

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»**

**МЕТОДИЧЕСКАЯ РАБОТА**

**«ГОДИЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ»**

Подготовила:  
С.Ю.Привалова - тренер-преподаватель

Тамбов 2023

В годичном плане предусматривают общий объем нагрузки на год по общей и специальной физической подготовке и её распределение по месяцам; интенсивность нагрузки и её варьирование по месяцам; объем различных упражнений; количество и сроки проведения соревнований, их градацию; результаты, которые должен достичь атлет на определенных этапах годичной тренировки в классических упражнениях; контрольные нормативы в специально - вспомогательных упражнениях; систему врачебного контроля; необходимые знания по теории и методике тренировки, гигиене и самоконтролю.

Тренировка пауэрлифтеров строится в виде тренировочных циклов, цель которых достижение высокого спортивного результата к определенному времени. Каждый тренировочный цикл состоит из периодов развития спортивной формы, её стабилизации и временной утраты. Эти периоды принято называть соответственно подготовительным, соревновательным и переходным. В совокупности эти три периода составляют тренировочный цикл, или как его называют, большой цикл.

Большой тренировочный цикл подготовки подразделяют на месячные циклы, а последние на недельные. При этом следует иметь в виду, что под месячным циклом подразумевается четырехнедельная подготовка, а планируемая на месяц тренировочная нагрузка распределяется на четыре недели. За счет остальных 2-5 дней месяца (за 11 месяцев тренировок это составляет примерно 25 дней) планируют непродолжительные переходные периоды после каждого тренировочного цикла.

Задача подготовительного периода (периода фундаментальной подготовки) – создать фундамент спортивной формы и обеспечить её непосредственное становление. В этот период происходит приспособление организма к тренировочным воздействиям и достигается определенный (необходимый на данном этапе) уровень подготовленности атлета. Для этого спортсмену обычно достаточно 1-2 месяцев не превышать эти сроки.

В подготовительном периоде атлет совершенствуется в технике классических и специально вспомогательных упражнений, выверяет спортивную форму (поднимая штангу большого, субмаксимального и даже максимального весов в классических и специально – вспомогательных упражнениях). Подготовительный период обычно отличается небольшим объемом тренировочной нагрузки и постепенным ростом интенсивности.

Задача соревновательного периода – достичь уровня высшей спортивной формы и обеспечить её реализацию в спортивных достижениях.

Для непосредственной подготовки (подведения) к соревнованиям в пауэрлифтинге используются обычно четыре недели; этот период подготовки

и принято считать соревновательным. Если же атлет участвует в соревнованиях без предшествующей специальной подготовки, то такой этап тренировки нельзя назвать соревновательным. Для соревновательного периода характерны меньший объем нагрузок и максимальная её интенсивность.

Подготовительный и соревновательный периоды не должны ограничиться какими-то определенными сроками, переход от одного к другому осуществляется постепенно.

Задачи переходного периода – исключить «перетренировку», отдохнуть к началу занятий в новом тренировочном цикле и сохранить тренированность на достаточно высоком уровне. Уменьшив долю специальной подготовки, вес штанги, используя разнообразные упражнения, спортсмен обеспечивает себе активный отдых. Резко снижать тренировочную нагрузку или прекращать занятия на длительный срок не желательно.

Продолжительность переходного периода составляет 5 дней – после первого, 7 дней – после второго, 10-14 дней – после третьего и четвертого тренировочных циклов и 30 дней после окончания последних соревнований сезона.

Продолжительность каждого тренировочного цикла в пауэрлифтинге составляет 2-3 месяца, хотя в отдельных случаях она может быть и другой. Так, если 1-й месяц является подготовительным, а 2-ой соревновательным периодом, то тренировочный цикл составляет 2 месяца. Если же подготовительный период включает 2 месяца, а соревновательный 1 или наоборот (в тех случаях, когда два ответственных момента соревнования следуют друг за другом примерно через месяц), то тренировочный цикл составляет 3 месяца. Но вот другой пример: обычно подготовительный период включает 2 месяца, а соревновательный 1 или наоборот (в тех случаях, когда два ответственных соревнования следуют друг за другом примерно через месяц), то тренировочный цикл составляет 3 месяца. И если после этого следует (с интервалом 30-40 дней) два ответственных соревнования, то продолжительность тренировочного цикла уже может составлять около 5 месяцев.

Годичное планирование должно предусматривать такое количество состязаний, которое обеспечивало бы рост спортивного мастерства пауэрлифтера; в то же время не следует, и перегружать календарь соревнований. Интервал между соревнованиями должны обеспечивать условия для сохранения и развития спортивной формы.

Таким образом, для правильного построения годичного тренировки необходим хорошо продуманный календарь соревнований, способствующий

нормальному ходу тренировочного процесса и максимальному росту спортивных результатов.

В течение года пауэрлифтер должен принять участие не менее чем в 5 состязаниях, из которых обычно выделяют 2-3 наиболее ответственных для него. Именно число крупных соревнований и обуславливает количество тренировочных циклов в годичной подготовке, а интервалы между ними – их продолжительность.

Годичный цикл подготовки спортсмена не обязательно начинается с началом календарного года. Режим работы и учебы, календарь соревнований спортсменов различной квалификации значительно смещают начало и конец спортивного сезона. В связи с этим при описании планирования годичной тренировки целесообразно обозначить месяцы порядковыми номерами.