

УДК 796.011.3.88

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ПОБУДОВИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ В ЖІНОЧОМУ ПАУЕРЛІФТИНГУ

Кириченко Т.Г.

ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

У статті розглядаються особливості побудови спортивного тренування в жіночому пауерліфтингу. Аналізуються теоретико-методичні аспекти проблеми. Розкриваються основні методичні підходи і даються рекомендації для спортсменок початкового рівня. Наголошується на актуальності вищезазначених питань. Пропонується проста, але в той же час ефективна методика тренувань.

Ключові слова: пауерліфтинг, силові види спорту, силові цикли, спортивне тренування, програма занять.

Постановка проблеми. Завдяки зростаючій популярності пауерліфтингу серед молоді та дорослого населення цим силовим видом спорту починає займатися все більше дівчат і жінок. Популярність пауерліфтингу пояснюється простотою, доступністю цього виду спорту, досить швидким зростанням результатів і позитивним впливом на здоров'я спортсменок [4; 7; 10; 11].

Заняття пауерліфтингом сприяють збільшенню м'язової сили, зміцнюють зв'язки і суглоби, допомагають виробити витривалість, гнучкість та інші фізичні якості, виховують волю, впевненість у власних силах, підвищують працездатність всього організму [9; 11].

Відомо, що жіночий організм значною мірою відрізняється від чоловічого. Саме тому жінкам, які займаються пауерліфтингом та іншими силовими видами спорту, слід враховувати той факт, що тестостерону у них набагато менше, ніж у чоловіків, а це накладає свої особливості при адаптації до навантажень [1; 2; 6]. Вчені стверджують, що адаптаційний резерв жінок, при силових навантаженнях є нижчим, ніж у чоловіків, тому програму тренувань потрібно підбирати дуже ретельно і з урахуванням всіх особливостей [2; 5]. Максимальні силові тренування слід проводити рідше, ніж чоловікам. Це важливо враховувати, підбираючи силовий цикл вправ [3; 8].

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Статура жінки є меншою за розмірами, в порівнянні зі статурою чоловіка: у жінок слабкіші зв'язки і сухожилля. В середньому тіло жінок містить на 10-16% більше жирової тканини, ніж тіло чоловіка. Жінки реагують на заняття з обтяженнями так само, як і чоловіки: розвивається сила і зменшується кількість жирової тканини, але у них цей процес є менш вираженим тому, що у жінок інша гормональна структура [2; 5; 6; 7].

Тому жінки не можуть тренуватися з такими навантаженнями як чоловіки, але вправи можуть виконувати ті ж. У жінок є пропорційно ширшою структура тазової ділянки в порівнянні з чоловіками, що забезпечує їм стійку рівновагу, так як центр ваги тіла у них розташований нижче. Жінки, як правило, більш гнучкі, ніж чоловіки і можуть тренуватися з більшою амплітудою рухів. Нижня частина тіла жінок відносно сильніша. У чоловіків більш розвинені і масивні м'язи плечового поясу відносно нижньої частини тіла, тоді як у жінок все виглядає навпаки. Тому жінки мають тенденцію нарощувати силу і обсяг м'язів швидше в нижній частині тіла, ніж чоловіки [1; 2; 7]. Ці особливості обов'язково потрібно враховувати дівчатам і жінкам які займаються пауерліфтингом [3; 4; 8].

Існує багато хибних стверджень щодо впливу пауерліфтингу на зовнішній вигляд дівчат і жінок.

Побуває думка, що якщо спортсменка буде займатися пауерліфтингом, то вона перетвориться в чоловікоподібну жінку, все насправді не так. Дівчина ніколи не буде мати гіпертрофовані чоловічі м'язи через невелику кількість тестостерону в організмі (тестостерон – чоловічий статевий гормон, який відіграє дуже важливу роль в нарощуванні м'язової маси, без якого, приріст м'язової тканини практично не відбувається). Пауерліфтинг не перетворює дівчат на величезних і безформних жінок, а навпаки, робить підтягнутими і рельєфними [9; 10]. Заняття пауерліфтингом характеризуються великими навантаженнями на організм спортсменок. Фізіологічно структура тіла жінки менш схильна до нарощування м'язової маси і розвитку силових якостей. Тому тренеру при побудові процесу підготовки спортсменок у пауерліфтингу та інших силових видах спорту, необхідно обов'язково враховувати ряд особливостей і застосовувати науково обґрунтовані методики, що є в даний час актуальними [8].

Мета статті. Головною метою цієї статті є теоретичний аналіз особливостей побудови тренувального процесу у жіночому пауерліфтингу.

Виклад основного матеріалу. Пауерліфтинг є одним з найбільш популярних силових видів спорту. Основними засобами процесу підготовки в пауерліфтингу є вправи з обтяженнями. Щоденні жінки займаються пауерліфтингом і допускаються до змагань на ряду з чоловіками [9].

Концепція управління процесом багаторічної підготовки жінок, що займаються пауерліфтингом ґрунтується на теорії адаптації (вікові особливості спортсменок, їх індивідуальні фізіологічні особливості тощо) і розкриває зміст, критерії, педагогічні умови та специфічні механізми. Виявлено особливості адаптації жіночого організму до інтенсивних швидкодіючих – силових навантажень, які свідчать про те, що для ефективної підготовки спортсменок необхідна рання спеціалізація в жіночому пауерліфтингу, яка розглядається як позитивне явище, в результаті чого здійснюється своєчасний розвиток фізичних якостей, які в більш пізньому періоді онтогенезу не піддаються в належній мірі розвитку або удосконалюються незначно. Управління тренувальним процесом ліфтерок повинне відповідати специфіці функціонування жіночого організму на різних етапах його розвитку.

Пауерліфтинг (силове триборство) – це надпотужні навантаження для м'язів за участю максимальної ваги, включає в себе три види вправ: присідання зі штангою, жим штанги лежачи, станова тяга. Присідання зі штангою – базова вправа, розвиває м'язи стегна і сідниць. Це одна з найпопулярніших вправ в жіночому пауерліфтингу. Жим лежачи – базова вправа із штангою розвиває трицепси, дельтоподібні і грудні м'язи. Станова тяга – багатосуглобна вправа, виконується зі штангою. Ця вправа характеризується тим, що одночасно задіюються м'язи і ніг, і спини. Дана вправа широко використовується не тільки в жіночому пауерліфтингу, а й практично у всіх базових силових програмах.

Спортсмени знають, що з часом організм звикає до однотипних навантажень, і перестає прогресувати в результатах. У таких випадках потрібно змінити план тренувань і збільшити навантаження [2; 5; 11].

На початковому етапі у жіночому пауерліфтингу корисними і безпечними можуть вважатися

заняття під керівництвом досвідченого тренера-інструктора, які проводяться не частіше, ніж 8-12 разів на місяць. Якщо дівчина займається пауерліфтингом, найкраще взяти досвідченого тренера, який вже має тренерський стаж 3-5 років.

Пауерліфтинг для початківців повинен починатися з тренувань, що зміцнюють м'язи, для підготовки їх до більш потужних навантажень. За допомогою різних вправ потрібно пропрацювати всі м'язи тіла. Особливу увагу треба приділити техніці виконання вправ, її потрібно чітко дотримуватися при роботі з будь-якою вагою.

Як стверджують вчені та практики [7; 10] жіночий план тренінгу, значно відрізняється від чоловічого. Він містить абсолютно інший порядок виконання вправ, а також їх кількість. Заняття пауерліфтингом жінок-початківців повинні обов'язково проходити під керівництвом тренера, щоб уникнути небезпечних травм. Для опрацювання станової тяги за жіночою методикою, існує велика кількість вправ. Але, для одного тренувального заняття, потрібно вибирати їх не більше 5-6. Увага акцентується на кількості повторень, а не на піднятих кілограмах, при цьому, важливо виконувати динамічні вправи після кожної базово-силової.

Методика жіночих пауерліфтинг-тренувань, передбачає вибір базових вправ, які задіють великі м'язові масиви. Рекомендуємо кілька прикладів кращих вправ для жіночого пауерліфтингу.

Нижня частина тіла.

Присідання зі штангою. Встановити штангу відповідно до зросту і навантажити необхідною вагою. Відійти від стійок, поставити ноги на ширині плечей. На видиху починайте повільно опускатися. Стего – гомілка повинні утворити прямий кут.

Станова тяга. Стати до штанги так, щоб вона торкалася гомілок, стопи злегка розведені. Присісти, упертися п'ятами в поміст і підняти штангу до колін. Після цього випрямитися, щоб штанга торкнулася стегон.

Нахили вперед зі штангою на плечах. Встановити гриф на стійки. Помістити його на задню частину плечей. Спина напружена, лопатки зведені, коліна злегка зігнуті. Відійти на пару кроків назад. Згинаючи ноги, рухайте їх назад, вигніть спину. Поверніться у вихідне положення.

Спліт присідання з гантелями. Поставити ноги на одну лінію. У кожену руку візьміть по гантелі. Зробіть присідання і поверніться у вихідне положення.

Верхня частина тіла.

Жим гантелей лежачи на горизонтальній лаві. Лягти на горизонтальну лаву, притискаючи гантелі до грудей, розведіть їх на ширину плечей. Використовуючи м'язи грудей, підніміть гантелі над собою, а потім повільно опустіть.

Жим штанги лежачи на горизонтальній лаві. Лягти на лаву, взяти штангу і підняти її над собою. Потім опустити і після секундної паузи повернути снаряд у початкове положення. Слідкуйте за своїм самопочуттям: в м'язах грудей ви повинні відчувати напругу.

Жим штанги лежачи на похилій лаві. Лягти на похилу лаву, взяти штангу, знявши її зі стійок і підняти над собою. На вдиху опускати штангу до рівня грудей, на видиху повертати в початкове положення, зберігаючи напругу в м'язах.

Жим штанги стоячи. Взяти штангу хватом ширше плечей (долоні дивляться вперед) і опус-

кати на верхню частину грудей. Підняти її над головою на прямих руках. На вдиху поволі опустити штангу до ключиць. На видиху піднімати гриф у вихідне положення.

Підтягування. Взятися за поперечину. Відхилити корпус назад приблизно на 30 градусів. На видиху піднімати тулуб, поки поперечина не торкнеться верхньої частини грудей. Плечі і верхню частину рук відводити вниз і назад. Затриматися і на вдиху поволі опуститися.

Тяга гантелі в нахилі. Покласти гомілку ноги на край лави. Нахилити корпус вперед паралельно підлозі, а правою рукою упертися в інший кінець лави. На видиху лівою рукою піднімати гантель до згинання руки в ліктьовому суглобі. На вдиху опустити гантель у вихідне положення.

Тяга штанги в нахилі. Тримуючи штангу прямим хватом, злегка зігнути коліна і нахилити корпус уперед майже паралельно підлозі. На видиху підтягнути штангу до себе. У верхній точці напружити м'язи спини і затриматися. На вдиху поволі опустити штангу назад.

Підйоми колін у висі. Широким або середнім хватом взятися за поперечину. Ноги спочатку випрямити, а потім піднімати їх так, щоб між ними і тулубом утворився прямий кут. Повільно повернутися у вихідну позицію.

У жіночого пауерліфтингу є свої специфічні сторони. Найбільший плюс пауерліфтингу – розвиток функціональної сили. Але потрібно враховувати і деякі особливості жіночого організму. Менструальні цикли накладають відбиток на тренувальний процес, що має свою специфіку, яку не можна не враховувати [1; 5; 6].

Правила силового тренінгу.

Силові цикли: є основними етапами, як чоловічого, так і жіночого пауерліфтингу, під час яких атлети напрацьовують основну швидко – силову базу. У цей період слід тренуватися в межах 60-75% від ПМ (повторного максимуму). Кількість повторень в кожному підході має перебувати в діапазоні від 4 до 6, причому, навіть у розминаючих підходах не слід перевищувати цей показник. Звичайно, враховувати варто не тільки інтенсивність тренінгу, але ще і його обсяг, піки КППШ (кількості підйомів штанги) не повинні збігатися з піками інтенсивності (максимальними % від ПМ). Потрібно обов'язково контролювати високі, середні і низькі показники обох цих якостей. У цьому циклі передбачається використання великої кількості, як спеціальних вправ, так і загальнорозвиваючих.

Витривалість: цей цикл включають у програму не всі, хоча саме довкола нього часто піднімають дискусії у статтях, присвячених жіночому пауерліфтингу. Ми рекомендуємо включати цей цикл в програму, дотримуючись правила варіативності, що дозволить відновитися зв'язкам, суглобам і ЦНС (центральна нервова система).

Швидкість: тренування швидкості, як і технічної майстерності, не виділяють в окремий цикл, їх, як правило, включають в тренування, коли спортсменка виконує після розминочних підходів вправи з різною інтенсивністю і кількістю повторень у підході. Наприклад, ліфтерша виконує підхід з 50% на 6 повторень, потім 60% на 5 повторень і потім цільову роботу з 75% в 4 підходах по 5 повторень. Таким чином, вона тренує, як швидкість, так і силу. Важливо зауважити,

що такий підхід передбачає, що спортсменка не підвищуватиме кількість повторень в наступних підходах і не знижуватиме інтенсивність.

Пік сили – один з ключових циклів, які, звичайно, виконуються перед змаганнями, щоб підвести спортсмена до максимального ККД на 1 повторення в змагальному русі. Даний цикл передбачає виконання великої кількості синглів, аж до 90% від ПМ. Взагалі, даний цикл передбачає роботу в діапазоні 70-90% і в кількості повторень від 4 до 1. В цей період, в основному, використовують вправи з арсеналу спеціальної фізичної підготовки. Очевидно, що перед циклом по виходу на пік сили повинен йти силовий цикл, а не цикл на витривалість, оскільки витривалість і сила є якостями антагоністами [8].

Рекомендований силовий цикл для жінок-пауерліфтерів на початковому етапі занять.

Тренування № 1.

Присідання зі штангою (60-75%) – 4 підходи по 4-6 повторень.

Силовий жим (40-45%) – 3 підходи по 4-6 повторень.

Фронтальні присідання (45-55%) – 4 підходи по 4 повторення.

Жим гантелей лежачи (40%) – 3 підходи по 4-6 повторень.

Розгинання на блоці (55%) – 2 підходи по 6 повторень.

Тренування № 2

Станова тяга сумо (50-65%) – 5 підходів по 4-5 повторень.

Силовий жим лежачи (35%) – 3 підходи по 4-6 повторень.

Нахили зі штангою (65%) – 4 підходи по 4 повторення.

Жим стоячи (55-65%) – 3 підходи по 4-6 повторень.

Тренування № 3

Присідання зі штангою (35-50%) – 3 підходи по 4-6 повторень.

Жим лежачи (65-75%) – 4 підходи по 4-6 повторень.

Присідання сумо (40%) – 4 підходи по 4 повторення.

Французький жим лежачи (50%) – 3 підходи по 6 повторень.

Розгинання ніг (55-70%) – 4 підходи по 4-6 повторень.

Висновки та перспективи. Заняття пауерліфтингом – ефективна форма впливу на організм жінки, спрямована на позитивну зміну її фізичного потенціалу і досягнення інших важливих цілей фізичного виховання і самовиховання. В результаті систематичних тренувань в організмі відбуваються морфологічні і фізіологічні зміни, що дозволяють розширити функціональні можливості практично всіх органів і систем, удосконалити регуляторні механізми. Якщо не займатися пауерліфтингом професійно, то можна використовувати його для коригування своєї статури, базові навантаження допоможуть «спалити» необхідну кількість калорій і збільшити силові показники.

В перспективах наших подальших досліджень аналіз новітніх програм і методик тренувань, розробка методичних рекомендацій для жіночого пауерліфтингу з урахуванням індивідуальних цілей і поставлених завдань як спортивно-тренувального так і оздоровчого спрямування.

Список літератури:

1. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса / Юрий Виталиевич Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.
2. Воробьев А.Н. Тренировка, работоспособность, реабилитация / Аркадий Никитович Воробьев. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 272 с.
3. Кириченко Т.Г. Тренажеры в системе силового тренування студентів ВНЗ / Т.Г. Кириченко // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2017. – № 1. – С. 156–159.
4. Кириченко Т.Г. Особливості побудови тренувального процесу спортсменів-пауерліфтерів різної спортивної кваліфікації / Т.Г. Кириченко // Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. – 2017. – Вип. 10. – С. 222–230.
5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – К.: Олим. л-ра, 1999. – 318 с.
6. Олешко В.Г. Моделювання процесу підготовки та відбір спортсменів у силових видах спорту [монографія] / В.Г. Олешко. – К.: Полімед. – 254 с.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов // Общая теория и ее практические приложения. – К.: Олимп. л-ра, 2004. – 808 с.
8. Стеценко Л.І. Пауерліфтинг / А.І. Стеценко // Теорія та методика викладання: навч. посіб. для студентів ВНЗ. – Черкаси: вид-во Черкаського національного університету, 2008. – 460 с.
9. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг: настольная книга тренера / Б.И. Шейко. – М.: Спорт сервис, 2003. – 532 с.
10. Kettles M. Women health and fitness guide / M. Kettles, C Cole, B. Wright. Champaign Human Kinetics, 2007. – 204 p.
11. Kraemer W.J. Optimizing strength training: designing nonlinear periodization workouts. / W.J. Kraemer, S.J. Fleck. – Champaign Human Kinetics, 2007. – 246 p.

Кириченко Т.Г.

ГВУЗ «Переяслав-Хмельницький педагогічний університет імені Григорія Сковороди»

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ В ЖЕНСКОМ ПАУЭРЛИФТИНГЕ

Аннотация

У статье рассматриваются особенности построения спортивной тренировки в женском пауэрлифтинге. Анализируются теоретико-методические аспекты проблемы. Раскрываются основные методические подходы и даются рекомендации для спортсменок начального уровня. Отмечается актуальность вышеупомянутых вопросов. Предлагается простая, но в то же время эффективная методика тренировок. **Ключевые слова:** пауэрлифтинг, силовые виды спорта, силовые циклы, спортивная тренировка, программа занятий.

Kyrychenko T.G.

SHEI «Pereiaslav-Khmelnytskyi Hryhoriy Skovoroda State Pedagogical University»

THEORETICAL AND METHODOLOGICAL PRINCIPLES OF SPORTS TRAINING IN WOMEN'S PAVERLIFTING

Summary

The article discusses the features of the construction of sports training in the women's powerlifting. Analyzed the theoretical and methodological aspects of the problem. The basic methodological approaches are revealed and recommendations are given for entry-level female athletes. Notes the relevance of the above issues. A simple but at the same time effective training method is proposed.

Keywords: powerlifting, power sports, power cycles, power sports training, training program.