

В. Г. Левкевич

Барановичский государственный университет, Барановичи

V. Levkevich

Baranovich State University, Baranovich

УДК 796-053.7:796.85

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВСПОМОГАТЕЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ

USE OF SUPPORT EXERCISES IN POWERLIFTING AT THE INITIAL STAGE OF PREPARATION OF STUDENTS

В статье представлены результаты исследования, которые позволили определить основные методические указания при осуществлении учебно-тренировочного процесса в пауэрлифтинге. Результаты эксперимента помогут преподавателям физической культуры, тренерам правильно планировать и осуществлять тренировочный процесс по пауэрлифтингу, глубже понять механизм, лежащий в основе половых, возрастных изменений, что, в свою очередь, поможет избежать ошибок в методике, подборе и дозировании средств физической подготовки спортсменов.

Ключевые слова: сила; силовые способности; студенты; тренировка; вспомогательные упражнения; пауэрлифтинг.

The article presents the results of the study, which allowed us to determine the main methodological guidelines for the implementation of the training process in powerlifting. The results of the experiment will help physical culture teachers, coaches correctly plan and implement the educational and training process in powerlifting, to better understand the mechanism underlying sexual, age-related changes, which in turn will help to avoid mistakes in the methodology, selection and dosage of physical training means for athletes.

Keywords: force; strength abilities; students; workout; auxiliary exercises; powerlifting.

Одним из важнейших направлений государственной политики Республики Беларусь является развитие физической культуры и спорта, направленное на привлечение населения к занятиям физическими упражнениями, оздоровление нации и укрепление международного имиджа страны.

На сегодняшний день широкую популярность среди обучающихся 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. Популярность пауэрлифтинга среди студентов объясняется доступностью, быстрым ростом спортивных результатов и благоприятным влиянием на физическое развитие и здоровье занимающихся.

Пауэрлифтинг – силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении максимального веса для спортсмена. В СССР пауэрлифтинг стал официальным видом спорта в 1987 г., когда была образована Федерация атлетизма СССР, в президиуме которой и была создана Комиссия по силовому троеборью. В 1990 г. образована самостоятельная Федерация пауэрлифтинга СССР, являющаяся членом Международной федерации пауэрлифтинга [1, с. 42].

В программу пауэрлифтинга входит силовое троеборье, которое включает три упражнения: приседания со штангой на плечах, жим штанги лежа и тяга штанги, которые в сумме и определяют квалификацию спортсмена. Одним из самых популярных упражнений в пауэрлифтинге является жим штанги лежа.

Актуальным вопросом на современном этапе спортивной подготовки в пауэрлифтинге является повышение спортивных результатов в выполнении жима штанги лежа. Одни тренеры придерживаются мнения, что на начальном этапе подготовки спортсменов в жиме штанги лежа вспомогательные упражнения можно не использовать. Другие специалисты рекомендуют включать их в тренировки для общего укрепления мышц и связок на начальном этапе подготовки и рекомендуют отказаться от них только в предсоревновательный период.

Вспомогательные упражнения в пауэрлифтинге – это упражнения, направленные на изучение и совершенствование отдельных элементов техники соревновательных упражнений, воспитание физических качеств атлетов.

С целью сравнения результатов в жиме штанги лежа с применением вспомогательных упражнений в тренировочном процессе спортсменов нами был проведен эксперимент на базе Барановичского государственного университета. В исследовании (октябрь – декабрь 2020 г.) приняли участие студенты 1-го курса, занимающиеся в группе спортивной специализации по пауэрлифтингу (22 студента, не имеющих спортивных разрядов).

Педагогический эксперимент состоял из трех этапов.

На первом – констатирующем этапе – в течение трех недель все занимающиеся посещали тренировки два раза в неделю по понедельникам и четвергам.

Программа тренировок включала:

- упражнения на изучение техники жима штанги лежа;
- физические упражнения, направленные на повышение уровня физической подготовки;
- вспомогательные упражнения для жима штанги лежа.

На четвертой неделе спортсмены выполнили контрольное упражнение с целью установления максимального результата в жиме штанги лежа. Собственный вес спортсменов и их результат были сведены в таблицу.

На наш взгляд, трех недель тренировок достаточно для подготовки спортсменов к выполнению жима штанги лежа на максимальный результат без риска для своего здоровья. Для выполнения приседания со штангой и становой тяги рекомендуем заниматься не менее двух месяцев.

На формирующем этапе исследования испытуемые были распределены на две группы: контрольная группа (КГ) состояла из 11 спортсменов, экспериментальная группа (ЭГ) – из 11 человек.

Спортсмены КГ в течение 10 недель занимались два раза в неделю по разработанной программе и выполняли только жим штанги лежа соревновательным хватом. Тренировочный процесс студентов осуществлялся два раза в неделю. В понедельник тренировки по своей направленности содержали максимальные нагрузки, начиная с 50 % от максимального веса с постепенным уменьшением количества повторений и увеличением веса штанги. Дозировка упражнений составляла 4 подхода по 12 повторений. Постепенно нагрузка доводилась до 100 % с количеством повторений в 6–7 подходах. В четверг занимающиеся выполняли нагрузку с весом 50–60 % от максимума. Дозировка упражнений составляла 4 подхода по 5–6 повторений.

Испытуемые ЭГ в рамках учебно-тренировочного занятия использовали вспомогательные упражнения. Отметим, что в понедельник спортсмены в тренировочном процессе использовали специальные упражнения на развитие мышц груди и дельтовидных мышц. В четверг тренировки включали жим штанги лежа узким (30 см) хватом, а также специальные упражнения на развитие мышц рук и спины. Нагрузка при этом увеличивалась постепенно, количество повторений уменьшалось с 12 раз (на первой неделе) до 1–2 раз (на десятой неделе). Суть экспериментальной методики заключалась в добавлении в тренировочный процесс специальных вспомогательных упражнений для жима штанги лежа, в разрез устоявшейся схемы обычных базовых упражнений, которыми являются: классический жим лежа на наклонной скамье, жим лёжа под углом 45 градусов, жим лежа средним и узким хватом.

Комплекс вспомогательных упражнений для жима штанги лежа был направлен на повышение уровня общей, специальной физической подготовки спортсменов и включал:

1. Жим лежа узким хватом (ширина хвата 30 см). *Направленность упражнения:* штанга опускается ближе к животу, локти прижаты к туловищу, нагрузка больше на трицепсы.

2. Жим лежа широким хватом (85 см). *Направленность упражнения:* нагрузка в основном на грудные мышцы.

3. Жим лежа без «моста». *Направленность упражнения:* удлиняется амплитуда движения штанги, нагрузка на мышцы увеличивается.

4. Жим лежа с длинной паузой на груди (3–4 см). *Направленность упражнения:* увеличивается нагрузка на дельты.

5. «Медленный» жим лежа. *Направленность упражнения:* выполняется в три раза медленнее обычного. Прорабатываются все группы мышц для жима.

6. Жим лежа под углом 45 градусов. *Направленность упражнения:* помогает проработать верхние грудные мышцы и передние дельты.

7. Жим гантели лежа. *Направленность упражнения:* обеспечивает большую амплитуду движения и лучше прорабатывает мышцы, чем штанга.

8. Разводка гантелей лежа. *Направленность упражнения:* прорабатывается средняя и нижняя часть грудной мышцы.

9. Французский жим лежа. *Направленность упражнения:* для проработки трицепса в целом.

10. Жим гантелей или штанги сидя. *Направленность упражнения:* используется для проработки дельтовидных мышц (трицепса).

11. Жим лежа на тренажере, нагружаемом дисками, жим лежа на грузоблочном тренажере. *Направленность упражнения:* используется для более глубокой проработки мышц груди и плечевого пояса.

12. Жим сидя на тренажере, нагружаемом дисками. *Направленность упражнения:* упражнение позволяет более глубоко проработать дельтовидные мышцы.

13. Сведение рук на тренажере «бабочка». *Направленность упражнения:* увеличивает массу грудных мышц.

14. Разгибание рук на тренажере. *Направленность упражнения:* упражнение на увеличение объема трицепсов.

15. Подтягивание на низкой (высокой) перекладине. *Направленность упражнения:* упражнение на широчайшие мышцы спины.

16. Вертикальная и горизонтальная тяга на грузоблочных тренажерах. *Направленность упражнения:* упражнение позволяет более глубоко проработать широчайшие мышцы спины.

На контрольном этапе исследования испытуемые повторно выполнили контрольное упражнение в жиме штанги лежа. После контрольного эксперимента и обработки результатов данных мы получили достоверное увеличение показателей в контрольной и экспериментальной группах. Результаты эксперимента указывают на то, что средний результат в жиме штанги лежа в КГ увеличился на 13,7 %, в ЭГ средний результат увеличился на 20 %. При этом рост результатов у девушек-спортсменок составил 33 %, в то время как у юношей только 11 %.

Необходимо отметить, что в обеих группах наблюдался незначительный рост собственного веса занимающихся. Так, в КГ вес занимающихся увеличился в среднем на 0,7 %, в ЭГ – на 1,5 %. В первую очередь это связано с увеличением объема мышечной массы как у юношей, так и у девушек. Однако результаты в экспериментальной группе увеличились значительней.

Использование вспомогательных упражнений в тренировочном процессе атлетов на начальном этапе подготовки как у юношей, так и у девушек способствует не только увеличению мышечной массы, укреплению связок, но и росту спортивных результатов в жиме штанги лежа. Поэтому в программе тренировочного цикла объем данных упражнений должен составлять не менее 50 %.

Таким образом, в ходе проведенного эксперимента было доказано, что включение в подготовку спортсменов вспомогательных упражнений в жиме штанги лежа ведет к положительному и более быстрому росту силовых показателей. На наш взгляд, это становится возможным ввиду разноплановости нагрузки, которую дает то или иное специальное упражнение, что положительно влияет на реакцию мышц в сторону увеличения их силового потенциала.

На основе результатов исследования и накопленного практического опыта по исследуемой проблеме нами были определены основные методические указания при осуществлении учебно-тренировочного процесса на этапе начальной подготовки с целью увеличения результата в упражнении жима штанги лежа:

Специально-подготовительные упражнения подбираются индивидуально, исходя из слабых сторон спортсмена, и зависят от периода подготовки. Однако начинающие спортсмены не знают своих слабых сторон в соревновательных упражнениях, поэтому в тренировку можно включать 2–3 обще-подготовительных упражнения.

На каждой тренировке следует:

- прорабатывать не более 2–3 групп мышц, на каждую группу не более двух упражнений;
- применять принцип повторного максимума с поэтапным увеличением максимальной силы;
- использовать на начальном этапе небольшой с постепенным ростом интенсивности объем тренировочной нагрузки;
- тренировочный процесс сопровождать усиленным пяти-шестиразовым питанием. Если питание достаточно сбалансировано, то никакие пищевые добавки на начальном этапе подготовки не нужны.

Вспомогательные упражнения необходимо выполнять после того, как выполнены соревновательные упражнения.

Таким образом, достижение высоких спортивных результатов в жиме штанги лежа возможно при условии:

- методически правильно разработанного плана тренировок, основанных на индивидуальных физических возможностях спортсменов;
- четкого соблюдения тренировочных программ;
- систематических занятий, направленных на воспитание силовых способностей;

- соблюдения основных правил техники выполнения жима;
- выработки волевых качеств;
- стремления к постоянному совершенствованию.

Список использованных источников

1. *Шейко, Б. И.* Пауэрлифтинг. Настольная книга тренера / Б. И. Шейко. – Минск: Изд. центр «Спорт-сервис», 2004. – 540 с.

(Дата подачи: 26.02.2021 г.)

A. B. Makarov

Республиканский институт высшей школы, Минск

A. Makarov

National Institute of the Higher Education, Minsk

УДК 378.1:006.07(476+470)

РЕАЛИЗАЦИЯ КОМПЕТЕНТНОСТНОГО ПОДХОДА В СТАНДАРТАХ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ И РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

IMPLEMENTATION OF A COMPETENCE APPROACH IN THE STANDARDS OF HIGHER EDUCATION OF A NEW GENERATION IN THE REPUBLIC OF BELARUS AND THE RUSSIAN FEDERATION

В статье рассматриваются особенности проектирования образовательных стандартов нового поколения высшего образования в Республике Беларусь и Российской Федерации. Акцентируется внимание на операционализации компетентностного подхода в образовательных стандартах поколения 3+.

Ключевые слова: образовательные стандарты поколения 3+; универсальные компетенции; профессиональные компетенции; специализированные компетенции.

The article examines the features of the design of educational standards for a new generation of higher education in the Republic of Belarus and the Russian Federation. Attention is focused on the operationalization of the competence-based approach in educational standards of generation 3+.

Keywords: educational standards of generation 3+; universal competencies; professional competencies; specialized competencies.

С первого сентября 2021 г. в Республике Беларусь планируется осуществить переход на новые образовательные стандарты высшего образования (поколения 3+) по всем специальностям I ступени. Как отмечается в приказе Министерства образования от 30.11.2020 «О разработке новых образовательных стандартах», переход осуществляется в целях актуализации содер-