

УДК 796.015

БЛОКОВАЯ ПЕРИОДИЗАЦИЯ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ

В. К. Леутко

(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

В статье представлен альтернативный вариант периодизации спортивной тренировки в пауэрлифтинге. Модернизация системы подготовки в современном спорте обу-

словлена рядом факторов: предельным ростом объемов тренировочных нагрузок, что соответствующим образом повышает риск перетренированности и травматизма; увеличением количества соревнований в календарном плане; недостаточной эффективностью традиционного планирования при подготовке к главному старту. Альтернативная программа подготовки, основанная на концепции блоковой периодизации (Верхошанский, Иссурин В. Б.), решает ряд вышеозначенных проблем.

Традиционная теория периодизации тренировки была разработана как универсальный подход к планированию и анализу процесса подготовки.

Огромные изменения, произошедшие в спорте высших достижений, а также распространение новых тренировочных технологий привели к развитию общих теоретических положений и появлению нескольких нетрадиционных концепций тренировки.

Альтернатива традиционной теории подготовки, называемая концепцией блоковой периодизации, отражает успешный опыт многих известных тренеров и результаты длительных исследований, проведенных на высококвалифицированных спортсменах. Общая идея альтернативного подхода предполагает использование и согласование во времени специализированных мезоцикловых блоков, в которых тренировочные нагрузки высокой концентрации обеспечивают воздействие на развитие минимального количества качеств-мишеней. В отличие от традиционной теории периодизации, которая постулирует одновременное развитие многих способностей, альтернативная концепция предлагает последовательное развитие качеств-мишеней в последовательных мезоцикловых блоках. Рациональное сочетание этих блоков базируется на остаточных тренировочных эффектах, то есть на сохранении изменений, вызванных определенной тренировкой после ее прекращения. Эти остаточные эффекты чрезвычайно важны, когда спортсмены улучшают уровень развития своих двигательных качеств последовательно, а не одновременно.

Концепция блоковой периодизации использует оригинальную классификацию, в которой есть три типа специализированных мезоцикловых блоков: **накопительный** – для развития основных двигательных и технических навыков (аэробные, силовые и основные технические навыки); **трансформирующий** – для развития специфических по виду спорта способностей (анаэробных и/или аэробно-анаэробных и специализированных технических навыков); **реализационный** – для развития максимальной скорости, совершенствования специфической

по виду спорта тактики и полного восстановления перед предстоящими соревнованиями.

Эти три мезоцикловых блока вместе формируют тренировочный этап, самый значимый компонент альтернативной периодизации тренировки. В классической теории самым значимым компонентом является тренировочный период.

Преимущества КБП по сравнению с традиционной следующие:

- 1) общий объем тренировочных упражнений может быть значительно снижен (на 15–20%), следовательно, уменьшается процент перетренированных спортсменов;
- 2) мультипиковая тренировочная схема позволяет и облегчает успешное участие во многих соревнованиях в течение сезона;
- 3) контроль может быть более эффективен из-за существенного сокращения количества физических качеств и двигательных навыков, уровень развития которых должен оцениваться в каждом мезоцикле;
- 4) диета и программа восстановления могут быть соответствующим образом изменены в согласии с преобладающим типом тренировки;
- 5) создаются более благоприятные условия для приобретения спортивной формы ко времени главного соревнования сезона.

Основываясь на концепции блоковой периодизации и используя практический опыт можно представить вариант подготовки, рассчитанный на 12 недель. Этап подготовки включает: три мезоцикловых блока высококонцентрированных нагрузок с недельными восстановительными микроциклами, 4 недели представляют накопительный блок, 3 недели – трансформирующий и 3 недели – реализационный, заканчивающийся сужением и выступлением на соревнованиях.

Таблица 1

Общая характеристика нагрузок и средств реализации

Мезоцикловый блок	Содержание
Накопительный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнение большого объема упражнений с прогрессирующей интенсивностью 50–70%. 2. Постепенное увеличение интенсивности базовых (собственно-соревновательных и специально-подготовительных) упражнений. 3. Выполнение большого количества специально-подготовительных упражнений для поддержания мышечных структур, связанных с соревновательными движениями. 4. Выполнение наименьшего эффективного объема соревновательных упражнений с постепенно увеличивающейся интенсивностью для поддержания техники.

Мезоцикловый блок	Содержание
Трансформирующий	<ol style="list-style-type: none"> 1. Уровень общей подготовленности, достигнутый в накопительном цикле, преобразуется в более специализированный результат через выполнение специально-подготовительных упражнений. 2. Интенсификация нагрузки за счет увеличения количества тренировок в неделю, а также интенсификации основных специально-подготовительных и собственно-соревновательных упражнений 70-90%. 3. Выделение в микроцикле «ключевой тренировки». 4. Наивысший силовой потенциал генерируется во время преобразования (трансформации). 5. Выбор «ключевого» упражнения повышает специфичность специально-подготовительной фазы. 6. Постепенная интенсификация соревновательных упражнений с приоритетом объемов нагрузки в специально-подготовительных упражнениях. 7. Намеренное накопление утомления за счет невозможности полного восстановления между тренировками.
Реализационный	<ol style="list-style-type: none"> 1. Реализация силового потенциала посредством выполнения соревновательных упражнений с близкой к максимальной и максимальной интенсивности, позволяющей добиться высоких результатов. 2. Полное восстановление между тренировками. 3. Снижение объема/сужение. 4. Соревновательные упражнения.

В соответствии с этими правилами могут быть составлены программы подготовки различной продолжительности.

Одна из таких программ представлена в табл. 2.

Таблица 2

12-недельная блоковая периодизация подготовки пауэрлифтеров (Джеймс Смит)

№ недели	Блок/акцент	Содержание	Иерархия нагрузок
1	Накопление	Общеподготовительные упражнения	Любые упражнения, стимулирующие многие группы мышц и улучшающие мощность биологических систем организма. Соревновательные упражнения с минимально эффективными весами (поддержание техники)
2	Накопление	Общеподготовительные упражнения	
3	Накопление	Общеподготовительные упражнения	
4	Накопление	Общеподготовительные упражнения	Снижение нагрузки перед трансформацией
5	Снижение нагрузки	Специально подготовительные упражнения	
6	Преобразование (трансформация)	Специально подготовительная работа	70–90% упражнений с высоким переносом;
7	Преобразование (трансформация)	Специально подготовительная работа	Намеренное накопление усталости;
8	Преобразование (трансформация)	Специально подготовительная работа	Без полного восстановления между тренировками
9	Снижение нагрузки	Специальная работа	Снижение нагрузки перед реализацией

Окончание таблицы 2

№ недели	Блок/акцент	Содержание	Иерархия нагрузок
10	Реализация	Специальная работа	Приседания, жим лежа, становая тяга на выбор с весами, близкими к предельным, полное восстановление между тренировками
11	Реализация	Специальная работа	
12	Реализация	Специальная работа	
13	Финальное сужение	Специальная работа	Предсоревновательное снижение нагрузки

Литература

1. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М.: Советский спорт, 2014. – 352 с.
2. Иссурин, В. Б. Блоковая периодизация спортивной тренировки / В. Б. Иссурин. – М.: Советский спорт, 2002. – 283 с.
3. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2009. – 480 с.