

ПАУЭРЛИФТИНГ КАК АКТУАЛЬНЫЙ СПОСОБ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

О.В. Дунайцева, 4 курс

Научный руководитель – С.М. Яцун, д.м.н., профессор

Курский государственный университет

В последние десятилетия высокими темпами развивается такой вид спорта как пауэрлифтинг (от англ. «powerlifting»: power – мощь, сила, lifting – поднимание, поднятие) – это вид силового троеборья, состоящий из трех упражнений: приседаний со штангой на плечах, жима штанги лежа и становой тяги. Основная цель пауэрлифтинга заключается в преодолении веса максимального отягощения. Упражнения пауэрлифтинга определяют эквивалент силы и доступны в техническом исполнении [2].

Пауэрлифтинг является популярным видом спорта среди молодежи и студентов. Интерес к нему объясняется его доступностью, видимым ростом результатов, благотворным влиянием на здоровье тренирующегося.

Наряду с целенаправленным воздействием на физическое развитие человека, пауэрлифтинг оказывает влияние и на духовное развитие личности, воспитывая в человеке такие качества как дисциплина, ответственность, характер, воля, уверенность в своих силах. Поэтому целесообразно, используя растущую популярность пауэрлифтинга, создать на его основе четкую и эффективную педагогическую систему воспитания граждан.

В числе важнейших качеств, определяющих возможность и результативность двигательной деятельности, выделяют силовые способности [1].

Силовая тренировка является одной из важных составляющих для полноценной подготовки спортсменов в различных видах спорта, как прямо связанных с непосредственным проявлением различных видов силовых способностей, так и с опосредованной ролью силовых качеств в циклических и сложно координационных видах спорта, единоборствах, спортивных играх.

Цель нашего исследования – экспериментальная проверка эффективности разработанного комплекса упражнений, направленных на развитие силовых способностей средствами пауэрлифтинга.

Исследования проводилось на базе секции пауэрлифтинга спортивной школы.

Для проведения исследования были отобраны 30 учеников в возрасте 15–18 лет, занимающиеся пауэрлифтингом в течение 1 года по стандартной учебно–тренировочной программе, с одинаковым уровнем спортивной подготовленности.

Были сформированы 2 группы: контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ), в каждой по 15 человек. В контрольной группе продолжали заниматься по стандартной учебно–тренировочной программе. Занятия в экспериментальной группе проходили с применением специально подобранного комплекса упражнений.

Эксперимент проходил в 2 этапа: 1–3 месяц, 4–6 месяц. Упражнения расписывались на неделю, тренировки проводились 3 раза в неделю. Рабочий вес на тяжелую тренировку рассчитывается на уровне 85% от ИМ – индивидуального (одноповторного) максимума, в дальнейшем он принимается за 100% при расчете рабочего веса на среднюю и легкую тренировку.

Вначале эксперимента в обеих группах было проведено тестирование, которое не выявило принципиальных различий. Результаты представлены в таблице.

Таблица – Показатели контрольного тестирования групп в начале и в конце эксперимента

Упражнение, ед. изм.	Исходные данные		P	Конечные данные		P
	КГ X _{ср} (n=15)	ЭГ X _{ср} (n=15)		КГ X _{ср} (n=15)	ЭГ X _{ср} (n=15)	
Присед со штангой на плечах, кг	61,67	62,00	>0,05	75,67	85,17	>0,05
Жим штанги лежа, кг	47,00	48,17	>0,05	52,33	59,67	>0,05
Становая тяга, кг	81,50	81,33	>0,05	100,50	115,00	<0,05
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, см	225,33	223,13	>0,05	229,53	230,53	>0,05
Сгибание–разгибание рук в упоре лежа, количество раз	35,40	35,00	>0,05	37,93	40,00	>0,05

Значительный прирост силовых показателей зафиксирован в ЭГ: в приседаниях со штангой на плечах результат вырос на 37,4 %, в жиме штанги лежа на 23,9 %, в становой тяге – на 41,4 %, различия статистически достоверны (P<0,05). Аналогичные показатели в КГ выросли на 22,7 %, 11,3 % и 23,3 % соответственно, различия достоверны, кроме контрольного упражнения «Жим штанги лежа» – прирост составил 5,33 кг, различие недостоверно (P>0,05).

Таким образом, реализация специально разработанного комплекса упражнений в ходе учебно–тренировочного процесса подростков 15–18 лет, занимающихся пауэрлифтингом, наглядно способствовала развитию силовых способностей, интенсифицировав рост показателей силовой подготовленности у детей 15–18 лет.

Список использованных источников

1. Бондаренко А.А. Особенности отбора и занятий пауэрлифтингом с подростками 12–14 лет // Пауэрлифтинг. – 2008. – № 4. – С. 6–8.

2. Виткевич Н.Н. «Пауэрлифтинг как педагогическая система воспитания современной молодежи»: проблемы и перспективы // Теория и практика прикладных и экстремальных видов спорта. – 2010. – № 2. – С. 37–40.