

ОЗДОРОВЧА СПРЯМОВАНІСТЬ ЗАНЯТЬ ПАУЕРЛІФТИНГОМ ЖІНОК

У статті розглядаються особливості підготовки жінок з пауерліфтингу у групах вищої спортивної майстерності. Визначається позитивний вплив тренувань на організм жінок.

Ключові слова: пауерліфтинг, чемпіон, тренування, навантаження, майстер спорту міжнародного класу.

Постанова проблеми. “Powerlifting” – походить від двох англійських слів “power” – сила, та “lift” – підйом. Змагання з пауерліфтингу включають в себе три змагальні вправи: присідання зі штангою на плечах, жим лежачи на горизонтальній лаві та станову тягу (підйом штанги з помосту).

Перший офіційний чемпіонат світу з пауерліфтингу серед чоловіків відбувся 6 листопада 1971 року у м. Йорк (США).

Лише 3–4 травня 1980 року у м. Лоуелл (США) відбувся перший чемпіонат світу серед жінок. Участь у чемпіонаті взяли 47 жінок з 6 країн світу.

Пауерліфтинг в нашій країні відноситься до популярних видів спорту, як серед спортсменів професіоналів, так і спортсменів-любителів. Зростає участь жінок у професійному спорті, зокрема в пауерліфтингу. Досягнення ними провідних позицій на національному та світових рівнях викликають великий інтерес громадськості до розвитку жіночого професійного пауерліфтингу.

Метою роботи є вивчення основних аспектів в підготовці жінок – пауерліфтерів у вищих досягненнях у спорті.

Результати дослідження. На базі Кам'янець-Подільської районної ДЮСШ відділу освіти відкрито відділення пауерліфтингу, де в групі спортивної майстерності тренуються: майстер спорту України міжнародного класу Тетяна Ахматєва (чемпіонка світу серед юніорів в 2007- 2008 р., чемпіонкою Європи серед юніорів 2008 р., срібна призерка світу серед жінок 2009 р., чемпіонка Європи серед жінок 2010 р.) та Олена Козлова – майстер спорту України міжнародного класу (чемпіонка світу серед дівчат 2008 р., чемпіонка Європи серед юніорів 2008 р., чемпіонка світу серед жінок 2009 р., чемпіонка Європи серед жінок 2009–2010 р.).

Головним завданням групи вищої спортивної майстерності є розвиток абсолютної сили та вдосконалення техніки змагальних вправ.

Важливими чинниками в тренуванні жінок є визначення працездатності спортсменок, біологічних особливостей жіночого організму, вплив навантаження на організм жінки, зміни фізичної працездатності впродовж менструальних циклів.

При підготовці до відповідальних (міжнародних) змагань, особлива орієнтація йде на індивідуальні особливості спортсменок, відповідність функціональним можливостям запланованих тренувальних навантажень. Особлива увага надається характеру відпочинку, раціону харчування та засобам відновлення.

Якщо для новачків та розрядників є загальний план тренувань, то для дівчат є свій індивідуальний план, який складається відповідно до циклічності (змагальний цикл, підготовчий цикл, перехідний цикл), важливе значення має календарний план змагань.

При тренуваннях важливе значення відіграє правильно вибране навантаження. На правильний вибір ваги навантаження впливають декілька чинників. В першу

чергу, це залежить від м'язової групи, на розвиток яких спрямована вправа, потім від кількості повторів виконаної вправи з урахуванням її дії, і звичайно снарядів, які використовуються при виконанні вправи.

При складанні плану тренувань враховуються: фізичний розвиток, самопочуття, володіння змагальною технікою виконання вправ, відновлення організму.

Тренуються спортсменки в залі важкої атлетики ПДАТУ або на спортивній базі збірної України з пауерліфтингу в с. Юр'ївка, Донецької області.

Основне завдання дівчат на рік – ввійти до складу національної збірної та взяти участь у чемпіонатах Європи та світу. Для досягнення таких цілей дівчатам доводиться багато тренуватись. В змагальний цикл тренування спортсменок складають 5 тренувань в тиждень.

Загальновідомо, що досягнення спортсменів неможливі без використання великих навантажень. Вони дають відмінний ефект в тому випадку, якщо чергуються з малими та середніми навантаженнями, створюючи тим самим умови для відновлення організму після великих навантажень. Виходячи зі свого досвіду та інших тренерів (ЗТУ В.С.Налейкін, ЗТУ І.О.Ясінецький, ЗТУ М.М.Іваньков), з якими нам пощастило працювати – це є однією з ефективних схем тренування, тому що середні навантаження підтримують працездатність, а малі – використовуються після великих навантажень для відновлення організму, цю значно покращують працездатність спортсмена на тренуваннях.

Крім великих, середніх та малих навантажень, ми використовуємо стресові тренування, які плануються 1 раз в 2 неділі.

Наведемо приблизний план тренувань спортсменок.

Понеділок	Вівторок	Середа
1. Гіперекстензія	1. Гіперекстензія	1. Гіперекстензія
2. Жим лежачи	2. Дожими	2. Жим лежачи
3. Розводи лежачи	3. Тяга станова з плінтів	3. Напівприсідання
4. Присідання зі штангою	4. Жим середнім хватом	4. Жим вузьким хватом
5. Розгинання ніг	5. Жим гантелей	5. Присідання на плінтах
6. Махи гантелей в сторони	6. Тяга широким хватом	6. Нахили
7. Нахили	7. Тяга кривою спиною	

П'ятниця	Субота
1. Гіперекстензія	1. Гіперекстензія
2. Присідання зі штангою	2. Дожими
3. Розгинання ніг	3. Тяга станова
4. Жим лежачи	4. Жим середнім хватом
5. Розводи лежачи	5. Підйом гантелей в сторони
6. "Французький жим"	6. Тяга кривою спиною
7. Нахили	

Тренування проходять з навантаженнями з відносною інтенсивністю в середньому 70-75% від максимального результату в змагальних вправах.

Найкращий результат дівчат: Олена Козлова – присідання – 255,5 кг (рекорд світу серед юніорів); жим лежачи – 140 кг, станова тяга – 250 кг (рекорд України).

Тетяна Ахматєва – присідання – 220 кг (рекорд України), жим – 125 кг, станова тяга – 200 кг.

Висновки

Функціональні можливості організму не можуть довгий час знаходитися на високому рівні: вони то підвищуються, то понижуються. Після декількох місяців змагального циклу та участі у змаганнях, спортивні результати спортсменок починають знижуватись, хоча вони і продовжують виконувати звичайні навантаження. Не витримує центральна нервова система. З урахуванням цього була розроблена періодизація спортивних тренувань, яка включає зменшення навантаження (активний відпочинок) після досягнутих найвищих результатів.

На даний час дівчата готуються до участі у чемпіонаті світу серед жінок, яке пройде в ПАР в м. Почефтрум.

Список використаних джерел:

1. Воробьев А.Н., Роман Р.А. Методика тренировки. Тяжелая атлетика: Учеб. для ИФК / Под ред. А.Н.Воробьева. – М.: Фис. – 1988. – С. 45-46.
2. Стеценко А.І. Пауэрлифтинг. Теорія і методика обраного виду спорту. Навчальний посібник / А.І. Стеценко. – Черкаси: Освіта, 2008. – С. 42-45
3. Фомин А.И. Силовая подготовка / А.И. Фомин, Л.В.Павлов, Л.И.Остапенко. – М: ФиС, 1994. – С. 92- 93.
4. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг / Б.И. Шейко. – М: ЗАО, ЕАМ, Спортсервис, 2006. – С. 220-226 с.

In the article the features of preparation of women are examined from pauerlif – tingu in the groups of higher sporting trade. It is determined po- tivniy influence of trainings on the organism of women.

Key words: pauerlifting, champion, training, loading, master to sport of international class.

Отримано: 30.11.2010

УДК 613.1

*Д. В. Невенгловський,
А. П. Іотко*

ОЗДОРОВЧА СПРЯМОВАНІСТЬ ЗАГАРТОВУВАННЯ

У статті проаналізовано вплив загартовування на здоров'я людини, на стійкість організму до несприятливих зовнішніх впливів.

Ключові слова: загартовування, вода, повітря, сонце, здоров'я.

Актуальність. Мати сім'ю, гроші, любиму роботу – це ще не все, що потрібно людині. Найголовніше в нашому житті – це здоров'я. Це знають всі – від малого до великого, від неандертальців до сучасних людей. Проблема здоров'я виникла з появою людини та видозмінюється відповідно до розвитку культури людського суспільства.

Про здоров'я складено багато прислів'їв та приказок: здоров'я більше варте, як багатство; здоровий злидар щасливіший від хворого багача; здоров'я – всьому голова; вартість здоров'я знає лише той, хто його втратив та багато інших.

Однак, в наш час найбільш відомим і влучним прислів'ям залишається: “Mens sana in corpore sano”, або в здоровому тілі здоровий дух. Що необхідно зробити, щоб всі роки бути здоровим і активним?

“Якщо хочеш бути здоровий – загартовуйся, водою холодною обливайся”. Цю нехитру й беззаперечну істину нам намагалися прищепити ще з самого