

## ***Теория, практика и методы обучения***

***Бойченко Артем Васильевич,***

*старший преподаватель кафедры физического воспитания, Коммунальное учреждение «Харьковская гуманитарно-педагогическая академия»*

*Харьковского областного совета, г. Харьков*

***Голубенко Александр Сергеевич,***

*магистр, Коммунальное учреждение «Харьковская гуманитарно-педагогическая академия» Харьковского областного совета, г. Харьков*

***Емельянов Александр Александрович,***

*магистр, Коммунальное учреждение «Харьковская гуманитарно-педагогическая академия» Харьковского областного совета, г. Харьков*

***Сокирка Антон Владимирович,***

*магистр, Коммунальное учреждение «Харьковская гуманитарно-педагогическая академия» Харьковского областного совета, г. Харьков*

## **ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ УПРАЖНЕНИЯМ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ**

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. 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. За последние 10 лет силовое троеборье в нашей стране приобрело большую популярность.

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 [1-3]. Основной особенностью выполнения соревновательных упражнений является

динамический, переборючий режим работы мышц в медленном равномерном темпе, а перемещение штанги должно осуществляться без ускорений, с постоянной скоростью [2; 3].

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

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.

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.** В результате проведения педагогического наблюдения нами были выявлены основные технические ошибки при выполнении

соревновательных упражнений в группах начальной подготовки. Большое 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. 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.

2. Трішін Е. С. До питання про оцінку потужності тренувальних навантажень в пауерліфтингу // Вісник спортивної науки/ Е. С. Трішін. – 2011. № 2.– С. 25-27.

3. Шейко Б. І. Пауерліфтинг: навчальний посібник / Б. І. Шейко. – М: Фізкультура і спорт, 2005. – 504 с.