

ID: 2013-02-81-T-2447

Тезис

Агеева И.А., Павлов С.В.

Влияние отбора новичков на качество занятий пауэрлифтингом*ГБОУ ВПО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава России, кафедра физического воспитания**Научный руководитель: к.п.н., доцент Павлов В.И.*

Пауэрлифтинг (силовое троеборье) как один из видов спорта всё больше привлекает студенческую молодежь. Между тем, важно отметить, что для зачисления в учебное отделение спортивного совершенствования недостаточно только личного желания, необходимы предварительная психофизическая готовность и определенная способность для занятий избранным видом спорта. Пауэрлифтинг – вид спорта, требующий высокой точности воспроизведения действий как системы движений, он развивает силу, выносливость, волю, формирует атлетическую фигуру. Цель исследования - разработка модели по оптимизации отбора новичков для занятий пауэрлифтингом. Задачи исследования – определить способ и правила отбора. Исследовательская работа проводилась с участием студентов ранее не занимающихся силовым троеборьем. При анализе результатов нашей работы были определены пять правил отбора:

1) новичок должен иметь желание заниматься силовым троеборьем и обладать честолюбивыми намерениями побеждать на соревнованиях;

2) обладать достаточным уровнем силы, так как на соревнованиях определяется первоначальный квалификационный вес штанги;

3) атлету требуется высокий уровень развития силовой выносливости или потенциал к её развитию, так как основная задача - поднять штангу с последовательным увеличением её веса в трех подходах и в каждом из трёх упражнений;

4) новичок должен обладать гибкостью, иначе невозможно правильное освоение соревновательных движений (присед, жим, становая тяга);

5) пауэрлифтеру необходима хорошая координация движений, например, целью в приседе является перемещение штанги вниз и вверх при одновременном сохранении равновесия тела на маленькой площади опоры. При этом координация движений пауэрлифтера затрудняется и в результате того, что атлет, согласно правилам соревнований, вынужден в каждом упражнении три раза менять вес штанги, что заставляет изменять состояние мышечных напряжений, и при такой ситуации возможно нарушение техники в целом.

Внедрение модели по оптимизации отбора новичков, позволило студентам СГМУ, участвуя на городских, областных, всероссийских и международных соревнованиях, становились чемпионами и призерами. За время педагогического эксперимента было подготовлено два мастера спорта (Л. Гришечкина, В. Шматов), пять кандидатов в мастера спорта (А.Володько, Д.Лялин, Д.Трофимов, М.Черненко, А. Бурматов).

Ключевые слова

пауэрлифтинг, спорт