

PROFESSIONALLY-APPLIED PHYSICAL PREPARATION FOR LABOUR ACTIVITY OF THE FUTURE TEACHERS

Student Kalyamova L. R., senior teacher Khisamov R. R.

*Federal STATE budgetary educational institution of higher professional education
Bashkir state University, Sterlitamak branch,
Sterlitamak, Russian Federation*

УДК: 79:796.015

МЕТОДИКА ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА В ПАУЭРЛИФТИНГЕ (СИЛОВОМ ТРОЕБОРЬЕ)

Коткова Лариса Юрьевна,

кандидат педагогических наук, доцент

Набережночелнинский колледж (филиал)

ФГБОУ ВО «Поволжская ГАФКСиТ»,

Красильников Александр Анатольевич,

тренер-преподаватель высшей категории

МАОУ ДО ДЮСШ «Заря»,

Роевко Евгений Валентинович,

тренер-преподаватель МАОУ ДО ДЮСШ «Заря»,

г. Набережные Челны, Россия

Аннотация. Статья раскрывает методические особенности построения учебно-тренировочного процесса в пауэрлифтинге со спортсменами, имеющими спортивную квалификацию КМС, МС и МСМК. Авторы делают анализ интенсивности оптимальных нагрузочных режимов в работе со спортсменами высокого класса и их влияние на повышение спортивных результатов.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, спортсмены высокого класса, методика, тренировочный процесс, нагрузка.

Abstract. The article reveals the methodical peculiarities of construction of training process in powerlifting athletes who have qualified sports Candidate Master of Sports, Master of Sport and International Master of Sports. The authors analyze the intensity optimum load modes in working with high-class athletes and their effect on improving athletic results.

Index terms: powerlifting, athletes high-class, technique, the training process, the load.

Пауэрлифтинг (силовое троеборье) представляет собой спортивное направление атлетизма. В переводе с английского («power» - сила, «lifting» - подъем) означает «подъем силой». Это сравнительно молодой вид спорта, пользующийся популярностью среди молодежи, увлеченной силовой тренировкой.

Программа соревнований по пауэрлифтингу включает в себя выполнение трех упражнений: приседание со штангой на плечах, жим штанги лежа и тяга становая, сумма наивысших поднятых килограмм в которых определяет конечный результат.

Соревновательные упражнения пауэрлифтинга хорошо знакомы спортсменам многих силовых видов спорта. Техника их выполнения относительно проста. Методика построения тренировки в силовом троеборье для начинающих атлетов мало чем отличается от таковой в тяжелоатлетическом спорте или бо-

дибилдинге. И лишь по мере повышения спортивного мастерства спортсмены стараются работать над совершенствованием техники выполнения соревновательных упражнений.

Вместе с тем, в последние годы наблюдается тенденция роста спортивных результатов в пауэрлифтинге. Заметно обострилась спортивная борьба среди троеборцев как у нас в стране, так и за рубежом.

Данное положение обращает на себя внимание тренеров и атлетов, актуализируя проблему поиска новых методических подходов в построении тренировки, в совершенствовании технических действий и других видов подготовки, способствующих росту спортивных достижений в пауэрлифтинге.

Проблемным моментом является отсутствие научно-методической литературы и квалифицированных специалистов, тренеров по пауэрлифтингу. Как правило, большинство тренеров приходят из тяжелой атлетики или бодибилдинга, что, несомненно, накладывает свой отпечаток на методике построения тренировочного процесса, которая в пауэрлифтинге имеет свои особенности [2].

Цель исследования: обосновать методику построения учебно-тренировочного процесса в пауэрлифтинге со спортсменами высокого класса и ее влияние на спортивные результаты.

Задачи исследования:

1. Определить оптимальный процент интенсивности нагрузочных режимов для наибольшего эффекта прироста силовых показателей у спортсменов высокого класса в пауэрлифтинге.

2. Проанализировать количество тренировок в неделю и долю использования соревновательных упражнений в недельном микроцикле, способствующих росту результатов в пауэрлифтинге.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, методы математической обработки результатов исследования.

Результаты исследования. Для определения интенсивности тренировочных нагрузок в отдельных упражнениях пауэрлифтинга используют относительные величины интенсивности, равные процентному отношению среднего веса штанги к лучшему результату в данном упражнении.

А.В.Черняком и А.С.Медведевым была предложена градация тренировочных отягощений в 10 зонах интенсивности с 10% интервалом [3].

Величина отягощения штанги от 40% до 50% образовала зону нулевой интенсивности.

1-я зона – от 51% до 60% - малая нагрузка;

2-я зона - 61% до 70% – небольшая;

3-я зона –71% до 80% - средняя;

4-я зона – 81% до 90% - большая;

5-я зона – 91% до 100% - околорекордная и рекордная.

В тягах с плинтов и приседаниях в уступающем режиме появляются дополнительно:

7-я зона интенсивности – 101% до 110%;

8-я зона – 111% до 120%;

9-я зона – 121% до 130%.

Для каждой зоны интенсивности характерно свое количество подъемов штанги (КПШ). Для тренировки с отягощениями используется следующая градация нагрузочных режимов (Таблица):

Таблица

Градация нагрузочных режимов с учетом зон интенсивности

Зоны интенсивности	% соотношение отягощений	Количество подъемов штанги (КПШ)
Зона нулевой интенсивности	40-50	15 и >
1-я зона – малая	51-60	10-12
2-я зона – небольшая	61-70	8-10
3-я зона – средняя	71-80	6-8
4-я зона – большая	81-90	3-5
5-я зона – околорекордная и рекордная	91-100	1-3

Анализируя мнение ведущих тренеров по пауэрлифтингу Республики Татарстан (Бадрутдинов Б.Х., Разживин О.А., Красильников А.А., Крысин И.А., Крюков В.П., Роевко Е.В., Коткова Л.Ю.) относительно определения оптимальной зоны интенсивности, способствующей приросту силовых показателей спортсменов, мы выявили, что практически все специалисты сходятся во мнении, что наибольший эффект в приросте силы дают тренировочные нагрузки в пределах 80-85% от максимального результата.

Такие нагрузочные режимы характерны для подготовительного периода подготовки спортсмена. В предсоревновательном периоде целесообразно применять упражнения в зоне большой и околорекордной интенсивности (80-95%), что даст возможность спортсмену почувствовать уверенность в своих силах, психологически подготовиться и настроиться на показ лучших результатов. При этом нужно учитывать, что с ростом интенсивности нагрузки необходимо снижать ее объем.

Изучая планирование количества тренировочных занятий в недельном микроцикле ведущими тренерами, было выявлено, что большинство тренеров (57,1%) проводят 5 тренировок в неделю. 28,5% тренеров занимаются со спортсменами высокого класса 4 раза в неделю и 14,2% - проводят 3 тренировки. Однако, чем выше уровень мастерства спортсмена, тем больше требуется индивидуализации в планировании тренировочных дней.

Одним из важных факторов в методике построения тренировочного процесса в пауэрлифтинге является распределение специально подготовительных и соревновательных упражнений в недельном режиме работы.

Анализ планирования упражнений для приседания ведущими тренерами показал, что 71,4% тренеров в недельном режиме тренировки используют три упражнения, 28,5% - четыре упражнения.

Для жима штанги 57,1% опрошенных планируют четыре упражнения, 28,5% - пять упражнений и 14,2% - шесть упражнений.

Для тяги становой 57,1% тренеров применяют три упражнения в неделю, 14,2% тренеров – два упражнения, 14,2% - четыре упражнения и 14,2% - пять упражнений.

Непосредственно соревновательные упражнения рекомендуется распределять в недельном цикле следующим образом: приседание – 2 раза в неделю, жим лежа – 3 раза в неделю, тяга становая – 1 раз.

Анализируя прирост результатов у спортсменов высокого класса в пауэрлифтинге в течение года, было выявлено, что у спортсменов, занимающихся 5 раз в неделю, в среднем прирост результата составил 13,6%. При 4-х разовых тренировках прирост составил 11,2%, а при 3-х разовых тренировках – 4,7%.

Важное значение в процессе организации тренировочных занятий в пауэрлифтинге имеет применение специальных технических средств и спортивной экипировки. Современный пауэрлифтинг немыслим без использования экипировки для каждого соревновательного упражнения. Экипировка не только снижает риск травматизма атлетов, но и существенно повышает результат в упражнениях.

Применение экипировки на занятиях требует значительного увеличения интенсивности. Поэтому работая в экипировке, рекомендуется подбирать величину отягощения штанги не менее 80% от максимальной.

Выводы. Таким образом, проведенные исследования показывают, что оптимальная интенсивность нагрузочных режимов в тренировке спортсменов высокого класса в пауэрлифтинге составляет 80-85%.

Наиболее приемлемым в пауэрлифтинге является применение 5 тренировок в неделю, в которых для приседания и тяги становой целесообразно использовать 3 упражнения, для жима штанги лежа – 4 упражнения.

Однако следует помнить, что предлагаемые режимы не могут являться догмой для всех спортсменов. Тренировочную нагрузку следует строго варьировать с учетом индивидуальных особенностей организма спортсмена, умело сочетая объем и интенсивность выполнения упражнений.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика: Учебник для вузов / Л.С. Дворкин. - М. : Советский спорт, 2005.- 600 с.

2. Коткова, Л.Ю. Методические особенности построения тренировки в пауэрлифтинге (силовом троеборье): учебно-методическое пособие для студентов института физической культуры./ Л.Ю. Коткова. - Набережные Челны : Из-во КамГАФКСиТ, 2008. - 84 с.

3. Шейко, Б.И. Пауэрлифтинг: настольная книга пауэрлифтера / Б.И. Шейко. - М. : Исслед. отдел ЗАО ЕАМ Спорт Сервис, 2003. - 543 с., ил.

THE LITERATURE

1. Dworkin, L.S. Weightlifting: Textbook for Universities / L.S. Dworkin. - Moscow: Soviet Sport, 2005.- 600 p.

2. Kotkova, L.Y. Methodical features of construction training in powerlifting (power triathlon). Teaching aid for students of the Institute of Physical Culture / L.Y. Kotkova. - Naberezhnye Chelny : Because of KamGAFKSiT, 2008. - 84 p.

3. Shejko B.I. Powerlifting : Handbook powerlifter / B.I. Sheika. - M. : Issled. Department of CJSC EAM Sports Service, 2003. - 543 with silt.

A METHOD OF CONSTRUCTION OF TRAINING PROCESS OF SPORTSMEN OF HIGH CLASS IS

IN POWERLIFTIN (POWER TRIATHLON)

Kotkova L.Y.

*the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Naberezhnye Chelny branch FSEI HE "Volga state Academy of physical cul-
ture, sport and tourism", G. Naberezhnye Chelny*

Krasilnikov A.A.

teacher of higher category MAEI BYSSH «Sunset», Naberezhnye Chelny

Roenko E.V.

teacher MAEI BYSSH «Sunset»,

Naberezhnye Chelny, Russia

УДК 796

ВЫБОР ВИДОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Кошеля Анастасия Сергеевна, студентка группы ПД-303,

Ханевская Галина Валентиновна, доцент

Институт гуманитарного и социально-экономического образования,

Кафедра профессионально-экономического обучения,

Российский профессионально-педагогический университет,

г. Екатеринбург, Россия

Аннотация. В статье производится изучение интересов и предрасположенности студентов к определенным видам физической культуры в зависимости от индивидуальных психофизиологических особенностей организма, в частности, проведено исследование студентов по половому фактору в пределах факультета профессионально-экономического обучения «Российского государственного профессионально-педагогического университета».

Annotation: The article is about a study of the interests and predisposition of students to certain types of physical training, depending on individual physiological characteristics of the organism. In particular, research of students was conducted on a sexual factor within faculty of vocational and economic education of "Russian State Vocational Pedagogical University".

Ключевые слова: студенты; виды спорта; здоровый образ жизни; индивидуальные особенности; физическая культура; спорт.

Keywords: students; sports; healthy life-style; individual characteristics; physical training; sport.

Актуальность. В настоящее время одной из самых актуальных проблем является привлечение студентов к занятиям физической культурой, как в учебном заведении, так и вне его. Современная молодежь – это главный трудовой и социальный «запас» нашей страны, их здоровье и благополучие является основой здоровья и благополучия всей нации в целом. Одним из реализующих данную задачу элементов является физическая культура.

Одна из актуальных проблем повышения двигательной активности студентов и повышения их мотивации к занятиям – это изучение интересов и предрасположенности студентов к определенным видам физической культуры в зависимости от индивидуальных психофизиологических особенностей организма.

Основными факторами, влияющими на выбор вида физического воспитания студентов, являются пол, предрасположенность к заболеваниям и т. д.

Цели исследования: