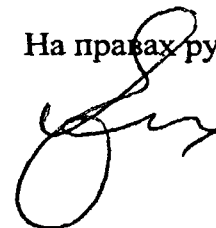


На правах рукописи



Якубенко Ярослав Эдуардович

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ
НАГРУЗКИ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ У МУЖЧИН В ЗАВИСИМОСТИ
ОТ КВАЛИФИКАЦИИ И МАССЫ ТЕЛА**

13.00.04 – Теория и методика физического
воспитания, спортивной тренировки,
оздоровительной и адаптивной физической культуры

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Москва – 2006

А

Работа выполнена на кафедре Теории и методики тяжелоатлетических видов спорта им. А.С. Медведева Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма

Научный руководитель:

кандидат педагогических наук,
Смирнов Вячеслав Евгеньевич

Официальные оппоненты:



Т000005052

ЦОБ по ФКиС
РГАФК

доктор педагогических наук,
профессор Сячин Владимир Дмитриевич;
доктор биологических наук,
профессор Беляев Василий Степанович

Ведущая организация: Московская государственная академия физической культуры

Защита состоится « 15 » июня 2006 года в 14 ч 00 мин
на заседании диссертационного совета Д. 311.003.01 при Российском
государственном университете физической культуры, спорта и туризма по
адресу: 105122, Москва, Сиреневый бульвар, 4, ауд. 603.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке
Российского государственного университета
Физической культуры, спорта и туризма

Автореферат разослан « _____ » _____ 200__ года.

Ученый секретарь диссертационного совета
доктор педагогических наук, профессор

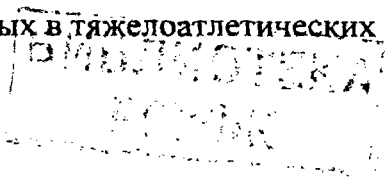
Шалманов Ан.А.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

5052
Актуальность исследования. Российские пауэрлифтеры очень успешно прогрессируют и достойно выступают на Всероссийских и международных соревнованиях различного уровня. Однако, как показывает анализ литературных источников и практический опыт, у отечественных атлетов остаётся огромный резерв, связанный с повышением эффективности организации тренировочного процесса с учётом индивидуальных особенностей спортсменов. Для этого необходимо тщательно учитывать и анализировать параметры нагрузки для их дальнейшей коррекции с целью более эффективного увеличения спортивных результатов. В тяжелой атлетике разработана эффективная технология обработки данных тренировочной нагрузки, тогда как, пауэрлифтерам предстоит еще много работы в этом направлении. К нему (к резерву) относится моделирование подготовки, связанное с потенциальными результатами обработок основополагающих критериев нагрузки. Отрывочные данные по величинам объема нагрузки пауэрлифтеров-мужчин носят общий характер, многие выдающиеся спортсмены даже не ведут должным образом дневники нагрузки. Все это вызывает необходимость восполнить имеющиеся пробелы в данной области теории и методики пауэрлифтинга с учетом квалификации атлетов и их массы тела.

Объект исследования диссертации – система тренировки пауэрлифтеров различной квалификации в группах легких и тяжелых весовых категорий.

Предметом исследования явились величины объёма тренировочной нагрузки пауэрлифтеров различной квалификации (КМС, МС и МСМК) с различной массой тела, выражающиеся в количестве подъемов штанги (КПШ) как суммарно во всех основных упражнениях, так и отдельно по их группам. Немаловажный интерес представляет распределение КПШ по зонам высокой интенсивности, принятых в тяжелоатлетических видах спорта.



Цель настоящего исследования – совершенствование тренировочного процесса пауэрлифтеров в зависимости от их квалификации и массы тела путем использования разработанных нами модельных характеристик объема нагрузки.

Рабочая гипотеза состоит в том, что по величинам объема тренировочной нагрузки существуют различия между пауэрлифтерами, отличающимися по уровню спортивной квалификации и массе тела. Предполагается, что анализ закономерностей распределения основных параметров нагрузок пауэрлифтеров различных групп весовых категорий на различных этапах подготовки позволит разработать практические рекомендации для более успешной подготовки спортсменов к соревнованиям.

Научная новизна заключается в следующем:

- впервые у пауэрлифтеров квалификации КМС, МС и МСМК с различной массой тела на основе фактического материала выявлены значения объема нагрузки в основных группах упражнений, начиная с отягощения $\geq 70\%$;
- выявлены критерии объема тренировочной нагрузки для групп весовых категорий, проведен их сравнительный анализ по Т-критерию Стьюдента и определены характерные для них значения;
- выявлены закономерности изменения основных параметров объема нагрузки пауэрлифтеров в зависимости от их квалификации и массы тела;
- установлены модельные характеристики объемов нагрузки в основных группах упражнений для пауэрлифтеров различной квалификации с разной массой тела.

Практическая значимость работы состоит в том, что разработанные значения объемов тренировочной нагрузки позволяют:

- 1) индивидуализировать модельные характеристики объемов нагрузки, средства и методы подготовки пауэрлифтеров;
- 2) контролировать и совершенствовать управление тренировочным процессом;
- 3) существенно повысить эффективность тренировочного процесса и спортивные результаты пауэрлифтеров.

Теоретическая значимость заключается в выявлении характера изменения параметров объёма тренировочной нагрузки пауэрлифтеров в зависимости от их квалификации и принадлежности к разным весовым категориям; повышении качества контроля подготовки спортсменов; разработке необходимых средств и методов совершенствования организации и управления учебно-тренировочным процессом пауэрлифтеров. Это является существенным вкладом в теорию и методику пауэрлифтинга, как одного из тяжелоатлетических видов спорта.

Задачи исследования:

1. Провести анализ объёма тренировочной нагрузки пауэрлифтеров различной квалификации – КМС, МС и МСМК в зонах высокой интенсивности ($\geq 70\%$) в основных группах упражнений. Исследование провести как суммарно по всем весовым категориям (Σ ВК), так и по двум их группам – лёгким весовым категориям (ЛВК) и тяжёлым (ТВК).
2. Выявить закономерности динамики параметров объёма нагрузки пауэрлифтеров в зависимости от их квалификации и массы тела на различных этапах подготовки – в восьминедельном цикле тренировки (ПСЭ), подготовительном (ПЭ) и соревновательном (СЭ) этапах.
3. Провести сравнительный анализ средних величин объёма тренировочной нагрузки пауэрлифтеров КМС, МС и МСМК с различной массой тела на различных этапах подготовки.
4. Разработать модельные характеристики объёма нагрузки для спортсменов исследуемых рангов.