

ОРГАНІЗАЦІЙНО-МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ РЕАЛІЗАЦІЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ У ПАУЕРЛІФТИНГУ

Сахненко Анна Василівна
Доктор філософії
(017 – Фізична
культура і спорт), доцент
Доцент кафедри
фізичного виховання
Сумський національний
аграрний університет
anna.sakhnenko@snaeu.edu.ua

Сучасна наука у сфері фізичної культури і спорту визначає удосконалення організації та методики навчально-тренувального процесу на різних етапах багаторічної підготовки спортсменів пріоритетним завданням системи спортивної підготовки. У той же час, оптимізація навчально-тренувального процесу зумовлює зростання конкуренції у змагальній діяльності, і, як наслідок – підвищення вимог до фізичної підготовленості спортсменів [7].

У системі спортивної підготовки фізична підготовка являє собою важливу складову, до структури якої входять загальна, спеціальна та допоміжна фізична підготовка. В основу нашого дослідження покладено розуміння фізичної підготовки як педагогічного процесу цілеспрямованого впливу на функціональні системи організму та рухові якості пауерліфтерів з метою забезпечення високого рівня підготовленості до умов тренувальної та змагальної діяльності. У такому контексті фізична підготовленість розуміється як визначений, запланований результат реалізації фізичної підготовки, що забезпечує ефективність тренувальної та змагальної діяльності спортсмена.

У теорії й практиці спорту розрізняють загальну та спеціальну фізичну підготовку, і, відповідно, підготовленість спортсмена. Допоміжна фізична підготовка ґрунтується на загальній фізичній підготовці і реалізується за вимогою, у разі виникнення потреби покращення функціональних можливостей визначених систем організму пауерліфтерів.

На початковому етапі підготовки у пауерліфтингу важливого значення набуває реалізація загальної фізичної підготовки, частка якої по відношенню до спеціальної фізичної підготовки у навчально-тренувальному процесі на даному етапі становить близько 70 % [4, с. 45]. Основними завданнями загальної

фізичної підготовки на зазначеному етапі є покращення здоров'я, та всебічний розвиток організму пауерліфтерів. Вирішення зазначених завдань передбачає здійснення цілеспрямованого впливу на органи та системи організму, м'язовий, зв'язково-суглобовий і опорно-руховий апарат та фізичні якості спортсмена, що безпосередньо або опосередковано забезпечують ефективність його тренувальної і змагальної діяльності.

Відповідно до завдань здійснюється підбір засобів і методів тренування у межах кожного мікроциклу, що триває у пауерліфтингу не більше 7 днів [9, с. 21]. За даними наукових досліджень, оптимальна кількість тренувань на початковому етапі підготовки становить 3-4 рази на тиждень, причому тривалість кожного тренування не повинна перевищувати 120 хв [1, с. 56; 4, с. 45].

Серед особливостей підбору засобів і методів на даному етапі слід відзначити значну варіативність [7]. Водночас, фахівці у галузі теорії й практики спорту наголошують на складності досягнення такої варіативності при кількості тренувань три рази на тиждень [1; 6]. На думку науковців, до змісту навчально-тренувальних занять пауерліфтерів-початківців доцільно включати засоби акробатики, гімнастики, легкої атлетики, спортивних ігор (футболу, баскетболу, волейболу, настільного тенісу), рухливих ігор (естафети, ігри на воді та ін..) [4, с. 46], що зумовлює широке використання ігрового методу [1, с. 56].

Обов'язковою складовою кожного тренувального заняття повинна бути розминка, що передбачає використання вправ аеробного характеру. Середня тривалість кожної розминки становить від 15 до 20 хвилин в залежності від завдань та спрямованості тренування. Тривалість основної частини тренування становить близько 40-50 хвилин.

Вплив засобів заключної частини, тривалість якої здебільшого складає 10-15 хвилин, переважно спрямований на розтягування м'язів та поступове зменшення інтенсивності навантаження. З цією метою доцільно використовувати засоби стретчингу, різноманітні висипи тощо [4, с. 46].

Завданнями спеціальної фізичної підготовки на початковому етапі тренувань визначено розвиток важливих для спортивної діяльності у пауерліфтингу фізичних якостей спортсменів та підвищення функціональних можливостей їх організму. Отже, особливості організаційно-методичних підходів спеціальної фізичної підготовки у пауерліфтингу значною мірою детерміновано специфікою змагальних вправ [1; 10].

У сучасному науковому просторі термін «сила» визначається як «здатність людини до подолання зовнішнього опору або протидії йому шляхом прояву м'язового напруження» [5, с. 47]. В залежності від особливостей роботи м'язів, виділяють динамічну (при виконанні роботи довжина м'язів змінюється) і статичну (при напруженні довжина м'язів залишається незмінною) силу.

Дефініція «силові якості» тлумачиться як «сукупність проявів людини у визначеному виді діяльності, що ґрунтується на понятті «сила» [5, с. 47]. Традиційно серед силових якостей людини розрізняють власне силові, швидкісно-силові здібності та швидкісну витривалість [3].

Сучасні науковці відносять пауерліфтинг до швидкісно-силових видів спорту [1; 4; 6]. Однак, у дослідженні А. І. Стеценка наголошується принципова різниця у доборі засобів і методів тренування у важкій атлетиці та пауерліфтингу. Автор зазначає, що на відміну від важкої атлетики, де виконання ривка та поштовху вимагає прояву швидкісно-силових здібностей, у пауерліфтингу змагальні вправи є власне силовими [10].

Розглядаючи особливості тренувань сучасних пауерліфтерів, дослідники Р. А. Swinton, R. Lloyd, I. Agouris та А. Stewart констатують поєднання у системі їх тренувань різноманітних пліометричних вправ, що впливають як на розвиток швидкісно-силових, так і власне силових якостей спортсменів [14].

Таким чином, за твердженням фахівців теорії й практики спорту, силові якості є провідними фізичними якостями, які забезпечують ефективність спортивної діяльності у пауерліфтингу [11, с. 12], що дозволяє констатувати спрямованість переважної більшості методичних рекомендацій з фізичної підготовки пауерліфтерів на розвиток зазначених фізичних якостей.

До засобів, що використовуються у підготовчому періоді етапу початкової підготовки доцільно віднести вправи з обтяженням вагою власного тіла та вправи з мінімальним обтяженням (гантелі, гриф штанги тощо), причому, задля підвищення ефективності розвитку силових якостей спортсмена слід виконувати близько 6-8 повторень вправи за один підхід. Збільшення кількості повторень у межах одного підходу сприятиме швидкому нарощуванню м'язової маси [2, с. 21; 9, с. 48]. Більш конкретно спрямованість впливу окремих засобів у пауерліфтингу визначають за величиною обтяження, швидкістю виконання окремих рухів, темпом, тривалістю періодів відпочинку між підходами тощо [9, с. 47].

За рекомендаціями фахівців, задля підвищення ефективності підготовки спортсменів, до комплексу засобів спеціальної фізичної підготовки пауерліфтерів-початківців необхідно включати змагальні вправи з пауерліфтингу [2; 4; 9, с. 47; 13]. Зазначимо, що відмінною особливістю періоду початкової підготовки є використання кожної зі змагальних вправ не більше двох раз у межах одного мікроциклу. Таким чином, до змісту кожного тренувального заняття доцільно включати дві змагальні вправи, що чергуються впродовж тижня [10, с. 20].

Досліджуючи особливості розвитку фізичних якостей пауерліфтерів-початківців, Ю. М. Полулященко, О. М. Бичков та М. В. Бараннік стверджують, що розвиток спеціальних фізичних якостей спортсменів у пауерліфтингу доцільно здійснювати, починаючи з етапу початкової підготовки. На думку авторів, до важливих фізичних якостей пауерліфтерів слід віднести вибухову силу, гнучкість та координаційні здібності [8, с. 189-190].

Вибухова сила рук відноситься до ключових фізичних якостей пауерліфтерів і забезпечує ефективність тренувальної та змагальної діяльності при виконанні жиму та тяги штанги. Задля її розвитку на етапі початкової підготовки доцільно використовувати вправи загальної фізичної підготовки та допоміжні вправи, серед яких [8]:

- згинання рук в упорі лежачи (з вистрибуваннями, на гімнастичній лаві, з вистрибуваннями та змінами хвата рук на гімнастичній лаві);
- жим лежачи (з використанням еспандера, медбола або грифа штанги);
- кроссовери та розведення рук з обтяженням;
- тяга грифу штанги;
- лісоруб з обтяженням;
- тяга нижнього блоку у положенні лежачи.

З метою розвитку вибухової сили ніг, найбільший прояв якої спостерігається під час виконання змагальної дисципліни «присідання зі штангою», фахівці теорії та методики спорту рекомендують наступні засоби [2; 8]:

- різновиди вистрибувань з однієї та двох ніг;
- перестрибування перешкод на одній та двох ногах;
- присідання з обтяженням, «повітряні» присідання;
- жим ногами з обтяженням і без обтяження;
- випади з відштовхуванням.

На початковому етапі тренувань пауерліфтерів-початківців рекомендовано використовувати серійно-повторний метод виконання вправ з обтяженням середньої величини. Причому, кількість повторень у межах однієї серії не повинна виходити за межі проміжку від 8 до 15 раз [8, с. 191; 12].

Стосовно режиму виконання вправ на етапі початкової підготовки у пауерліфтингу, науковці наголошують на доцільності використання статичного, динамічного та статодинамічного режимів [8, с. 191; 12].

Таким чином, можемо констатувати пріоритетну спрямованість сучасних підходів реалізації фізичної підготовки пауерліфтерів-початківців на розвиток силових і швидко-силових здібностей, покращення фізичного здоров'я та функціонального стану організму спортсменів.

Список літератури

1. Бріскін Ю., Розторгуй М. Теоретичне обґрунтування багаторічної підготовки спортсменів у пауерліфтингу. Фізична активність, здоров'я і спорт. 2013. №1(11). С. 54-60.
2. Звягінцева І. М. Силова та фізична підготовка. Пауерліфтинг: Методичні вказівки з дисциплін «Фізичне виховання», «Фізична культура» для студентів усіх спеціальностей. Х.: ХНАМГ, 2012. 71 с.
3. Костюкевич В. М. Теорія і методика тренування спортсменів високої кваліфікації: навч. посіб. Вінниця: «Планер», 2007. 273 с.
4. Мичка І. В. Побудова тренувального процесу з пауерліфтингу на етапі початкової підготовки. Фізичне виховання та спорт у контексті держної програми розвитку фізичної культури в Україні: досвід, проблеми, перспективи. 2015. № 2. С. 45-47.
5. Наумчук В. І. Словник-довідник основних термінів і понять з теорії та методики фізичного виховання і спорту. Тернопіль: «Астон», 2013. 96 с.

6. Ніжніченко Д. О. Корекція тренувального процесу в пауерліфтингу з використанням засобів швидко-силової спрямованості на етапі попередньої базової підготовки: автореф. дис. ... канд. наук. з ф. в. і спорту: 24.00.01. Харків, 2010. 22 с.
7. Платонов В. М. Сучасна система спортивного тренування: підручник. К.: Перша друкарня, 2021. 672 с.
8. Полулященко Ю. М., Бичков О. М., Бараннік М. В. Розвиток вибухової сили та гнучкості у пауерліфтерів-новачків. *Наукові конференції Харківської державної академії фізичної культури*. Харків, 2016. С. 187-192.
9. Соболенко А. І. Вплив занять пауерліфтингом на фізичний розвиток студентів. *Актуальные научные исследования в современном мире*. 2017. № 10 (30). С. 45-49.
10. Стеценко А. И. Особенности подготовки в пауэрлифтинге (силовом троеборье). *Физическое воспитание студентов творческих специальностей: сб. науч. тр.* 1999. № 8. С. 20-24.
11. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання: навч. посіб. Ч.: Вид. ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2008. 460 с.
12. Фотинюк В. Г. Критерії, показники та рівні сформованості професійно-прикладної фізичної підготовленості інженерів-механіків авіаційної галузі. *Теорія і практика управління соціальними системами*. 2012. № 2. С. 40-48.
13. Циба Ю. Г. Особливості організації методики тренувань пауерліфтерів на різних етапах багаторічної спортивної підготовки. *Молодий вчений*. 2017. № 3.1 (43.1). С. 297-300.
14. Swinton P. A., Lloyd R., Agouris I., Stewart A. Contemporary training practices in elite British powerlifters: survey results from an international competition. *The Journal of Strength & Conditioning Research*. 2009. № 23 (2). P. 380-384.