

Иванова Ксения Николаевна

студентка

Институт физической культуры и спорта

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный

университет им. М.К. Аммосова»

г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПАУЭРЛИФТИНГОМ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ УЧАЩИХСЯ СТАРШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Аннотация: в данная статья посвящена анализу эффективности занятий пауэрлифтингом на примере учащихся. Отмечена актуальность исследуемой темы. Обозначены цель и гипотеза исследования. В работе экспериментально обоснована оптимальная методика физического развития у начинающих пауэрлифтеров.

Ключевые слова: сила, силовая подготовка, физическая подготовка, пауэрлифтинг, пауэрлифтер.

Актуальность исследования. Силовая тренировка в настоящее время является одной из важных составляющих для полноценной подготовки спортсменов в различных видах спорта, не только связанных с непосредственным проявлением различных видов силовых способностей, но и с опосредованной ролью силовых качеств в циклических и сложно координационных видах спорта, спортивных играх и единоборствах. Пауэрлифтинг в силу своей доступности является одним из эффективных средств развития физических качеств и укрепления здоровья занимающихся. Однако научно-методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса находится на стадии разработки. В абсолютном большинстве литературных источников, авторы механически переносят принципы и методику тренировок квалифицированных спортсменов (включая, например, принципы построения бодибилдеров экстра-класса) на построение тренировок начинающих пауэрлифтеров. Отсутствуют объективные данные о биомеханической

структуре соревновательных упражнений. Не обоснована структура и взаимосвязь между физическими качествами, которые обеспечивают результативность соревновательной деятельности. Отсутствуют научно-обоснованные разработки средств и методов, используемых в тренировочном процессе начинающих пауэрлифтеров.

Цель исследования – теоретическая разработка и экспериментальное обоснование оптимальной методики физического развития у начинающих пауэрлифтеров.

Положения, выносимые на защиту:

1. На начальных этапах занятиями пауэрлифтингом не рекомендуется проводить тренировки с отработкой базовых упражнений на больших весах при малом числе повторений, уделяя больше внимания проработке упражнений вспомогательных с целью укрепления основных мышечных групп и сухожильно-связочного аппарата и отработке базовых упражнений на средних весах.

2. На начальных этапах, форсированная подготовка «на результат» приводит к повышению числа травм различных степеней тяжести, а также ухудшению общего самочувствия занимающегося.

Гипотеза исследования – формирование физического развития и физической подготовленности учащихся на начальном этапе занятий пауэрлифтингом будет эффективным и успешным, если выполнен ряд следующих условий:

1. Разработана обоснованная тренировочная схема оптимальных физических нагрузок, предназначенная для начинающих спортсменов в наиболее щадящем режиме с целью предотвращения травм.

2. Определено влияние силовых тренировок на состояние здоровья спортсменов младших разрядов.

3. Выявлен и используется комплекс наиболее значимых для пауэрлифтинга физических качеств, требующих развития.

Научная новизна исследования:

1. Разработана и опытно – экспериментальным путем обоснована тренировочная схема физических нагрузок, направленная на физическое развитие и физическую подготовленность начинающих пауэрлифтеров и позволяющая улучшить спортивные показатели, минимизировав опасность травмирования, которые на начальных этапах занятия пауэрлифтингом может причинить серьезные трудности.

2. Сделаны выводы о влиянии занятий с отягощениями на здоровье спортсменов младших разрядов на основании анализа литературных источников и собственных наблюдений, а также благодаря субъективной оценке своего самочувствия самих спортсменов на протяжении всего эксперимента.

Организация исследования

Экспериментальная работа проводится в 3 (три) этапа:

Первый этап – констатирующий, на данном этапе осуществлялся поисково-теоретический анализ научно-методической, медицинской и психолого-педагогической литературы по теме исследования, выбрана экспериментальная база. Сформулированы цель, задачи, методы и рабочая гипотеза исследования, подготовлен материал экспериментальной работы.

Второй этап – в ходе формирующего экспериментальную работу этапа апробировалась организация исследования уровня физического развития, также выбраны контрольные тесты, определяющие динамику силовой подготовленности начинающих пауэрлифтеров. Разработан план опытно-экспериментальной работы.

Третий этап – контрольный. На данном этапе путем математического метода проведено сравнение показателей исходных и конечных данных контрольной и экспериментальной группы. Обработаны полученные результаты, сделаны определенные выводы.

Экспериментальная работа проведено на базе Хоринской СОШ Олекминского района РС(Я), всего участие приняли 14 юношей. Мы их разделили на 2 группы по 7 учащихся:

- экспериментальная группа;
- контрольная группа.

Уровень *силовой подготовленности* исследуемых определяли путем следующих контрольных тестов:

1. Жим лежа штанги (кг).
2. Взятие на грудь (кг).
3. Полуприседание (1 раз с максимальным весом).

Таблица 1

*Средние показатели исходных и конечных показателей уровня силовой подготовленности в экспериментальной и контрольной группе
(сентябрь 2015 г. и март 2016 г.)*

№	ФИО	Жим лежа штанги	Тяга	Приседание (1 раз макс. весом)
Экспериментальная группа	Исходные данные	45	60	92
	Конечные данные	56	70	112
	Результат в единицах	11	10	20
	Результат в процентах %	21	17	22
Контрольная группа	Исходные данные	45	60	90
	Конечные данные	51	64	100
	Результат в единицах	6	4	10
	Результат в процентах %	17	7	12

Полученные данные позволяют констатировать, что на начало экспериментальной работы небольшое преимущество имело экспериментальная группа, а после эксперимента уровень силовой подготовки у экспериментальной группы значительно повысился. У контрольной группы тоже наблюдается небольшой рост спортивных показателей.

Далее подробно проанализируем по каждым контрольным упражнениям:

Жим лежа. Экспериментальная группа до 45 кг, после 56 кг, разница в единицах 11 кг, в процентах 21%. Контрольная группа до 45 кг, после 51 кг, разница

в единицах 4 кг, в процентах 17%. У экспериментальной группы показатель на 4% выше.

Тяга. Экспериментальная группа до 60 кг, после 70 кг, разница в единицах 10 кг, в процентах 17%. Контрольная группа до 60 кг, после 64 кг, разница в единицах 4 кг, в процентах 7%. У экспериментальной группы показатель на 3% выше.

Приседание (1 раз с максимальным весом). Экспериментальная группа до 92 кг, после 112 кг, разница в единицах 20 кг, в процентах 22%. Контрольная группа 90 кг, после 100 кг, разница в единицах 10 кг, в процентах 12%. У экспериментальной группы показатель на 10% выше.

Таким образом, сопоставление результатов тестирования экспериментальной и контрольной группы показывает, что стабильное и грамотное занятие пауэрлифтингом в целях воспитания и совершенствования физической подготовленности учащихся старшего школьного возраста способствует к стабильному росту спортивных результатов. Главным положительным моментом занятий спортом является оздоровление организма занимающихся, тем самым доказывается выдвинутая гипотеза исследования.

Список литературы

1. Формирование спортивного мастерства студентов на начальном этапе занятий пауэрлифтингом [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://dodiplom.ru/ready/49506> (дата обращения: 21.11.2016).