

Е.П. Шабалина, доц., канд. пед. наук,
Н.А. Першина, канд. пед. наук, зав. кафедрой,
Н.В. Кондюрина, ст. преп.
(ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет»,
Бийский филиал им. В. М. Шукшина, г. Бийск, Россия)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ ПОТРЕБНОСТИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Одной из основных проблем физического воспитания является повышение уровня развития и физической подготовленности молодежи. Пауэрлифтинг является одним из молодых и популярных видов спорта и это объясняется быстрым ростом результатов и благоприятным влиянием на здоровье молодежи. В настоящее время уделяется большое внимание проблеме тренировок юношей, поиску эффективных методик.

Актуальность исследования обусловлена необходимостью разрешения противоречий между: потребностью совершенствования тренировочного процесса юношей, занимающихся пауэрлифтингом и методикой развития силовых способностей на занятиях спортивного клуба с использованием силового тренинга на основе средств пауэрлифтинга.

Цель исследования: разработать и экспериментально проверить эффективность методики повышения силовой подготовки с использованием силового тренинга на основе средств пауэрлифтинга.

Для достижения поставленной цели необходимо выполнить следующие *задачи:* проанализировать психолого-педагогическую и научно-методическую литературу по проблеме исследования; разработать методику повышения силовых способностей юношей на занятиях спортивного клуба с использованием силового тренинга на основе средств пауэрлифтинга; экспериментальным путем доказать эффективность методики повышения силовой подготовки юношей на занятиях спортивного клуба с использованием силового тренинга на основе средств пауэрлифтинга.

Методы исследования: теоретические (анализ, сравнение, систематизация, обобщение); эмпирические (наблюдение, опрос, эксперимент).

Методологическое обоснование исследования составили вопросы теории и методики пауэрлифтинга (Л.С. Дворкина, И.Н. Манько, Б.И. Шейко, и др.) [1; 2; 3]; силовая подготовка пауэрлифтеров (О.В. Ворожейкина, В. В. Кострюкова, и др.) [4; 5].

Юношеский возраст характеризуется завершением процессов формирования всех органов и систем, достижением организмом функционального уровня взрослого человека, развития физических качеств с учетом возрастных особенностей человека, создается четкая ориентация во времени и пространстве, с максимальной выраженностью различных проявлений силы, ловкости и быстроты. Основной принцип развития скоростно-силовых способностей юношей заключается в создании работы максимальной мощности посредством непредельных отягощений в упражнениях, выполняемых с максимальной возможной скоростью. При занятиях силовой направленности большое значение играет грамотно подобранная нагрузка [6]. Все нагрузки в зависимости от поставленных задач в ходе тренировочного процесса могут быть развивающими, поддерживающими (стабилизирующими) и восстановительными. Выбор величины и направленности нагрузки обосновывается с позиции ее результативности в решении конкретных задач спортивной тренировки, и определяются следующими показателями: продолжительностью (объемом) выполняемой работы; ее интенсивностью; характером и продолжительностью интервалов отдыха. Тренировки с применением отягощения занимают много времени, для того чтобы сократить их продолжительность следует заниматься почти без перерывов. Сделать тренинг энергоёмким и коротким по продолжительности можно, введя в него суперсеты. Важным моментом силовой тренировки является скорость выполнения упражнений, которая оказывает не менее существенное влияние на силовые показатели в сравнении с повышением рабочего веса и увеличением мышечной массы. Тренеру необходимо контролировать дозировку и интенсивность выполняемых упражнений с учётом количества повторений в подходе.

Исследование проводилось на базе спортивного клуба им. К. Меркулова (г. Белокуриха, Алтайского края) на протяжении шести месяцев три раза в неделю по два часа и состояло из подготовительной, основной и заключительной частей. В исследовании приняли участие 20 юношей первого года занятий в возрасте 16-18 лет. Контрольная группа занималась по стандартной программе спортивного клуба, а экспериментальная – по специальной индивидуальной методике.

В подготовительной части выполнялись общеразвивающие упражнения, упражнения на растягивания с целью подготовки опорно-двигательного аппарата и функциональных систем к предстоящей работе в основной части.

В основной части тренировочного занятия применялись специальные силовые упражнения и соревновательные упражнения.

В заключительной части занятия были включены упражнения на растягивание мышц для более быстрого их восстановления к следующей тренировке. При проведении теста руководствовались следующими *требованиями*: условия проведения теста были одинаковыми для всех испытуемых; доступность теста; данные теста выражены в объективных величинах; тесты отличались простотой процедуры измерения и оценки, наглядностью результата.

Тестирование проводилось в начале и в конце педагогического эксперимента. Использовались четыре теста (сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, жим штанги лёжа (максимальный вес), становая тяга штанги (максимальный вес), кистевая динамометрия (кг)), позволяющих оценить и сравнить уровень развития силовых способностей юношей контрольной и экспериментальной групп.

При тестировании «Сгибание и разгибание рук в упоре» результаты тестирования юношей контрольной и экспериментальной групп показали следующие результаты: прирост в контрольной группе составил 6%, а в экспериментальной – 19%. При тестировании «Жим штанги лёжа» прирост в контрольной группе составил 5%, а в экспериментальной – 20%; при тестировании «Становая тяга штанги» прирост в контрольной группе – 15,4%, а в экспериментальной – 44,7%. Результаты исследования позволяют утверждать, что применяемая методика, построенная на основе использования силового тренинга на основе средств пауэрлифтинга является более эффективной по сравнению с традиционной.

Представим основные рекомендации развития силовых способностей юношей средствами силового тренинга:

1. Основа силовых тренировок – это создание напряжения в мышцах (или группах мышц). Напряжение в мышцах создается путём работы с нагрузками (гантели, штанги и т.д.), тренажёры, резинки или вес собственного тела (отжимания, например).

2. В начале тренировки обязательна разминка, а по окончании тренировки – заминка.

3. Каждая тренировка строится по новой схеме (необходимо соблюдать принципы тренинга).

4. Для прогрессивной тренировки мышц, нагрузку необходимо постоянно повышать, заставляя мышцы работать сильнее. При силовых тренировках важно уделять внимание всем основным группам мышц. Если длительное время не было тренировок, то все результаты

по наработке силы будут потеряны. Мышцы ослабнут менее чем за 2 недели. Тренировки должны быть регулярными – 3 раза в неделю.

5. Необходимо соблюдать цикличность внутри тренировки.

Вышеизложенное позволяет утверждать, что применяемая методика, построенная на использовании силового тренинга на основе средств пауэрлифтинга является более эффективной по сравнению с традиционной, что приводит к формированию устойчивого интереса молодежи к здоровому образу жизни. Материалы исследования могут использоваться тренерами пауэрлифтинга, фитнес тренерами, преподавателями профильной предметной подготовки в учреждениях среднего профессионального и высшего образования.

Проведенное исследование не исчерпывало всех аспектов проблемы, связанных с силовой подготовкой юношей в пауэрлифтинге. Дальнейшие разработки требуют более глубокого изучения поиска новых типов переменных отягощений и путей их использования в процессе силовой подготовки в пауэрлифтинге.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дворкин Л. С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. Ростов н/Д : Феникс, 2003. 384 с.

2. Манько И. П. О путях совершенствования подготовки пауэрлифтеров // Физическое воспитание и спортивные проблемы, решения : научные труды кафедры легкой атлетики института физической культуры и дзюдо. Майкоп. 2007. С. 223-228.

3. Шейко Б. И. Пауэрлифтинг. От новичка до мастера. Москва : Медиагрупп «Активформула», 2013. 403 с.

4. Ворожейкин О. В. Силовая подготовка пауэрлифтеров различной спортивной квалификации на основе индивидуальных тренировочных программ : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Санкт-Петербург, 2010. 22 с.

5. Кострюков В. В. Совершенствование специальной силовой подготовки квалифицированных пауэрлифтеров на основе применения упражнений с переменными отягощениями: дисс. ... канд. пед. наук. Чебоксары, 2011. С. 62.

6. Шабалина Е. П., Першина Н. А., Кондюрина Н. В. Физкультурно-спортивная деятельность как механизм формирования потребностей студента // Донецкие чтения 2024 : образование, наука, инновации, культура и вызовы современности. Материалы IX Международной научной конференции. Донецк, 2024. С. 391-393.