

**Предлагаемые варианты совершенствования учебного процесса с целью повышения мотивации школьников к урокам физической культуры (%)**

Ответы	м	д
1. Сделать уроки физической культурой факультативными (необязательными)	11,1	23,1
2. Увеличить количество уроков физической культуры в неделю	53,0	23,7
3. Ввести в программу уроков виды спорта по желанию учащихся	51,2	53,8
4. Снизить требования при выполнении нормативов	8,9	18,0
5. Отметить контрольные нормативы	9,1	15,2
6. Ввести теоретический курс по здоровому образу	26,1	12,1
7. Ввести в программу элементы дыхательной и коррекционной гимнастики, ЛФК и массажа	8,7	21,2
8. Приобрести спортивный инвентарь	15,6	17,8

ЛИТЕРАТУРА

1. Апанасенко, Г.А. Здоровье : методология и методика количественной оценки // Тезисы докладов Всероссийской конференции «Здоровье и функциональные возможности человека». – М., 1985. – С. 21.
2. Комков, А.Г. Система социально-педагогического мониторинга физической активности и здоровья подрастающего поколения: Методические рекомендации / А. Г. Комков – СПб.: СПбНИИФК, 2002. – 24 с.
3. Лисицын, Ю.П. Социальная гигиена и организация здравоохранения / Ю.П. Лисицын. – М. : Медицина, 1992. – 512 с.
4. Психология здоровья : учебник для вузов / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2006. – 607 с.
5. Тихвинский, С.Б. Социальные и медико-биологические проблемы физического воспитания с целью увеличения здоровья здоровых детей и подростков / С.Б. Тихвинский, И.М. Воронцов // Спортивная медицина. – М. : Медицина, 1991. – С. 13-20.
6. Поведенческие факторы здоровья и здорового стиля жизни подростков : гендерный аспект / А.И. Федоров, С.Б. Шарманова, И.П. Сивохин, Г.Ш. Бикташева, Н.А. Ковш // Вестник учебных заведений физ. культуры. – 2007. – № 1. – С. 20-22.
7. Лигута, А.В. Физическая подготовленность школьников г. Хабаровска / А.В. Лигута // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – № 9 (67). – С. 67-70.

**Контактная информация:** lav\_29@mail.ru

УДК 796.8

**ВЛИЯНИЕ КОЭФФИЦИЕНТА ИНТЕНСИВНОСТИ ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК НА СПОРТИВНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ**

*Иван Григорьевич Литвинов, преподаватель,*

*Уссурийский государственный педагогический институт (УГПИ)*

**Аннотация**

В статье представлено обоснование использования коэффициента интенсивности тренировочных нагрузок в тренировочном процессе пауэрлифтеров.

**Ключевые слова:** тренировочная нагрузка, объем и интенсивность, коэффициент интенсивности, спортивный результат.

**INFLUENCE OF THE FACTOR OF INTENSITY OF TRAINING LOADS ON SPORTS RESULTS IN POWERLIFTING**

*Ivan Grigorievich Litvinov, the teacher,  
Ussuriisk State Pedagogical Institute*

**Annotation**

The article presents the substantiation of application of factor of training loads intensity in powerlifting.

**Keywords:** training loads, volume and intensity, factor of intensity, sports result.

Современный этап развития пауэрлифтинга характеризуется очень высоким уровнем спортивных достижений, который продолжает неуклонно возрастать. Мировые рекорды в пауэрлифтинге ежегодно обновляются. Для того чтобы в процессе многолетней подготовки атлет мог достичь такого уровня и превзойти его, надо использовать самую совершенную систему подготовки, известную на сегодняшний день.[1,7]

Известно также, что методы подготовки пауэрлифтеров взяты из тяжелой атлетики.[2-6] Однако анализ имеющейся научно-методической литературы показал, что вопрос влияния объема и интенсивности тренировочных нагрузок на спортивные результаты в пауэрлифтинге рассмотрен недостаточно полно.[7]. Нигде не упоминается коэффициент интенсивности в пауэрлифтинге, который в тяжелой атлетике был предложен А.С. Медведевым в 1967 году. Коэффициент интенсивности – это тот безразмерный критерий, с помощью которого оказалось возможным сравнить напряженность тренировочной работы у тяжелоатлетов независимо от их квалификации и весовой категории. Коэффициент интенсивности ( $K_{и}$ ) находится по следующей формуле:

$$K_{и} = V_{ср} / D_{тр} \times 100,$$

где  $K_{и}$  – коэффициент интенсивности в процентах,  $D_{тр}$  – сумма двоеборья в кг. Коэффициент интенсивности варьируется в границах 30-41%

Данный коэффициент указывает на то, что средний вес штанги за месячный или годовой цикл тренировки составляет от результата в двоеборье всегда 30-41%. Оптимальный (усредненный) коэффициент интенсивности равен 35,5%. Зная коэффициент интенсивности можно определить, какой надо иметь средний тренировочный вес штанги, например для результата 350 кг

$$K_{и} = V_{ср} \times 100 / P = 35,5; V_{ср} = 35,5 \times 350 / 100 = 124,5 \text{ кг} [3]$$

Работает ли данный параметр в пауэрлифтинге?

С этой целью нами было проведено исследование, которое длилось с 2002 по 2009 гг. В течение этого времени были проанализированы фактические тренировочные нагрузки пауэрлифтеров. Нагрузка учитывалась только в основных упражнениях – приседаниях, жимах лежа и тягах, интенсивностью 50 процентов и более от максимума каждого упражнения. Анализировались основные закономерности взаимоотношений объема и интенсивности, по которым строились тренировочные нагрузки от новичка до спортсмена высокого класса. В результате было выявлено, что в первые годы тренировок рост достижений идет параллельно с увеличением объема и интенсивности нагрузки. Со временем, при достижении спортсменом оптимального объема тренировочной нагрузки за год, наиболее благоприятным условием для дальнейшего роста результатов будет сохранение годового объема на относительно стабильном уровне или некоторое его снижение при условии увеличения интенсивности. Годовой коэффициент интенсивности ( $K_{и}$ ) оказался равным  $20 \pm 2\%$ . Но каждый спортсмен имел свой показатель коэффициента интенсивности, отражающий индивидуальные особенности тренировки.

Динамика спортивных результатов и тренировочных нагрузок с использованием усредненного (20%) коэффициента интенсивности и для сравнительного анализа 18% показана в таблице 1.

Таблица 1

Динамика спортивных результатов и тренировочных нагрузок атлетов в/к 75 кг от II сп. разряда до МС с использованием коэффициента интенсивности 18% и 20% (M±m)

Год за- нятия	Разряд	Объем на- грузки, тонн (Q)	Объем на- грузки КПШ	Интенсивность средний вес штанги, кг (V <sub>ср</sub> )	Лучшее дости- жение за год, кг (P)	Коэффициент интенсивности, % (K <sub>и</sub> )
2002- 2003	II сп	580±55	8370±760	69,3±1,0	385	18±0,1
			7532±600	77±1,0	385	20±0,1
2003- 2004	I сп	702±42	8648±734	78,3±1,0	435	18±0,1
			8068±388	87±1,0	435	20±0,1
2004- 2005	КМС	810±38	8490±306	95,4±1,0	530	18±0,1
			7642±280	106±1,0	530	20±0,1
2005- 2006	КМС	915±40	8616±290	106,2±1,0	590	18±0,1
			7750±275	118±1,0	590	20±0,1
2006- 2007	КМС	936±56	8000±400	117±1,0	650	18±0,1
			7200±370	130±1,0	650	20±0,1
2007- 2008	МС	938±60	7626±420	123±1,0	685	18±0,1
			6846±480	137±1,0	685	20±0,1
2008- 2009	МС	932±40	7264±450	128,2±1,0	712,5	18±0,1
			6563±210	142,5±1,0	712,5	20±0,1

Из таблицы следует, что чем больше коэффициент интенсивности (K<sub>и</sub>), тем больше средний тренировочный вес штанги (V<sub>ср</sub>), но при одинаковом годовом объеме нагрузки количество поднятых штанг (КПШ) уменьшается при увеличении коэффициента интенсивности и наоборот.

Интенсивность тренировочной нагрузки (V<sub>ср</sub>), необходимую для достижения определенного результата, можно рассчитывать и при помощи графика изображенного на рисунке 1. По графику можно сравнивать интенсивность тренировочной нагрузки атлетов показывающих одинаковый результат, но имеющих разные коэффициенты интенсивности. Например: Для выполнения звания МС РФ атлетам весовой категории 75 кг необходимо иметь при: K<sub>и</sub>=18% → V<sub>ср</sub>=123,3 кг; K<sub>и</sub>=19% → V<sub>ср</sub>=130,2 кг; K<sub>и</sub>=20% → V<sub>ср</sub>=137 кг; K<sub>и</sub>=21% → V<sub>ср</sub>=143,8 кг; K<sub>и</sub>=22% → V<sub>ср</sub>=150,7 кг.

Что еще раз подтверждает результаты исследования, представленные в Таблице 1.

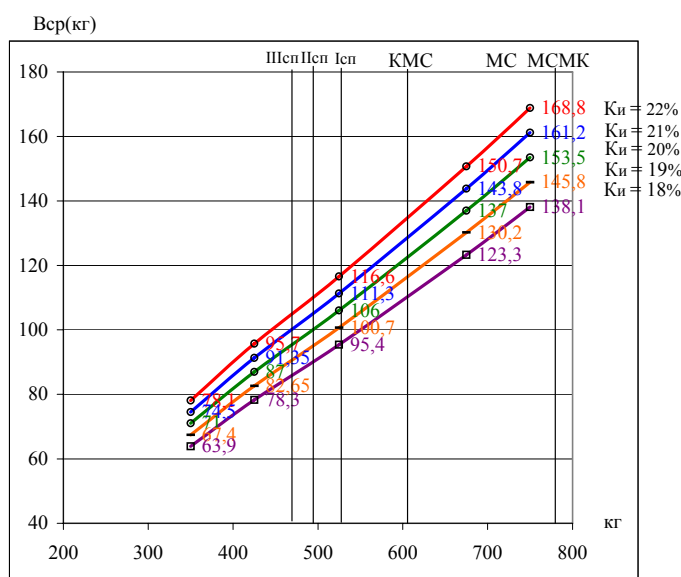


Рис. 1. Средний тренировочный вес (интенсивность), необходимый для достижения определенного результата при различных коэффициентах интенсивности (K<sub>и</sub>)

## ВЫВОДЫ

1. Годовой коэффициент интенсивности в пауэрлифтинге оказался равным  $20 \pm 2\%$ .
2. Коэффициент интенсивности в пауэрлифтинге – это параметр, с помощью которого можно сравнивать напряженность тренировочной работы независимо от квалификации и весовой категории. Он отражает не только содержание, но и качество тренировки спортсмена.
3. Зная коэффициент интенсивности и планируемый результат можно определить интенсивность тренировочной нагрузки ( $V_{cp}$ ) с которой необходимо работать в течение года или выйти на неё, что в итоге дает положительный эффект в многолетнем тренировочном процессе.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1977. – 214 с.
2. Воробьев, А.Н. Тяжелая атлетика : учебник для институтов физической культуры / А.Н. Воробьев. – М. : Физкультура и спорт, 1988. – 270 с.
3. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика : учебник для вузов / Л.С. Дворкин. – М. : Советский спорт, 2005. – 598 с. : ил.
4. Медведев, А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике : учебное пособие для тренеров / А.С. Медведев. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 272 с.
5. Роман, Р.А. Тренировка тяжелоатлета / Р.А. Роман. – 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Физкультура и спорт, 1986. – 175 с.
6. Черняк, А.В. Методика планирования тренировки тяжелоатлета / А.В. Черняк. – М. : Физкультура и спорт, 1978. – 136 с.
7. Шейко, Б.И. Пауэрлифтинг : учебное пособие / Б.И. Шейко. – М. : Физкультура и спорт, 2005. – 504 с.

**Контактная информация:** kafedramedizini@yandex.ru

УДК 159.9:796.01

### ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ АРТИСТИЗМА И ИХ ДИАГНОСТИКА

*Ирина Анатольевна Мазепа, аспирант,  
Санкт-Петербургский государственный университет*

#### **Аннотация**

В статье рассмотрены детерминанты артистизма, возможность диагностики и исследовано влияние психолого-педагогической работы на развитие качеств артистизма у спортсменов в видах спорта ориентированных на зрелищный эффект.

**Ключевые слова:** артистизм, артистичность, выразительность, диагностика, тренинг.

### PSYCHOLOGICAL DETERMINANTS OF ARTISTRY AND THEIR DIAGNOSTICS

*Irina Anatolevna Mazepa, the post-graduate student,  
St.-Petersburg State University*

#### **Annotation**

The article analyses the determinants of artistry, possibility of diagnostics and influence of psychological and pedagogical work on development of the given qualities among the athletes in sports focused on entertainment effect.

**Keywords:** artistic skill, artistry, expressiveness, diagnostics, training.