

стимулирует и интеллектуальную деятельность человека, повышает продуктивность умственного труда. Включение в учебный процесс оптимальных физических нагрузок создает благоприятные предпосылки нивелирования отрицательных воздействий условий внешней среды на психологическое состояние студентов.

Список литературы

1. <https://studfiles.net/preview/3835780/>
2. <https://studfiles.net/preview/6306424/>
3. <https://tutknow.ru/bodyfitness>

Корнев А.К., Сапегина Т.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург

Развитие интереса к здоровому образу жизни у студентов через занятие пауэрлифтингом

В современном мире происходит переосмысление роли физической культуры в совершенствовании человека и общества в целом. Здоровый образ жизни, физическая культура и спорт, становятся социальным феноменом, той объединяющей силой и национальной идеей, которая должна способствовать развитию здорового общества, а, следовательно, и мощного государства, в целом. Поэтому очень важно, создать все необходимые условия для реализации права каждого человека на свободный доступ к занятиям физической культурой и спортом, для развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности независимо от его принадлежности к определенной категории граждан, группе населения. Особое внимание уделяется молодежи, от которой зависит будущее страны. Об этом говорится в Федеральных законах РФ: Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорте Российской Федерации», Федеральный закон РФ «Об образовании Российской Федерации». В ст. 84 ФЗ РФ «Об образовании РФ» пишется «Реализация образовательных программ в области физической культуры и спорта направлена на физическое

воспитание личности, приобретение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья». Во многих источниках по этому вопросу организации условий для занятия спортом, говорится, что у студентов (не занимающихся спортом профессионально) наблюдается пренебрежительное отношение к здоровью через злоупотребление алкоголем, курение, а также чрезмерное увлечение компьютерными технологиями, когда молодые люди, большую часть свободного времени отдают компьютерным играм, работе на компьютере. Практически не оставляют время на активный отдых – занятие спортом, отдых на природе и т.д. Все это создает предпосылки для развития у студентов проблем со здоровьем: нарушение осанки, зрения, повышение артериального давления, накопление избыточной массы тела. Это может привести к развитию различных заболеваний – сердечнососудистых, дыхательной системы, нарушениям обмена веществ. Если говорить о выносливости и мышечной силе современных студентов, то она значительно ниже их сверстников прошлых лет. На фоне этого негатива, мы можем увидеть, и положительную тенденцию, способствующую вовлечению молодых людей к занятию спортом – это открытие различных спортивных клубов, секций, где студенты могут заниматься спортом в удобное для них время. Но как развить у студентов интерес к здоровому образу жизни, чтобы для них это стало одной из главной составляющей их жизнедеятельности? Средства СМИ все больше пропагандируют образ преуспевающего молодого человека, спортивного телосложения с развитыми мышечными формами. Силовая подготовка, виды спорта становятся популярными в современном обществе, все больше молодых людей начинают заниматься ими. Одним из таких видов спорта, по популярности, становится пауэрлифтинг. Популярность пауэрлифтинга объясняется простотой, доступностью, быстрым ростом результатов и благотворным влиянием на здоровье молодых людей и людей, занимающихся профессионально спортом.

Пауэрлифтинг (силовое троеборье) силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого для человека веса. Данный вид спорта появился относительно недавно, в 1964 году в США был проведен первый национальный чемпионат по нему. Этот год и считают год рождения пауэрлифтинга. Первый чемпионат в СССР был проведен в 1990 году. В последние годы популярность пауэрлифтинга только возрастает. Проводятся соревнования на различных уровнях: чемпионаты вузов, городов, регионов и т.д., не только по классическому троеборью, но и по отдельным видам упражнений, например, жим штанги лежа. Существует Федерация IPF по пауэрлифтингу, которая работает уже более 50 лет. Пауэрлифтинг является частью Мировых Игр, которые проводятся под покровительством МОК (Международного Олимпийского комитета). Международная Федерация IPF, проводя международные соревнования, стремится включить данный вид спорта в Олимпийские игры, но пока безрезультатно. Занятия пауэрлифтингом способствуют укреплению мышц спины, ног, груди.

Занятия пауэрлифтингом строятся на основе трех базовых упражнений – это приседания со штангой на плечах, жим, лёжа на горизонтальной скамье, становая тяга. Приседания со штангой на плечах – одно из базовых упражнений в пауэрлифтинге, это многосуставное, энергозатратное упражнение, которое вовлекает в работу большое количество крупных и мелких мышц, наиболее активно при этом работают все мышцы нижней части тела. Оно является одним из самых эффективных силовых упражнений в плане набора мышечной массы. Практически все мышцы нижней части тела включаются в работу при выполнении приседания со штангой. Приседания – первое из движений в пауэрлифтинге и выполняются с максимальными весами, поэтому нужно уделять особое внимание именно этому упражнению на начальном этапе занятий, дабы достичь высоких результатов и избежать травм в будущем. Существуют определенные технические правила приседаний. Атлет снимает штангу со стоек, зафиксировав ее на спине, гриф должен лежать на трапециях, но не слишком низко. Занимающийся при подготовке к приседаниям должен

принять устойчивое и неподвижное положение: зафиксировать стопы на помосте, выровнять ноги в коленях, спортсмен не должен касаться как сам, так и штангой стоек и ассистентов. Приняв неподвижное положение, должен присесть на такую глубину, при которой точка вращения тазобедренного сустава будет ниже точки вращения коленного сустава. Из нижней точки приседаний должен встать и вернуться в исходную позицию, т. е. принять неподвижное положение с полностью выпрямленными коленями, и только после вернуть штангу на стойки [1].

Жим, лежа на горизонтальной скамье – является базовым для развития мышц груди, рук (трицепсов), переднего пучка дельтовидных мышц. Классический жим делается лежа на спине, на скамье для жима лежа. В исходном положении штанга удерживается на вытянутых руках над грудью. А затем штанга опускается на грудь и выжимается снова вверх на вытянутые руки. Есть и другой вариант, когда штанга в исходной позиции лежит на ограничителях рамы на высоте груди и затем выжимается из этого положения на вытянутые руки и снова опускается на упоры.

Становая тяга – это упражнение со штангой. Наклонившись и слегка согнув ноги в коленях, выполняющий это упражнение берется руками за гриф штанги и выпрямляется. Данное упражнение является одной из трех основных дисциплин в пауэрлифтинге и прекрасно развивает мускулатуру при условии правильного исполнения. Становая тяга – это сложное движение, в котором участвуют практически все мышцы, либо в поднятии веса, либо в стабилизации положения тела. Мы видим, что базовые упражнения пауэрлифтинга понятны и доступны для выполнения всем желающим независимо от возраста. Поэтому данный вид спорта считается демократичным и доступным, для любого студента, заинтересованного в сохранении своего здоровья и физического состояния в целом. Но молодые люди, которые только решили заняться пауэрлифтингом, могут встретиться с одной из главных проблем – это с чего начать и как? Необходимо правильно подобрать оптимальные тренировочные нагрузки, правильную организацию повторений и метод тренировок.

Известным является метод максимальных усилий. Но для начинающих, в силу своей специфики, он не может быть использован, так как он отрицательно воздействует на сердечнососудистую деятельность. Поэтому предусмотрена возможность использования других методов (повторный, «ударный» и другие). Только с учетом индивидуальных и мотивационных особенностей занимающихся должны выбираться длительность упражнений, величина нагрузок, режим упражнений и занятий. Главный недостаток в методике тренировок по пауэрлифтингу – несоответствие физических нагрузок и функциональных возможностей организма, что является основной причиной травматизма занимающихся студентов. Оптимизация тренировок для каждого занимающегося пауэрлифтингом вот главная стратегия повышения интереса, мотивации молодых людей к занятию спортом, а значит сохранению своего здоровья [2].

Итак, пауэрлифтинг можно считать одним из перспективных видов силового атлетизма для студентов, который может оказать существенное влияние их на здоровье и формирование интереса к здоровому образу жизни. Он способствует развитию силовых способностей, выносливости, мускулатуры тела, снижению жировой массы, повышению прочности сухожильно-связочного аппарата. Занятия пауэрлифтингом повышает общий тонус мышц и является мощным антистрессовым средством. Что важно для физического и психического здоровья студентов.

Список литературы

1. Виноградов Г.П., Солодков А.С., Яшина Т.А. Адаптация сердечно-сосудистой системы к рекреационной силовой тренировке // Научно-методические основы физической рекреации и здорового образа жизни студенческой молодёжи: республиканский сб. научн. трудов / СПбГТУРП. СПб., 1998.

2. Минов М.Ю. Пауэрлифтинг как эффективное средство развития физических качеств и укрепления здоровья студентов [Электронная ссылка] – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения: 05.03.2018).