Индивидуализация техники движений у пауэрлифтеров на этапе базовой подготовки

**Пауэрлифтинг в силу своей доступности является одним из эффективных средств развития физических качеств и укрепления здоровья занимающихся.**Пауэрлифтинг (силовое троеборье) - вид спорта, в котором атлеты выступают в определенных весовых категориях, пытаясь поднять максимальный вес в трех видах упражнений

1. Приседание;
2. Жим лежа на горизонтальной скамье;
3. Становая тяга.

**Одной из проблем подготовки спортсменов в пауэрлифтинге является обучение технике соревновательных упражнений.**Как отмечает ряд авторов особое затруднение у тренеров вызывает индивидуализация техники соревновательных упражнений, при этом слабо учитываются анатомические и физиологические особенности пауэрлифтеров. Все это сдерживает прогресс занимающихся. Возникает противоречие между необходимостью индивидуализации техники выполнения соревновательных упражнений пауэрлифтеров на этапе базовой подготовки и недостаточной её разработанностью в теории и на практике.

На основании выявленного нами противоречия формируется проблема исследования, которая заключается в обосновании необходимости обучения технике соревновательных движений пауэрлифтёров с учетом их анатомических и физиологических особенностей.

**Цель исследования:**разработать и экспериментально проверить методику обучения технике выполнения соревновательных упражнений и развития силовых качеств у юношей - пауэрлифтёров с учетом их анатомических и физиологических особенностей.

Для достижения целей исследования были поставлены следующие **задачи:**

1. Выявить особенности техники выполнения соревновательных упражнений в пауэрлифтинге
2. Проанализировать существующие методики обучения технике соревновательных упражнений
3. Разработать методику обучения технике соревновательных упражнений пауэрлифтёров на основе учёта их анатомических особенностей.
4. Экспериментально проверить эффективность разработанной методики.

**Организация исследования**

**В эксперименте были задействованы атлеты 16-20 лет, занимающиеся пауэрлифтингом не менее года.**Всего 12 человек, из них по 6 в каждой группе. Занятия в обеих группах проводились 4 раза в неделю. В контрольной и экспериментальной группах использовался один и тот же силовой комплекс упражнений. Отличия в группах заключались в том, что занимающиеся в контрольной группе выбирали стиль выполнения соревновательного движения в соответствии с собственными предпочтениями (как им удобнее), а занимающиеся в экспериментальной группе выполняли соревновательные движения в зависимости от анатомических особенностей и силовых возможностей.

**Предварительно, на каждой тренировке выполнялась общая подготовительная разминка к тяге, в основном, это растяжки ног, гиперэкстензии и наклоны без веса, подседы и переносы тела с ноги на ногу в широкой расстановке.**Затем выполняется 4-5 разминочных подходов в тяге, начиная примерно с 30%-го веса и, равномерно увеличивая его до основных подходов, одновременно уменьшаем количество повторений с 6 до 3. Например, если максимальный результат в тяге 200кг, то разминка выглядит так:

1. для нечетных тренировок: 60x6, 85x5, 110x4, 135x3;
2. для четных тренировок: 60x6, 90x5, 120x4, 150x3.

**В качестве дополнительных упражнений использовали: тяга верхнего блока широким хватом за голову и к груди, тяга нижнего блока сидя к животу узким хватом, гиперэкстензия.**Они выполнялись в 3-4 подходах по 8-10 повторений. Применялись упражнения подтягивание на перекладине, тяга штанги в наклоне узким и широким хватом. Но на одной тренировке рекомендовалось делать не больше 3 дополнительных упражнений.

**Предварительное обследование занимающихся в обеих группах включало в себя тестирование двигательных способностей и определение некоторых антропометрических измерений.**Тестирование двигательных способностей включало в себя следующие контрольные упражнения прыжок в длину с места, подтягивание на перекладине, соревновательные упражнения: приседания, жим штанги лежа, становая тяга, антропометрические измерения: гибкость тест «мост», рост, вес.

**До начала эксперимента было проведено предварительное тестирование занимающихся обеих групп.**Сравнительные результаты силовой подготовленности и антропометрии представлены в таблице 1, 2. Полученные данные свидетельствуют о том, что не обнаружено достоверных различий ни по одному из показателей между группами. Это говорит о том, что группы до начала эксперимента были однородны.

Заключение

1. Анализ научно-методической литературы показал, что существующие методики индивидуализации техники выполнения соревновательных движений в пауэрлифтинге недостаточно учитывают индивидуальные особенности занимающихся.
2. Разработанная методика индивидуализации техники у пауэрлифтеров на этапе базовой подготовки, учитывает анатомические особенности опорно-двигательного аппарата занимающихся и силовые показатели различных мышц непосредственных движителей.
3. **Разработанная методика доказала свою эффективность.**Об этом свидетельствуют показатели прироста результатов итогового тестирования в пользу занимающихся в экспериментальной группе. Достоверные различие обнаружены по показателям: приседание, жим, становая тяга, а также прыжок в длину с места.
4. По показателям антропометрии, полученным по окончании эксперимента, достоверных различий не обнаружено(р<0.05).
5. Учитывая важность каждого из этапов независимо от вида спортивной специализации и выделяя основополагающую роль разучивания, закрепления (освоения) и совершенствования, следует отметить следующие позиции:
* этап разучивания длится до двух недель;
* этап закрепления - до трех месяцев;
* этап совершенствования — до окончания спортивной карьеры.

Ведущим физическим качеством в силовом троеборье (пауэрлифтинге) является собственно сила (медленная, абсолютная сила).

1. Техника выполнения соревновательных упражнений очень стереотипна и консервативна, поэтому обязателен учет индивидуальных особенностей физического развития, психики и т.д.
2. Сопряженное развитие специфических физических качеств приведет к более быстрому закреплению двигательного навыка и значительно сократит время достижения высшего спортивного мастерства.
3. Учебно-тренировочный процесс должен быть творческим, с обязательной обратной связью "тренер - спортсмен" и необходимой корректировкой всех видов подготовок в зависимости от этапа спортивной тренировки.

**Литература:**

1. **Божко А.И. Тяжелая атлетика.**- M.: ФиС, 196 с.
2. **Бельский И.В. Системы эффективной тренировки.**Мн.Вида-Н., 2002г,- 352с.
3. **Вельский И.В. Магия культуризма.**- Минск: Мога-Н, 1994. - 306 с.
4. **Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика: Учебник для институтов физической культуры.**3-е изд., перераб. и доп. -M.: ФиС. 1981. - 256 с.
5. Глядя C.**,**Сторов M., Батыгин Ю. Стань сильным - 2 Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. Кн.2. Харьков: К-Центр., 1999.-71 с.
6. **Горбов А.М., Комплексная тренировка пауэрлифтера: победа на турнире.**М.:ООО «издательство АСТ»; «Сталкер» ., 2004г. - 174 с.
7. **Дворкин Л.**Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. Ростов н/Д: Феникс.. 2003г.-383 с.
8. **Козлов В.**И., Гладышева А. А. Основы спортивной морфологии, M.- ФКиС. 1977г,- 103с.
9. **Лучкин H.**О тренировке начинающих атлетов. Трибуна мастеров тяжелой атлетики. - М.:ФиС, 1963, с. 101-110.
10. **Мир силы.**№ 2, 2001г. - 40с. Муравьев В. Пауэрлифтинг. Путь к силе.— M.: Светлана П., 1998г.-225с.
11. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры.