

ВИКОРИСТАННЯ ЗМІННИХ ОБТЯЖЕНЬ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ З ПАУЕРЛІФТИНГУ

О.С. Яремчук, І.В. Мичка

Досягнення високих результатів у спорті завжди пов'язане з пошуком шляхів підвищення ефективності тренувального процесу. Саме цій проблемі присвячені праці таких відомих науковців, як Ю.В. Верхошанського, Л.П. Матвеева, В.М. Пла-тонова тощо.

Мета: вдосконалення тренувального процесу з пауерліфтингу засобами розвитку сили.

У практиці пауерліфтингу арсенал тренувальних вправ розрахований, як правило, на використання традиційних обтяжень, які можна віднести до класу «постійних» у зв'язку з тим, що в процесі виконання вправи вага обтяження залишається незмінною. Однак вправи з традиційними обтяженнями досить швидко призводять до стабілізації рухового навику, що стає лімітуючим фактором подальшого прогресу спортивних результатів у пауерліфтингу. Якщо порівняти вагу грифа з ланцюгами до ваги класичної штанги в нижньому положенні тіла, то на початку першої фази вправи величина змінного обтяження буде більшою ніж вага класичної штанги. У нижньому положенні грифа величина постійного і змінного обтяжень будуть збігатися, а в фазі підйому змінна обтяження буде знову збільшуватися і перевищить вагу класичної штанги у верхньому положенні грифа. У цьому випадку робота м'язів досягає близьких до максимальних значень набагато раніше і зберігається більш тривалий час у порівнянні з використанням традиційних обтяжень. Використання пружин в якості змінних обтяжень викликає аналогічний ефект. Застосування змінних обтяжень викликає істотно вищий рівень м'язової напруги у фазі підйому, що безумовно стимулює розвиток силових здібностей спортсмена до більш високого рівня, ніж при використанні тільки постійних обтяжень. Виконання пауерліфтерами жиму штанги лежачи зі змінними обтяженнями викликає більш гостру реакцію організму в порівнянні з використанням постійних обтяжень, що виражається: 1) характерною динамікою зміни напруги робочих м'язів; 2) більш високим рівнем напруги м'язів у фазі підйому штанги; 3) досягненням максимального напруження при різних кутах відхилення плечей атлета від вертикалі.

Отже, застосування змінних обтяжень в тренувальному процесі пауерліфтерів поряд з традиційними постійними сприяє збільшенню тренувального ефекту в аспекті прояву силових здібностей спортсмена. Змінні обтяження забезпечують широку варіативність їх застосування в тренувальному процесі пауерліфтера.