

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«КОНТРОЛЬ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В  
СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ МЕЗОЦИКЛЕ ПАУЭРЛИФТЕРОВ УЧЕБНО-  
ТРЕНИРОВОЧНОЙ ГРУППЫ»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 3 курса 331 группы  
направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Юренкова Игоря Николаевича

**Научный руководитель**

Доцент, кандидат педагогических наук \_\_\_\_\_ В.Д. Гордеев  
подпись, дата

**Зав. кафедрой,**

Доцент, кандидат педагогических наук \_\_\_\_\_ В.Н. Мишагин  
подпись, дата

Саратов 2022

## Комплексный педагогический контроль в управлении спортивной тренировкой пауэрлифтеров

Рассмотрение тренировочного процесса как управляемого или подлежащего контролю заняло заметное место в теории спорта. Данное понятие как одно из важных звеньев системы управления ТП понимается не только как сбор необходимой информации, но и ее сопоставление с уже имеющейся – планами, контрольными показателями, установленными нормами и т.п. Его организационно-методические аспекты обусловлены следующими принципами: – включением в систему комплексного педагогического контроля базовых для спортивного совершенствования показателей в соответствующем виде спорта; – строгим учетом тех величин ТН и соревновательных результатов, которые способны объективно оценивать степень воздействия тренировочных средств на оптимизацию соревновательной деятельности спортсменов; – рациональным подбором и применением наиболее информативных и одновременно необременительных для спортсменов контролирующих методик.

Чтобы система контроля физической подготовленности занимающихся была эффективной, необходимо учитывать их спортивную специализацию. Пренебрежение этим правилом приводит к потере результативности педагогического контроля или к снижению возможностей этого механизма в контроле тренировочного процесса. В связи с этим при его организации перед специалистами встает актуальная задача выбора теста с наилучшим характеризующим свойством отдельных качеств подготовленности спортсменов и соответствующей оценкой результатов его выполнения [Медведев А.С., 1985]. Такой выбор предлагается проводить на основе математической теории тестов с предварительной апробацией их на соответствие стандартным критериям [Лисичкин В.А., 1972; Куликов Л.М., 1995; Толстой Е.В., 1997; Федоров А.И., 1997; Балько П.А., 2006, 2007; Жбанков О.В., Шестаков К.В., 2009]. Иначе говоря, способ отбора педагогического контроля с необходимостью должен корреспондировать с общепринятыми нормами, что и демонстрируется авторами [Кузнецов В.В., 1970; Лисичкин В.А., 1972; Марченко В.В., 1995]. Так, по мнению В.А. Запорожанова [1985], в зависимости от длительности перехода из одного состояния в другое различают три типа состояния спортсмена: 1) *этапное*, или перманентное, длящееся относительно долго – недели или даже месяцы; 2) *текущее*, изменяющееся в течение одного или нескольких занятий и задающее характер и величину нагрузок ближайшим тренировкам; 3) *оперативное*, или крайне преходящее, зависящее от однократного выполнения физических упражнений. Необходимость их выделения обусловлена существенной разницей не только длительности, но и средств и задач контроля для каждого из них, в связи, с чем различают и соответствующие виды последнего. Так, *этапный* контроль, длительность которого может колебаться от нескольких МкЦ до МзЦ и МаЦ, предполагает оценку соответствующего уровня подготовленности спортсмена (регистрацию результатов в соревновательных упражнениях,

тесты в начале и конце данного этапа ТП) и на этой основе – составление перспективного плана его подготовки. Наличие такой системы критериев, оценивающих уровень развития необходимых физических качеств спортсменов на протяжении всего данного этапа, сравнение фактических спортивных результатов с модельными способствует совершенствованию процесса управления подготовкой, т. к. дает тренеру возможность целенаправленно строить ТП, внося необходимые коррективы. Однако отметим, что все выделенные этапы подготовки спортсменов взаимосвязаны. Так, в целях повышения результативности тренировки спортсмена в МкЦ нужна срочная информация о показателях его отдельных ТрЗ, обычно получаемую посредством педагогических и медико-биологических методов текущего контроля.

**Текущий** контроль оценивает подготовленность спортсменов и их реакцию на нагрузки различной направленности для решения задач МкЦ или тренировочных занятий и своевременной коррекции в последующих микроциклах. Приведем рекомендуемую в проанализированной нами литературе его структурную схему [Зациорский В.М., 1977; Марченко В.В., 1985; Запорожанов В.А., 1988; Жбанков О.В., Соловьев Е.В., 1995; Хасин Л.А., 2004]: а) ежедневный контроль высоковариативных, наиболее восприимчивых к нагрузкам показателей текущего состояния спортсменов; б) производимый через равные интервалы (МкЦ) контроль за динамикой вариативных показателей спортивной подготовленности; в) зависящий от получения достоверных сдвигов (через один-два месяца подготовки по окончании МзЦ) контроль за изменением ее маловариативных показателей. При этом подчеркивается, что в ходе текущего педагогического контроля оценка состояния не должна и не может сводиться лишь к оценке какого-либо одного из показателей, а предполагает анализ их совокупности [Марченко В.В., 1995; Московченко О.Н., 2007]. Исходя из этого при его осуществлении необходим выбор корректных метрологических тестов, верно демонстрирующих тестируемые возможности спортсмена, естественно входящих в ТП, что подразумевает их соответствие требованиям информативности, надежности. Кроме того, программа текущего педагогического контроля и входящие в нее контрольные упражнения должны подходить специфике выбранного вида спорта, а также возрастным, квалификационным отличиям занимающихся. Другими словами, в ходе управления ТП на этапе текущего контроля нужны подходящие критерии, по которым определяется результативность методики тренировки. В качестве таких применяются сопоставительные и индивидуальные нормативные критерии, строящиеся на сравнении либо достижений спортсменов, относящихся к одной и той же совокупности, либо одного и того же спортсмена в разных состояниях. Несмотря на то, что в спортивной практике на сегодняшний день имеется достаточное количество инструментальных методов по оценке текущего состояния спортсменов различных специализаций и квалификации [Жбанков О.В., Толстой Е.В., 1997; Шестаков К.В., 2009], ежедневное их применение достаточно трудоемко. В связи с этим необходим выбор относительно простых и доступных тестов, с одной стороны, позволяющих оперативно оценивать текущее состояние

спортсменов и, с другой, – корреспондирующих по своей оценке с имеющимися инструментальными методами контроля.

Оперативный контроль осуществляет экспресс-оценку либо состояния спортсмена после выполнения им упражнения, его серий, тренировочного задания, либо характера выполнения последних и поведения спортсменов. Для этого используются средства и приборы, способные за максимально короткий временной промежуток достаточно достоверно квалифицировать уровень факторов их тренированности, т. е. физические качества, техническую подготовку, координацию движений и т. д. Для экспресс-оценки подготовленности спортсменов применяется комплекс контрольных упражнений, или тестов, как и в предыдущих этапах, но с большей частотностью. Кроме того, отличие экспресс-тестирования заключается в достаточно жестких требованиях к нему: в связи с тем, что тотчас же по окончании выполнения упражнения в организме начинают усиливаться восстановительные процессы, нельзя медлить с регистрацией показателей оперативного состояния – в противном случае можно получить ошибочную информацию. Поэтому эволюция методики оперативного контроля направлена на возможность регистрации необходимых показателей непосредственно в момент выполнения упражнений. По справедливому замечанию Л.П. Матвеева [2005], реализация задач оперативного контроля предполагает прежде всего мобильность его операций. Приведем основные методы осуществления экспресс-контроля, используемые непосредственно в ходе занятий: а) отслеживание динамики контрольных показателей – параметров нагрузки и отдыха, индивидуального состояния, восстановительных процессов; б) получение информации от задаваемых релятивно-контрольных двигательных заданий, выполняемых в относительно стандартизированных условиях, с измерением их текущих результатов. При этом, как отмечает В.М. Зациорский [1969], информативность экспресс-контроля зависит от степени чувствительности спортсменов к выполненной нагрузке, поэтому здесь предпочтительнее учитывать физиологические, биохимические и медико-биологические показатели. При регулярном тестировании спортсменов тренер получает необходимую для анализа информацию, однако оно не должно стать самоцелью, а подчиняться главному – управлению ТП и способствовать достижению высоких спортивных результатов.

Исходя из этого, проблематика педагогического контроля в области физической подготовленности силовых троеборцев находится на виду среди экспертов анализируемого вида спорта. Пристальное внимание привлекает важность актуальной информации о состоянии занимающихся и их дальнейшей возможности к спортивному прогрессу. Эту информация появляется при рассмотрении результатов в базовых упражнениях. При разработке целостной методики педагогического контроля подготовленности пауэрлифтеров мы опирались на представленные в данном параграфе

рекомендации по выбору тестов и метрологической проверке их контрольных показателей [Чижик Л.Ю., 2015].

Эффективность процесса современной спортивной подготовки пауэрлифтеров в во многом определяется использованием средств и методов комплексного контроля. Последний выступает инструментом управления, способным осуществлять коммуникацию между тренером и спортсменом, тем самым повышая уровень управленческих решений при подготовке последнего. В пауэрлифтинге цель контроля – на основе объективной разносторонней оценки спортивной подготовленности и функциональных возможностей организма тренирующихся максимально оптимизировать процесс их подготовки и соревновательную деятельность. Ее реализация требует решения таких многообразных конкретных задач, как оценка состояния пауэрлифтеров, уровня их спортивной подготовленности, реализации ими планов подготовки, результативности соревновательной деятельности и др. Получаемая информация используется при принятии управленческих решений, направленных на оптимизацию структуры и содержания процесса подготовки спортсменов, а также их соревновательной деятельности [Платонов В.Н., 2004].

Методологическая основа комплексного педагогического контроля в пауэрлифтинге заключается: в правильном выборе тестов, т.е. их соответствии таким статистическим критериям, как надежность, объективность и информативность; в установлении оптимального количества показателей, дающих оценку функционального состояния организма и уровня спортивной подготовленности пауэрлифтеров; в соответствии методов контроля задачам тестирования. Практическое осуществление комплексного педагогического контроля выставляет собственные требования, а именно: доступность рекомендуемых методов получения информации для тренера, ответственного за принятие решения; необременительность для спортсмена; минимизация количественных измерений при получении максимума информации. Так, например, при его проведении количество диагностируемых показателей может быть весьма значительным. Это гарантирует, с одной стороны, достоверность и надежность информации о спортсмене, но, с другой, связано с длительным и трудоемким тестированием и соответствующим анализом его результатов.

Поэтому следует создать такую программу комплексного педагогического контроля в пауэрлифтинге, которая способна продуцировать всестороннюю оценку подготовленности спортсмена, а значит – получить достоверную информацию посредством минимума тестов.

Важнейшей составляющей комплексного педагогического контроля ТП в любом виде спорта является контроль тренировочных и соревновательных нагрузок, т. к. основой роста спортивных достижений является ТН. Он может осуществляться на двух уровнях. Первый предполагает получение первичной информации о тренировочных и соревновательных нагрузках и регистрацию

показателей выполненной ТН (перечень применяемых упражнений, количество тренировочных дней, тренировочных занятий, соревнований и др.). Второй предусматривает преобразование первичной информации в параметры ТП, которые детально характеризуют ТН, что требует введения большого числа специфических параметров для каждого конкретного вида спорта [Германов Г.Н., 2011]. Проанализируем параметры ТН в пауэрлифтинге.

Тренировочная нагрузка является управляющим фактором в спортивной тренировке пауэрлифтеров и поэтому важно знать величины, структуру и динамику ее применения. При составлении тренировочных программ планируемую нагрузку целесообразно выражать в количественной мере. Естественно, что для составления эффективных тренировочных планов требуются такие параметры, которые характеризовали бы ТН наиболее полно.

В планировании ТП в пауэрлифтинге используются различные параметры ТН. Случается, что одни тренеры учитывают только общие параметры объема и интенсивности нагрузки, другие дифференцируют нагрузки по зонам интенсивности, игнорируя нагрузку в отдельных упражнениях. Некоторые подсчитывают параметры нагрузки по методикам, отличным от методик других тренеров. Другие продолжают учитывать лишь средний вес штанги и тоннаж. Иногда дело доходит до того, что полностью отрицается дифференцированный учет по отличным между собой зонам интенсивности либо интегральный учет по тоннажу и среднему весу штанги [Шейко Б.И. 2013, Аксенов М.О.2006]. Один из авторитетнейших тренеров в мировом пауэрлифтинге Б.И. Шейко учитывает нагрузку по следующим параметрам:

- объем нагрузки – по общему КПШ, по сумме поднятых килограммов, т. е. по тоннажу, выраженному в килограммах (0, кг), условному объему работы (УО) в структурных единицах ТП в применяемых упражнениях;

- интенсивность нагрузки – по среднему весу, выраженному в килограммах, условной относительной интенсивности, по количеству подъемов штанги в зонах интенсивности в применяемых упражнениях в структурных единицах ТП (нагрузка распределяется по 7 зонам интенсивности в диапазоне от 50% до 100%, а именно: I зона – 50%-60%, II зона – свыше 61% -70%, III зона – свыше 71%-80%, IV зона – свыше 80% -85%, V зона – свыше 86%-90%, VI зона – свыше 91-95%, VII зона – свыше 96%-100% и выше);

- количество тренировочных занятий в структурных единицах ТП [Шейко Б.И., 2005, 2013].

Аксенов М.О. кроме вышеперечисленных параметров ТН, предлагает учитывать частоту применения упражнений, а также суммарное количество подходов по основным зонам интенсивности только в основных упражнениях. Объем нагрузки он структурирует по четырем зонам интенсивности:

- I зона соответствует весу поднимаемой штанги от 60 до 69,9%;

- II зона – весу поднимаемой штанги 70-79,9%;

Ш зона – вес штанги равен 80-89,9%;

IV зона –90-100%.

Акцентированное планирование тренировочного процесса пауэрлифтеров целесообразно строить только в основных упражнениях – приседаниях, жиме лежа и становой тяге; расчет тренировочной нагрузки по зонам интенсивности в вспомогательных упражнениях не всегда обоснованно, но не исключается. При этом ученый замечает, что, изменяя пропорцию парциальных объемов нагрузки (например, в одном упражнении или в одной из зон интенсивности), можно предметно контролировать прогресс силы разных групп мышц [М.О. Аксенов, 2006, 2017].

Представления о количестве зон интенсивности в тяжелоатлетических видах спорта в различные периоды прогресса знаний в этой сфере менялись. Специалисты на различных временных этапах выделяли разное их количество. На сегодняшний день рациональность учета тренировочной нагрузки по зонам интенсивности не только в базовых, но и в остальных упражнениях доказали многочисленные эксперименты, в том числе при участии спортсменов высшей квалификации [Смирнов В.Е., 1996; Холодов Ж.К., 2000]. На практике можно увидеть, что сегодня количество применяемых зон интенсивности в пауэрлифтинге вырос с 30% до 100% с интервалом в 5%, который в тренировочном процессе имеет величины 10-20 кг. Диапазон зон интенсивности увеличился до 15 с интервалом 5% (1-ая зона – 30-35%, 2-ая зона – 35-40%, 3-ая зона – 40-45%, 4-ая зона – 45-50%, 5-ая зона – 50-55%, 6-ая зона – 55-60%, 7-ая зона – 60-65%, 8-ая зона – 65-70%, 9-ая зона – 70-75%, 10-ая зона – 75-80%, 11-ая зона – 80-85%, 12-ая зона – 85-90%, 13-ая зона – 90-95%, 14-ая зона – 95-100%). Кроме этого, при расчете характера нагрузки в зонах интенсивности вместе с количеством подъемов штанги и количеством подходов целесообразно учитывать среднее количество подъемов в подходе в конкретной зоне интенсивности. Этот показатель дает представление о методах развития силы в тренировочном процессе.

В результате различных исследований на сегодняшний день были выявлены следующие параметры тренировочной нагрузки, практикуемые тренерами:

– общее количество поднятий штанги в структурных компонентах тренировочного процесса пауэрлифтеров в макроцикле, мезоцикле, микроцикле, тренировочном занятии; применяемом упражнении, тренировочном задании (5 показателей);

– количество тренировок в макроцикле, мезоцикле, микроцикле (2 показателя); – количество поднятий штанги в применяемых упражнениях, выполненных в зонах интенсивности, в макроцикле, мезоцикле, тренировочном занятии, тренировочном задании (60 показателей);

– частота и временные интервалы применения упражнений в МзЦ, МкЦ (4 показателя);

– суммарное количество подъемов и подходов во всех зонах интенсивности в применяемых упражнениях в МзЦ, МкЦ (60 показателей);

- среднее количество подъемов штанги в каждой зоне интенсивности в применяемых упражнениях в МзЦ, МкЦ, ТрЗ (45 показателей);
- относительная интенсивность нагрузки, усредненная относительная интенсивность в МаЦ, МзЦ, МкЦ, каждом упражнении (4 показателя);
- количество зон интенсивности с интервалом 5% от 30% до 100%.

### **Организация и методы исследования**

Организация и этапы исследования. В исследовании принимали участие 8 юношей учебно-тренировочной группы в возрасте 18-21 лет, весовой категории 83 кг, посещающие второй год спортивную секцию по пауэрлифтингу и выполняющие норматив 2-го разряда по троеборью классическому. В соответствии с поставленными целями и задачами настоящее исследование проводилось в три этапа. 1 этап: проведен анализ учебной и научно-методической литературы, определялся уровень силовой подготовленности юношей с помощью контрольных подходов; 2 этап: с февраля по май 2021 года проводился основной эксперимент; 3 этап: повторное тестирование и обработка полученных данных. До включения в исследование юноши были разделены на экспериментальную (4 юношей) и контрольную (4 юношей) группы. Группы комплектовались по равной физической подготовке.

Юноши контрольной группы занимались постепенно наращивания интенсивность в каждом микроцикле соревновательного периода, используя классическую методику. Юноши экспериментальной группы тренировались по разработанной методике, используя стабильную интенсивность нагрузок в микроцикле на протяжении всего соревновательного мезоцикла.

Занятия обеих групп включали в себя три тренировки в неделю.

Методы и результаты исследования.

Для решения поставленных задач нами использовались следующие методы: 1. Теоретический анализ научно-методической литературы. 2. Тестирование уровня развития физической подготовленности. 3. Педагогический эксперимент. 4. Методы качественного и количественного математического анализа. Рассмотрим данные методы подробнее:

1. Анализ научно-методической литературы мы проводили с целью получения объективных сведений по изучаемым вопросам, уточнение методов исследования, выяснение состояния решаемой проблемы. Изучалась литература, что позволило обосновать необходимость настоящего исследования.

2. Уровень физической подготовленности определялся с помощью силовых норм пауэрлифтинга: приседание, жим штанги лежа, становая тяга.

3. Педагогический эксперимент. На протяжении исследования все проводимые занятия с экспериментальной группой включали в себя



упражнения силового троеборья, тренировки одного микроцикла по интенсивности были схожи на протяжении всего соревновательного периода.

4. Методы качественного и количественного математического анализа использовались для определения эффективности проведенной работы.

Соревновательный мезоцикл продолжительностью 9 недель. Базисом периода является наработка соревновательной техники выполнения упражнений исходя из правил федерации в которой планирует выступать спортсмен. Работа идет, преимущественно, со значительными весами (80% от предельного максимума в движении), что обеспечивает поддержание высоких силовых результатов. Применяется малое количество дополнительных упражнений, либо могут быть вообще убраны все упражнения кроме соревновательных. Данный период завершается соревнованиями или прикидкой.

Для организации и проведения тренировочных занятий с участниками экспериментальной группы, нами была разработана технология контроля тренировочным процессом в пауэрлифтинге, которая основана на применении в каждом микроцикле стабильной интенсивности нагрузок на протяжении всего соревновательного мезоцикла.

В первой тренировке микроцикла интенсивность поддерживается благодаря одному из двух базовых упражнений (Жим). На вторую тренировку в микроцикле приходится идентичная нагрузка в обеих группах – экспериментальной и контрольной, при этом в экспериментальной группе интенсивность нагрузок второго тренировочного дня является схожей в этом аспекте с остальными тренировками микроцикла. Третья тренировка по нагрузке схожа с первой тренировкой, но интенсивность приходится на другое упражнение (Приседания).

Что касается контрольной группы, то в ней использовался метод постепенного наращивания интенсивности нагрузок в каждом микроцикле соревновательного мезоцикла, когда первая тренировка каждую неделю практически остается неизменной на протяжении всего соревновательного периода, а интенсивность повышается лишь во второй и третьей тренировках.

Результаты исследования и их обсуждение.

Для выявления уровня силовой подготовки пауэрлифтеров учебно-тренировочной группы были выбраны следующие контрольные испытания: • приседания; • жим штанги лежа; • становая тяга. После получения результатов, было проведено сравнение результатов обеих групп, отдельно по каждому движению, для того чтобы выявить уровень физической подготовленности каждой группы. Для этого сначала рассчитаем средние арифметические величины для каждого движения в каждой группе, и сведем полученные данные в одну таблицу.

*Таблица 3. Результаты тестирования экспериментальной и контрольной групп в начале и в конце эксперимента*

1. В тесте «Приседания, кг»: – Средний результат контрольной группы в начале эксперимента равен 135 кг, в конце эксперимента, после проведения повторного тестирования результат улучшился до 147,5 кг. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 9%. Анализируя получившиеся результаты был сделан вывод, что присутствует небольшой рост показателей в этом тесте. – Средний показатель в экспериментальной группе при начале эксперимента составил 125 кг, по результату эксперимента, после прохождения заключительного тестирования показатель увеличился до 152,5 кг. Суммарно среднее значение в этом тесте у спортсменов экспериментальной группы вырос на 22%. Сопоставив имеющиеся результаты в обеих группах, необходимо заметить, что существенный прогресс в результатах произошел в экспериментальной группе.

2. В тесте «Жим штанги лежа, кг»: – Средний результат контрольной группы в начале эксперимента равен 120 кг, в конце эксперимента, после проведения повторного тестирования результат улучшился до 135 кг в среднем. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 13%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается увеличение показателей в данном тесте. – Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента равен 135 кг, в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до 160 кг. По результатам прогресс экспериментальной группы в рассматриваемом тесте вырос на 19%. Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной групп, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе.

3. В тесте «Становая тяга». – Средний показатель контрольной группы при вхождении в эксперимент – 180 кг, по итогу эксперимента, после осуществления итогового тестирования показатель вырос в среднем до 200 кг.

В результате показатель спортсменов контрольной группы вырос на 11%. Анализируя появившиеся показатели было выявлено, что присутствует прогресс результатов в становой тяге. – Средний показатель в экспериментальной группе в начале эксперимента – 170 кг, по итогу эксперимента, после итогового тестирования показатель вырос до 195 кг. По итогу средний показатель спортсменов экспериментальной группы в становой тяге увеличился на 15%. Анализируя появившиеся результаты было выявлено, что есть рост показателей в данном тесте. – Сопоставив полученные результаты в контрольной и экспериментальной группах, необходимо отметить, что наибольшим приростом показателей в рассматриваемом тесте обладают спортсмены экспериментальной группы.

Таким образом, сравнивая результаты, можно увидеть, что лучшие результаты показали троеборцы экспериментальной группы (прирост варьируется от 15% до 22%), в которой была использована стабильная интенсивность нагрузок на протяжении всего соревновательного мезоцикла. В то время как у контрольной группы, показатели выросли всего на 9-13%.

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод, что и в контрольной и в экспериментальной группах существует тенденция к росту результатов, а это говорит о том, что разработанная технология контроля тренировочным процессом в соревновательном мезоцикле пауэрлифтеров учебно-тренировочной группы, является эффективной.

### **Заключение**

Пауэрлифтинг является соревновательным видом спорта и долгие годы контроль тренировочного процесса базировался на задачах соревнующихся спортсменов. Основная итоговая цель тренировок – показать наилучший результат в максимальном усилии на 1 повторение в приседаниях со штангой, жиме штанги лежа, становой тяге. Контроль тренировочного процесса спортсменов выглядит сложным объектом управления в современном мире. Основным принципом здесь выступает принцип ситуационного контроля. Его особенность заключается в том, что в каждый временной момент по информации о поведении сложной изменяющейся системы осуществляется сбор и анализ текущей ситуации. По итогам сбора и анализа осуществляется контроль по корректированию программы, структуры тренировочного процесса с целью выведения ее функционирования в актуальное русло, ориентируясь на текущую ситуацию. Процесс контроля тренировочного процесса усложняется вследствие необходимости учета параметров и факторов, влияющих на изменение спортивного результата, таких как динамика применения доз тренировочной нагрузки в рекомендуемых упражнениях, временные периоды их применения, их количественные значения, возможность колебаний в структурных частях тренировочного процесса.

Важнейшей составляющей комплексного педагогического контроля тренировочным процессом выступает контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. Процесс планирования тренировочных нагрузок является одной из основных составляющих контроля тренировочным процессом и определяет характер всей дальнейшей деятельности спортсмена. Поэтому очень важным является корректное определение его нагрузок.

Соревновательный мезоцикл является важнейшим для достижения пика результатов. Троеборцы учебно-тренировочных групп характеризуются высоким ростом силовых способностей. Для сравнения в ходе эксперимента была взята классическая методика постепенного наращивания интенсивности в каждом микроцикле соревновательного периода подготовки, как проверенный метод улучшения результатов, и разработана технология контроля тренировочного процесса, подразумевающая стабильную интенсивность в микроцикле на протяжении всего соревновательного мезоцикла. Побуждением к исследованию послужило предположение, что контроль тренировочного процесса в пауэрлифтинге, основанный на применении в микроцикле стабильной интенсивности нагрузок на протяжении

всего соревновательного мезоцикла повысит эффективность его проведения. Технология более сглаженной интенсивности оптимально подойдет для пауэрлифтеров учебно-тренировочной группы. Разработанная методика позволила провести эксперимент, исходя из которого можно сделать заключение, что предложенная модель занятий принесла положительный результат, и может применяться для развития силовых способностей. Выявлена динамика силовых показателей – пауэрлифтеры экспериментальной группы, занимавшиеся по методике с авторским подходом получила более ярко выраженный прирост в соревновательных упражнениях. Контрольная группа, занимавшаяся по классической схеме, показала меньшие результаты в соревновательных упражнениях, в сравнении с экспериментальной группой.