

РОЗВИТОК СИЛИ В УМОВАХ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ З ПАУЕРЛІФТИНГУ

Зозуля А. М.¹

Власенко Р. П.²

^{1,2} **Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул.
Велика Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна**

Завдяки збільшеній популярності пауерліфтингу серед молоді та дорослого населення цим силовим видом спорту починає займатися все більше людей. Популярність пауерліфтингу пояснюється простотою, доступністю цього виду спорту, швидким зростанням результатів і благотворним впливом на здоров'я спортсмена.

Заняття пауерліфтингом сприяють збільшенню м'язової сили, зміцнюють зв'язки і суглоби, допомагають виробити витривалість, гнучкість та інші корисні якості, виховують волю, впевненість у своїх силах, підвищують працездатність всього організму.

Відомо, що м'язова сила характеризується максимальним напруженням, яке здатні розвинути м'язи під час збудження. Сила такого збудження залежить від кількості м'язових волокон, які входять до складу рухової одиниці, – чим більше волокон, тим більшою є сила скорочення, іншими словами чим більший м'яз, тим більше він спроможний підняти, штовхнути, метнути така робота м'яза більш характерна для спортсменів важкоатлетів.

Без достатньої м'язової маси неможливий жодний вид спорту. За допомогою м'язів ми виконуємо будь-яку роботу і без них ми не могли б зробити і кроку. Зважаючи на значні досягнення в методиці фізичного виховання, фізіології спорту та біохімії спорту, засобів і методів, спрямованих на розвиток м'язової сили, деякі показники стану цієї проблеми все ще потребують детальної уваги. У зв'язку з цим виникає постійна потреба в проведенні досліджень з даної тематики.

Метою дослідження було вивчити літературні джерела та ознайомитися з методиками спортивного тренування Суровецького А.Е. та Ф.К. Хетфілда з урахуванням розвитку сили спортсменів в групах з пауерліфтингу.

В планах Ф.К. Хетфілда обсяг виконаної роботи визначається за коефіцієнтом підйому штанги (КПШ). Але також враховується КПШ в змагальних вправах та КПШ у підготовчих вправах.

При трьох разовому тренуванні на тиждень вправи розподіляється таким чином: понеділок – присідання, жим; середа – жим, тяга; п'ятниця – присідання, жим. Присідання потрібно виконувати два рази на тиждень, щоб була можливість на початку тижня виконувати присідання зі штангою інтенсивні з 2х – 3х разовими повтореннями, а в кінці тижня об'ємні з повтореннями від 4 до 6 разів, або навпаки. Жим лежачи потрібно виконувати на кожному тренуванні, тому що м'язи рук і верхнього плечового пояса встигають відновитися.

В планах Суровецького А.Е. обсяг виконаної роботи визначається за КПШ як в змагальних так і в підготовчих вправах. При трьох разовому тренуванні на тиждень вправи розподіляється таким чином: понеділок – присідання, середа – жим, п'ятниця – тяга.

Обидва комплекси спрямовані на збільшення сили спортсменів. При доборі тренувального навантаження необхідно враховувати, що у віці 17-23 років морфо-функціональні передумови максимальних проявів силових здібностей як у чоловіків, так і у жінок продовжують розвиватися й досягають найбільших показників сили у віці 25-30 років [1]. Центральним питанням спортивного тренування є вибір навантажень, адекватних можливостям організму атлета, іншими словами, вибір для певного стану організму атлета таких навантажень, які дають найбільший ефект у досягненні спортивних результатів. Зростання результатів найтісніше пов'язано з функціональними здатностями організму. Підвищення або зниження функціонального стану залежить від характеру й величини тренувального навантаження. Тому дуже важливо для тренера вміння визначати оптимальний обсяг навантаження в різних тренувальних циклах з урахуванням індивідуальних особливостей організму початківців.

У деяких літературних джерелах викладені результати теоретичних й експериментальних досліджень, які показують, що граничні й біляграничні обтяження ускладнюють самоконтроль за технікою рухових дій, збільшують ризик травматизму й перенапруг у початківців [1, 2].

Результати, які будуть отримані у наших дослідженнях, можуть бути використані у навчально-тренувальному процесі при здійсненні подальших дослідженнях на практиці, планів тренувань у групах з пауерліфтингу.

Отже поведений аналіз літератури та узагальнення отриманих відомостей дав можливість з'ясувати, що дане питання ще потребує вивчення. Методика Суровецького А.Е. відрізняється від методики Ф.К. Хетфілда тим, що при трьох разовому тренуванні на тиждень в методиці Суровецького всього одна змагальна вправа в день на відміну від методики Хетфілда в якого дві змагальні вправи в день.

Література:

1. Земляной В.А. Методические рекомендации и общие принципы силовой подготовки тяжелоатлетов и студентов, занимающихся общей физической подготовкой в ВУЗе / В.А. Земляной. – Х.: ХИРЭ, 1990. – 18 с.
2. Хэтфилд Ф.К. Всестороннее руководство по развитию силы / Ф.К. Хэтфилд. – Новый Орлеан, 1983. – 132 с.