

УДК 796

Мальгінов Б.В.¹, Буренко М.С.²

¹ студ.гр. УФКС-119м НУ «Запорізька політехніка»

² канд. пед. наук, доц. НУ «Запорізька політехніка»

ПАУЕРЛІФТИНГ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ І ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я

В останнє десятиліття бурхливими темпами розвивається такий напрямок атлетизму, як пауерліфтинг, або силове триборство. Історія зародження пауерліфтингу відноситься до п'ятдесятих років ХХ ст. Серед атлетичних видів спорту, таких як важка атлетика, бодібілдинг, гирьовий спорт, пауерліфтинг є наймолодшим видом змагальних вправ. Чемпіонати світу з цього виду проводяться з 1971 р, чемпіонати Європи – з 1978 року, а перший чемпіонат СРСР був проведений в 1990 р.

В останні роки пауерліфтинг набув особливої популярності серед студентів вищих навчальних закладів, населення і в адаптивному спорті, проводяться найрізноманітніші змагання: чемпіонати ВНЗ, міст, областей і т. п., не тільки за класичним триборства, а й в окремій вправі – жим штанги лежачи. У змаганнях беруть участь люди різного віку: від підлітків до

ветеранів, чоловіки та жінки. Розвиток силових здібностей має велике значення в соціальному житті людини, в його професійній діяльності.

Наукова проблема полягає в тому, що організація навчально-тренувального процесу знаходиться на стадії розробки. В абсолютній більшості літературних джерел автори механічно переносять принципи і методики тренувань кваліфікованих спортсменів (включаючи, наприклад, тренування бодібілдерів екстра класу) на побудову тренувань початківців пауерліфтерів. Відсутні об'єктивні дані про біомеханічну структуру змагальних вправ. Не обґрунтовані структура і взаємозв'язок між фізичними якостями, які забезпечують результативність змагальної діяльності. Відсутні науково обґрунтовані розробки засобів і методів, які використовуються в тренувальному процесі пауерліфтерів початківців.

Пауерліфтинг в силу своєї доступності є одним з ефективних засобів розвитку фізичних якостей і зміцнення здоров'я, в тому числі студентів. Для розробки експериментальної методики тренування пауерліфтерів, ми спиралися на теоретичні і методичні рекомендації провідних вітчизняних і зарубіжних фахівців в галузі теорії спортивного тренування, таких як Л.П. Матвеев, Г.С. Туманян, Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, А.І. Зав'ялов, Д.Г. Міндіашвілі, М.Т. Лук'янов, А.І. Фаламеев, В.П. Філін, Д. Уайдер, Г.П. Виноградов та ін., і на оптимізацію тренувального навантаження.

Пауерліфтинг (силове триборство) – присідання зі штангою, жим штанги лежачи на лаві, станова тяга.

Одноєю з головних проблем тренування пауерліфтерів початківців є вибір найбільш ефективної методики занять. Поряд з оптимальними тренувальними навантаженнями, правильною організацією і повторенням занять, важливе значення має вибір методів тренування. Прийнято вважати, що найефективнішим методом розвитку абсолютної сили є метод максимальних зусиль. Поряд з методом максимальних зусиль для розвитку сили використовуються такі, як повторний, «ударний», ізометричний, статодинамічний методи. Одним з найбільш важливих для нас моментів в розробці оптимальної методики тренувань є розкриття позитивних і негативних сторін використання різних методів у тренуваннях пауерліфтерів-початківців.

Індивідуальні та мотиваційні особливості тих хто займається вимагають вибору меж напруженості впливу (максимальних і мінімальних), що виражається в тривалості вправи, величині навантаження, режимі вправи і занять. Для силового тренування типовий показник «повторний максимум» (ПМ), або максимальна кількість повторень вправи.

Розроблена нами методика тренування для розвитку сили і збільшення м'язової маси для початківців включає дев'ять вправ для розвитку різних м'язових груп. Обмежується кількість підходів до трьох (замість

рекомендованих іншими авторами п'яти-шести), кількість повторень варіюється від шести до десяти. Кількість занять на тиждень – три.

Даний метод передбачає роздільне тренування м'язових груп в тижневому мікроциклі підготовки (вівторок – розвиток сили грудних м'язів і м'язів рук; субота – м'язів спини і живота; серeda – м'язів ніг, плечового поясу). Оптимізація тренувального навантаження передбачає стабільну кількість підходів, фіксовану кількість повторень у вправі і кількість вправ в тренуванні.

Таким чином, розроблена методика «Оптимізації тренувального процесу пауерліфтерів» є ефективним засобом розвитку фізичних якостей і зміцнення здоров'я студентів, спрямована на підвищення спортивної майстерності початківців пауерліфтерів (студентів неспортивних ВНЗ).