

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДОВ ОБУЧЕНИЯ И ВОСПИТАНИЯ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ

IMPROVEMENT OF METHODS OF TEACHING AND EDUCATION IN POWERLIFTING

S. Gadzhigaeva

Annotation

The article is written with the urgent needs to improve the processes of teaching and educating athletes in accordance with normative–legal acts, and based on long experience of trainers in the training of qualified athletes and the results of scientific research.

Keywords: Powerlifting, sports training, training process.

Гаджигаета Сабина Рафиковна

*Инструктор–методист,
тренер – преподаватель МБУ ДО
Пуровская районнаядетско–юношеская
спортивная школа "Виктория"*

Аннотация

Статья написана с учетом насущной потребности в совершенствовании процессов обучения и воспитания спортсменов в соответствии с нормативно–правовыми актами, и с учетом многолетнего опыта работы тренеров по подготовке квалифицированных спортсменов и результатов научных исследований.

Ключевые слова:

Пауэрлифтинг, спортивная подготовка, тренировочный процесс.

Систематическая и слаженная работа во всех сферах жизнедеятельности человека гарантируют растущий прогресс общества. Во всех отраслях спорта планирование и подготовка обучения или тренировки получают все большее признание и распространение. При современном уровне развития спортивных достижений, успеха можно достичь только благодаря совершенной физической подготовке и многолетним тренировочным планам. В спорте и в активном отдыхе систематическое повышение физической работоспособности, укрепление здоровья имеет место только тогда, когда подбор учебного материала, выбор тренировочных снарядов, а также методика и организация учебно–тренировочных занятий будут благоприятно продуманными и распланированными.

Действия в соответствии с объективными законами природы, общества – основная составляющая, которой соответствует перспективное планирование физической культуры в целом, и спорта высших достижений.

Практика работы спортивных школ свидетельствует, что мастерство спортсменов, специализирующихся в пауэрлифтинге, и перспективы ее совершенствования тесно связаны с определением оптимального возраста для начала занятий этим видом спорта, критериями отбора на этапах многолетней подготовки и соблюдением основных методических принципов спортивной тренировки.

Современный уровень спортивных достижений требует целенаправленной многолетней подготовки спортсменов, отбора в спортивные школы одаренных юношей и девушек, способных восстановить ряды ведущих спортсменов страны, а также поиска эффективных средств и методов учебно–тренировочной работы.

Спортивные школы по четкой организации работы и высокого качества педагогической деятельности тренерско–преподавательского состава являются базами для привлечения желающих к систематическим занятиям спортом.

Наиболее важным моментом в подготовке спортсмена является выбор и создание правильно организованного методического подхода и комплекса упражнений для того, чтоб добиться наилучших результатов в процессе образования и воспитания спортсмена.

В настоящее время программы и методические основы преподавания пауэрлифтинга требуют внесения коррективов, усовершенствования. Именно поэтому наша работа является актуальной и необходимой в современной системе подготовки спортсменов.

Общая характеристика спортивной подготовки

Спортивная подготовка в пауэрлифтинге – многолет–

ний процесс, охватывающий тренировки спортсменов, их подготовку к соревнованиям и участие в них, организацию тренировочного процесса, научно-методическое и материально-техническое обеспечение, обуславливающие создание нужных условий для сочетания занятий спортом с работой, учебой и отдыхом.

Спортивная тренировка – это составная часть спортивной подготовки, специализированный процесс, направленный на выполнение физических упражнений с целью развития и совершенствования физических качеств и способностей, обуславливающие готовность спортсмена к достижению наивысших результатов в пауэрлифтинге.

Цель спортивной подготовки – достижение максимально возможного для данного индивидуума уровня технико-тактической, физической и психологической подготовленности, обусловленного спецификой пауэрлифтинга и требованиями соревновательной деятельности [1, с. 105].

Основные задачи спортивной подготовки: всестороннее гармоничное развитие спортсменов; формирование специальных знаний, умений и навыков, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности в пауэрлифтинге; усвоение техники и тактики избранного вида спорта; обеспечение необходимого уровня развития физических качеств, возможностей нервно-мышечной системы, несущие основную нагрузку в пауэрлифтинге; воспитания надлежащих моральных и волевых качеств; обеспечение необходимого уровня специальной подготовленности; приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых для успешной тренировочной и соревновательной деятельности.

Изложенные задачи определяют основные виды спортивной подготовки: техническая, физическая, тактическая, психологическая, теоретическая и интегральная [2, с. 225].

Основные направления совершенствования системы спортивной подготовки

1. Увеличение объема и интенсивности тренировочной и соревновательной деятельности.

2. Соблюдение соответствия системы тренировки спортсменов к специфическим требованиям избранного вида спорта, проявляющееся в росте доли специальной подготовки в общем объеме тренировочной работы.

3. Максимальная ориентация на индивидуальные задатки и способности каждого спортсмена в выбранной спортивной специализации при построении всей системы многолетней подготовки, включая определение рациональной структуры соревновательной деятельности.

4. Постоянный рост объема соревновательной практики как эффективного средства мобилизации функциональных резервов организма, стимуляция процессов адаптации спортсменов, специализирующихся в пауэрлифтинге, и повышение эффективности их подготовки.

5. Стремление к строго сбалансированной системе тренировочных и соревновательных нагрузок, отдыха, питания, средств восстановления, стимулирования работоспособности и мобилизации функциональных резервов.

6. Системы подготовки к главным соревнованиям с учетом географических и климатических условий местности, где планируется их проведение.

7. Использование нетрадиционных средств подготовки: приборов, оборудования и методических приемов; применения тренажеров, обеспечивающих совершенствование различных двигательных качеств; проведение тренировок в условиях средне- и высокогорья.

8. Ориентация системы спортивной тренировки на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности.

9. Совершенствование системы управления тренировочным процессом на основе объективного определения структуры соревновательной деятельности и подготовленности с учетом как общих закономерностей становления спортивного мастерства в пауэрлифтинге, так и индивидуальных возможностей спортсменов.

10. Динамичность системы подготовки, ее оперативная коррекция на основе постоянного изучения и учета, как общих тенденций развития спорта, так и особенностей развития пауэрлифтинга – изменения правил соревнований и условий их проведения, использование современного инвентаря и оборудования, расширение календаря и изменения значимости различных соревнований [4, с. 86].

Средства, методы и принципы спортивной подготовки

Средствами спортивной подготовки в пауэрлифтинге считаются разнообразные физические упражнения, непосредственно или косвенно влияющие на совершенствование технического мастерства спортсменов. Условно их делят на четыре группы: общеподготовительные, специально-подготовительные, вспомогательные и соревновательные.

К общеподготовительным принадлежат упражнения, которые обеспечивают всестороннее функциональное развитие организма спортсменов, специализирующихся в пауэрлифтинге.

Специально-подготовительные упражнения включают средства, содержащие отдельные части, периоды, фазы и элементы соревновательной деятельности и действия, приближенные к ней по форме, структуре и характеру работы мышечной системы [7, с. 55].

Вспомогательные (полуспециальные) упражнения направлены на создание специального фундамента для дальнейшего совершенствования спортивного мастерства спортсменов, специализирующихся в пауэрлифтинге.

Соревновательные упражнения предусматривают выполнение комплекса двигательных действий, регламентируемых правилами соревнований.

Средства спортивной тренировки различают также по направлениям воздействия: связанные с совершенствованием различных сторон подготовленности – физической, технической, тактической, и направленные на развитие различных двигательных качеств, повышения функциональных возможностей отдельных органов и систем организма.

Методы – это способы организации работы тренера и спортсмена, по которым приобретаются знания, умения и навыки, развиваются нужные качества, формируется мировоззрение.

Условно методы делятся на словесные, наглядные и практические.

Каждый из методов используют в соответствии с требованиями, обусловленных особенностями подготовки в пауэрлифтинге. Во время их выбору нужно учитывать соответствующие задачи, общедидактические и специфические принципы спортивной тренировки, возрастные особенности спортсменов, их спортивную квалификацию [5, с. 200].

К словесным методам относятся: рассказ, объяснение, указание, лекция, беседа, анализ и обсуждение.

Наглядные методы обуславливают действенность процесса подготовки. К ним необходимо отнести методически верный показ отдельных упражнений и их элементов, учебные фильмы, видеозаписи, компьютерные программы для демонстрации техники выполнения упражнений и тому подобное.

Практические методы условно разделяют на две основные группы:

1. преимущественно направлены на усвоение техники упражнений пауэрлифтинга, то есть на формирование двигательных умений и навыков, характерных для избранного вида спорта;

2. преимущественно направлены на развитие двигательных качеств.

Успешное решение учебно–тренировочных задач возможно при условии соблюдения принципов, которые делятся на три группы:

1. Общепедагогические (дидактические) – научность, воспитательное обучение, доступность, систематичность и последовательность, сознание и активность, наглядность, прочность и прогрессирование, коллективность вместе с индивидуализацией. Кроме этого, действуют и

общие принципы физического воспитания: всестороннее и гармоничное развитие личности, оздоровительное направление занятий, связь с трудовой деятельностью.

2. Специфические – устремленность к высшим достижениям, углубленная специализация, непрерывность тренировочного процесса, единство постепенного увеличения нагрузок и тенденции к максимальным нагрузкам, волнообразность и вариативность нагрузок, цикличность тренировочного процесса, единство и взаимосвязь структур соревновательной деятельности и подготовленности спортсменов.

3. Методические – опережение (опережающее относительно технической подготовленности развитие физических качеств); размерность (оптимальный и сбалансированный развитие физических качеств); сочетание (поиск средств, позволяющих одновременно решать несколько задач технической и физической подготовки); моделирование (использование различных вариантов тренировочной и соревновательной деятельности в многолетней подготовке) [10, с. 196].

Структура тренировочного процесса

В системе многолетней подготовки спортсменов, специализирующихся в пауэрлифтинге, специалисты выделяют: многолетнюю подготовку как сочетание относительно самостоятельных и в то же время взаимосвязанных этапов; макроциклы, летнюю подготовку и периоды; средние циклы (мезоциклы); малые циклы (микроциклы); отдельные тренировочные дни; тренировочные занятия и их составляющие.

В процессе многолетней подготовки выделяют три возрастные зоны демонстрации спортивных результатов: первых больших успехов, максимальных возможностей и содержание высших достижений [9, с. 15].

Возрастные границы для высших достижений достаточно стабильны, на них не влияют система отбора и тренировки, время начала занятий спортом и другие показатели.

Многолетнюю подготовку разделяют на восемь этапов, каждый из которых имеет четко определенные цели, задачи и содержание: начальной подготовки; предварительной базовой подготовки; специализированной базовой подготовки; подготовки к высшим достижениям; максимальной реализации индивидуальных возможностей; сохранения высшего спортивного мастерства; постепенного снижения достижений; выхода из спорта высших достижений. Организация учебно–тренировочного процесса с учетом подходов по совершенствованию воспитательного и учебного процессов.

Организация процесса подготовки спортсменов, специализирующихся в пауэрлифтинге, предусматривает

создание необходимых условий для проведения занятий и решения задач обучения или тренировки, а именно: материально-техническое обеспечение; выбор места занятий; обеспечение мер безопасности, предотвращения травм, заболеваний и несчастных случаев.

Составляющими организации занятий являются: подготовка к занятиям; организация воспитанников, комплектования групп; определение форм проведения занятий; определения местоположения тренера во время занятий; контроль и учет выполняемой работы.

Основной формой проведения учебно-тренировочного процесса являются групповые и индивидуальные занятия. Кроме того, можно организовывать разнообразные соревнования, походы и массовые мероприятия. Занятия должны иметь воспитательный характер и проводиться по одной системе [8, с. 153].

Виды занятий обусловлены контингентом воспитанников, поставленными задачами (направленностью) и условиями проведения.

Занятия бывают:

- ◆ учебные – обучение техники и тактики;
- ◆ учебно-тренировочные – обучение техники, развитие физических качеств, тактическая и другие виды подготовки;
- ◆ тренировочные – развитие физических качеств, техническая подготовка;
- ◆ контрольные – контроль уровня подготовленности, решение поставленных задач и степени достижения цели; прием контрольных нормативов.

Планирование учебно-тренировочного процесса

Организация тренировочных занятий может быть совершенной при использовании общих методов и средств подготовки и современных методов планирования. Одним из таких методов является целевое планирование, предусматривающее: планирование на основании четкого представления конечного результата; использование комплексного подхода; достижения поставленной цели с минимальным расходом ресурсов.

В работе со спортсменами, которые специализируются в пауэрлифтинге, используют: годовое планирование (по схеме-графику, где определены все виды подготовки и его обеспечения с учетом сроков главных стартов); оперативное (рабочий план-график или логическая схема на период, этап, месяц подготовки); текущее (на основании рабочего плана-графика составляется план недельного тренировочного цикла; недельный план представляет собой набор нескольких тренировочных занятий; логическая схема недельного тренировочного цикла должна отражать главную направленность цикла в целом

и направленность отдельных тренировочных занятий). Планирование теоретических и практических занятий, распределение учебного материала проводятся на основании соответствующих нормативных документов [6, с. 338].

Модель и характеристика структуры тренировочного занятия

Вступительная часть учебно-тренировочного занятия направлена на подготовку органов и систем организма спортсменов, специализирующихся в пауэрлифтинге, к работе в основной части занятия, содержит комплекс общеразвивающих и специальных двигательных действий. Может быть общей, специальной и комбинированной. В общей вводной части используют общеразвивающие упражнения, в специальном – специальные упражнения спортсмена, в комбинированной – общеразвивающие и специальные упражнения.

Основную часть занятия составляет комплекс упражнений, направленный на изучение, закрепление и совершенствование техники соревновательных специально-подготовительных и вспомогательных упражнений пауэрлифтинга, развитие общих и специальных физических качеств спортсменов, специализирующихся в пауэрлифтинге, психологическую подготовку.

Заключительная часть имеет целью снижение влияния нагрузок на организм спортсмена, восстановление нервно-мышечной системы организма, активно функционирует в основной части занятия.

Подбор, распределение и чередование упражнений в учебно-тренировочных занятиях зависят от задач, а также от уровня физического развития и возраста занимающихся. Последовательность развития основных физических качеств должна быть такой: после вступительной части выполняют упражнения на развитие быстроты, силы и выносливости. Упражнения во вступительной части занятия должны нагружать большие группы мышц, затем выполняют упражнения для малых мышц рук, туловища и ног.

Упражнения для развития силы должны чередоваться с упражнениями на растягивание. После упражнений, требующих большой нагрузки, нужно выполнять упражнения на расслабление. Необходимо строго соблюдать дозировку нагрузок, чередовать их с активным отдыхом.

Повышение нагрузок достигается путем постепенного увеличения объемов и интенсивности упражнений, использования внешней нагрузки (массы обременения) или изменения исходных положений, увеличения продолжительности ускорения двигательных действий, применения волевых усилий, уплотнения занятий. Дозирование

нагрузки определяется общим количеством поднятий штанги в занятии, количеством попыток, продолжительностью интервалов отдыха между упражнениями, содержанием отдыха в интервалах (активный, пассивный), усилиями, темпом выполнения упражнений, их интенсивности.

Форсированное применение нагрузок в отдельных силовых или скоростных упражнениях без соответствующей подготовки может навредить здоровью учеников-спортсменов, особенно в юношеском возрасте.

Продолжительность учебного часа в спортивной школе составляет 45 мин.

Продолжительность одного занятия не может превышать: двух учебных часов в группах начальной подготов-

ки; трех учебных часов в группах предварительной базовой подготовки; четырех учебных часов в группах специализированной базовой подготовки и подготовки к высшим достижениям.

План-конспект учебно-тренировочного занятия по пауэрлифтингу для группы предварительной базовой подготовки третьего года обучения

- ◆ Место проведения:
- ◆ Время проведения:
- ◆ Задача:

1. Усовершенствование техники жима лежа и приседания со штангой на плечах.

2. Развитие силовых качеств мышц груди и нижних конечностей. Инвентарь и оборудование: штанга, стойки.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть	25 мин.	
Построение		В шеренгу
Переключки		
Сообщение заданий занятия		
Общеразвивающие упражнения в движении		
Ходьба	1 мин.	В среднем темпе
Бег	0,5 мин.	В среднем темпе
Бег с высоким поднятием бедра	0,5 мин.	
Бег с захлестыванием голени назад	0,5 мин.	
Общеразвивающие упражнения на месте		
И.п. о.с, руки вниз: 1 - 4 круговые движения руками вперед; 5-7 также назад; 8 - И.п.	6-8 раз	Максимальная амплитуда
И.п. о.с, руки на пояс: 1 - Наклон туловища вперед; 2 - И.п.; 3 - Наклон туловища назад; 4 - И. п.	6-8 раз	Спина ровная, ноги прямые
И.п. широкая стойка, руки на пояс: 1 - 2 приседания, руки вперед; 3-4 И.п.	6-8 раз	Спина ровная
И.п. о.с., руки на пояс: 1 - 2 выпад левой; 3 - 4 и.п.; 5-6 выпад правой; 7 - 8 в.п.	6-8 раз	Максимальная амплитуда
Основная часть	90 мин	
Жим лежа	$\frac{60}{5} \cdot \frac{65}{5} \cdot \frac{70}{5} \cdot \frac{75}{4}$	Лопатки сведенные, прогибание спины
Приседания со штангой на плечах	$\frac{65}{4} \cdot 2 \cdot \frac{70}{3} \cdot 5$	Спина ровная
Заключительная часть	20 мин.	
Вис на перекладине	0,5 мин.	Расслабиться
В висе на перекладине круговое движения туловищем	6-8 раз	Максимальная амплитуда
В висе на перекладине поднимания ног	6-8 раз	Максимальная амплитуда

Дополнения методики занятий пауэрлифтингом

Возможности педагогических средств восстановления разнообразны. Это выбор, вариативность и особенности сочетания методов и средств в процессе построения программ тренировочных занятий, разнообразие и особенности сочетания нагрузок при построении микроциклов, применение восстановительных микроциклов при планировании мезоциклов т.

В период интенсивной силовой работы мышц фаза их напряжение должно чередоваться с фазой расслабления. Для предотвращения микротравмам и отверждением мышц необходимо, чтобы количество и качество силовой работы соответствовали продолжительности отдыха (типа расслабление). Итак, в тренировочных занятиях по пауэрлифтингу между сериями упражнений или в конце их обязательно используются упражнения с активным и пассивным вытягиванием, массаж и самомассаж, активный отдых и тому подобное.

С целью восстановления опорно-двигательного аппарата после компрессионных нагрузок на позвоночник целесообразно выполнять такие комплексы упражнений.

Упражнения на активное вытягивание

1. В висе на перекладине или кольцах (с весом или без нее) размахивание и раскачивание туловища.
2. И. п. То же. Круговые движения ногами или туловищем.
3. И. п. То же. Скрещенные движения ногами.
4. Стоя, вес за головой, наклоны, ноги не сгибать.
5. В висе на перекладине или кольцах поднимание ног.
6. Стоя или сидя на скамье, штанга на плечах: поворо-

ты туловища в стороны. Вытягивания мышц пояса верхней конечности, разгибателей позвоночника, мышц бедра, шеи и голени выполняется за счет внешней силы без сокращения мышц, которые должны осуществлять этот двигательный акт. Как обременения, нагружают мышцы, используют любой вес, действие партнера или усилия другой конечности.

Разгрузочные упражнения

1. Жим ногами.
2. Жим с груди сидя.
3. Толчок штанги от груди, выставляя поочередно вперед правую и левую ноги.
4. Прыжки вверх толчком одной или двух ног.
5. Прыжки в длину с места и с разбега.

Профилактические упражнения

1. Наклоны с легким весом.
2. Гиперэкстензия.
3. Тяга с легким весом.
4. Упражнения для мышц живота.
5. На тренажере для развития мышц бедра разгибание ног в коленных суставах.

Рекомендуемые выше комплексы упражнений выполняются с легким весом во время разминки и в заключительной части тренировочного занятия. В основной части они выполняются между сериями упражнений с отягощениями. Следует заметить, что упражнения на активное и пассивное вытяжение позвоночника во время компрессионных нагрузок не выполняются, только до или после них.

ЛИТЕРАТУРА

1. Гузев, П. Пауэрлифтинг: Методическое пособие / П. Гузев, Ю. Пименов. – М.: Терра-Спорт, 2003. – 225 с.
2. Евсеев, Ю. И. Физическое воспитание: учебное пособие для студентов вузов / Ю. И. Евсеев. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. – 382 с.
3. Макаренко, А. С. Педагогические сочинения: в 8 т.: Т. 1 / А. С. Макаренко. – М.: Педагогика, 1983. – 366 с.
4. Вельский И.В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг /И.В. Вельский. – Минск: ООО Вида-Н, 2002. – 352 с.
5. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта /Л. В. Волков. – К.: Олимп, лит., 2002. – 294 с.
6. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: Учебник для вузов /Л. С. Дворкин. –М: Сов. спорт, 2005. – 597 с.
7. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов/Л. П. Матвеев. – К.: Олимп, лит., 1999. – 318 с.
8. Румянцева Э.Р. Спортивная подготовка тяжелоатлетов. Механизмы адаптации /Э.Р. Румянцева, П.С. Горулев. – М.: Теория и практика физ. культуры, 2005. – 260 с.
9. Рыбальский П.И. Структура и содержание тренировочных микроциклов различной направленности в зависимости от характеристик соревновательных упражнений в пауэрлифтинге: Автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 "Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки" /П.И. Рыбальский. – М., 2000. – 22 с.
10. Шахлина Л.Г. Медикобиологические основы спортивной тренировки женщин /Л.Г. Шахлина. – К.: Наук, думка, 2001. – 325 с.
11. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг. Настольная книга тренера /Б.И. Шейко. –М.: ЗАО ЕАМ "Спорт сервис", 2003. – 532 с.