

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПАУЭРЛИФТИНГА КАК СПОСОБА МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ

В статье рассматриваются основные составляющие техники пауэрлифтинга и его влияние на мотивацию к занятиям физическим воспитанием студентов высших учебных заведений. Популярность пауэрлифтинга объясняется простотой, доступностью этого вида спорта, быстрым ростом результатов и благотворным влиянием на здоровье спортсмена. Было проанализировано 100 литературных источников.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, сила, силовое троеборье, спортсмены, соревновательные упражнения.

Сан Жень Цян, Школа О. М. Використання пауерліфтингу як засобу мотивації до занять фізичним вихованням студентів вищих навчальних закладів. У статті розглядаються основні складові техніки пауерліфтингу та його вплив на мотивацію для занять фізичним вихованням студентам вищих навчальних закладів.

Ключові слова: паерліфтінг, сила, силове трібор'я, спортсмени, змагальні вправи.

San Zhen Qiang, Shkola E. N. Use powerlifting as a way of motivation to physical education of students of higher educational institutions. Due to the growing popularity of powerlifting among youth and adult population, this power sport begins to engage more and more people. The popularity of powerlifting due to the simplicity of the sport, the rapid growth results and beneficial influence on the health of the athlete. Analyzed 100 published sources. Pedagogical experiment was aimed at raising the level of development of power capabilities for one-way 16-19 years involved in powerlifting. Were formed two groups of students: control and experimental. Each group consisted of 10 people. The training process consists of alternating loads on the upper and lower body. In the first classes include exercises on upper body (bench press day), then after a short rest entered the exercise on the lower body (traction price by or day), then load the alternate.

Key words: powerlifting, strength, athletes, competitive exercise.

Постановка проблемы и анализ последних исследований и публикаций. Истоки зарождения этого спорта лежат в США. Именно в этой стране в 60-е годы прошлого века под влиянием авторитетных людей из мира тяжелой атлетики начались проводиться первые чемпионаты на государственном уровне по троеборью. Однако его до сих пор так и не признали официальным видом спорта (то есть его не включили в программу Олимпийских игр из-за протестов со стороны руководителей Федерации тяжелой атлетики [1; 3; 4]. Данный факт абсолютно не мешает Федерации проводить Чемпионаты мира и иметь миллионы поклонников. Большой плюс троеборья в том, что те атлеты, которые не реализовали себя в бодибилдинге и тяжелой атлетике, могут сделать это здесь. Пауэрлифтинг, как неолимпийский вид спорта имеет некоторые ограничения – отсутствие трансляций соревнований, минимум внимания к представителям спорта в интервью и телепередачах, дефицит финансирования, и при этом является абсолютно народным. В тысячах залах нашей страны люди приседают, жмут и тянут – кто-то для коррекции фигуры, кто-то для здоровья, кто-то для улучшения личных результатов. Для абсолютного большинства занимающихся спорт лишь хобби. Далеко не каждый может прогрессировать в спорте и одновременно выкладываться на работе. Из-за этого для многих соревновательный путь заканчивается вместе с окончанием юниорского возраста и учебы. Пронести свое увлечение дальше, по жизни, профессиональной деятельности под силу немногим. За последние 10 лет силовое троеборье в нашей стране приобрело большую популярность. Это привело к появлению различных альтернативных федераций. Присед-жим-тяга теперь существуют как отдельные соревновательные дисциплины. Занятия пауэрлифтингом способствуют увеличению мышечной силы, укрепляют связки и суставы, помогают выработать выносливость, гибкость и другие полезные качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах, повышают работоспособность всего организма [2; 5; 6].

Силовое троеборье (пауэрлифтинг) как вид спорта развивается в Украине с 1988 г., а первые международные старты сборной команды относятся к 1991. Пауэрлифтинг включает следующие соревновательные упражнения: приседания со штангой, жим штанги лежа на скамье и тягу штанги. Основной особенностью выполнения соревновательных упражнений является динамический, переборюющий режим работы мышц в медленном равномерном темпе, а перемещение штанги должно осуществляться без ускорений, с постоянной скоростью [1; 6]. Одной из проблем подготовки спортсменов в пауэрлифтинге является обучение технике соревновательных упражнений. Как отмечает ряд авторов (Б. Шейко и Ф. Хэтфильд) особое затруднение у тренеров вызывает индивидуализация техники соревновательных упражнений, при этом слабо учитываются анатомические и физиологические особенности пауэрлифтеров. Все это задерживает прогресс тех, кто занимается. Возникает противоречие между необходимостью индивидуализации техники выполнения соревновательных упражнений пауэрлифтеров на этапе начальной подготовки и недостаточной ее разработанностью в теории и на практике. Проблема выбора правильной методики тренировок спортсменами связана с большим количеством таких методик и их неполным научным обоснованием. Поэтому крайне актуальным является научный подход к решению этой проблемы.

Связь работы с научными программами, планами, темами. Тема исследования является составляющей комплексной программы научно-исследовательской работы Харьковской государственной академии физической культуры, а также проведена согласно «Сводного плана научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта на 2011-2015 г.г.» по теме 2.4 «Теоретико-методические основы индивидуализации в физическом воспитании и спорте» (№ государственной регистрации 0112U002001) и соответственно к научно-исследовательским работам, которые

финансируется за счет государственного бюджета Министерства образования и науки Украины на 2014-2015 г.г. «Теоретико-методические основы применения информационных, педагогических и медико-биологических технологий для формирования здорового образа жизни» (№ государственной регистрации 0113U002003) и «Теоретико-методическое обеспечение формирования здорового образа жизни личности в условиях учебного заведения в контексте Европейской интеграции» (№ государственной регистрации 0114U001781).

Цель работы — теоретически обосновать обучение техники выполнения соревновательных упражнений пауэрлифтеров на этапе начальной подготовки.

Объект исследования — тренировочный процесс по пауэрлифтингу.

Предмет исследования — методика технической подготовки в пауэрлифтинге и ее влияние на мотивацию к занятиям физического воспитания.

Задания исследования:

1. Выявить особенности техники выполнения соревновательных упражнений в пауэрлифтинге и проанализировать существующие методики обучения технике соревновательных упражнений.
2. Выявить основные технические ошибки при выполнении соревновательных упражнений пауэрлифтеров.
3. Разработать методику направленную на обучение технике соревновательных упражнений пауэрлифтеров на этапе начальной подготовки и показать ее влияние на мотивацию к занятиям физическими упражнениями.

Новизна исследования заключается в разработке методики технической подготовки пауэрлифтеров на этапе начальной подготовки и ее влияния на мотивацию к занятиям физическими упражнениями студентов.

Изложение основного материала исследования. Педагогический эксперимент был направлен на повышение уровня развития силовых способностей у юношей 16-19 лет, занимающихся пауэрлифтингом.

Были сформированы две группы студентов: контрольная и экспериментальная. Каждая группа состояла из 10 человек. Основными отличиями в методике занятий контрольной и экспериментальной групп было следующее: в экспериментальной группе в качестве средств силовой подготовки использовались упражнения со свободными отягощениями и с собственным весом, выполняемые в изометрическом режиме. Также в учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы были включены упражнения целевой направленности к каждому соревновательному упражнению. В результате проведения педагогического наблюдения нами были выявлены основные ошибки при выполнении соревновательных упражнений. Для устранения характерных ошибок выполнения соревновательных упражнений был разработан недельный микроцикл тренировки, в который наряду с общепринятыми упражнениями на развитие силовых возможностей спортсменов были включены дополнительные упражнения целевой направленности. Максимальная нагрузка специальных упражнений приходится на 1-й и 5-й день микроцикла. Максимальный объем дополнительных целевых упражнений приходится на 2-й, 3-й и 6-й день микроцикла.

Комплекс упражнений специальной силовой подготовки контрольной группы включал в себя упражнения со свободными отягощениями и весом тела, выполняемых в динамическом режиме. Подбор упражнений в обеих группах осуществлялся по принципу «анатомического атласа», т.е. упражнения подбирались таким образом, чтобы на отдельном тренировочном занятии были охвачены все основные группы мышц. Для оценки эффективности внедрения в учебно-тренировочный процесс разработанного нами комплекса целевой направленности, применяемый изометрическим режимом работы, для оценки динамики уровня физической подготовленности и уровня развития силовых способностей в нашей работе мы использовали следующие контрольные упражнения: 1. Жим штанги, лежа на горизонтальной скамье — показатель максимальной силы больших грудных мышц, трехглавых мышц плеча (трицепсов) и дельтовидных (передние пучки). 2. Подтягивание на перекладине в висе—показатель силовой выносливости мышц верхнего плечевого пояса, мышц средней части спины, двуглавых плеча. 3. Подъем туловища из положения лежа за 30 с — показатель силовой выносливости мышц брюшного пресса. 4. Прыжок в длину с места —показатель взрывной силы мышц ног. 5. Удержание в висе на согнутых руках—показатель силовой выносливости рук; удержание «угла» в висе—показатель силовой выносливости мышц брюшного пресса и мышц ног.

Существует много методик по пауэрлифтингу, но одной из самых известных методик тренировок является методика под названием «5-3-1». Автором этой методики является Дж. Вейдер. Он создал эту методику специально под себя. То, что другие атлеты используют ее в своих тренировках, просто доказывает ее эффективность. Пауэрлифтинг-методика тренировок «5-3-1» создана не для тех атлетов, которые стремятся к быстрым результатам. Эта методика разработана на основе силовых тренировок с присутствием базовых упражнений. В основе этой методики выполнения таких базовых упражнений, как приседания, жимы лежа и стоя, а также становые тяги. Многие атлеты игнорируют эти упражнения, но без них хороших результатов добиться просто невозможно. Отдельное тренировочное занятие, является элементарной структурной единицей тренировочного процесса в целом. Его цель и задачи определяют выбор необходимых упражнений, величины нагрузки, режима работы и отдыха. Количество прорабатываемых групп мышц не должно быть больше двух-трех. Нецелесообразно применять на каждую мышечную группу более трех упражнений. В начале тренировки выполняются соревновательные или близкие к ним по структуре и величине отягощению упражнения. Принцип повторного максимума должно быть определяющим. После основных соревновательных упражнений необходимо применять вспомогательные локальные упражнения, направленные на увеличение мышечной массы и улучшение трофики мышц. Для более эффективного прироста максимальной силы, упражнения с отягощениями необходимо выполнять в среднем и медленном темпе. Для повышения эффективности тренировки необходимо поэтапное увеличение максимальной силы. Количество занятий увеличивается до четырех в неделю. В этом случае появляется возможность усилить тренировочное воздействие на мышцы за счет увеличения количества упражнений и подходов. Целью данного действия является проработка каждой мышечной группы.

На любом этапе подготовки спортсмен должен совершить такое количество подходов, которое позволило бы ему сохранить заданную технику упражнения, темп, количество повторений, вес отягощения и интервал отдыха. План тренировок по пауэрлифтингу по программе «5-3-1» виду три или четыре тренировочных дня в неделю. Каждая тренировка

строится на основе определенного базового упражнения. План тренировок разбит на четыре цикла. Каждый цикл тренировок состоит из четырех недель. Каждый цикл этой тренировочной системы предусматривает добавление в общий комплекс базовых упражнений веса. Именно благодаря такому простому подходу к тренировкам система постепенно усложняется и приносит максимальный результат. Но мгновенных результатов от этой системы тренировок быть просто не может, потому что нагрузка на организм дается постепенно. Кроме базовых упражнений, методика тренировок «5-3-1» содержит комплекс вспомогательных упражнений, которые в основном направлены на увеличение массы атлета. Кроме того, в комплексе вспомогательных упражнений предусмотрены упражнения на предотвращение различного рода травм, а также для того, чтобы создать сбалансированное телосложение атлета. К главным упражнениям относят: жим штанги лежа, тягу штанги и приседания со штангой, установленной на плечах. Эти упражнения отлично описывают физические возможности человека, в отличие от бодибилдинга, в котором многие выполняемые упражнения никак нельзя назвать естественными. Пауэрлифтеры стремятся, прежде всего, к поднятию все большего веса, тогда как бодибилдерам интересен лишь «рельеф» их тела, а из-за этого часто страдает их сила. Соревновательные упражнения целесообразно разделять на следующие виды тренировок [7]: приседовые: начинаем с приседаний со штангой, после выполняются вспомогательные упражнения на сгибатели и разгибатели бедра, икроножные мышцы и длинные мышцы спины; жимовое: собственно жим лежа, а далее нагружаем разгибатели рук, широчайшие мышцы спины и сгибатели рук; тяговые: непосредственно тяга, затем упражнения на сгибатели и разгибатели бедра и трапецевидные мышцы. Мышцы пресса желателно нагружать на каждой тренировке регулярно.

Поэтому авторская методика, направленная на обучение технике соревновательных упражнений, с разделением по соревновательным движениям и подборке упражнений строится следующим образом. Тренировочный процесс состоит из чередования нагрузок на верхнюю и нижнюю части тела. В первые занятия включают упражнения на верхнюю часть тела (жимовый день), затем после непродолжительного отдыха вводятся упражнения на нижнюю часть тела (приседовый или тяговый день), далее нагрузки чередуются. Количество дней отдыха между тренировками может составлять от 1 до 3 – это зависит от уровня спортивного мастерства, собственного веса и восстановительных возможностей организма. Присед и тяга – упражнения, вовлекающие примерно одни и те же мышечные группы, но различающиеся векторами приложения сил и неодинаковым влиянием на центральную нервную систему. От тяжелых тренировок приседа студенты восстанавливаются быстрее, чем от такой же нагрузки в тяге. Поэтому рекомендуем становой нагрузкой не увлекаться, а стремимся нарабатывать результат в приседаниях, оставив тягу лишь в «технических» тренировках. Применяя упражнения пауэрлифтинга было определено, что необходимо варьировать интенсивность нагрузки, т.е. разделять тренировки на тяжелые, легкие и средние. Тренировочный процесс по пауэрлифтингу показал себя как эффективный способ мотивации к занятиям физическими упражнениями.

Выводы. Из анализа литературных источников видно, что для совершенствования техники соревновательных упражнений целесообразно разделять тренировки на приседовые, жимовые и тяговые. Такое разделение помимо всего прочего оставляет спортсмену силы для выполнения вспомогательных упражнений. В результате проведения педагогического наблюдения нами были выявлены основные технические ошибки при выполнении соревновательных упражнений в группах начальной подготовки. Больше количество ошибок спортсмены допускают при выполнении упражнения «Становая тяга» 66 ошибок, в этом упражнении каждый спортсмен осуществляет 4,4 ошибок. В соревновательном упражнении «Жим» спортсмены совершили 31 ошибку, и каждый спортсмен в среднем совершил 2,1 ошибку. В соревновательном упражнении «Присед» спортсмены совершили 40 ошибок, каждый спортсмен совершил в среднем 2,6 ошибок. Силовая подготовка, построенная на использовании изометрического метода, оказывает положительное влияние на показатели физической подготовленности и физического развития. В результате экспериментальных исследований мы выяснили, что применение изометрических упражнений в тренировочном процессе является эффективным средством силовой подготовки и мотивирующим средством к занятиям физическими упражнениями.

Перспективы дальнейших исследований будут направлены на изучение влияния занятий пауэрлифтингом на физические качества студентов высших учебных заведений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бельский І. В. Модель спеціальної силової підготовленості пауерліфтерів // Теорія і практика фізичної культури / І. В. Бельський. – 2000. – № 1. – С. 33-35.
2. Літвінов І. Г. Вплив коефіцієнта інтенсивності тренувальних навантажень на спортивні результати в пауерліфтингу // Вчені записки університету ім. В. П. Лесгафта / І. Г. Літвінов. – 2010. – № 11. – С. 55-58.
3. Павлов В. І. Експериментальна модель відбору та підготовки новачків для занять пауерліфтингом серед студентів ВНЗ // Вчені записки університету ім. В. П. Лесгафта / В. І. Павлов. – 2009. – № 11. – С. 69-72.
4. Павлов В. П. Структура тренувальних навантажень студентів-спортсменів, які спеціалізуються в пауерліфтингу: Автореф. дис. ... канд. пед. наук / В. П. Павлов. – М., 1999. – 22 с.
5. Трішін Е. С. До питання про оцінку потужності тренувальних навантажень в пауерліфтингу // Вісник спортивної науки / Е. С. Трішін. – 2011. – № 2. – С. 25-27.
6. Шейко Б. І. Пауерліфтинг: навчальний посібник / Б. І. Шейко. – М: Фізкультура і спорт, 2005. – 504 с.

Святъев А. В., Чичкан О. А.

Запорізький національний університет, Львівський державний університет фізичного виховання

ВИКОРИСТАННЯ ТРЕНАЖЕРІВ ТА ІНСТРУМЕНТАЛЬНИХ ЗАСОБІВ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ТЕХНІКИ СПОРТСМЕНІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ У ВЕСЛУВАННІ АКАДЕМІЧНОМУ

У статті розглянуті сучасні засоби, які використовуються для вдосконалення техніки гребної локомотії у спортсменів високої кваліфікації у веслуванні академічному. Аналіз та узагальнення даних літературних джерел дозволив