

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У НАЧИНАЮЩИХ СПОРТСМЕНОВ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ

Синкевич С.В.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Благодаря возросшей популярности пауэрлифтинга среди молодежи и взрослого населения, этим силовым видом спорта начинает заниматься все больше людей. Популярность пауэрлифтинга объясняется простотой, доступностью этого вида спорта, быстрым ростом результатов и благотворным влиянием на здоровье спортсмена.

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.

И в связи с этим возникает проблема перед новичками – с чего начать? И какая методика тренировок наиболее эффективна? Проблема выбора правильной методики тренировок начинающим спортсменом связана с их большим количеством и в большей части неполным научным обоснованием. Как быть в этой ситуации? Вот здесь-то и необходим научный подход к решению этой проблемы.

Многие зарубежные специалисты давно пользуются методиками ведущих советских тренеров по тяжелой атлетике, так как достижения нашей советской тяжелой атлетике известны во всем мире. Наши атлеты не раз это доказывали на чемпионатах мира и Олимпийских играх, на международных соревнованиях всех уровней. Об этом говорят и сотни мировых рекордов. Зарубежные специалисты перестроили эти методики тренировок на троеборье, применяя в планировании результатов такие упражнения, как жим лежа и приседания. Они присвоили себе эти достижения, удачно их применяют и достигли неплохих результатов. В наших же атлетических журналах постоянно публикуют «суперметодики» их культуристов, которые «сделали» себя, используя достижения советской школы.

Ознакомившись с системой тренировок по пауэрлифтингу, мы выбрали одну из известных отечественных методик тренировки начинающих пауэрлифтеров, проверили ее действенность на практике и отобрали результаты данного исследования.

Цель исследования: выявить влияние методик подходов и суперподходов на уровень физического развития и силовых способностей юных пауэрлифтеров 14–15 лет на начальном этапе занятий.

Объект исследования: влияние методик подходов и суперподходов на уровень физического развития и силовых способностей юных пауэрлифтеров 14–15 лет на начальном этапе занятий.

Предмет исследования: методика подходов и методика суперподходов на начальном этапе спортивной подготовки юных пауэрлифтеров.

Задачи исследования:

1. Дать понятие о силе и силовых способностях, описать особенности развития силовых способностей у начинающих пауэрлифтеров.

2. Исследовать влияние методик подходов и суперподходов на уровень физического развития и силовых способностей юных пауэрлифтеров 14–15 лет на начальном этапе занятий.

Были использованы следующие двигательные тесты, направленные на выявление уровня развития силовых способностей начинающих пауэрлифтеров.

1. Подтягивание. Испытуемые выполняют подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягиваются хватом сверху. По команде «Упражнение начинай» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять упражнение нужно плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дерганье ногами не допускается. В этом случае попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Норма для мальчиков 14–15 лет – 14 раз.

2. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту для оценки скоростно-силовых способностей. Испытуемый лежит на спине, ноги согнуты в коленях под углом 90°. Партнер держит ноги. Пятки находятся на расстоянии не более 30 см от таза, спина плотно прижата к полу, руки скрещены на груди и не отрываются от нее во время выполнения упражнения. Испытуемый поднимает туловище, сгибая его так, чтобы локти касались бедер, затем опускается на пол, касаясь его лопатками. Фиксируется количество выполненных сгибаний за одну минуту. Упражнение выполняется на гимнастическом мате в быстром темпе. Норма для мальчиков 14–15 лет – 40 раз.

3. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. Упор лежа, туловище прямое, согнуть руки до касания грудью пола, разгибая руки принять положение упор лежа. Упражнение выполняется без остановки максимально возможное количество раз. Норма для мальчиков 14–15 лет – 25 раз.

4. Приседание со штангой. После снятия штанги со стоек (ассистенты на помосте могут оказать помощь атлету в снятии штанги) атлет, продвигаясь назад, становится в исходное стартовое положение лицом к передней части помоста. При этом гриф должен лежать горизонтально на плечах атлета, пальцы рук должны обхватывать гриф, а верх грифа должен находиться не ниже, чем толщина самого грифа от верха внешних частей плеч.

Как только атлет принял неподвижное положение с выпрямленными в коленях ногами и вертикально расположенным туловищем, и штанга находится в правильной позиции, старший судья должен подать сигнал дня начала приседания. Атлет должен согнуть ноги в коленях и опустить туловище так, чтобы верхняя часть поверхности ног у тазобедренных суставов была ниже, чем верхушка коленей. Попытка считается использованной, если колени атлета были согнуты.

Во время выполнения упражнения допускается движение грифа из стартового положения вниз вдоль спины атлета, но не более, чем на толщину (диаметр) самого грифа.

Атлет должен самостоятельно вернуться в вертикальное положение с полностью выпрямленными в коленях ногами. Двойное вставание (подскакивание) из нижнего положения приседа или любое движение вниз запрещены.

Во время выполнения приседания на помосте должно находиться не менее двух страхующих (ассистентов).

5. Жим лежа. Выполняется на скамье для жима лежа. Скамья должна быть расположена на помосте передней (головной) частью параллельно или под углом не более 45° относительно передней стороны помоста.

Атлет должен лежать на спине, плечами и ягодицами соприкасаясь с поверхностью скамьи. Подошва и каблуки его обуви должны соприкасаться с поверхностью помоста или блоков. Пальцы рук должны обхватывать гриф, лежащий на стойках. При этом большие пальцы рук располагаются «в замок» вокруг грифа. Это положение тела должно сохраняться во время выполнения упражнения.

Для обеспечения твердой опоры ног атлет может использовать ровные плиты или блоки не выше 30 см от поверхности помоста. На всех международных соревнованиях должны быть представлены блоки высотой 5, 10, 20, и 30 см для подкладывания под ступни ног. Разрешены легкие или очень незначительные движения ступней, находящиеся на помосте или на блоках.

Во время выполнения жима на помосте должно находиться не более трех и не менее двух страхующих (ассистентов). После того, как атлет самостоятельно займет правильное положение для старта, он может попросить ассистентов помочь ему снять штангу со стоек. В этом случае штанга подается на прямые руки.

Расстояние между руками на грифе, которое измеряется между указательными пальцами, не должно превышать 81 см (оба указательных пальца должны быть внутри отметок 81 см). В случае, когда атлет имеет старую травму или анатомически не может захватить гриф на одинаковом расстоянии обеими руками, он должен заранее предупредить об этом судей перед каждым подходом. При этом в случае необходимости, гриф штанги будет соответственно помечаться перед каждым подходом атлета. Использование обратного хвата запрещено.

Атлет должен опустить штангу на грудь и выдержать ее в неподвижном положении на груди с определенной и видимой паузой. Неподвижное положение означает остановку. Затем атлет должен выжать штангу вверх на прямые руки без избыточного (чересчур сильного) неравномерного выпрямления рук, причем выпрямление рук в локтях должно происходить одновременно (вместе).

Тестовые исследования проводились совместно с тренером в начале исследования в сентябре. Спустя пятимесячный период занятий в январе тестирование повторилось.

Методика суперподхода обеспечивает троеборцу развитие многих важных физических качеств. Она позволяет ему увеличить гибкость и эластичность мышц, активизировать обменные процессы, максимально увеличить размеры мышц.

На начальных этапах подготовки спортсменов доминируют задачи управления процессом обучения и воспитания на базе разносторонней физической подготовленности, различных физических качеств. В дальнейшем, на этапе спортивного совершенствования, удельный вес специальной подготовки возрастает, и она базируется на высоком уровне развития двигательных и психических ка-

честв. Средства общего воздействия также имеют место, но с помощью их решаются несколько иные задачи, например повышение переносимости нагрузок, ускорение восстановительных процессов, компенсаторный эффект после специальных нагрузок.

1. Шейко, Б. И. Методика достижения результатов в пауэрлифтинге: от начальной подготовки до спортивного совершенства: учеб. пособие / Б. И. Шейко. – Омск, 2000. – 134 с.
2. Силовой тренинг // Пауэрлифтинг [Электронный ресурс]. – 2009. – Режим доступа: endorf.wordpress.com.
3. Гузеев, П. Пауэрлифтинг: метод. пособие / П. Гузеев, Ю. Пименов. – М.: Терра-Спорт, 2003. – 225 с.
4. Воропаев, В. И. Динамика физического состояния спортсмена силового троеборья / В. И. Воропаев // Пауэрлифтинг. – 2008. – № 3. – С. 9–11.
5. Одиннадцать правил тренировки пауэрлифтеров [Электронный ресурс]. – 2011. – Режим доступа: achalka.com.ua/.../747-odinnadcat-pravil-trenir.

ЖЕНСКИЙ ГАНДБОЛ В ИСТОРИИ РАЗВИТИЯ ОЛИМПИЙСКОГО СПОРТА

Соловей А.М., канд. наук по физ. воспитанию и спорту, доцент,
Соловей Д.А., канд. наук по физ. воспитанию и спорту,
Днепропетровский государственный институт физической культуры и спорта,
Украина

Олимпийские игры имеют давнюю историю и традиции, являются самым масштабным спортивным праздником нашей планеты, о котором, на сегодня, знают все люди цивилизованных стран. За этот период они приобрели незаурядный авторитет в международном спортивном масштабе, став своеобразной вершиной современной системы физкультурно-спортивного движения.

Проходят десятилетия, а спорт привлекает миллионы людей из всей планеты, он стал магнитом, который сближает народы и континенты [1; 2; 5].

История женского гандбола современных Олимпийских игр намного короче: только недавно был торжественно отмечен 40-летний юбилей включения его в программу соревнований. Это знаменательное событие состоялось в 1976 году в Монреале. Невзирая на значительные изменения, которые испытывал за прошедшие 40 лет гандбол и олимпийский спорт, неизменными остались принципы, основанные Пьером де Кубертенем.

За 40 лет женского гандбола в программе Олимпийских игр позиция его остается стабильной, но в самой игре состоялись существенные изменения, в первую очередь, в его содержании, динамичности, зрелищности и популярности [2; 4; 8]. В литературных изданиях освещены исторические события гандбола на летних Олимпийских играх, сделан анализ соревновательной деятельности, результаты отдельных олимпийских турниров [1; 3; 5; 9].

Невзирая на актуальность и общественный интерес к истории проведения соревнований олимпийского турнира среди женских сборных команд по гандболу, сегодня недостает соответствующей научно-методической, статистической литературы, справочника относительно развития гандбола в мире, участия ведущих гандболистов в соревнованиях наивысшего мирового уровня.

Обобщающих трудов или отдельного научного исследования относительно истории развития гандбола, особенно как олимпийского вида спорта, недостаточно, поэтому данная тема является важной в истории современного олимпийского движения.

Таким образом, исследование исторических аспектов развития гандбола, принимая во внимание 40-летний период пребывания в структуре Олимпийских игр, активные и действенные мероприятия лидеров мирового гандбола, их успехи на международной олимпийской арене, является актуальной и практически значимой проблемой.

Цель исследования – анализ выступлений женских сборных команд по гандболу на Олимпийских играх 1976–2016 гг.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы по данной проблеме, технических протоколов в сети Интернет; методы математической статистики.