

Культура физическая и здоровье. 2023. № 4 (88). С. 366-369.
Physical Culture and Health. 2023, 4 (88), 366-369.

Научная статья
УДК 796.015.59
DOI: 10.47438/1999-3455_2023_4_366

ПАУЭРЛИФТИНГ: ФОРМИРОВАНИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНОШЕЙ 14 ЛЕТ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ



Елена Сергеевна Тарасова ¹, Александра Анатольевна Оленова ²

Северо-Восточный федеральный университет им. М. К. Аммосова ^{1, 2}
Якутск, Россия

¹ Студентка
тел.: +7(914)280-66-18, e-mail: l3na.tar@yandex.ru
ORCID 0009-0006-8389-7061

² Старший преподаватель кафедры «Теория и методика спорта, спортивной кинезиологии,
оздоровительной и адаптивной физической культуры»
тел.: +7(924)898-20-05, e-mail: aleksandra.olenova@mail.ru
ORCID 0000-0003-0587-8552

Аннотация. В данной статье рассматривается формирование силовых способностей юношей с задержкой психического развития при занятиях пауэрлифтингом. Пауэрлифтинг – один из эффективных и доступных средств развития физических качеств и укрепления здоровья занимающихся. Правильная организация учебно-тренировочных занятий по пауэрлифтингу юношей с задержкой психического развития, приведёт к наиболее быстрому увеличению уровня развития силовых способностей. На сегодняшний день правильная организация тренировочного процесса у юношей с задержкой психического развития является весьма актуальной, так как занятия пауэрлифтингом оказывают существенное влияние на развитие силовых способностей.

Ключевые слова: пауэрлифтинг юношей с задержкой психического развития, исследования, формирование силовых способностей, учебно-тренировочный процесс, контрольная и экспериментальная группа.

Для цитирования: Тарасова Е. С., Оленова А. А. Пауэрлифтинг: формирование силовых способностей у юношей 14 лет с задержкой психического развития // Культура физическая и здоровье. 2023. № 4. С. 366-369. DOI: 10.47438/1999-3455_2023_4_366.

Введение

Физическое развитие и двигательные способности детей с задержанным психическим развитием находятся в тесной взаимосвязи с их психическим и физическим здоровьем.

Исследованиями (У. В. Ульянова, Е. М. Мاستюкова, Н. Ю. Борякова) установлено, что типичными для детей с ЗПР являются нарушения двигательных способностей:

- к точному управлению силовыми способностями;
- усвоению заданного ритма движений;
- быстрому реагированию на внешние сигналы;
- переключению с одних видов двигательной деятельности на другие.

Среди многочисленных средств физкультурно-оздоровительной деятельности для развития силовых способностей детей данной категории можно отнести пауэрлифтинг.

Пауэрлифтинг включает в себя силовое троеборье (приседание со штангой, жим штанги лежа и становая тяга), эти упражнения вовлекают в работу наибольшее количество мышечных групп и тем самым оказывают эффективное влияние на развитие силы.

Возраст специализации в пауэрлифтинге может начинаться не ранее 14 лет, а верхней границы практически не существует. Целенаправленное обучение техникам пауэрлифтинга начинают с 16-17 летнего возраста [2].

Цель исследования – изучить влияние занятий пауэрлифтингом на силовые способности юношей с задержкой психического развития.

Задачи исследования

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Сравнить уровень силовых способностей юношей с задержкой психического развития экспериментальной и контрольной групп.
3. Выявить пауэрлифтинг формирование силовых способностей юношей с задержкой психического развития.

Методы исследования

Для решения поставленных задач нами были использованы следующие методы.

1. Анализ данных научно-методической литературы.
2. Педагогические наблюдения.
3. Педагогический эксперимент.
4. Контрольно-методические испытания (тесты).
5. Методы математической статистики.

Педагогический эксперимент проводился на базе ГБУ РС(Я) Республиканский центр адаптивной физической культуры и спорта» с 01.09.2022 по 28.05.2023 г. В исследовании принимали участие 14 юношей в возрасте 16–17 лет, которых мы разделили на две группы (контрольная, экспериментальная). Участники эксперимента, только начинающие посещать спортивную секцию по пауэрлифтингу.

Учебно-тренировочные занятия по пауэрлифтингу проходили 3 раза в неделю. У экспериментальной группы по мере повышения развития силовых способностей занятия стали проводить 4 раза в неделю по 1 часу.

Для определения уровня силовых способностей мы использовали следующие тесты: жим лежа штанги (кг), взятие на грудь (кг), полуприседание (1 раз с максимальным весом).

Тренировочные занятия для экспериментальной группы строились на персональном подходе к каждому занимающемуся, т.е. учитывались такие обстоятельства как, состояние здоровья, общее самочувствие, компенсация и гиперкомпенсация основных мышечных групп, психоэмоциональное состояние, соблюдение спортивного режима и т. д. Основным свойством наших занятий является заведомое распределение тренировочного процесса на отработку базовых (соревновательных) упражнений в разные дни недели, с использованием дополнительных подводящих упражнений. Также, для повышения общего состояния здоровья и развития физических качеств, использовались нагрузки аэробного характера. Контрольная группа тренировалась по стандартной методике, с нашей стороны им не было уделено внимание.

В стандартной программе, используемой многими тренерами по пауэрлифтингу, широко используется обций Сплит и принцип пирамиды, эффективность которой была доказана многими спортсменами. Но этот принцип обладает рядом недостатков, главным из которых является слишком большая физическая и эмоциональная перегрузка, нежелательная для юношей с задержкой психического развития, а также мы считаем, что такой метод в целом не подходит начинающим спортсменам-пауэрлифтерам в силу их недостаточной подготовленности к повышенным нагрузкам.

В этой связи, в экспериментальной группе учебно-тренировочные занятия проводились с использованием повторного метода с акцентом на 1–2 рабочих подхода, с предваряющими разминочными, постепенно возрастающими сетами, главной задачей которых является разогрев сухожилий и основных мышечных групп.

Результаты исследований

В конце исследования уровень силовой подготовки в экспериментальной значительно повысился по сравнению с контрольной группой (табл. 1).

№	ФИО	Жимлежапштанги	Тяга	Приседание (1 размакс. весом)
Экспериментальная группа	Исходные данные	45	60	92
	Конечные данные	56	70	112
	Результат в единицах	11	10	20
	Результат в процентах %	21	17	22
Контрольная группа	Исходные данные	45	60	90
	Конечные данные	51	64	100
	Результат в единицах	6	4	10
	Результат в процентах %	17	7	12

Полученные данные позволяют констатировать, что на начало экспериментальной работы небольшое преимущество имели участники экспериментальной группы, в конце эксперимента уровень силовой подготовки в экспериментальной группе значительно повы-

сился. У контрольной группы тоже наблюдается небольшой рост спортивных показателей, но по сравнению с экспериментальной группы в процентных соотношениях существенно ниже.

Далее подробно проанализируем полученные результаты по каждому контрольным упражнениям:

Жим лежа. Экспериментальная группа в начале исследования показала 45 кг, в конце исследования 56 кг, разница в единицах составила 11 кг, разница в процентах – 21 %.

Контрольная группа в начале исследования показала 45 кг, в конце исследования 51 кг, разница в единицах составила 4 кг, разница в процентах – 17 %.

Следовательно, в экспериментальной группе итоговый показатель на 4 % выше, чем в контрольной группе.

Тяга. Экспериментальная группа в начале исследования показала 60 кг, в конце исследования 70 кг, разница в единицах составила 10 кг, разница в процентах – 17 %.

Контрольная группа в начале исследования показала 60 кг, в конце исследования 64 кг, разница в единицах составила 4 кг, разница в процентах – 7 %.

Следовательно, в экспериментальной группе итоговый показатель на 3 % выше, чем в контрольной группе.

Выводы

На основании полученных данных можно сделать заключение, что силовые тренировки, проводимые с учётом разработанных нами рекомендаций, не оказывает отрицательного воздействия на показатели сердечно-сосудистой, дыхательной системы, повышают общую работоспособность организма и увеличивают силовые показатели новичков-пауэрлифтеров с задержкой психического развития. Динамика показателей силовых качеств по сравнению с начальными тестированиями была статистически достоверна.

Так показатели в упражнении жим штанги лежа от груди в контрольной группе выросли на 17 %, в упражнении становая тяга на 7 %, в упражнении приседание со штангой на плечах на 12 %. В

Приседание (1 раз с максимальным весом). Экспериментальная группа в начале исследования показала 92 кг, в конце исследования 112 кг, разница в единицах составила 20 кг, разница в процентах – 22 %.

Контрольная группа в начале исследования показала 90 кг, в конце исследования 100 кг, разница в единицах составила 10 кг, разница в процентах – 12%.

Следовательно, в экспериментальной группе итоговый показатель на 10% выше, чем в контрольной группе.

Таким образом, сопоставление результатов проведенной опытно-экспериментальной работы показывает, что систематическая и грамотная организация методологии учебно-тренировочного процесса начинающих пауэрлифтеров с задержкой психического развития способствует к постепенному совершенствованию силовых способностей, а также оздоровлению организма занимающихся, что доказывает выдвинутую гипотезу исследования.

экспериментальной группе показатели получились следующие: жим лежа улучшилась на 21 %; становая тяга на 17 %, приседание со штангой на 22 %.

На основании полученных экспериментальных данных можно констатировать о эффективности разработанной нами учебно-тренировочной методики, по сравнению с общепринятой.

Конфликт интересов

Авторы декларируют отсутствие явных и потенциальных конфликтов интересов, связанных с публикацией настоящей статьи.

Библиографический список

1. Иванова К.Н. Влияние занятий пауэрлифтингом на физическое развитие и на физическую подготовленность учащихся старшего школьного возраста: сборник трудов конференции // Научные исследования и разработки студентов : материалы II Междунар. студенч. науч.-практ. конф. / редкол.: О. Н. Широков [и др.]. Чебоксары : Центр научного сотрудничества «Интерактив плюс», 2016. С. 98-101.
2. Глядя С.А., Старов М.А., Батыгин Ю.В. Стань сильным! Учебно-методическое пособие по основам пауэрлифтинга. Харьков : К-Центр, 2018. 43 с.
3. Лапутин, Р.П. Специальные упражнения тяжелоатлета. М.: Физкультура и спорт, 2017. 136 с.
4. Лем, Д. Тренировочная программа для подготовки к соревнованиям по силовому троеборью // Атлетизм. 2020. № 11. С. 26-27.
5. Логинов, А.А. Структура тренировки тяжелоатлетов на основе их функциональной подготовленности: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Малаховка, 2019. 22 с.
6. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. М. : ФиС, 2021. 320 с.
7. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки : Учебное пособие для МФК. М. : ФиС, 2007. 271 с.
8. Медведев, А.С. Система многолетней тренировки в тяжёлой атлетике: Учебное пособие для тренеров. М. : Физкультура и спорт, 2019. 272 с.
9. Новокрещёнов, В.А. Классификация физических упражнений, используемых в учебно-тренировочном процессе в пауэрлифтинге (силовом троеборье) / В. А. Новокрещёнов // Научно-методическое обеспечение физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры : Сборник научных трудов. Челябинск : Уральский ГУФК, 2019. 4.1. С. 127-132.
10. Эффективность применения средств и методов пауэрлифтинга для детей с задержкой психического развития / Пельменёв М.В., Колодезников К.С. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2021. № 4. С. 64-67.

References

1. Ivanova K.N. Study of powerlifting classes on the fundamental development and physical fitness of students over school age. Scientific research and development of students : proceedings of the II International Student Scientific and Practical Conference. Cheboksary, Center for Scientific Cooperation "Interactive Plus" publ., 2016, pp. 98-101.
2. Glyadya S.A., Starov M.A., Batygin Yu.V. Get strong! Educational and methodological manual on the basics of powerlifting. Kharkiv, K-Center publ., 2018. 43 p.
3. Laputin, R.P. Special exercises of a weightlifter. Moscow, Fizkul'tura i sport publ., 2017. 136 p.
4. Lem, D. Training program for preparing for competitions in powerlifting. Athleticism. 2020. No. 11, pp. 26-27.
5. Loginov, A.A. Structure of training of weightlifters based on their functional readiness : Abstract of thesis for PhD of Pedagogy. Malakhovka, 2019. 22 p.
6. Maksimenko A.M. Fundamentals of the theory and methodology of physical culture. Moscow, Fizkul'tura i sport publ., 2021. 320 p.
7. Matveev L.P. Fundamentals of sports training : A manual for multifunctional sports. Moscow, Fizkul'tura i sport publ., 2007. 271 p.
8. Medvedev, A.S. System of long-term training in weightlifting : A manual for trainers. Moscow, Fizkul'tura i sport publ., 2019. 272 p.
9. Novokreshchenov, V.A. Classification of physical exercises used in the educational and training process in powerlifting (powerlifting). Scientific and methodological support of physical education, sports training and health-improving physical culture : Collection of scientific papers. Chelyabinsk, Ural State University of Physical Culture publ., 2019. 4.1, pp. 127-132.
10. Pelmenev M.V., Kolodeznikov K.S. Efficiency of using powerlifting means and methods for children with mental retardation. Physical culture: upbringing, education, training. 2021. No. 4, pp. 64-67.

Поступила в редакцию 09.10.2023

Подписана в печать 28.12.2023

Original article

UDC 796.015.59

DOI: 10.47438/1999-3455_2023_4_366

POWERLIFTING: FORMATION OF STRENGTH ABILITIES IN YOUTHS 14 YEARS OLD WITH DELAYED MENTAL DEVELOPMENT

Elena S. Tarasova¹, Alexandra A. Olenova²

*M. K. Ammosov North-Eastern Federal University^{1, 2}
Yakutsk, Russia*

¹ Student

ph.: +7(914)280-66-18, e-mail: l3na.tar@yandex.ru

ORCID 0009-0006-8389-7061

² Senior Lecturer of the Department of "Theory and Methodology of Sport, Sports Kinesiology,
Recreational and Adaptive Physical Education"

ph.: +7(924)898-20-05, e-mail: aleksandra.olenova@mail.ru

ORCID 0000-0003-0587-8552

Abstract. This article examines the formation of strength abilities of young men with mental retardation during powerlifting. Powerlifting is one of the effective and affordable means of developing physical qualities and improving the health of those involved. Proper organization of powerlifting training sessions for young men with mental retardation will lead to the most rapid increase in the level of development of strength abilities. Today, the correct organization of the training process for young men with mental retardation is very important, since powerlifting exercises have a significant impact on the development of strength abilities.

Keywords: powerlifting, young men with mental retardation, research, development of strength abilities, educational training process, control and experimental group.

Cite as: Tarasova, E. S., Olenova, A. A. (2023) Powerlifting: formation of strength abilities in youths 14 years old with delayed mental development. Physical Culture and Health. (4), 366-369. (In Russ., abstract in Eng.). doi: 10.47438/1999-3455_2023_4_366.

Received 09.10.2023

Accepted 28.12.2023