

11. Стрелкова, И. Б. Оценивание в образовании взрослых: письменный экзамен как инструмент мотивационного обучения и развития / И. Б. Стрелкова, В. В. Сидорик // Профессиональное образование. – 2014. – № 1. – С. 23–29.

(Дата подачи: 28.02.2019 г.)

Н. И. Филимонова, В. Г. Левкевич, О. В. Шило

Барановичский государственный университет, Барановичи

N. Filimonova, V. Levkevich, V. Shyla

Baranovich State University, Baranovich

УДК 796-053.7:796.85

## **МЕТОДИКА ОТБОРА В СЕКЦИЮ ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ СТУДЕНТОК, НЕ ИМЕЮЩИХ ОПЫТА ЗАНЯТИЙ СИЛОВЫМИ ВИДАМИ СПОРТА**

## **METHOD OF SELECTION TO THE SECTION ON POWER LIFTING OF STUDENTS WITH NO EXPERIENCE OF EXERCISES OF PERSONNEL POWER SPORTS**

*В статье представлены результаты эмпирического исследования, позволившие определить предпочтения в выборе видов спортивных занятий, а также ведущие мотивы, которыми руководствовались студентки, приступая к занятиям силовыми видами спорта. Выявлены критерии отбора в спортивную секцию по пауэрлифтингу студенток, ранее не занимавшихся силовыми видами спорта. Представлены методы исследования работоспособности, позволяющие определить уровень физического состояния спортсменок, выявить патологические изменения главных систем организма.*

*Ключевые слова: силовые виды спорта, пауэрлифтинг, критерии отбора, тренировки, студентки.*

*The article presents the results of empirical research, which allowed to determine preferences in the choice of types of activities, which are also the leading motives that guided the students who started to engage in strength sports. The criteria for the selection of athletic female students who have not previously engaged in power sports have been selected for the sporting section on powerlifting. Identify pathological changes in the main systems of the body.*

*Key words: power sports, powerlifting, selection criteria, training, students.*

Развитие физической культуры и спорта является одним из важнейших направлений государственной политики, эффективным инструментом оздоровления нации и укрепления международного имиджа страны. В Республике Беларусь отмечается повышенное внимание к вопросам совершенствования физической культуры личности студентов. Государственная программа развития физической культуры и спорта в Республике Беларусь на 2016–2020 годы требует от преподавателей физической культуры и тренеров по различным видам спорта поиска и внедрения в практику физического воспитания новых методик, позволяющих эффективно решать задачи, связанные с укреплением и сохранением здоровья, повышением уровня фи-

зической и умственной работоспособности молодежи, что является одним из условий их успешной учебы и в дальнейшем использования полученных знаний, умений и навыков в профессиональной деятельности, в самостоятельном совершенствовании основных физических качеств.

На сегодняшний день широкую популярность среди молодежи приобретает спорт. Студенческий спорт представляет собой отдельную группу деятельности обучающихся в ходе соревновательного процесса и подготовки к нему для достижения максимальных результатов в выбранном виде спорта. В последние годы набирает популярность такой вид спорта, как пауэрлифтинг. Он является одним из эффективных средств укрепления здоровья и развития физических качеств у молодых людей.

Пауэрлифтинг — достаточно молодой и популярный вид спорта, который получил быстрое развитие в мире и Республике Беларусь. Достижения ведущих позиций на национальном и мировом уровнях вызывают большой интерес общественности к развитию профессионального пауэрлифтинга. В настоящее время всю большую популярность в студенческой среде набирает женский пауэрлифтинг. Об этом свидетельствует тот факт, что уже более 20 учреждений высшего образования (УВО) Республики Беларусь культивируют этот вид спорта и принимают участие в студенческой Республиканской Универсиаде. Отметим, что в 2018 году на Универсиаде девушек было заявлено больше, чем юношей. Что касается региональных УВО, то в них, как правило, обучается большое количество студентов из сельской местности, которые в меньшей степени имеют возможность заниматься в различных спортивных секциях, но при этом имеют хорошую физическую подготовку, обусловленную образом жизни, значительной долей физического труда по сравнению с городскими ровесниками. Поэтому многие девушки, попав в студенческую среду с ее разнообразием спортивных секций, несмотря на отсутствие опыта занятий силовыми видами спорта, выбирают условно мужской вид спорта — пауэрлифтинг.

С целью изучения отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом было проведено эмпирическое исследование, объектом которого стали обучающиеся факультетов педагогики и психологии, славянских и германских языков учреждения образования «Барановичский государственный университет» Республики Беларусь.

Анализ полученных данных показал, что наиболее популярными видами физкультурно-спортивной деятельности среди студенток является шейпинг — 30 % опрошенных. Второе место по популярности занимают занятия силовыми видами спорта: пауэрлифтинг — 28 % опрошенных, игровые виды спорта (волейбол, баскетбол, настольный теннис) 24 %, плавание — 12 %, легкая атлетика — 4 %, другие виды спорта (гимнастика, виды единоборств) — 2 % респондентов.

Анализ мотивации сделанного выбора свидетельствует, что для 48 % опрошенных наиболее важным фактором является формирование гармоничного телосложения, красивой фигуры, 25 % – указали на оздоровительно-развивающий эффект, 24 % – отметили, что их привлекает зрелищность и популярность избранного ими вида спорта, 3 % опрошенных готовы совершенствовать умения и навыки, характерные для актуального для них вида спортивной деятельности.

Результаты проведенного опроса, анализ достижений сборной команды Барановичского государственного университета по силовым видам спорта (к сожалению, они существенно ниже, чем в ряде университетов Беларуси), а также изучения условий, созданных в университете для занятий силовыми видами спорта, свидетельствуют, что этому спортивному направлению должно уделяться более серьезное внимание.

Отметим, что уровень результатов в современном спорте высок, для их достижения спортсменкам необходимо обладать редким сочетанием морфологических данных, уникальным сочетанием комплекса физических и психических способностей. Такое сочетание (даже при самом благоприятном построении подготовки и наличии всех необходимых условий) встречается очень редко. Поэтому одной из центральных в системе подготовки в секции пауэрлифтинга со студентками является проблема спортивного отбора.

В практике спортивной подготовки студентов по пауэрлифтингу главным условием эффективности занятий являются правильный отбор и грамотная методика подготовки спортсменов к соревновательной деятельности. Поэтому тренер по пауэрлифтингу в учреждении высшего образования должен быть готов к грамотному отбору студентов для занятий данным видом спорта с учетом уровня их индивидуальных особенностей и физического развития [1, с.12].

Именно такой подход позволил сформировать цель исследования – разработать критерии отбора в спортивную секцию по пауэрлифтингу студентов, ранее не занимавшихся силовыми видами спорта.

Подчеркнем, что спортивный отбор представляет собой рациональную систему, позволяющую своевременно выявить не только природные задатки и способности у занимающихся с учетом избранного вида спорта, но и прогнозирование на многолетнюю перспективу. Грамотное осуществление спортивного отбора способствует:

- сокращению временных затрат и средств на обучение и подготовку спортсменов;
- более продуктивному использованию выявленных способностей, одаренности в процессе целенаправленной многолетней подготовки для достижения спортивных результатов.

Таким образом, процесс отбора – это трудоемкая работа, состоящая из нескольких этапов.

На основе анализа научно-методической литературы и накопленного практического опыта по исследуемой проблеме нами были выявлены основные критерии отбора студенток, не имеющих предварительной подготовки, в группу спортивного совершенствования по пауэрлифтингу на этапе начальной подготовки.

Проведение первичного отбора студенток-новичков, который осуществлялся на учебных занятиях по физической культуре, базировалось на учете ряда критериев.

Осознанное желание заниматься данным видом спорта; мотивация побеждать, стремиться к лучшим результатам в своей весовой категории.

Природные задатки, которые характеризуются стабильными показателями: рост, длина туловища, рычагов (костей рук, ног), структура мышц. Как правило, лучших результатов достигают студентки с короткими конечностями и длинным туловищем. Длинные руки и ноги по отношению к туловищу дают преимущество только в становой тяге в стиле «сумо». Целесообразно на этапе первоначального отбора учитывать структуру мышц, поскольку существующие два типа мышечных волокон красные и белые характеризуются различными механическими и физиологическими свойствами и стимулируют развитие скоростных качеств и выносливости.

Состояние здоровья занимающихся: отсутствие заболеваний и противопоказаний к занятиям данным видом спорта (сердечно-сосудистые заболевания, болезни позвоночника). Одной их важнейших, стимулирующих спортивные достижения, является сердечно-сосудистая система. Уровень ее функционирования служит индикатором в оценке физической работоспособности и здоровья занимающихся.

Одним из основных направлений в тренерской работе является определение уровня функционального состояния, способности к выполнению физических нагрузок и движений в комплексе упражнений, а также реакция организма занимающихся на физическую нагрузку [2, с. 42].

Тренерская практика показывает, что занятия пауэрлифтингом пользуются всё большей популярностью среди студентов, в том числе и девушек. Но, как часто бывает, желание не всегда совпадает с физическими возможностями. Поднятие штанги и других снарядов вызывает натуживание организма, которое приводит к нервному напряжению и задержке дыхания, повышению внутригрудного давления, уменьшению притока крови к сердцу, его размеров и ударного объема. При длительных перегрузках на занятиях пауэрлифтингом указанные изменения могут приобрести необратимый характер. Поэтому, на наш взгляд, одним из обязательных требований к студентам, занимающимся в группе спортивного совершенствования по пауэрлифтингу является учет и контроль их функционального состояния.

С этой целью в работе с занимающимися используются наиболее продуктивные методы, направленные на исследование функциональных возможностей спортсменов:

- определение максимального потребления кислорода (МПК). МПК – основной показатель, отражающий функциональные возможности сердечно-сосудистой, дыхательной систем и физическое состояние в целом. Данный показатель является ведущим в оценке физического состояния человека;

- определение физической работоспособности по тесту PWC 170. Основу пробы составляет определение мощности физической нагрузки, при которой ЧСС достигает 170 уд/мин, уровня соответствующего оптимального функционирования кардиореспираторной системы;

- ортостатическая проба помогает получить объективные данные о нервной регуляции сердечно-сосудистой системы и данные, отражающие суммарную величину тренировочной нагрузки на организм занимающихся, а также степень восстановления спортсмена. Ортостатическая устойчивость является необходимым условием спортивной работоспособности;

- клиностатическая проба – применяется для оценки возбудимости парасимпатического отдела вегетативной нервной системы.

Для повышения диагностической ценности традиционных методов тестирования функциональных возможностей данной системы в практике используется метод двойного произведения: произведение диастолического артериального давления на сердечный ритм.

Представленные методы исследования работоспособности позволяют не только определить уровень физического состояния, но и выявить патологические изменения важных систем организма.

Таким образом, полученные данные функциональных проб позволяют тренеру рационально дозировать нагрузку в различные тренировочные циклы в соответствии с индивидуальными особенностями развития студента.

Высокий уровень развития физических качеств: силовая выносливость, координационные способности, скоростно-силовые качества, гибкость. Для определения уровня развития ведущих физических качеств данного вида спорта наиболее продуктивными являются следующие контрольные тесты:

- прыжок в длину с места – показатель характеризует взрывную силу ног, скоростно-силовые качества, влияет на прогресс в приседаниях со штангой и становой тяге;

- сгибания и разгибания рук в упоре лежа на скамейке – показатель развития силовой выносливости, уровня развития плечевого пояса и груди, влияет на прогресс в жиме лежа;

- приседание на одной ноге – показатель определяет уровень развития силовых мышц нижних конечностей;

- подтягивание на перекладине – показатель характеризует силу мышц верхнего плечевого пояса;

- подъем ног в висе – характеризует уровень развития силы мышц брюшного пресса;

- измерение силы кисти динамометром – определяет силу мышц кисти.

Эмоциональная и волевая готовность занимающихся к выполнению монотонной и силовой нагрузки.

Собственный тренерский опыт и практика позволили определить основные методические указания по выполнению классических упражнений на втором этапе отбора.

1. Ознакомить с основными правилами соревнований по пауэрлифтингу, основами правильной техники выполнения каждого соревновательного упражнения, которое осуществляется через методы показа и рассказа более опытными и квалифицированными спортсменами.

2. Уделять внимание основным элементам техники выполнения упражнений. Так в упражнении – приседания со штангой на плечах – необходимо обратить внимание на элементы техники: умение держать ровно спину; приседать, не отрывая пятки и не наклоняясь вперед; уровень гибкости в голеностопном суставе; уровень развития мышц ног. При выполнении классического упражнения – жим штанги лежа – контролировать правильную стартовую позицию: плечи опущены, лопатки сведены, ноги вдавлены в пол, оценить прогиб спины во время выполнения жима, степень развития мышц рук, плечевого пояса и груди. Осуществляя упражнение – становая тяга – определить индивидуальный классический вариант выполнения тяги; оценить координационные способности и степень развития мышц ног и спины.

Следовательно, спортивный отбор представляет собой рациональную комплексную систему, которая позволяет своевременно выявить природные задатки, способности занимающихся к избранному виду спорта, а также уменьшить временные затраты и сократить средства на обучение и подготовку спортсменов; максимально использовать выявленные способности, одаренность при целенаправленной многолетней подготовке для достижения высоких спортивных результатов.

Достижение высоких спортивных результатов в пауэрлифтинге, возможно при условии:

- методически грамотного проведенного первичного и вторичного отборов на этапе начальной подготовки;
- систематических занятий, направленных на всестороннее физическое развитие;
- выработки волевых качеств;
- стремления к постоянному совершенствованию техники выполнения упражнений.

#### **Список использованных источников**

1. Волков, И. П. Тренер. Спортсмен, Тренировка: пособие / И. П. Волков. – Минск: БГПУ, 2017. – 380 с.
2. Шейко, Б. И. Пауэрлифтинг. Настольная книга тренера / Б. И. Шейко. – Изд. Центр Спорт-сервис, 2004. – 540 с.

(Дата подачи: 05.02.2019 г.)