

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛЫ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПАУЭРЛИФТИНГОМ

Исаев Н.Т.

Кыргызская государственная академия физической культуры и спорта, г. Бишкек.

Резюме: В статье рассматривается методика развития силы студентов средствами атлетической гимнастики.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, силовые способности, силовая подготовка, развития силы.

ПАУЭРЛИФТИНГ МЕНЕН МАШЫГУУЧУ СТУДЕНТТЕРДИН КҮЧҮН ОСТҮРҮҮНҮН УСУЛУ

Исаев Н.Т.

Кыргыз мамлекеттик дене тарбия жана спорт академиясы, Бишкек ш.

Корутунду: Статьяда пауэрлифтинг менен машыгуучу студенттердин күчүн өстүрүп өркүндөтүү усулдук ыкмалары жана жолдору камтылган.

Негизги сөздөр: пауэрлифтинг, күч жөндөмдүүлүгү, дене кыймылдын күч даярдыгы, күчтү өстүрүүнүн усулу.

METHOD OF STRENGTH OF STUDENTS ENGAGED IN THE POWERLIFTING

Isaev N. T.

Kyrgyz State Academy of Physical Culture and Sports, Bishkek c.

Abstract: The article deals with the method of strength of students by means of an athletic gymnastics.

Keywords: powerlifting and power capacity, power training, methods of strength development.

Актуальность. Пауэрлифтинг относится к динамично развивающимся видам спорта [1,2,3]. Все больше поклонников приобретает пауэрлифтинг и в Кыргызстане. Одним из подтверждений возрастающей популярности пауэрлифтинга является введение его в курс «Силовая подготовка» в физкультурных вузах страны. Интенсивное развитие пауэрлифтинга обусловило и появление многочисленных вопросов по теории и методике подготовки спортсменов по этому виду спорта. В свою очередь, это привлекло внимание ученых к решению данной проблемы, что также определило выбор темы нашего исследования.

Пауэрлифтинг, несомненно, имеет много общего с тяжелой атлетикой, и поэтому подготовка пауэрлифтеров в первое время во многом копировала методику подготовки тяжелоатлетов (по научной емкости, обусловленности ключевых положений, детально-сти проработки основных средств и методов подготовки), безусловно, являющуюся на сегодня одной из самых развитых в спорте.

Однако, особенности соревновательной деятельности в пауэрлифтинге предполагают и значительные различия в проявлении силы в пауэрлифтинге и тяжелой атлетике. Это дает основание говорить о специфике под-

готовки в силовом троеборье. В то же время эффективность тех или иных средств, методов и методик в тренировке пауэрлифтеров пока еще изучена недостаточно. Некоторые научные исследования, носят констатирующий характер и базируются только на описании существующей практики подготовки.

Характер специфики соревновательной двигательной деятельности в пауэрлифтинге пока еще не имеет экспериментального подтверждения. В частности, мало изучена специфика проявления силы в упражнениях силового троеборья у пауэрлифтеров различной квалификации. Можно сказать, что современная теория физической подготовки в пауэрлифтинге находится в стадии накопления фактического материала и теоретического обобщения, что несомненно, имеет большое значение для практической работы тренеров по пауэрлифтингу.

Между тем, при ознакомлении студентов с методикой развития силы в видах спорта, связанных с преимущественным проявлением силовых способностей, возникает противоречие между запросами практики физического воспитания студентов по эффективной, научно обоснованной методике развития силы, учитывающей индивидуальные особенности двигательной деятельности в пауэрлифтинге, и недостаточной сформированностью теории подготовки в силовом троеборье в этом направлении.

Цель исследования – разработка методики развития силы на занятиях по силовой подготовке, основанной на индивидуальных особенностях проявления силовых качеств в пауэрлифтинге у спортсменов различной квалификации.

Гипотеза: методика развития силы у студентов, разработанной на основе учета особенностей проявления силовых качеств в упражнениях троеборья у пауэрлифтеров высокой квалификации, позволяющих повышение эффективности их силовой подготовки на занятиях по пауэрлифтингу.

Объект исследования: процесс силовой подготовки студентов физкультурных вузов на занятиях пауэрлифтинга. Методика развития силы у студентов физкультурных ву-

зов на занятиях по силовой подготовке, основанная на биомеханических особенностях её проявления в пауэрлифтинге. Основой исследования явились представления о всеобщей целостности, взаимосвязи и развитии явлений и процессов окружающей действительности, материальности окружающего мира, системно-структурный, личностно-деятельностный подход в физическом воспитании и спортивной тренировке [5].

Результаты исследования.

Установлено, что у квалифицированных пауэрлифтеров в упражнениях силового троеборья межмышечная сила проявляется:

в приседании – уступающем (1 ФАЗА), преодолеваемом режиме, характерном для скоростно-силовых упражнений;

в жиме лежа на скамье – в режиме, близком к изокинетическому;

в тяге – в преодолеваемом режиме, более выраженном в основной фазе движения [4].

Доказано, что у пауэрлифтеров массовых разрядов сила во всех упражнениях силового троеборья проявляется в приседании и жиме лежа на скамье в уступающее-преодолеваемом режиме и в тяге преодолевающей, которые выполняются быстрее, чем у квалифицированных пауэрлифтеров.

Разработана более эффективная методика развития мышечной силы у студентов на занятиях по силовой подготовке, заключающаяся в создании дополнительного сопротивления с помощью партнера в периоды проявления наибольших усилий в каждом из упражнений силового троеборья и учитывающая биомеханические особенности проявления силы в упражнениях пауэрлифтинга.

Литература

1. Аксенов М.О. Управление тренировочным процессом в пауэрлифтинге на основе современных информационных технологий. – Улан-Уде, 2006. – 23 с.
2. Дворкин Л.С. Возрастные особенности развития силовых возможностей школьников 7-17 лет./ Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2003. – №3. – С. 29.

3. Дворкин Л.С. Методика силовой подготовки школьников 13-15ти лет с учетом их соматической зрелости. – В кн.: Теория и практика физической культуры. – М., 1999. – №3. – С. 34-35.

4. Зацюрский В.М.. Вопросы методики воспитания физических качеств. – М., 1990. – С.54.

5. Бравая Д.Ю. Физиология мышечной деятельности. – М., 2000. – 320 с.