---

Протягом року проводять оперативний, поточний та етапний контроль. Контролюють обсяг і характер тренувальних навантажень, враховують дані самоконтролю спортсмена та результати змагань.

Одним із головних чинників цього етапу підготовки є всебічний аналіз попередньої підготовки і визначення тих показників, за рахунок яких спортсмени досягли запланованих результатів. Відомо, що деякі спортсмени підвищують тренуваність за рахунок виконання великих тренувальних навантажень і багаторазових виступів у змаганнях. Це дає їм змогу вже на даному етапі підготовки показувати досить високі для цього віку спортивні результати. Але у подальшому у них зменшуються темпи розвитку фізичних властивостей і вони стають безперспективними. Перевагу потрібно віддавати тим спортсменам, які досягли відносно високого рівня тренуваності й спортивних результатів за рахунок тренувань з малими та середніми навантаженнями, невеликої змагальної практики та різнобічної технічної підготовленості. Тільки ті вихованці, які тренувалися саме так на першому та другому етапах багаторічної підготовки, мають можливість показати у майбутньому високі спортивні результати.

8. ГРУПИ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ

8.1. Організація та методика відбору

Основними завданнями проміжного відбору та орієнтації в групах спеціалізованої базової підготовки є виявлення здібностей до досягнення вищих спортивних результатів у змаганнях, підтримання високої функціональної готовності протягом тривалого періоду підготовки та змагальної діяльності. Ефективність відбору значною мірою пов'язана з оцінкою у спортсменів основних показників їхньої спеціальної підготовленості та спортивної майстерності, рівня розвитку фізичних якостей, можливостей систем енергозабезпечення, досконалості технічної майстерності, економічності роботи, здатності до перенесення навантажень та ефективного відновлення.

Доцільно звернути увагу не тільки на абсолютні показники тренуваності та спортивних досягнень, але й на темпи їх зростання від одного етапу підготовки до іншого.

Необхідно враховувати: окремі та інтегральні генотипні характеристики для оцінки спортивної обдарованості спортсменів, які спеціалізуються у пауерліфтингу; відповідність їхніх індивідуальних морфофункціональних характеристик до критеріїв та модельних характеристик спортсменів високого класу різної статі та різних вагових категорій; стан функціональних резервів спортсменів та динаміку їх використання у процесі довготривалої

адаптації та під час розвитку тренуваності; показники рівня технічної підготовленості та арсенал її удосконалення; стійкість до змагальних стресів - здатність до психічної саморегуляції та мобілізації зусиль, стабільність технічних навичок та координація рухів.

Зростає значення показників технічної надійності, мотивації, вольових якостей.

Велику увагу приділяють медичному контролю за станом здоров'я спортсменів, насамперед виявленню захворювань чи осередків інфекції в організмі.

8.2. Підготовка

Мета підготовки у групах спеціалізованої базової підготовки створення спортсменам, які спеціалізуються у пауерліфтингу, передумов для подальшого підвищення спортивної майстерності у дорослому віці, тобто на етапі підготовки до найвищих досягнень. Підготовка стає більш індивідуальною. Завдання навчально-тренувального процесу будуються на засадах видів підготовки з урахуванням індивідуальних особливостей спортсмена:

технічна підготовка - удосконалення технічної майстерності, подальше відпрацювання технічних прийомів, доведення їх виконання до високого ступеня автоматизму в жорстких умовах змагальної діяльності;

фізична підготовка - переважно спеціальна фізична підготовка для розвитку й удосконалення швидкісно-силових якостей, зростання силових властивостей основних груп м'язів; індивідуалізація тренувальних навантажень з урахуванням морфофункціональних особливостей організму спортсмена;

психологічна підготовка - корекція психічних властивостей особистості, підвищення здатності зберігати психічну стійкість в умовах напруженої змагальної діяльності та під час психологічної протидії суперників;

тактична підготовка - удосконалення індивідуальної та командної стратегії й тактики змагальної діяльності;

теоретична підготовка - поширення знань про використання засобів і методів тренування, з питань науково-методичного забезпечення; поглиблений аналіз проведеної підготовки.

Очікувані результати: закріплення у складі збірної команди міста, області, країни; підвищення рівня спеціальної фізичної та техніко-тактичної підготовленості; виконання вимог навчальної програми за розділами СФП.

У табл. 7 представлені показники підготовки спортсменів, які спеціалізуються у пауерліфтингу, в групах спеціалізованої базової підготовки.

Таблиця 7

Показники підготовки спортсменів, які спеціалізуються у пауерліфтингу у групах спеціалізованої базової підготовки

Показник	Рік навчання		
	1-й	2-й	3-й
Вік вихованців (хлопчики/дівчата), років	15/16	16/17	17/18
Кількість тренувальних занять на рік	312	338	364
Кількість тренувань у тижневому мікроциклі	6	7	7
Тривалість тренувального заняття, год.	4	4	4
Кількість піднімань штанги (хлопчики/дівчата), тис. разів	16-18/ 14-16	17-19/ 15-17	17-19/ 15-17
Відносна інтенсивність вправ (підготовчий/змагальний періоди), %	70,0 - 72,5 72,0 - 74,0		
Кількість змагань	2-3	3	3
Співвідношення ЗФП і СФП, %	30:70	25:75	20:80
Вимоги до спортивної підготовленості	I розряд	I розряд + 50% до нормативу КМС	I розряд + 75% до нормативу КМС

8.3. Змагальна практика

Змагальна підготовка складається з навчальних, контрольних та відбірних змагань. Ефективність змагальної діяльності залежить від ритмічності календаря змагань, збалансованості режиму тренувань та відновлювальних заходів. Інтенсивність змагальної діяльності спортсменів, які спеціалізуються у пауерліфтингу, не стає стабільною до того часу, поки не знімається індивідуальна настанова на максимальні досягнення і не зменшується рівень конкуренції у боротьбі за них.

8.4. Тренерська та суддівська практика

Вихованців залучають як помічників тренера до проведення тренувальних занять та спортивних змагань, навчають складати методичні документи з планування тренувальних занять (підбір комплексів вправ, аналіз обсягів та інтенсивності тренувальних навантажень тощо).

Спортсмени вчаться самостійно проводити розминку, заняття із ЗФП, навчальне заняття з групами початкової підготовки, складати конспект занять, положення про змагання на першість спортивної школи. Вони повинні знати правила змагань та використовувати ці знання під час суддівства змагань серед колективів фізкультури, першостей школи, клубу, району чи міста.

8.5. Контроль підготовки

Під час підготовки спортсменів, які спеціалізуються у пауерліфтингу, на цьому етапі використовують такі види контролю:

оперативний - під час проведення окремого заняття;

поточний - під час підготовки за мікроцикл;

етапний - під час підготовки за період, етап.

Під час контролю використовують такі методи: вимірювання ЧСС; відеозйомку; оцінку функціональної підготовленості спортсменів; ЕКГ (для оцінки напруження та стану серцевого м'яза).

Види контролю за процесом підготовки
у групах спеціалізованої базової підготовки

Вид контролю	Завдання
Організаційний	Кількість обдарованих спортсменів, їх підготовка
Соціально-психологічний	Ступінь дисциплінованості, культура поведінки у побуті, навчанні, під час тренувань, ставлення до товаришів, ступінь психологічної стійкості
Контроль фізичної підготовки	Виконання розрядних нормативів, оцінка динаміки спортивної форми та її відповідності до календаря змагань
Контроль технічної підготовки	Оцінка рівня технічної майстерності під час тренувальної та змагальної діяльності; рівень реалізації змагальних спроб на головних змаганнях року; визначення індивідуальних технічних недоліків за допомогою методу відеозйомки
Контроль тактичної підготовки	Реалізація стратегії підготовки спортсменів до змагань та стратегії змагальної діяльності. Реалізація індивідуального тактичного плану під час змагань
Контроль теоретичної підготовленості	Залік з питань тренування та правил змагань в обсязі, запланованому програмою для даної групи
Контроль змагальної діяльності	Контроль з видів підготовки відповідно до розроблених моделей для спортсменів різної статі та різних вагових категорій
Медичний контроль	Виявлення прихованих захворювань та перенесення тренувальних навантажень, профілактика захворювань

9. ГРУПИ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ

9.1. Організація та методика відбору

На даному етапі відбору потрібно визначити, чи здатний спортсмен досягти результатів високого класу, переносити напружену тренувальну програму та ефективно адаптуватися до застосовуваних навантажень.

На рис. 6 представлені модельні характеристики віку найвищих досягнень, на рис. 7, 8 - модельні відношення змагальних результатів у найсильніших спортсменів світу. Ці дані разом з іншими можуть допомогти тренеру у відборі найбільш перспективних спортсменів, реально оцінити можливості своїх вихованців, вірно визначити початок етапу підготовки до вищих досягнень.

Відбір на цьому етапі - продовження роботи, проведеної на попередньому. Його ефективність визначається в основному такими чинниками, що набувають більш специфічну спрямованість.

На цьому етапі спортивного удосконалення здійснюється відбір кандидатів до збірних команд (юнацька, юніорська, доросла) за такими показниками.

1. Динаміка спортивних досягнень протягом попередніх етапів підготовки.

2. Динаміка показників тренуваності та терміни досягнення спортивної форми до точно призначеної дати змагань.

3. Рівень технічної майстерності під час виконання змагальних вправ та рівень реалізації спроб під час змагань.

4. Рівень розвитку СФП та можливості функціональних систем організму спортсменів виконувати великі тренувальні та змагальні навантаження.

5. Психологічна стійкість в екстремальних умовах змагань та спроможність впевнено змагатися за різноманітними тактичними варіантами.

Обов'язковою вимогою успішного удосконалення на цьому етапі є здоров'я спортсмена, відсутність у нього захворювань і травм.

9.2. Підготовка спортсменів

Мета підготовки - досягнення максимально можливого рівня технічної, фізичної, функціональної та психічної підготовленості, що обумовлено специфікою пауерліфтингу та вимогами досягнення максимально високих результатів під час змагальної діяльності.

Основними формами навчально-тренувального процесу у групах підготовки до вищих досягнень є: групові навчально-тренувальні заняття за індивідуальними планами; участь у змаганнях різного рангу; проведення відновлювальних, профілактичних, оздоровчих заходів та медичних обстежень; наукове забезпечення підготовки.

Навчально-тренувальний процес у групах підготовки до вищих досягнень будується за такою схемою: головний її зміст становлять спеціально-підготовчі вправи та засоби вдосконалення фізичних якостей. Технічна майстерність удосконалюється або підтримується на високому рівні. Обсяг ЗФП знижується до 20 % (рис. 9, 10).

Вік спортсменів, років

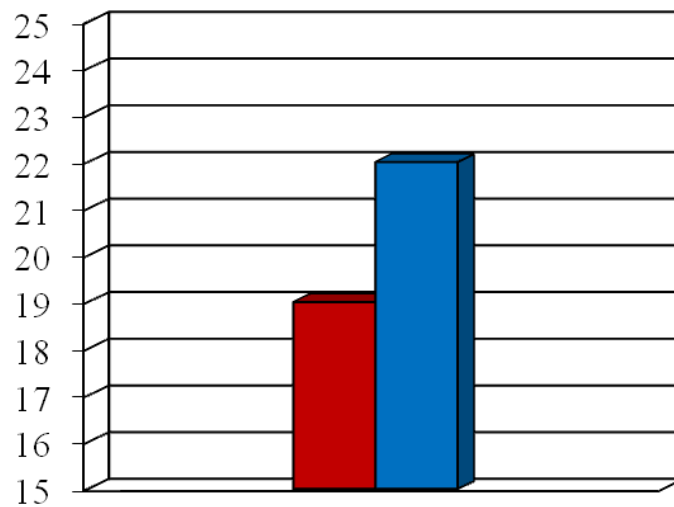


Рис. 6. Вік виконання нормативів майстра спорту та майстра спорту міжнародного класу найсильнішими спортсменами світу (n = 65):

■ - вік виконання нормативу МС; ■ - вік виконання нормативу МСМК

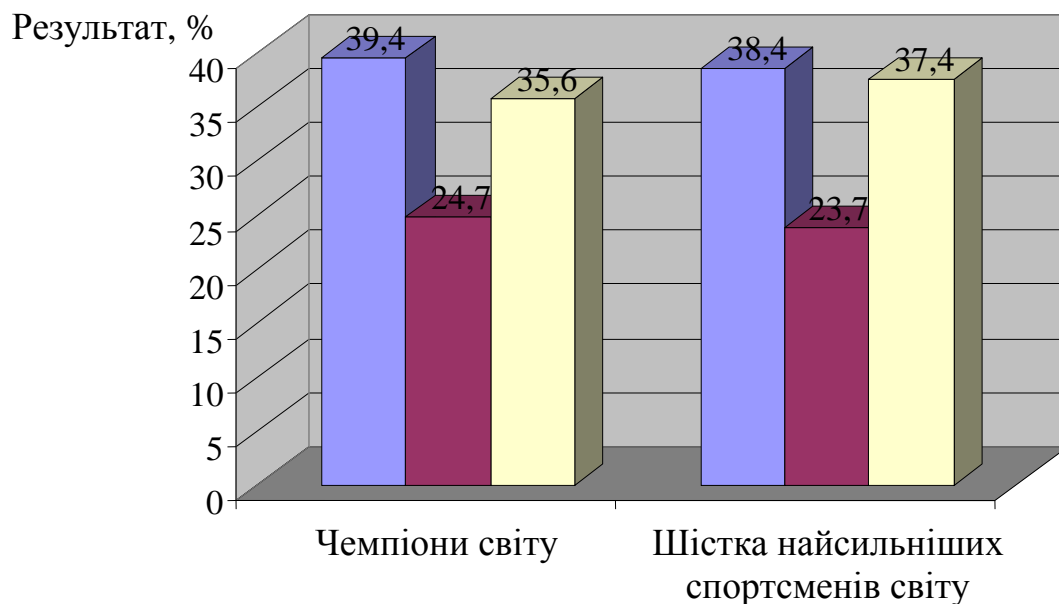


Рис.7. Модельні відношення результатів у найсильніших спортсменів світу, які спеціалізуються у пауерліфтингу (І.О. Капко, 2004):

■ - присідання; ■ - жим лежачи; ■ - тяга

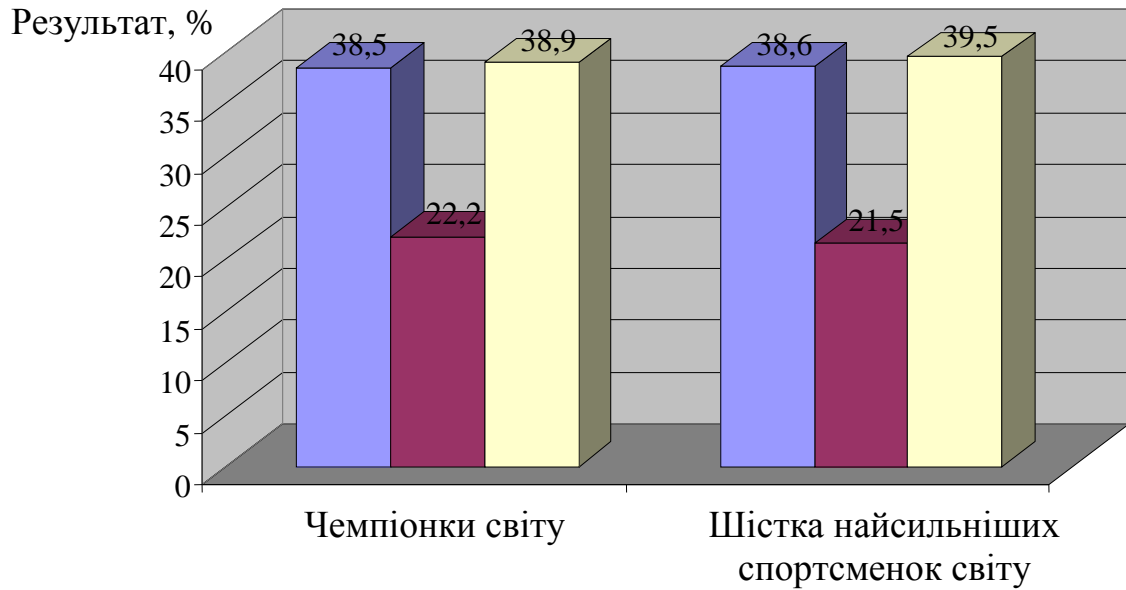


Рис. 8. Модельні відношення результатів у найсильніших спортсменок світу, які спеціалізуються у пауерліфтингу (І.О. Капко, 2004):

■ - присідання; ■ - жим лежачи; ■ - тяга

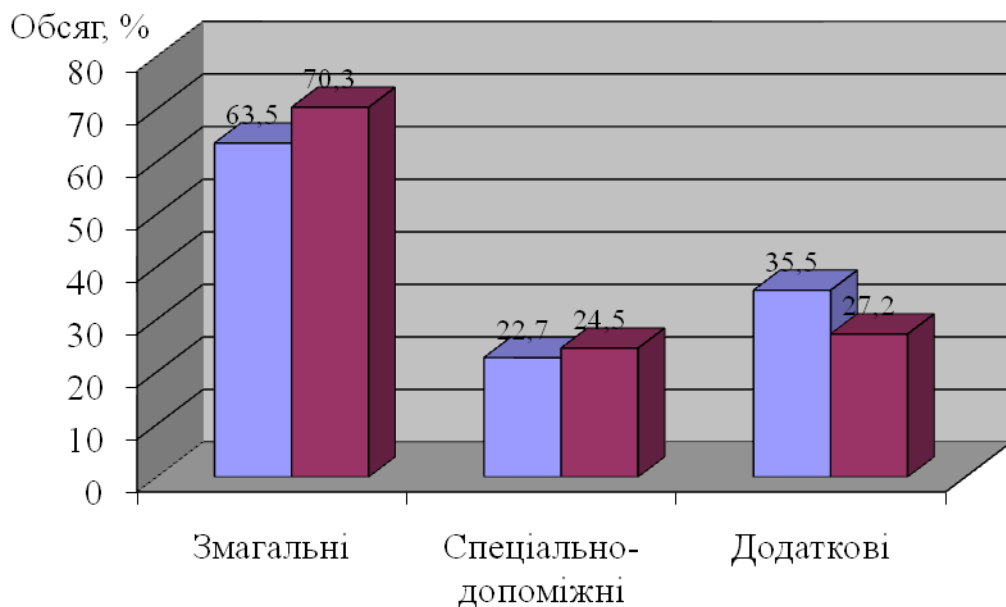


Рис. 9. Модельні показники обсягу тренувальної роботи найсильніших спортсменів світу в підготовчому періоді у різних групах вправ (І.О. Капко, 2005):

■ – чоловіки; ■ – жінки

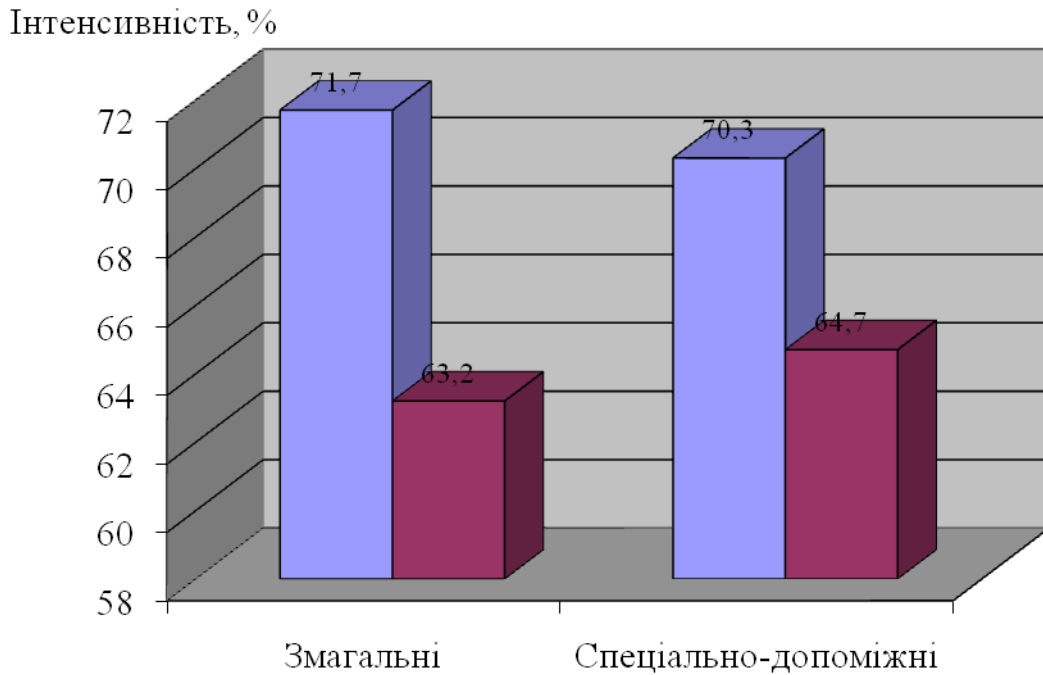


Рис. 10. Модельні показники інтенсивності тренувальної роботи найсильніших спортсменів світу в підготовчому періоді у різних групах вправ (І.О. Капко, 2005):

■ – чоловіки;

■ – жінки

Показники підготовки спортсменів, які спеціалізуються у пауерліфтингу в групах підготовки до вищих досягнень

Вік вихованців, років	18 і старші
Кількість тренувальних занять на рік	416
Кількість тренувань у тижневому мікроциклі	8
Тривалість тренувального заняття, год.	4
Кількість піднімань штанги (юнаки/дівчата), тис. разів	20-21/ 18-19
Відносна інтенсивність у вправах (підготовчий/змагальний періоди), %	$\frac{70,0-72,5}{72,0-74,0}$
Кількість змагань	3-4
Співвідношення ЗФП і СФП, %	20:80
Вимоги до спортивної підготовленості	КМС та МС

9.3. Змагальна практика

Система проведення змагань у групах підготовки до вищих досягнень у межах річної підготовки повинна ґрунтуватися на закономірностях розвитку спортивної форми спортсменів, які спеціалізуються у пауерліфтингу, із врахуванням конкретних умов змагальної діяльності. Бажано, щоб кількість змагань, їхній характер, рівень досягнень сприяли: у першому періоді

макроциклу (підготовчому) - становленню спортивної форми; у другому (період головних змагань) - її збереженню та реалізації у спортивні досягнення; у третьому (перехідному етапі) - створенню сприятливих передумов для початку нового циклу розвитку спортивної форми.

Інтенсивність змагальної діяльності на цьому етапі стає стабільною за рахунок зменшення кількості стартів: спортсмени можуть планувати виступи тільки у 1-2 головних змаганнях року. Для спортсменів-членів збірної команди країни - це чемпіонат світу або чемпіонат Європи.

9.4. Система контролю процесу підготовки

Ефективність процесу підготовки спортсменів, які спеціалізуються у пауерліфтингу, в сучасних умовах обумовлена використанням засобів і методів комплексного контролю - як інструмента управління, що дозволяє здійснювати зворотні зв'язки між тренерами та спортсменами і на підставі цього підвищувати рівень керівних рішень під час підготовки спортсменів.

Мета контролю - оптимізація процесу підготовки та змагальної діяльності спортсменів, які спеціалізуються у пауерліфтингу, на основі об'єктивної оцінки різних сторін підготовленості та функціональних можливостей важливих систем організму.

Комплексний контроль передбачає паралельне використання етапного, поточного та оперативного видів контролю у процесі обстеження спортсменів за умови застосування педагогічних, соціально-психологічних та медико-біологічних показників для всебічної оцінки підготовленості, змісту навчально-тренувального процесу і змагальної діяльності спортсменів.

Види контролю процесу підготовки спортсменів, які спеціалізуються у пауерліфтингу, в групах підготовки до вищих досягнень

Вид контролю	Завдання
Організаційний	Ступінь відповідності спортсмена до запланованої моделі на даному етапі підготовки
Соціально-психологічний	Ступінь психологічної стійкості
Контроль технічної підготовки	Контроль якості виконання технічних прийомів під час змагальної діяльності
Контроль фізичної підготовки	На підставі нормативів із СФП, оцінки стану та динаміки спортивної форми та відповідності її періоду підготовки
Контроль тактичної підготовки	Реалізація тактичних дій під час змагальної діяльності
Контроль теоретичної підготовленості	Залік із питань теорії підготовки спортсменів, які спеціалізуються у пауерліфтингу, та правил змагань в обсязі, запланованому програмою для даної групи

Контроль змагальної діяльності	Контроль з видів підготовки, відповідності змагальної діяльності окремого спортсмена до заданої моделі
Медичний контроль	Визначення рівня функціональної підготовленості, перенесення тренувальних та змагальних навантажень, профілактика захворювань

9.5. Тренерська та суддівська практика

Спортсмени проводять тренувальні заняття з усіма навчальними групами. Вчать передавати свої знання з техніки, методики навчання і тренування. Систематично беруть участь в організації, проведенні та суддівстві змагань.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг /И.В. Бельский. - Минск: ООО Вида-Н, 2002. - 352 с.
2. Біомеханіка спорту [За заг. ред. А.М. Лапутіна]. - К.: Олімп. л-ра, 2001. - 320 с.
3. Виноградов Г.П. Атлетизм: теория и методика тренировки /Г.П. Виноградов. - М.: Сов. спорт, 2009. - 328 с.
4. Вілмор Дж. Фізіологія спорту /Джек Вілмор, Девід Костілл. - К.: Олімп. л-ра, 2003. - 655 с.
5. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта /Л. В. Волков. - К.: Олимп. лит., 2002. - 294 с.
6. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: Учебник для вузов /Л. С. Дворкин. - М.: Сов. спорт, 2005. - 597 с.
7. Капко І.О. Співвідношення результатів змагань у найсильніших спортсменів світу, які займаються пауерліфтингом /І.О. Капко //Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - 2000. №2-3. - С. 17-19.
8. Капко І.О. Вікові аспекти змагальної діяльності спортсменів високої кваліфікації у пауерліфтингу /І.О.Капко //Педагогіка, психологія та медико-біол. проблеми фіз. виховання і спорту: Зб. наук. праць за ред. С.С. Єрмакова. - Х.: ХДАДМ (ХХПІ). 2003. №7. - С. 3-10.
9. Капко І.О. Комплексна система оцінки спеціальної підготовленості спортсменів високої кваліфікації у пауерліфтингу /І.О.Капко //Педагогіка, психологія та медико-біол. проблеми фіз. виховання і спорту: Зб. наук. праць за ред. С.С. Єрмакова. - Х.: ХДАДМ (ХХПІ). 2003. №6. - С. 26-33.
10. Капко І.О. Моделі тренувальної роботи найсильніших спортсменів світу різної статі, які спеціалізуються у пауерліфтингу /І.О.Капко //Педагогіка, психологія та медико-біол. проблеми фіз. виховання і спорту: Зб. наук. праць за ред. С.С. Єрмакова. - Х.: ХДАДМ (ХХПІ). 2005. № 11. - С. 29-33.
11. Капко І.О. Критерії відбору спортсменів високої кваліфікації у пауерліфтингу /І.О. Капко, В.Г. Олешко, О.І. Пуцов //Теорія і методика фіз. виховання і спорту. - 2004. №2. - С. 34-40.
12. Козицький В.П. М'язи і вправи: Навч. посіб. /В.П. Козицький. - Львів.: ІСДО, 1996. - 136 с.
13. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов /Л. П. Матвеев. - К.: Олимп. лит., 1999. - 318 с.
14. Олешко В.Г. Силові види спорту /В.Г. Олешко. - К.: Олімп. л-ра, 1999. - 287с.
15. Олешко В.Г. Важка атлетика: Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл, спеціалізованих дитячо-юнацьких спортивних шкіл олімпійського резерву, училищ олімпійського резерву та шкіл вищої спортивної майстерності /В.Г. Олешко, О.І. Пуцов. - К.: Держкомспорт України, РНМК, Федерація важкої атлетики України, 2004. - 80 с.

16. Олешко В.Г. Моделювання процесу підготовки та відбір спортсменів у силових видах спорту /В.Г. Олешко. - К.: ДМП «Полімед», 2005. - 254 с.
17. Питание в системе подготовки спортсменов [Под ред. В.Л. Смульского, В.Д. Моногарова, М.М. Булатовой]. - К.: Олимп. лит., 1996. - 223 с.
18. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения /В.Н. Платонов - К.: Олимп. лит., 20 04. - 808 с.
19. Румянцева Э.Р. Спортивная подготовка тяжелоатлетов. Механизмы адаптации /Э.Р. Румянцева, П.С. Горюлев. - М.: Теория и практика физ. культуры, 2005. - 260 с.
20. Рыбальский П.И. Структура и содержание тренировочных микроциклов различной направленности в зависимости от характеристик соревновательных упражнений в пауэрлифтинге: Автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки» /П.И. Рыбальский. - М., 2000. - 22 с.
21. Стеценко А.І. Пауерліфтинг. Теорія та методика викладання: Навч. посіб. для студентів вищих навчальних закладів /А.І. Стеценко. - Черкаси: Вид-во ЧНУ ім. Богдана Хмельницького, 2008. - 460 с.
22. Теорія і методика фізичного виховання. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання [За ред. Т. Ю. Круцевич]. Т. 1. - К.: Олімп. л-ра, 2008. - 391 с.
23. Уильямс М. Эргогенные средства в системе спортивной подготовки /М. Уильямс. Пер. с англ. - К.: Олимп. лит., 1997.- 256 с.
24. Шахлина Л.Г. Медикобиологические основы спортивной тренировки женщин /Л.Г. Шахлина. - К.: Наук. думка, 2001. - 325 с.
25. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. Настольная книга тренера /Б.И. Шейко. - М.: ЗАО ЕАМ «Спорт сервис», 2003. - 532 с.

ДОДАТКИ

Структура річного плану підготовки

для групи _____ з пауерліфтингу на 20__ р.

Мета -

Завдання:

Основні показники підготовки	Період підготовки												Усього		
	Підготовчий			Змагальний			Підготовчий			Змагальний					Перехідний
	Місяць												План	Виконання	
	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII			
К-сть тренувальних днів															
К-сть тренувань															
КПШ, основні вправи:															
присідання															
для присідання															
жим лежачи															
для жиму лежачи															
тяга															
для тяги															
КПШ, допоміжні вправи для:															
присідання															
жиму лежачи															
тяги															
Інші															
Змагання (назва, термін, місце)															
Навчально-тренувальні збори															
Засоби відновлення															
Проходження обстежень (ПО,ЕО,ПМО)															

Річний план підготовки склав _____ / _____ /

Карта обстеження складу маси тіла (каліперометрія)

Група атлетів _____

Дата проведення: «___» _____ 20__ р.

Час проведення: початок _____ закінчення _____

Місце проведення: _____

Спортсмен	Маса тіла, кг	Зріст, см	Складка								Поверхня тіла, м ²	Товщина жирового прошарку, мм	Маса жиру, кг	Маса жиру, %	АМТ, кг	АМТ, %	ІАМТ, ум. од.	Підпис
			10-ге ребро	Косий м'яз живота	Прямий м'яз живота	Двоголовий м'яз плеча	Триголовий м'яз плеча	Передпліччя	Груди	Спина								

Показники знімав _____ / _____ / _____

У присутності _____ / _____ / _____

Методика підрахунку тренувальної роботи

Кількість піднімань штанги (КПШ) - розраховується шляхом складання кількості повторень у вправі.

Частка тренувальної роботи (Частка, %) - розраховується шляхом ділення кількості піднімань штанги в окремій групі вправ на загальну кількість піднімань штанги, помножену на 100 %.

Приклад. Кількість піднімань штанги у групі вправ становить 50, а загальна кількість піднімань - 200. Частка тренувальної роботи у зазначеній групі становитиме 25 % $\left(\frac{50}{200} \times 100\% = 25\%\right)$.

Обсяг тренувальної роботи (Обсяг, кг) - розраховується шляхом множення суми піднятих кілограмів на кількість піднімань штанги.

Приклад. Спортсмен підняв у вправі вагу $\frac{70}{2}; \frac{80}{2}; \frac{90}{2}; \frac{100}{1}$, обсяг тренувальної роботи $70 \times 2 + 80 \times 2 + 90 \times 2 + 100 \times 1 = 580$ кг.

Середня вага штанги (Вср., кг) - розраховується шляхом ділення обсягу тренувальної роботи на кількість піднімань штанги.

Приклад. Обсяг тренувальної роботи становить 580 кг, а кількість піднімань штанги 7; середня вага штанги становитиме 83 кг $\left(\frac{580}{7} = 83\right)$.

Відносна інтенсивність тренувальної роботи (ВІ, %) - розраховується шляхом ділення середньої ваги штанги на максимальне досягнення у вправі, помножене на 100 %.

Приклад. Середня вага штанги становить 83 кг, а максимальне досягнення у вправі - 120 кг. Відносна інтенсивність тренувальної роботи буде становити 69 % $\left(\frac{83}{120} \times 100\% = 69\%\right)$.

Щоденник тренувань

Дата «_____» _____ 20____ р. День тижня ____ Початок тренування ____ Закінчення тренування ____

№ зп.	Вправа	Зміст тренування						
		Зона інтенсивності, %:						
		до 50	50-60	61-70	71-80	81-90	91-100	більше 100
	Усього:							

№ зп.	Параметри тренувальної роботи					
	Основна				Додаткова	
	КПШ	Обсяг, кг	Вср., кг	ВІ, %	КПШ	Обсяг, кг

Маса тіла, кг: до тренування _____ після тренування _____

ЧСС, уд./хв.: до тренування _____ після тренування _____

АТ: до тренування _____ після тренування _____

Працездатність (відмінна, добра, задовільна, незадовільна) _____

Показники тренувальної роботи за тижневий мікроцикл

№ зп.	Група вправ	Зміст тренування						
		Зона інтенсивності, %:						
		до 50	50-60	61-70	71-80	81-90	91-100	більше 100
1.	Присідання							
2.	Для присідання							
3.	Разом...							
4.	Жим лежачи							
5.	Для жиму лежачи							
6.	Разом...							
7.	Тяга							
8.	Для тяги							
9.	Разом...							
10.	Разом основних вправ...							
11.	Для присідання							
12.	Для жиму лежачи							
13.	Для тяги							
14.	Інші							
15.	Разом допоміжних вправ...							
16.	Усього:							
17.	Частка за зонами інтенсивності, %							
17.	К-сть тренувальних днів							
19.	К-сть тренувань							

Продовження додат. 5

№ зп.	Параметри тренувальної роботи						
	Основна				Додаткова		
	КПШ	Частка,%	Обсяг,кг	Вср.,кг	ВІ,%	КПШ	Обсяг,кг
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							
8.							
9.							
10.							
11.							
12.							
13.							
14.							
15.							
16.							
17.							
18.							
19.							

Зразок запису результатів тренування у щоденник

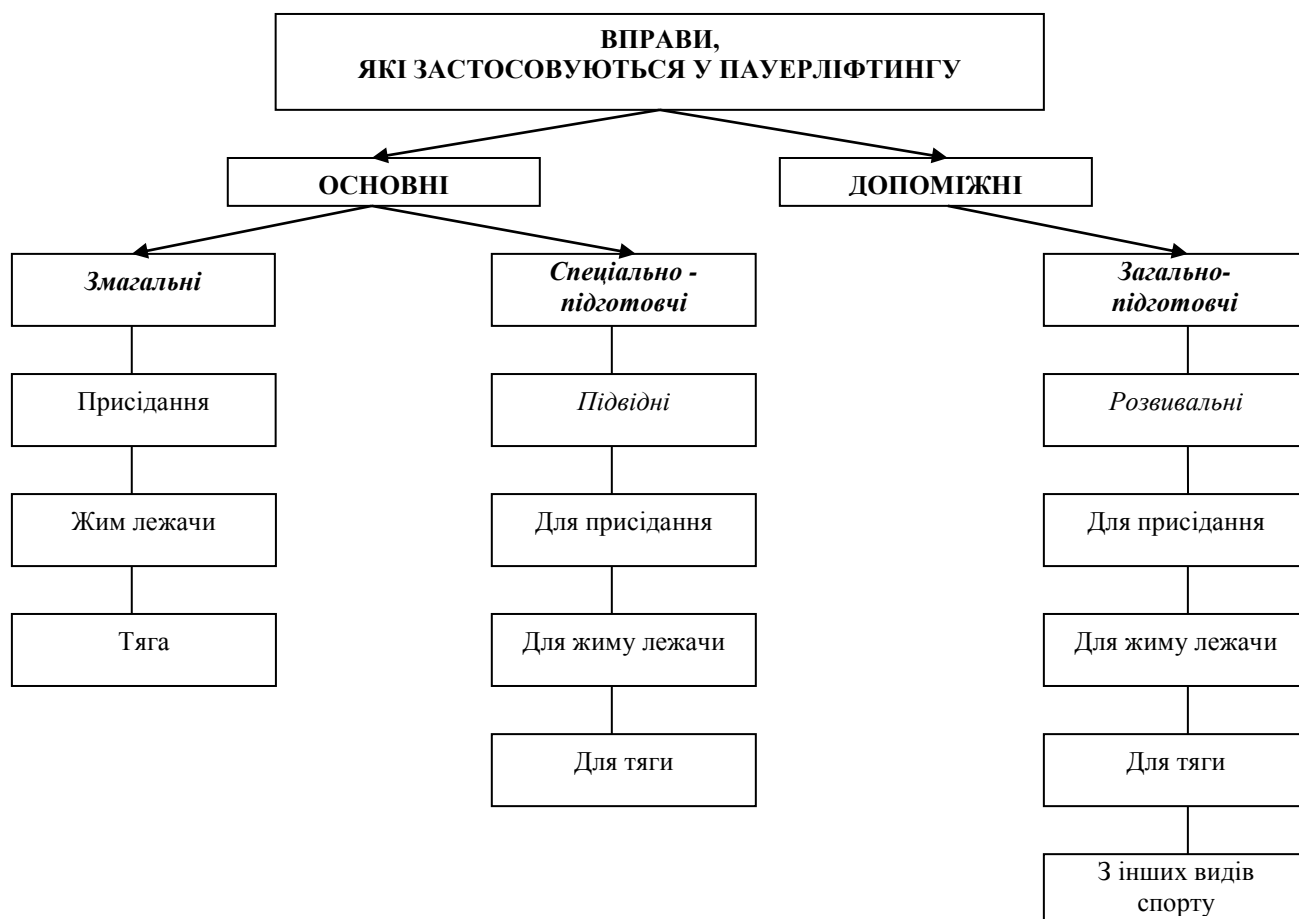
Дата «_____» _____ 20 ____ р. День тижня ____ Початок тренування ____ Закінчення тренування ____

№ зп.	Вправа	Зміст тренування						
		Зони інтенсивності, %:						
		до 50	50-60	61-70	71-80	81-90	91-100	більше 100
1	Гіперекстензія	$\frac{50}{8}^3$						
2	Присідання зі штангою на плечах	$\frac{70}{5}^1 \frac{100}{5}^1$	$\frac{130}{5}^1$	$\frac{160}{5}^1$	$\frac{190}{5}^1$	$\frac{210}{5}^4$		
3	Жим лежачи	$\frac{50}{8}^1$	$\frac{70}{8}^1$	$\frac{90}{6}^1$	$\frac{110}{5}^4$			
4	Розведення рук лежачи	$\frac{26}{10}^3$						
5	Прес	3x20						
6	Усього:	132	13	11	25	20		

№ зп.	Параметри тренувальної роботи					
	Основна				Додаткова	
	КПШ	Обсяг, кг	Вср., кг	ВІ, %	КПШ	Обсяг, кг
1					24	1 200
2	35	6 600	188,5	75,4	10	850
3	34	3 300	97	69,2	8	400
4					30	780
5					60	
6	69	9 900	143,5	72,3	132	3 230

Маса тіла, кг: до тренування _____ після тренування _____ ЧСС, уд./хв.: до тренування _____ після тренування _____

АТ: до тренування _____ після тренування _____ Працездатність (відмінна, добра, задовільна, незадовільна) _____



Класифікація фізичних вправ у пауерліфтингу (за Б.І. Шейко, 2003)

Основні та допоміжні вправи у пауерліфтингу

1. Вправи для присідання

Основні

Змагальна

1. Присідання зі штангою на плечах.

Спеціально-підготовчі

1. Присідання зі штангою на плечах з однією, двома зупинками у структурі руху.

2. Присідання зі штангою на плечах на лаву.

3. Присідання зі штангою на грудях на лаву.

4. Повільне присідання зі штангою на плечах та швидко вставання.

5. Повільне присідання зі штангою на плечах та повільне вставання.

6. Присідання зі штангою на грудях.

7. Присідання зі штангою на грудях з широким поставленням ніг.

Допоміжні

1. Присідання в «ножицях» зі штангою на плечах.

2. Присідання в «ножицях» зі штангою на грудях.

3. Присідання в «ножицях» зі штангою у випрямлених руках.

4. Присідання зі штангою на плечах, в.п. п'яти разом, носки назовні.

5. Присідання зі штангою на плечах у поступальному режимі.

6. Присідання в «глибину» з вагою (гиря, диски тощо) у руках або на поясі.

7. Присідання зі штангою на плечах на тренажері «піраміда» з «мертвої точки».

8. Напівприсіди зі штангою на плечах.

9. Присідання з ланцюгами.

10. Присідання у «гакк-машині».

11. Жим ногами.

12. Розгинання гомілки у колінному суглобі сидячи на тренажері.

13. Згинання гомілки у колінному суглобі лежачи на тренажері.

14. Стрибки зі штангою на плечах.

15. Стрибки у «глибину».

16. Стрибки на гімнастичного козла або плінти.

17. Підйом на носки сидячи зі штангою на стегнах.

18. Підйом на носки стоячи зі штангою на плечах або на тренажері.

2. Вправи для жиму лежачи

Основні

Змагальна

1. Жим лежачи.

Спеціально-підготовчі

1. Жим лежачи широким хватом.

2. Жим лежачи середнім хватом.

3. Жим лежачи вузьким хватом.

4. Жим лежачи з валиком.
5. Жим лежачи без «моста» (без прогинання в попереку).
6. Жим лежачи з паузою.
7. Жим лежачи зворотним хватом.
8. Жим лежачи у вибуховому режимі.
9. Жим лежачи у поступальному режимі.
10. Дожими лежачи у «рамі».
11. Жим лежачи з ланцюгами.
12. Жим лежачи з П-подібним грифом.

Допоміжні

1. Жим лежачи на похилій лаві головою вгору.
2. Жим лежачи на похилій лаві головою вниз.
3. Жим сидячи на похилій лаві під кутом 30-45°.
4. Жим з грудей стоячи.
5. Жим з грудей сидячи.
6. Жим із-за голови стоячи широким хватом.
7. Жим із-за голови сидячи.
8. Швунг жимовий від грудей.
9. Жим гантелей по черзі стоячи.
10. Жим гантелей по черзі сидячи.
11. Жим гантелей лежачи на лаві.
12. «Французький жим» лежачи.
13. Зведення рук на тренажері.
14. Розведення рук з гантелями лежачи на горизонтальній лаві.
15. Розведення рук з гантелями лежачи на похилій лаві головою вгору або вниз.
16. Віджимання на брусах.
17. Віджимання від підлоги з обтяженням на спині.
18. Віджимання на лаві в упорі позаду.
19. Вправи для розвитку триголового м'яза плеча.
20. Вправи для розвитку двоголового м'яза плеча.
21. Вправи для розвитку дельтоподібних м'язів.
22. Вправи для розвитку найширших м'язів спини.
23. Вправи для розвитку м'язів передпліччя.

3. Вправи для тяги

Основні

Змагальна

1. Тяга штанги.

Спеціально-підготовчі

1. Тяга стоячи на підставці.
2. Тяга до колін.
3. Тяга до колін із зупинкою в структурі руху.
4. Тяга до колін плюс змагальна тяга.
5. Тяга з двома зупинками у структурі руху.
6. Тяга з повільним опусканням штанги на поміст.

7. Тяга з помосту плюс тяга з вису нижче колін.
8. Тяга з плінтів, в.п. гриф нижче колін.
9. Тяга з плінтів, в.п. гриф на рівні колін.
10. Тяга з плінтів, в.п. гриф вище колін.
11. Тяга на тренажері «піраміда», в.п. гриф на рівні колін.
12. Тяга з «ребра».

Допоміжні

1. Тяга з прямими ногами.
2. Тяга з ланцюгами.
3. Підйом плечей.
4. Присідання в «глибину» з вагою в руках.
5. Тяга блока до пояса сидячи.

4. Інші допоміжні вправи

Вправи для розвитку м'язів - розгиначів спини

1. Розгинання тулуба (гіперекстензія).
2. Нахили зі штангою на плечах стоячи.
3. Нахили зі штангою на плечах стоячи з прямими ногами.
4. Нахили зі штангою на плечах сидячи.
5. Нахили з присіданням.

Вправи для розвитку м'язів живота

1. Підйом тулуба на «римському стільці».
2. Підйом тулуба на похилій лаві.

Протокол складання нормативних вимог вихованцями спортивної школи

групи _____ підготовки з пауерліфтингу у 20__ р.

Хлопчики / Дівчата

Дата проведення «__» _____ 20__ р.

Час проведення: початок _____ закінчення _____

Місце проведення _____

№ зп.	П.І.Б. вихованця	Норматив										Σ	Х	Загальна оцінка	
		Кидок гири 12 кг назад за спину прогинанням, м (для хлопчиків)	Оцінка	Підтягування на перекладині, к-сть разів (для хлопчиків)	Оцінка	Біг 1000 м, хв. (для хлопчиків)	Оцінка	Біг 30 м з високого старту, с (для всіх вихованців)	Оцінка	Стрибок у висоту з місця, см (для хлопчиків)	Оцінка				Стрибок у довжину з місця, см (для дівчат)
Кидок гири 8 кг назад за спину прогинанням, м (для дівчат)	Віджимання від підлоги, к-сть разів (для дівчат)	Стрибок у висоту з місця, см (для хлопчиків)		Стрибок у довжину з місця, см (для дівчат)											

Тренер-викладач _____ / _____ / _____

ЗМІСТ

	Стор.
ВСТУП.....	3
1. ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ.....	3
1.1. Основні напрями удосконалення системи спортивної підготовки.....	4
1.2. Засоби, методи та принципи спортивної підготовки.....	5
1.3. Навантаження, стомлення , відновлення та адаптація у процесі підготовки спортсменів, які спеціалізуються у пауерліфтингу.....	6
1.4. Зміст різних сторін підготовки спортсменів.....	9
1.5. Структура тренувального процесу.....	10
1.6. Анатомо-фізіологічні особливості жіночого організму.....	16
1.7. Засоби відновлення та стимулювання працездатності.....	17
2. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ.....	22
3. ПЛАНУВАННЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ.....	22
3.1. Перелік документів, які повинна мати дитячо-юнацька спортивна школа.....	23
3.2. Модель та характеристика структури тренувального заняття.....	24
4. КОНТРОЛЬ ТА ОБЛІК ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ.....	26
4.1. Види контролю.....	26
4.2. Оцінка підготовленості спортсменів.....	27
4.3. Техніка антропометрії.....	30
4.4. Запобігання травм та ушкоджень.....	36
5. РЕЖИМ РОБОТИ ТА НАПОВНЮВАНІСТЬ НАВЧАЛЬНИХ ГРУП..	37
5.1. Розподіл програмного теоретичного та практичного матеріалу.....	39
5.2. Зміст програмного теоретичного та практичного матеріалу.....	43
6. ГРУПИ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	58
6.1. Загальна характеристика відбору спортсменів, які спеціалізуються у пауерліфтингу, в системі багаторічної підготовки.....	58
6.2. Організація та методика відбору до груп початкової підготовки.....	59
6.3. Підготовка у групах початкової підготовки.....	60
6.4. Змагальна практика.....	61
6.5. Контроль підготовки.....	62
7. ГРУПИ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	65
7.1. Організація та методика відбору.....	65
7.2. Підготовка.....	66
7.3. Змагальна практика.....	67
7.4. Система контролю процесу підготовки.....	67
8. ГРУПИ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	68
8.1. Організація та методика відбору.....	68
8.2. Підготовка.....	69
8.3. Змагальна практика.....	70

	Стор.
8.4. Тренерська та суддівська практика.....	70
8.5. Контроль підготовки.....	71
9. ГРУПИ ПІДГОТОВКИ ДО ВИЩИХ ДОСЯГНЕНЬ.....	71
9.1. Організація та методика відбору.....	71
9.2. Підготовка спортсменів.....	72
9.3. Змагальна практика.....	75
9.4. Система контролю процесу підготовки.....	76
9.5. Тренерська та суддівська практика.....	77
ЛІТЕРАТУРА.....	78
ДОДАТКИ.....	80

ПАУЕРЛІФТИНГ

Навчальна програма для дитячо-юнацьких спортивних шкіл

Відповідальний за випуск

В.Г.Свинцова

Редактор

О.П.Моргушенко

Підписано до друку

Тираж