

Кондратенко П.П.
доцент «Кафедры спортивных дисциплин»
Белгородский государственный национальный исследовательский
университет
Россия, г. Белгород
Косилов Е.О.
студент
1 курс, факультет «Физической культуры»
Педагогический институт
Россия, г. Белгород

ОТБОР И ОРИЕНТАЦИЯ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ

***Аннотация:** В статье рассмотрена тестовая модель квалификационной и спортивной подготовки студентов без опыта занятий пауэрлифтингом, рассмотрена система отбора в пауэрлифтинге, а также определены основные принципы и направления физической нагрузки.*

***Abstract:** The article considers a test model of qualification and sports training of students without experience in powerlifting, examines the selection system in powerlifting, and defines the basic principles and directions of physical activity.*

***Ключевые слова:** тренировка, сила, скорость, мощность, выносливость, мышцы, нагрузка, пауэрлифтинг, силовые тренировки, отбор, система отбора.*

***Keywords:** training, strength, speed, power, endurance, muscles, load, powerlifting, strength training, selection, selection system.*

Отбор в силовых видах спорта – это деятельность, которая требует специальных знаний тренеров и её значение трудно переоценить.

«В практике спортивной деятельности главным условием эффективности занятий избранным видом спорта являются правильный отбор и адекватная методика тренировок занимающихся. Эти компоненты могут значительно изменяться соответственно требованиям того или иного вида спорта. Пауэрлифтинг (силовое троеборье) как один из силовых видов спортивной деятельности всё больше привлекает студенческую молодежь» [1].

Существует общий подход в системе отбора, и он хорошо известен. Он базируется на двух основных принципах:

1. Рассмотрение спортсмена как личности с учетом его профессиональной деятельности.
2. Тщательное изучение и анализ анатомических и психофизиологических особенностей спортсмена.

Физиологические показатели представлены в таблице 1.

Таблица 1

Физиологические показатели

Название показателя	Значение
Артериальное давление	Максимальное (систолическое) 110-130 мм. рт. ст., После нагрузки - до 200; Минимальное 60-70 мм. рт. ст., После нагрузки - до 80.
Частота сердечных сокращений (ЧСС)	В покое 60-70 уд/мин; После нагрузки - 130 и выше; Время восстановления 2-5 мин.
Частота дыхания	В покое 10-16 раз в минуту.

Задержка дыхания	На вдохе - 30-180 сек, на выдохе - 20-40 сек.
Жизненная емкость легких (ЖЕЛ):	3500-5000 мл.
Степень напряжения и расслабления мышц	Твердость мышц в покое - 20-40 условных единиц. При напряжении - 30-70 условных единиц (у тренированных людей - 70-90).

Степень напряжения и расслабления мышц измеряется мионометром.

«Ортостатическая проба - степень восстановления после нагрузки. Утром, не вставая, подсчитать частоту сердечных сокращений в положении лежа, затем - в положении стоя. (Если разница больше 12 ударов/мин, то это свидетельствует о недостаточном восстановлении после нагрузки.)» [3].

«Система общеевропейских тестов предлагает два наиболее информативных теста для оценки максимальной произвольной силы мышц – это кистевая динамометрия и становая динамометрия. Для оценки скоростно-силовых качеств тренеры традиционно применяют тест «Прыжок вверх с места». Применяя эти тесты, можно соответственно оценить силу мышц ног, спины и кисти» [7].

«В трёх упражнениях силового троеборья у пауэрлифтеров сила проявляется по-разному. В приседании и тяге максимум силы достигается в начале движения, а для её проявления типичен убывающий характер, но для упражнения «присед» характерно двухфазовое проявление силы» [8]. «В методике силовой подготовки главными критериями оценки внешнего воздействия являются величина отягощения, количество повторений и сочетание различных режимов работы» [5]. «Овладение рациональной

техникой возможно только при учете в тренировке индивидуальных особенностей телосложения спортсменов» [2].

Цель исследования – разработка экспериментальной модели отбора и спортивной подготовки для студентов, ранее не занимавшихся пауэрлифтингом.

Задачи исследования – определить правила отбора, выявить специфические особенности распределения тренировочной нагрузки для занятий силовым троеборьем.

Методика и организация исследования Педагогическое исследование с использованием экспериментальной модели отбора пауэрлифтеров и схемы распределения тренировочной нагрузки проводилось среди студентов НИУ «БелГУ», ранее не занимавшихся силовым троеборьем.

По итогам анализа результатов нашей работы были определены пять правил отбора:

1) новичок должен иметь желание заниматься силовым троеборьем и обладать честолюбивыми намерениями побеждать на соревнованиях;

2) иметь достаточную силу, так как на соревнованиях определяется первоначальный квалификационный вес штанги;

3) атлету требуется высокий уровень развития силовой выносливости или потенциал к её развитию, так как основная задача – поднять штангу с последовательным увеличением её веса в трех подходах и в каждом из трёх соревновательных упражнений;

4) новичок должен обладать гибкостью, иначе невозможно правильное освоение соревновательных движений (приседа, жима, становой тяги);

5) пауэрлифтеру необходима хорошая координация движений, например целью в приседе является перемещение штанги вниз и вверх при одновременном сохранении равновесия тела на маленькой площади опоры.

Как показала практика, при перемещении штанги спортсмен достигает и преодолевает разные силы: а) вес штанги (силу тяжести); б) силу инерции

штанги, которая зависит от массы и от скорости ее движения; в) силу тяжести и силу инерции собственного тела. Эти факторы являются решающими критериями для оценки техники и силы спортсмена при отборе.

«Предлагаемая нами методика включает механизм расчета механической работы, выполненной в каждом соревновательном упражнении. При подъеме штанги механическая работа (А) измеряется произведениемотягощения – Р (вес штанги) на высоту подъема (h) ($A=P \times h$)» [4].

«Полученные данные используются для определения тренировочной нагрузки в подготовке новичков. Оценка реакции организма на нагрузку осуществляется по частоте сердечных сокращений. В протоколе отбора помимо количественного результата отмечается уровень технической подготовленности, а также наличие волевой борьбы со штангой в каждом подходе» [6].

Таким образом, определяют места, занятые атлетами во всех трех упражнениях, и отбирают лучших в каждой весовой категории.

Экспериментальная часть Планирование тренировочного процесса делится на два цикла: осенне-зимний и зимне-весенний, состоящие из четырех месяцев. В летнее время (практика, каникулы) не все студенты могут регулярно посещать тренировки и интенсивно заниматься. Поэтому на это время планируется переходный период (самостоятельная работа), поддерживающий необходимый уровень физической и технической подготовленности спортсмена.

Первый цикл тренировок общеподготовительного периода начинается в сентябре, второй – в феврале; эти месяцы отводятся на период общей психофизической подготовки, объем и интенсивность тренировок повышаются ступенчато с 30–40 до 70–80% относительно максимально возможной.

Подготовительный период приходится на октябрь-ноябрь и март-апрель, объем рекомендуемых нагрузок доходит до 100%, интенсивность меняется, волнообразно достигая к концу цикла 90%.

Декабрь и май являются соревновательным периодом, когда спортсмены активно участвуют в различных соревнованиях, объем нагрузок снижается до 40–50%, а интенсивность поднимается до 100%.

Мы практикуем трёхразовые занятия в неделю, через день отдыха. Тренировка начинается с вводной части, после которой следуют специальная разминка с использованием тренажеров и основная работа со штангой, заключительная часть включает в себя обязательные упражнения на растяжку.

Так же при отборе важными факторами являются:

1. Целеустремленность и дисциплинированность
2. Психическая устойчивость
3. Наследственный фактор
4. Анатомические особенности
5. Психофизиологические особенности

Результаты исследования и их обсуждение Внедрение экспериментальной модели отбора, подготовки и распределения на первый год занятий объёма нагрузки для новичков, ранее не занимавшихся пауэрлифтингом, позволило значительно повысить результаты тренировок и соревнований, усилить состав сборных команд по силовому троеборью.

Выводы

1. Разработанная модель имеет преимущество в экономии времени отбора среди новичков для занятий пауэрлифтингом по сравнению с общепринятой методикой, когда отбор проводится только через несколько месяцев тренировок. Используя предлагаемую методику, можно выявить наиболее перспективных кандидатов для занятий силовым троеборьем в самом начале учебного года.

2. Предлагаемая модель отбора и подготовки пауэрлифтеров позволяет вести спортивную работу с новичками по весовым категориям на определённый результат с оценкой мощности работы, что дает возможность индивидуализировать уровень нагрузки для каждого занимающегося и успешно участвовать в соревнованиях уже на первом году тренировок.

Использованные источники:

1. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг / И.В. Бельский. – Мн.: ООО «Вида – Н», 2003. – С. 3-5.

2. Воробьев А.Н. Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировки. Изд. 2-е / А.Н. Воробьев. – М.: Физкультура и спорт 1977. – С. 9.

3. Дворкин А.М. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт / А.М. Дворкин. – Ростов-наДону: Феникс, 2003. – 384 с.

4. Доронин А.М. Совершенствование биомеханических структур двигательных действий спортсменов на основе регуляции режимов мышечного сокращения / А.М. Доронин. – Майкоп: изд-во Адыгейского государственного университета, 1999. – 174 с.

5. Иванов Ю.И. Исследование различных режимов работы с развитием силовых и скоростно-силовых качеств спортсменов (на примере тяжелой атлетики): автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ю.И. Иванов. – М., 1974. – 24 с.

6. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2007. – С. 173.

7. Каплунов А.А. Основы тренировочного процесса по тяжелой атлетике в юношеском возрасте / А.А. Каплунов, А.П. Попов // Физическая культура и спорт в 21 веке: Сб. науч. тр. – Волжский, 2006. – Вып. 3. – С. 141.

8. Манько И.Н. Биомеханические особенности проявления силы в пауэрлифтинге у квалифицированных спортсменов / И.Н. Манько // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 9 (43). – С. 42-46.