

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЗАРЯ»**

***ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ
СПОРТСМЕНОВ***

*Сборник материалов педагогов дополнительного образования
январской конференции педагогических
и руководящих работников организаций дополнительного образования
«Образование сегодня: инновации - стандарты - педагогические ресурсы - качество для
каждого»*

Печатается по решению редакционно-издательского совета муниципального бюджетного учреждения «Информационно-методический центр» г. Набережные Челны

Составители:

Т.З. Каримова, заместитель директора по УП МАУДО «ДЮСШ «Заря»

Э.А. Елисеева, методист МАУДО «ДЮСШ «Заря»

Под редакцией

Н.А. Нестеровой, и.о. директора МБУ «Информационно-методический центр»

С.И. Батыришиной, методиста по воспитательной работе и дополнительному образованию детей МБУ «Информационно-методический центр»

В сборнике представлены материалы из опыта работы педагогов организаций дополнительного образования детей города Набережные Челны. Статьи посвящены актуальным вопросам развития личности и способностей ребёнка в системе дополнительного образования социально – педагогического направления в современных условиях. Сборник адресован руководителям и тренерам-преподавателям в области дополнительного образования детей.

Содержание

1. Коткова Лариса Юрьевна, старший тренер-преподаватель отделения пауэрлифтинг МАУДО «ДЮСШ «Заря», Красильников Александр Анатольевич, тренер-преподаватель отделения пауэрлифтинг МАУДО «ДЮСШ «Заря», Роевко Евгений Валентинович, тренер-преподаватель отделения пауэрлифтинг МАУДО «ДЮСШ «Заря»
Методика построения тренировочного процесса спортсменов высокого класса в пауэрлифтинге (силовом троеборье) 4
2. Мыльников Михаил Станиславович, тренер-преподаватель отделения бокс МАУДО «ДЮСШ «Заря»
Психологическая подготовка к бою 6
3. Коткова Лариса Юрьевна, старший тренер-преподаватель отделения пауэрлифтинг МАУДО «ДЮСШ «Заря», Рыженков Александр Александрович, тренер-преподаватель отделения пауэрлифтинг МАУДО «ДЮСШ «Заря»
Атлетические занятия как форма организации физкультурно-спортивной деятельности студенческой молодежи 7
4. Опарин Федор Михайлович, тренер-преподаватель отделения бокс МАУДО «ДЮСШ «Заря»
Тренировочный процесс. Психологическая подготовка в работе со страхом 10
5. Коткова Лариса Юрьевна, старший тренер-преподаватель отделения пауэрлифтинг МАУДО «ДЮСШ «Заря», Елисеева Эльвира Анатольевна, инструктор-методист МАУДО «ДЮСШ «Заря»
Региональный аспект становления и развития пауэрлифтинга (силового троеборья) в Республике Татарстан 11
6. Елисеева Эльвира Анатольевна, инструктор-методист МАУДО «ДЮСШ «Заря»
Анализ физического состояния юных волейболистов 17
7. Оверин Николай Владимирович, старший тренер-преподаватель отделения бокс МАУДО «ДЮСШ «Заря»
Особенности использования в учебно-тренировочном процессе боксерских лап 18

**Коткова Лариса Юрьевна, старший тренер-преподаватель отделения пауэрлифтинг
Красильников Александр Анатольевич, тренер-преподаватель отделения пауэрлифтинг
Робенко Евгений Валентинович, тренер-преподаватель отделения пауэрлифтинг
МАУДО «Детско-юношеская спортивная школа «Заря»**

МЕТОДИКА ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА В ПАУЭРЛИФТИНГЕ (СИЛОВОМ ТРОЕБОРЬЕ)

Аннотация. Статья раскрывает методические особенности построения учебно-тренировочного процесса в пауэрлифтинге со спортсменами, имеющими спортивную квалификацию КМС, МС и МСМК. Авторы делают анализ интенсивности оптимальных нагрузочных режимов в работе со спортсменами высокого класса и их влияние на повышение спортивных результатов.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, спортсмены высокого класса, методика, тренировочный процесс, нагрузка.

Abstract. The article reveals the methodical peculiarities of construction of training process in powerlifting athletes who have qualified sports Candidate Master of Sports, Master of Sport and International Master of Sports. The authors analyze the intensity optimum load modes in working with high-class athletes and their effect on improving athletic results.

Index terms: powerlifting, athletes high-class, technique, the training process, the load.

Пауэрлифтинг (силовое троеборье) представляет собой спортивное направление атлетизма. В переводе с английского («power» - сила, «lifting» - подъем) означает «подъем силой». Это сравнительно молодой вид спорта, пользующийся популярностью среди молодежи, увлеченной силовой тренировкой.

Программа соревнований по пауэрлифтингу включает в себя выполнение трех упражнений: приседание со штангой на плечах, жим штанги лежа и тяга становая, сумма наивысших поднятых килограмм в которых определяет конечный результат.

Соревновательные упражнения пауэрлифтинга хорошо знакомы спортсменам многих силовых видов спорта. Техника их выполнения относительно проста. Методика построения тренировки в силовом троеборье для начинающих атлетов мало чем отличается от таковой в тяжелоатлетическом спорте или бодибилдинге. И лишь по мере повышения спортивного мастерства спортсмены стараются работать над совершенствованием техники выполнения соревновательных упражнений.

Вместе с тем, в последние годы наблюдается тенденция роста спортивных результатов в пауэрлифтинге. Заметно обострилась спортивная борьба среди троеборцев как у нас в стране, так и за рубежом.

Данное положение обращает на себя внимание тренеров и атлетов, актуализируя проблему поиска новых методических подходов в построении тренировки, в совершенствовании технических действий и других видов подготовки, способствующих росту спортивных достижений в пауэрлифтинге.

Проблемным моментом является отсутствие научно-методической литературы и квалифицированных специалистов, тренеров по пауэрлифтингу. Как правило, большинство тренеров приходят из тяжелой атлетики или бодибилдинга, что, несомненно, накладывает свой отпечаток на методике построения тренировочного процесса, которая в пауэрлифтинге имеет свои особенности [2].

Цель исследования: обосновать методику построения учебно-тренировочного процесса в пауэрлифтинге со спортсменами высокого класса и ее влияние на спортивные результаты.

Задачи исследования:

1. Определить оптимальный процент интенсивности нагрузочных режимов для наибольшего эффекта прироста силовых показателей у спортсменов высокого класса в пауэрлифтинге.
2. Проанализировать количество тренировок в неделю и долю использования соревновательных упражнений в недельном микроцикле, способствующих росту результатов в пауэрлифтинге.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы, анкетирование, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, методы математической обработки результатов исследования.

Результаты исследования. Для определения интенсивности тренировочных нагрузок в отдельных упражнениях пауэрлифтинга используют относительные величины интенсивности, равные процентному отношению среднего веса штанги к лучшему результату в данном упражнении.

А.В.Черняком и А.С.Медведевым была предложена градация тренировочных отягощений в 10 зонах интенсивности с 10% интервалом [3].

Величина отягощения штанги от 40% до 50% образовала зону нулевой интенсивности.

1-я зона – от 51% до 60% - малая нагрузка;

2-я зона - 61% до 70% – небольшая;

3-я зона –71% до 80% - средняя;

4-я зона – 81% до 90% - большая;

5-я зона – 91% до 100% - околорексимальная и рексимальная.

В тягах с плитов и приседаниях в уступающем режиме появляются дополнительно:

7-я зона интенсивности – 101% до 110%;

8-я зона – 111% до 120%;

9-я зона – 121% до 130%.

Для каждой зоны интенсивности характерно свое количество подъемов штанги (КПШ). Для тренировки с отягощениями используется следующая градация нагрузочных режимов (Таблица):

Таблица

Градация нагрузочных режимов с учетом зон интенсивности

Зоны интенсивности	% соотношение отягощений	Количество подъемов штанги (КПШ)
Зона нулевой интенсивности	40-50	15 и >
1-я зона – малая	51-60	10-12
2-я зона – небольшая	61-70	8-10
3-я зона – средняя	71-80	6-8
4-я зона – большая	81-90	3-5
5-я зона – околорексимальная и рексимальная	91-100	1-3

Анализируя мнение ведущих тренеров по пауэрлифтингу Республики Татарстан (Бадрутдинов Б.Х., Разживин О.А., Красильников А.А., Крысин И.А., Крюков В.П., Роеико Е.В., Коткова Л.Ю.) относительно определения оптимальной зоны интенсивности, способствующей приросту силовых показателей спортсменов, мы выявили, что практически все специалисты сходятся во мнении, что наибольший эффект в приросте силы дают тренировочные нагрузки в пределах 80-85% от рексимального результата.

Такие нагрузочные режимы характерны для подготовительного периода подготовки спортсмена. В предсоревновательном периоде целесообразно применять упражнения в зоне большой и околорексимальной интенсивности (80-95%), что даст возможность спортсмену почувствовать уверенность в своих силах, психологически подготовиться и настроиться на показ лучших результатов. При этом нужно учитывать, что с ростом интенсивности нагрузки необходимо снижать ее объем.

Изучая планирование количества тренировочных занятий в недельном микроцикле ведущими тренерами, было выявлено, что большинство тренеров (57,1%) проводят 5 тренировок в неделю. 28,5% тренеров занимаются со спортсменами высокого класса 4 раза в неделю и 14,2% - проводят 3 тренировки. Однако, чем выше уровень мастерства спортсмена, тем больше требуется индивидуализации в планировании тренировочных дней.

Одним из важных факторов в методике построения тренировочного процесса в пауэрлифтинге является распределение специально подготовительных и соревновательных упражнений в недельном режиме работы.

Анализ планирования упражнений для приседания ведущими тренерами показал, что 71,4% тренеров в недельном режиме тренировки используют три упражнения, 28,5% - четыре упражнения.

Для жима штанги 57,1% опрошенных планируют четыре упражнения, 28,5% - пять упражнений и 14,2% - шесть упражнений.

Для тяги становой 57,1% тренеров применяют три упражнения в неделю, 14,2% тренеров – два упражнения, 14,2% - четыре упражнения и 14,2% - пять упражнений.

Непосредственно соревновательные упражнения рекомендуется распределять в недельном цикле следующим образом: приседание – 2 раза в неделю, жим лежа – 3 раза в неделю, тяга становая – 1 раз.

Анализируя прирост результатов у спортсменов высокого класса в пауэрлифтинге в течение года, было выявлено, что у спортсменов, занимающихся 5 раз в неделю, в среднем прирост результата составил 13,6%. При 4-х разовых тренировках прирост составил 11,2%, а при 3-х разовых тренировках – 4,7%.

Важное значение в процессе организации тренировочных занятий в пауэрлифтинге имеет применение специальных технических средств и спортивной экипировки. Современный пауэрлифтинг немислим без использования экипировки для каждого соревновательного упражнения. Экипировка не только снижает риск травматизма атлетов, но и существенно повышает результат в упражнениях.

Применение экипировки на занятиях требует значительного увеличения интенсивности. Поэтому работая в экипировке, рекомендуется подбирать величину отягощения штанги не менее 80% от рексимальной.

Выводы. Таким образом, проведенные исследования показывают, что оптимальная интенсивность нагрузочных режимов в тренировке спортсменов высокого класса в пауэрлифтинге составляет 80-85%.

Наиболее приемлемым в пауэрлифтинге является применение 5 тренировок в неделю, в которых для приседания и тяги становой целесообразно использовать 3 упражнения, для жима штанги лежа – 4 упражнения.

Однако следует помнить, что предлагаемые режимы не могут являться догмой для всех спортсменов. Тренировочную нагрузку следует строго варьировать с учетом индивидуальных особенностей организма спортсмена, умело сочетая объем и интенсивность выполнения упражнений.

Литература

1. *Дворкин, Л.С.* Тяжелая атлетика: Учебник для вузов / Л.С. Дворкин. - М. : Советский спорт, 2005.- 600 с.
2. *Коткова, Л.Ю.* Методические особенности построения тренировки в пауэрлифтинге (силовом троеборье): учебно-методическое пособие для студентов института физической культуры./ Л.Ю. Коткова. - Набережные Челны : Из-во КамГАФКСиТ, 2008. - 84 с.
3. *Шейко, Б.И.* Пауэрлифтинг: настольная книга пауэрлифтера / Б.И. Шейко. - М. : Исслед. отдел ЗАО ЕАМ Спорт Сервис, 2003. - 543 с., ил.

Мыльников Михаил Станиславович, тренер-преподаватель отделения бокс МАУДО «Детско-юношеская спортивная школа «Заря»

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К БОЮ

Для начинающих боксеров рано или поздно наступает момент, когда нужно выйти на ринг и попробовать свои силы в открытом полноконтактном бою. И конечно же, большинство новичков накануне этого события испытывают множество эмоций и переживают. Некоторые боятся настолько сильно, что не спят по ночам, чувствуют озноб, у них может меняться температура тела. Чтобы научиться справляться со своими эмоциями, нужно разобраться в природе их возникновения или, проще говоря, ответить на вопрос: почему я волнуюсь?

Некоторые объясняют себе это так.

1. Я боюсь оказаться слабым и потерять уважение своих товарищей.
2. Я боюсь проиграть.
3. Я боюсь, что меня побьют.

Однако большинство новичков вообще не могут словами выразить причину своих переживаний. На самом деле основная причина одна: страх, и в первую очередь страх перед неизвестным. Что такое страх и как с ним бороться, мы обсудили выше. Теперь поговорим о страхе перед неизвестным. Человек всегда волнуется, когда делает что-то ответственное в первый раз. Нас всегда пугает неизвестность. Новичок не знает до конца и точно, что именно будет происходить на ринге. Выходит, если мы найдем ответ на это самое «что?», то бороться со страхом будет значительно легче.

Рассказываю по порядку. Во-первых, на ринге вам будет противостоять точно такой же человек. Если это ваши первые спарринги, то стаж его занятий примерно такой же, как и у вас. Во-вторых, и вес вашего противника, и возраст также будут такими же, как и у вас. В-третьих, на ринге вы будете выполнять ту же самую работу, что делали уже много раз на тренировках, за одним только исключением, что теперь на вас будут смотреть зрители. Поединок будет проходить по строгим правилам, с которыми и вы, и ваш противник хорошо ознакомлены, и нарушать их никто не посмеет. Если тренер допускает боксера к поединку, следовательно, он уверен в его готовности к бою, в умении защищаться от любых ударов, а значит, для него не будет никакой неожиданности.

А теперь самое главное: ваш противник также боится. И возможно, переживает больше вас. Волнуются перед выходом на ринг абсолютно все. И если кто-то говорит, что он не переживает совсем, то это неправда. Испытывают сильные эмоции как новички, так и чемпионы мира и даже непобедимые бойцы. Понятное дело, что опытные боксеры переживают меньше и немного по-другому. Они это ощущали уже много раз и просто привыкли. Получается опять, как с теми же каруселями: первый раз очень страшно, а потом привыкаешь и занимаешь очередь на любимый аттракцион в предвкушении получения дозы адреналина и удовольствия. Я уже говорил о том, что страх перед боем испытывали даже великие бойцы. Мало кто знает, что такие монстры ринга, как Джек Демпси (боевое прозвище Манасский Мордоворот) и Майк Тайсон (Кинг Конг, Железный Майк, Убийца из Браунзвилла), нещадно трусили перед боем. Эти боксеры, которые одним своим видом вселяли ужас в сердца противников, нередко перед выходом на ринг в своей раздевалке устраивали истерики и плакали, как испуганные дети. Страх свойствен каждому

человеку, и только от вас зависит, отдаться ему в вечное рабство либо обуздать и заставить работать на себя.

Победа над страхом – главная победа. Несколько отличной является ситуация, когда новичку или малоопытному боксеру приходится противостоять именитому противнику. Как настроиться на бой с заведомо более сильным соперником?

Во-первых, нужно ясно представлять себе, что идеальных, неуязвимых, непобедимых боксеров в природе просто не существует. Их просто нет, как не бывает и безвыходных ситуаций. Конечно же, история помнит имена таких бойцов, как, например, Рокки Марчиано, которые ушли с ринга непобежденными. Но это всего лишь исключения, случайность.

Профессиональный американский боксер, впоследствии заслуженный тренер СССР Сидней Джексон сказал: «Непобедимых не существует. У каждого непобедимого есть свои уязвимые места. Их надо искать». Вопрос в том, чтобы найти уязвимое место противника, нащупать его «ахиллесову пяту». И как только вы определили, «просчитали» брешь в защите, технике, тактике или психологической подготовке своего оппонента, туда нужно нанести главный удар своим самым сильным оружием. А у вас со временем обязательно найдется один, а может быть, и два свои «коронки».

Для того чтобы мои слова звучали более аргументировано, обращусь к опыту истории, которая хранит огромное количество примеров, когда фаворит в поединке терпел фиаско от значительно более слабого противника.

В 2001 году в США в бою между Константином Цзю и Забом Джудой должен был определиться абсолютный чемпион мира в первом полусреднем весе. Безусловным фаворитом поединка считался Заб Джуда. Он обладал невиданной маневренностью, скоростью и ударной мощью. Джуда был на 8 лет моложе Кости и, в отличие от него, не имел ни одного поражения.

Когда начался поединок, всем сразу бросилось в глаза, насколько Джуда превосходит Цзю в умении чувствовать дистанцию и быстроте. Уже в первом раунде длинным левым апперкотом он отправил Константина в совсем не случайное грогги – стоячий нокаунт.

В этом бою не только решалась судьба титула абсолютного чемпиона мира: Константин Цзю отстаивал свое право быть победителем. Это было самым главным событием в его жизни. Несмотря на все достоинства Джуды, у него был один небольшой недостаток: этот очень талантливый боксер иногда заигрывался и опускал руки. Цзю, обладавший хорошим ударом, мог рассчитывать только на это. И у него получилось. Во втором раунде он подловил своего неосторожного противника и нокаутировал его правым панчем.

Литература

1. Г.О.Джероян "Тактическая подготовка боксера", ФиС-1970г.
2. Н.А.Худадов " Психологическая подготовка боксера" ФиС-1970г.
3. И.П.Дегтярев" Бокс", ФиС-1979г.

Коткова Лариса Юрьевна, старший тренер-преподаватель отделения пауэрлифтинг МАУДО «ДЮСШ «Заря», Рыженков Александр Александрович, тренер-преподаватель отделения пауэрлифтинг МАУДО «ДЮСШ «Заря»

АТЛЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ КАК ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы использования атлетических занятий в физкультурно-спортивной деятельности студенческой молодежи. Дается теоретическое обоснование использования занятий силовым троеборьем и атлетической гимнастикой как фактора укрепления физического состояния студенческой молодежи. Изучается эффективность физкультурно-оздоровительного и спортивного направлений атлетизма в повышении уровня физического состояния и спортивного мастерства студенческой молодежи.

Ключевые слова: атлетические занятия, физическое состояние, силовое троеборье, спортивное мастерство.

Стремление к хорошему здоровью, внешней привлекательности, мышечной силе и уверенности в себе живет в каждом человеке. Вопреки этим врожденным побуждениям многие миллионы людей тормозят свое стремление к здоровью и физическому совершенству, ведя неправильный образ жизни, который преждевременно старит их, ограничивая их полезность для общества.

Установлено, что только четко организованная и научно обоснованная силовая тренировка способствует повышению функционального состояния сердечно-сосудистой, дыхательной, нервно-мышечной систем, всестороннему и гармоническому развитию человека. Регулярные занятия упражнениями силового характера с преодолением различных по величине отягощений ведут к увеличению активной мышечной массы, укреплению соединительной ткани, снижению жировой массы [1].

В настоящее время атлетические занятия пользуются большой популярностью среди молодежи, лиц среднего и даже старшего возраста. Благодаря популярности, доступности и полезному влиянию на здоровье занимающихся занятия атлетизмом превратились в один из самых массовых видов физкультурно-спортивной деятельности во всем мире.

Воспитание потребности в сохранении здоровья подрастающего поколения на долгие годы стало важной задачей, прежде всего, для системы образовательных учреждений. Во все времена общество было заинтересовано не только в образованных личностях, но и физически крепких, здоровых людях. Поэтому повышение заинтересованности в физкультурно-спортивных занятиях среди студенческой молодежи является актуальной проблемой для учреждений профессионального образования.

Целью нашего исследования явилось изучение влияния атлетических занятий на физическое состояние и рост спортивных достижений студенческой молодежи.

Задачами исследования стали:

1. Теоретически обосновать преимущество занятий силовым троеборьем и атлетической гимнастикой для повышения уровня физического состояния студенческой молодежи.
2. Проследить динамику количества студенческой молодежи, занимающейся силовыми занятиями в период обучения в учреждениях профессионального образования (на примере колледжа и академии физической культуры г. Набережные Челны).
3. Выявить влияние занятий силовым троеборьем и атлетической гимнастикой на уровень физического состояния и рост спортивного мастерства студенческой молодежи.

Организация исследования. Исследование проводилось на базе НФ ФГОУ ВПО «Поволжская ГАФКСиТ» и Набережночелнинского колледжа физической культуры в период с сентября 2013 г. по июнь 2014 г.

Результаты исследования. *Атлетизм* представляет собой систему занятий с использованием отягощений, направленную на развитие силы, коррекции телосложения и в целом на улучшение показателей физического здоровья.

Насчитывая более вековую историю (берет свое начало с 80-х гг XIX века), атлетизм не только не потеряли свою популярность, а наоборот получил широкое распространение среди лиц разного возраста в большинстве стран мира. Вероятно, это объясняется многообразием его направлений и форм, доступность которых возможна в любом возрасте.

В зависимости от назначения атлетизм можно разделить на два направления: *физкультурно-оздоровительное* и *спортивное*.

Физкультурно-оздоровительное направление атлетизма реализуется в виде *атлетической гимнастики*, представляющей собой разновидность гимнастики с преимущественным содержанием в занятиях силовых упражнений с использованием отягощений, тренажеров, а также гимнастических снарядов (перекладина, брусья). Она направлена на укрепление здоровья, достижения высокого уровня общефизической подготовленности. Атлетическая гимнастика способна существенно изменить телосложение занимающихся, формируя гармонично развитую фигуру путем устранения ее недостатков.

Спортивное направление атлетизма представлено такими силовыми видами спорта, как: тяжелая атлетика, бодибилдинг, пауэрлифтинг (силовое троеборье) и гиревой спорт [2].

Среди студенческой молодежи большой популярностью пользуются занятия *пауэрлифтингом* и *бодибилдингом*. Это объясняется многообразием используемых силовых упражнений и разносторонним влиянием их на организм занимающихся. Занятия этими видами спорта дают возможность не только развивать силовые способности, но и корректировать свое телосложение, соблюдать правильный режим питания, сна и отдыха. Все это является слагаемыми здорового образа жизни. Таким образом, занятия различными направлениями атлетизма необходимо использовать в процессе организации физкультурно-спортивной деятельности студенческой молодежи.

Анализируя количество занимающихся силовыми занятиями в тренажерном зале Набережночелнинского колледжа физической культуры и филиала Поволжской ГАФКСиТ в период обучения с 1998-2014 гг. отмечается увеличение числа студентов, занимающихся атлетической гимнастикой и силовым троеборьем.

Так, в 1998-1999 учебном году тренажерный зал вуза посетили в среднем 15 студентов, а в 2013-2014 учебном году - 45 студентов. Динамика количества студенческой молодежи, занимающейся в тренажерном зале физкультурного вуза в период с 1998-2014 гг. показана на рис. 1.

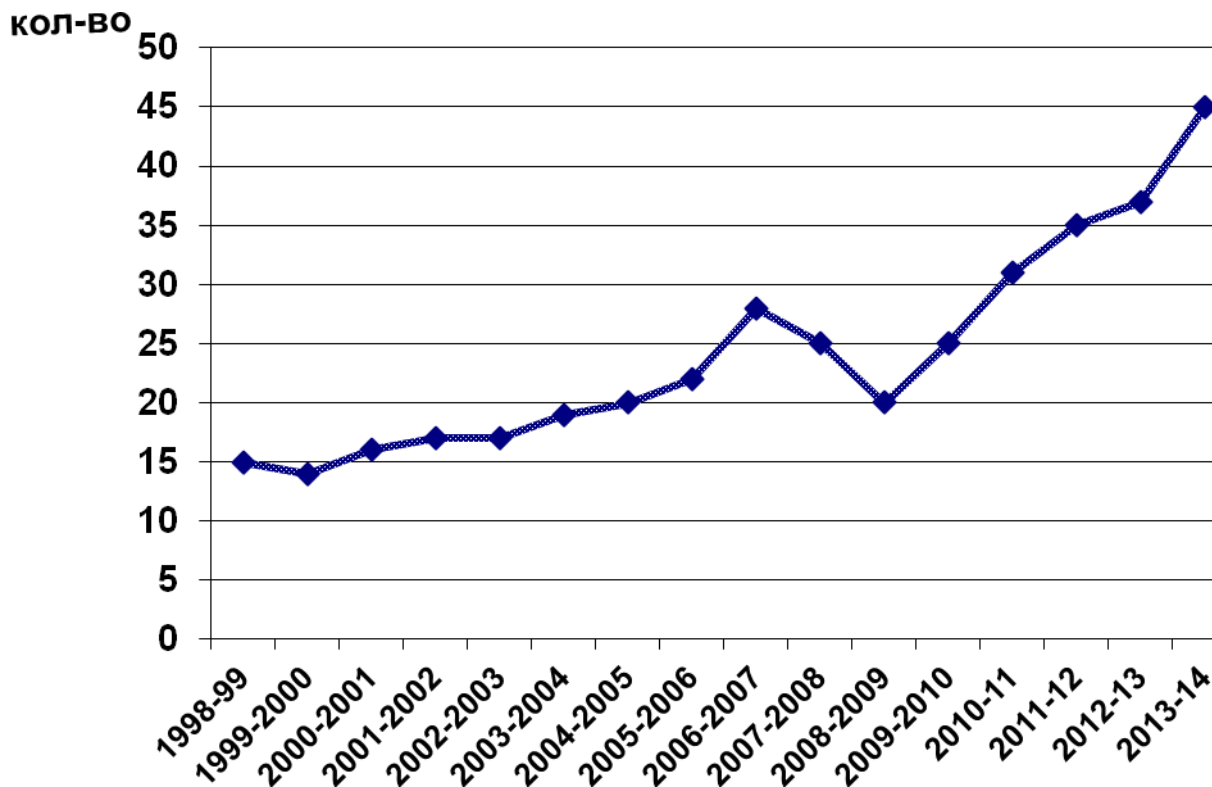


Рис. 1. Динамика количества студенческой молодежи, занимающейся в тренажерном зале физкультурного вуза в период с 1998-2014 гг.

С целью выявления влияния силовых занятий на уровень физического состояния студенческой молодежи нами был использован экспресс-метод оценки уровня физического состояния по Е.А. Пироговой.

Данный метод позволяет сделать прогноз уровня физического состояния (УФС) и получить в результате предварительного измерения простых морфофункциональных параметров (ЧСС, артериального давления, массы тела) индекс уровня физического состояния по формуле:

$$700 - 3 \times \text{ЧСС} - 2,5 \times \text{АД ср.} - 2,7 \times \text{А} + 0,28 \times \text{В}$$

$$\text{ИФС} = \frac{\text{ЧСС} - 70}{350 - 2,6 \times \text{А} + 0,21 \times \text{Р}}$$

где: ИФС - индекс физического состояния (усл. ед.);

ЧСС - частота сердечных сокращений (уд./мин); А - возраст (лет); В - вес (кг); Р - рост (см); АД ср = $\frac{\text{АДС} - \text{АДД}}{2} + \text{АДД}$.

Результаты исследования физического состояния занимающихся силовыми тренировками студентов в период с 2013-2014 учебный год показали высокий и выше среднего уровень физического состояния практически у всех испытуемых (Табл.).

Таблица

Оценка физического состояния студенческой молодежи (18-22 лет)

Уровень	Девушки (10 чел.)	Юноши (35 чел.)
Низкий	-	-
Ниже среднего	-	-
Средний	-	-
Выше среднего	30%	17,1%
Высокий	70%	82,8%

Анализ исследования роста спортивных достижений студентов, занимающихся силовым троеборьем в тренажерном зале физкультурного вуза в период с 1998-2014 гг. показал, что количество студентов, выполнивших III спортивный разряд, составило 32 человека;
- II спортивный разряд – 21 человек;

- I спортивный разряд – 19 человек;

КМС – 10 человек;

МС – 3 человека.

Таким образом, проведенные исследования позволяют сделать следующие выводы:

- интерес к силовым занятиям у студенческой молодежи из года в год растет;
- занятия силовыми тренировками способствуют поддержанию высокого уровня физического состояния организма студентов;
- силовые занятия дают возможность каждому желающему повысить свое спортивное мастерство.

Литература

1. Бельский, И.В. Системы эффективной тренировки: Армреслинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг / И.В. Бельский.- Мн.: ООО «Вида-Н», 2002.- 352 с.
2. Дворкин, Л.С. Тяжелая атлетика: учебник для вузов / Л.С.Дворкин; 1-я и 2-я главы - Л.С.Дворкин, А.П. Слободян.- М.: Советский спорт, 2005.-600 с.

Опарин Федор Михайлович, тренер-преподаватель отделения бокс МАУДО «Детско-юношеская спортивная школа «Заря»

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В РАБОТЕ СО СТРАХОМ

Даже если у вас сильная техника и вы сто раз подтягиваетесь на перекладине – все это превратится в ничто, если вами овладел страх. По сути, психологическая устойчивость (сила духа) – это самый главный фактор победы.

Но как освободиться от страха? Ведь страх – это биологическое чувство, которое предупреждает человека об опасности, своеобразный сигнал организму. И нет на земле человека, который бы не испытывал страх, когда его жизни что то или кто то угрожает.

Чувство страха испытывает и спецназовец «Альфы» при захвате террориста, и простой школьник, дерущийся на дискотеке. Страх – это нормальное чувство, но только в том случае, если человек научился управлять им. Если же страх не контролируется, он переходит в панику. А паника в бою ведет к поражению и смерти. Наши предки говорили: «В бою нет ни отца, ни матери». Что это означает? При столкновении с врагом некогда думать о прошлом и будущем, а тем более жалеть себя. Нужно действовать собранно, полностью сконцентрировавшись на поединке. Вы как бы входите в состояние транса, когда тело и мысль собраны воедино для решительного действия, которое приведет вас к победе. Вы спросите, как добиться такого состояния, когда человек владеет собой настолько, что действует в бою спонтанно? Каждый народ вырабатывал свои методы борьбы со страхом. Вспомните, в русских былинах богатыри всегда выбирали дорогу, где «убитым быть», но тем не менее выходили из передраги победителями. При этом они настраивали свою психику разными заклинаниями, помогающими победить страх. Например, «была не была» или же «двум смертям не бывать, а одной не миновать». Современный психолог сказал бы, что это не что иное, как формулы самовнушения – суггестия. Итак, самовнушение – один из путей преодоления страха смерти. Но поскольку каждый человек – индивидуальность, то вы должны выработать свою формулу преодоления. От страха не следует бежать, а нужно честно признаться самому себе, что ты испытываешь страх. Иными словами, нужно заглянуть в глаза страху, и тогда это «липкое чудовище» отступит. В любом случае победа над страхом достигается логикой, а не эмоциями. Еще одним из путей преодоления страха является вера в Бога. Скандинавские викинги не ведали страха, удивляя своих противников проявлением массового героизма. Викинги верили в бога Одина и в лучшую загробную жизнь. Молитва и вера помогали и помогают нашим воинам бороться с врагом, побеждая страх смерти. Как говорят на Руси, нет ничего более святого, чем отдать жизнь «за други своя». Вера в Бога как высшую силу должна быть непоколебимой. Как говорится в Библии: «Ты будешь любить твоего Господа всем своим сердцем, и всей своей душой, и всем своим умом...» При такой вере страх смерти отступает, потому что там, где Бог, – там нет страха. Это подчеркивали многие мыслители древности.

Побороть страх смерти помогают также ненависть к врагу и уверенность в том, что твоя борьба праведная. Вспомните героизм русских витязей в Куликовской битве, в Бородинском сражении... А позднее – героизм наших воинов в годы Великой Отечественной войны. Одна Сталинградская битва чего стоит! Воины бросались под гусеницы танков со связкой гранат... Враг напал на нашу Родину и находил свою погибель. И как предупреждение недругам звучат слова Александра Невского: «Кто с мечом к нам придет, от меча и погибнет...» Русские воины всегда умели сражаться за независимость своей Родины. Известно,

что загнанный в угол человек, когда у него нет выхода, дерется с двойной энергией. В этом случае жажда жизни помогает побороть страх. Из истории известно, что древние китайцы особенно яростно сражались, оказавшись в так называемой «местности смерти». То есть в критической ситуации, когда шансов на спасение почти не оставалось. Японским самураям победить страх помогало презрение к смерти. С детства будущему воину внушалось, что самурай должен быть готов ко встрече со смертью в любой момент, что к смерти нужно готовиться, что смерть на поле боя почетна и благородна. Самурай каждое утро тщательно умывался и надевал чистую одежду, чтобы в случае гибели враг не потешался над его неряшливостью. Здесь налицо целый комплекс борьбы со страхом: самовнушение, производимое в течение всей жизни, воинские упражнения и, наконец, воинский ритуал. Для преодоления страха использовались и используются различные наркотические вещества и алкоголь. Например, скандинавские берксерки принимали перед боем специально изготовленную настойку из мухоморов. На Руси хорошо известны «сто грамм для храбрости». Однако нужно предупредить, что такие «допинговые» накачки в бою при столкновении с коварным, хорошо обученным противником часто стоят жизни, так как современный бой требует отменной реакции, сообразительности, – кто кого перехитрит, введет в заблуждение, заставит ошибиться. Наркотики же и алкоголь притупляют не только чувства, но и двигательные реакции, способствуют снижению умственной активности при восприятии происходящего. Всем этим неминуемо воспользуется враг. Так что такой способ преодоления страха в спецподразделениях никогда не используется. Итак, можно сказать, что наиболее действенными способами преодоления страха смерти являются самовнушение, вера в Бога и каждодневные напряженные тренировки, позволяющие в значительной степени освободиться от страха.

Знаменитый японский мастер меча Котода Яхэй писал в своем трактате: «Какими бы ни были обстоятельства, сохрани достоинство, подготовься к борьбе правильно, будь хладнокровен, не давай вывести себя из равновесия. Неприятеля можно подчинить себе, не выполняя ни единого движения, – в этом сила. Видимая мягкость достоинства скрывает тысячи возможностей». Борьба между противниками начинается не тогда, когда они бросились друг на друга и сцепились в смертельной схватке, а тогда, когда их глаза встретились перед боем. Колеблющийся взгляд говорит о том, что противник боится, и ваша решительная атака приведет к победе. И наоборот, непроницаемый, хладнокровный взгляд, когда вы смотрите на противника как бы сквозь него, говорит о вашей непоколебимой решимости.

Такой взгляд зачастую лишает противника уверенности в себе. Это и имел в виду японский мастер, когда говорил: «Неприятеля можно подчинить себе, не выполняя ни единого движения». Кроме того, когда вы смотрите в глаза противника и как бы сквозь него, вы видите его целиком. Это очень важно, так как позволяет вам действовать спонтанно и быстро, разрушая атаку противника и переходя в контратаку. Так что взгляд нужно тренировать в учебных схватках, добиваясь того, чтобы ни одно движение соперника не ускользало от вас и не являлось неожиданным. Кроме того, полезно еще такое упражнение: выбрать объект наблюдения (любой), скажем, птицу, сидящую на ветке, и наблюдать за этой птицей, но так, чтобы видеть окружающие предметы, деревья, дома и т. д.

Литература

1. Пуни А. Ц., Психологическая подготовка к соревнованию в спорте, М., 1969; Проблемы психологии спорта, в. 1 2, 4 6, М., 1960 68.
2. Психокоррекция: теория и практика. Под ред. Шевченко Ю.С., Добриденя В.П., Усановой О.Н. – М.: НПЦ «Коррекция», 1995. – 222 с.
3. Н.А.Худадов " Психологическая подготовка боксера"ФиС-1970 г.

**Коткова Лариса Юрьевна, старший тренер-преподаватель отделения пауэрлифтинг
Елисеева Эльвира Анатольевна, инструктор-методист
МАУДО «Детско-юношеская спортивная школа «Заря»**

РЕГИОНАЛЬНЫЙ АСПЕКТ СТАНОВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ПАУЭРЛИФТИНГА (СИЛОВОГО ТРОЕБОРЬЯ) В РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы становления и развития пауэрлифтинга (силового троеборья) в Республике Татарстан. Авторами проанализированы этапы развития пауэрлифтинга в отдельных городах Республики, исследован уровень спортивных достижений ведущих спортсменов Республики, проведен детальный анализ количества занимающихся пауэрлифтингом в Республике за период с 2011 по 2016 гг.

Ключевые слова: пауэрлифтинг (силовое троеборье), история развития, спортивные достижения

Актуальность. Пауэрлифтинг (силовое троеборье) представляет собой спортивное направление атлетизма и предусматривает высокий уровень подготовки атлетов к выступлению на соревнованиях с целью достижения максимально возможных результатов.

Программа соревнований по пауэрлифтингу включает в себя выполнение трех упражнений (троеборье):

- приседание со штангой на спине;
- жим штанги лежа на горизонтальной скамье;
- тяга становаая со штангой.

Результаты соревнований оцениваются по сумме троеборья. Соревнования между атлетами проводятся по категориям, с учетом пола, веса тела и возраста.

В отличие от тяжелой атлетики, где вес поднимается в основном за счет скоростно-силовых качеств спортсмена и высочайшей техники, в пауэрлифтинге во всех трех упражнениях – приседании, жиме лежа и становой тяге, подъем штанги происходит исключительно за счет силы. Ведь в переводе с английского «пауэрлифтинг» - это и есть «подъем силой».

Пауэрлифтинг (силовое троеборье) в современном его виде является сравнительно молодым видом спорта (чемпионаты мира проводятся с 1971 года, а чемпионаты Европы – с 1980 г.), но, несмотря на это, он быстро развивается в нашей стране и в мире в целом и завоевывает все большую популярность среди людей, увлекающихся силовым тренингом.

Каждый спортсмен желает добиться высоких результатов в спорте, а для этого необходимо на кого-то равняться, стремиться быть лучше. Хорошим примером подрастающему поколению спортсменов, несомненно, послужат сведения об истоках становления и развития пауэрлифтинга в нашей Республике, достижения выдающихся спортсменов – мастеров спорта, которые внесли большой вклад в развитие и пропаганду пауэрлифтинга.

Соревновательные упражнения пауэрлифтинга хорошо знакомы спортсменам многих силовых видов спорта. Техника их выполнения относительно проста. Методика тренировки в силовом троеборье для начинающих атлетов мало чем отличается от таковой в тяжелоатлетическом спорте, фитнесе или бодибилдинге. Занятия силовым троеборьем доступны людям разного возраста, начиная с юношеского и заканчивая пожилым. Они могут быть использованы не только с целью повышения силовых показателей, но и просто как средство оздоровления организма [1].

Цель исследования – проанализировать исторические аспекты развития пауэрлифтинга в Республике Татарстан.

Задачи исследования:

1. Определить этапы становления и развития пауэрлифтинга в Республике Татарстан.
2. Исследовать уровень спортивных достижений спортсменов-пауэрлифтеров Республики Татарстан.
3. Провести количественный анализ занимающихся пауэрлифтингом в Республике Татарстан за период с 2011-2016 гг.

Результаты исследования. История становления пауэрлифтинга в различных городах нашей Республики берет свое начало со второй половины 90-х годов XX века. В то время большую популярность среди молодежи набирают занятия атлетической гимнастикой, направленные на укрепление мускулатуры, развитие силовых способностей. В программу соревнований по атлетической гимнастике были включены приседание со штангой и жим штанги лежа. Так появились у нас первые чемпионы в сумме двоеборья.

Набережные Челны. Первые соревнования по атлетической гимнастике в городе прошли в ноябре 1987 года. Соревнования проводились под эгидой райкома Комсомола, в них приняли участие около 20 спортсменов. Абсолютным победителем в сумме двоеборья стал Микрюков Евгений с результатом 345 кг (205+140).

В январе 1988 года команда г. Наб.Челны приняла участие в открытом чемпионате г. Казань по атлетической гимнастике в составе: Шайхутдинова Ильфата (вес.кат. 60 кг),

Микрюкова Евгения (вес.кат. 75 кг), Фанисова Марата (вес.кат. 82,5 кг), Юрлова Алексея (вес.кат. 90 кг). В командном зачете спортсмены Наб.Челнов заняли 2 место.

В 1995 году спортсмены города Шайхутдинов Ильфат, Микрюков Евгений, Ференец Николай и Коткова Лариса успешно выступили на Чемпионате РТ по пауэрлифтингу и завоевали три первых места. Именно с 1995 года спортсмены Набережных Челнов ежегодно принимали участие в Чемпионатах РТ по пауэрлифтингу.

Первыми мастерами спорта России по пауэрлифтингу в г. Наб.Челны стали Коткова Лариса (в 2002 г.) и Микрюков Евгений (в 2003 г.). Они же являются и первыми спортсменами из города, выполнившими в этом виде спорта норматив мастера спорта международного класса (Коткова Лариса в 2003 г., Микрюков Евгений в 2005 г.). С 2004 года Коткова Лариса является членом сборной России по жиму штанги лежа. Ей принадлежат рекорды России, Европы и мира по жиму штанги лежа.

В настоящее время пауэрлифтинг в городе активно пропагандируется и развивается благодаря усилиям тренеров МАОУ ДО «ДЮСШ «Заря» Котковой Л.Ю., Красильникова А.А., Рыженкова А.А., Роечко Е.В.

На 2016 год в городе насчитывается 11 МС по пауэрлифтингу, из которых: Коткова Лариса (2002 г.), Микрюков Евгений (2003), Евсеева (Абзалова) Айгуль (2009 г.), Ким Сергей (2011 г.), Захаров Федор (2012 г.), Нурутдинов Александр (2012 г.), Абашина Гульназ (2014 г.), Штейнке Виктория (2014 г.), Рыбаков Антон (2015 г.), Микрюкова Анна (2016 г.), Садыков Рафаэль (2016 г.).

Нижнекамск. История развития пауэрлифтинга в Нижнекамске берет свое начало с 1988 года. Первые соревнования по пауэрлифтингу прошли в честь дня Победы в 1988 году. Город Нижнекамск представляли следующие спортсмены: Гурьянов Геннадий, Файзреев Ильдар, Курганский Николай, Норкин Алексей, Усанин Андрей, Галяутдинов Роберт, Кондаков Валентин, Кондратьев Владимир. Благодаря тренеру Галяутдинову Роберту в Нижнекамске выросло достойное поколение спортсменов, которые показывают хорошие результаты и защищают честь города на различных уровнях соревнований.

В 1993 году в городе первым мастером спорта России по пауэрлифтингу стал Усанин Андрей. В 2003 году на чемпионате России норматив мастера спорта выполнил Горбунов Владимир. В жиме лежа им же был установлен рекорд в категории свыше 125 кг. – 270 кг.

С 2003 по 2016 гг. норматив мастера спорта России выполнили: Норкин Алексей, Ахмедов Евгений, Шабердина Леся, Гайдученок Марина, Гайфуллин Ильнар, Кречетов Роман.

Зеленодольск. Развитие пауэрлифтинга в городе берет свое начало с конца 80-х годов. В это время город прославил Шамиль Хабибрахманов, участник 1-го чемпионата РСФСР по атлетизму и 1-го Кубка СССР по силовому атлетизму. Им были установлены рекорды РСФСР в жиме лежа 190 и 202,5 кг. В 1988 году Хабибрахманов Ш. стал первым мастером спорта по пауэрлифтингу в Республике Татарстан.

В конце 90-х представительство Зеленодольска на чемпионатах Республики состояло из отдельных спортсменов (в 1998 г. Альмухаметов Руслан, в 1999 г. Крысин Иван). Только спустя 12 лет проходит первый чемпионат Зеленодольского района по пауэрлифтингу, организованного силами спортсменов пос. Васильево. Среди них были: Шишкин Михаил, Шишкин Алексей, Савин Виталий, Крысин Иван.

В 2003 году впервые спортсмен из Зеленодольска Крысин Иван становится чемпионом Республики Татарстан среди мужчин. С 2004 года зеленодольский клуб «Атлет» начинает специализироваться на развитие пауэрлифтинга.

С 2013 года в клубе «Атлет» пауэрлифтингом начинают заниматься спортсмены с поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА). Среди них Намеднев Владислав – трехкратный победитель России среди юниоров по пауэрлифтингу (жим лежа) 2014, 2015, 2016 гг.

За время развития пауэрлифтинга в г. Зеленодольск звание мастера спорта России по пауэрлифтингу было присвоено 12 спортсменам: Хабибрахманов Шамиль (1988 г.), Крысин Иван (2004 г.), Альмухаметов Руслан (2005 г.), Юсупов Рустем (2008 г.), Ситдинов Айдар (2008 г.),

Хайруллин Станислав (2009 г.), Кудрявцев Илья (2009 г.), Багманов Анвар (2011 г.), Михайлов Александр (2011 г.), Решеткин Павел (2015 г.), Карлов Константин (2015 г.), Мамин Абубакир (2015 г.).

Бугульма. Первые соревнования по пауэрлифтингу в г. Бугульма прошли в 1995 году. Организатором и главным судьей соревнований выступил Синяшин Андрей Анатольевич. С 1996 года спортсмены Бугульмы (Исламов М., Афонин В., Султанов Р.) становились призерами Чемпионата Республики по пауэрлифтингу.

В 2000 году на основании распоряжения главы Администрации Бугульминского района и г. Бугульмы образовался молодежно-спортивный клуб «Медведь», объединивший в себе силовые неолимпийские виды спорта: пауэрлифтинг, армрестлинг, гиревой спорт. Руководителем клуба стал Крюков Владислав Павлович.

С этого времени началось формирование команды пауэрлифтеров, неоднократно завоевывавших призовые места на республиканских турнирах. К 2011 году выросла плеяда молодых спортсменов, покоровших российский и международный помосты. Среди них мастера спорта России, победители первенств России, Европы и мира по пауэрлифтингу Давлетшина Алина, Филимонова Анна, Жильцова Екатерина.

Казань. До 2001 г. пауэрлифтинг в Республике Татарстан пропагандировал и развивал ныне Заслуженный тренер России Маслов Валерий Иванович. Он более 10 лет занимался воспитанием подрастающего поколения, возглавляя подростковый клуб «Антей» в г. Казань. 31 октября 2001 года была создана и зарегистрирована Общественная организация «Федерация пауэрлифтинга Республики Татарстан».

Первые соревнования, на которые выехала сборная РТ при созданной федерации, был региональный чемпионат ПФО по пауэрлифтингу в г. Ульяновск в 2002 г.

С этого момента начался новый этап в развитии пауэрлифтинга Республики Татарстан. Наша сборная участвовала во многих соревнованиях российского уровня. Выиграв Чемпионат России среди студентов, вошла в состав сборной РФ Муртазина Ландыш. Выступая на Чемпионате мира среди студентов (2002 г., г. Великий Новгород) она завоевала золотую медаль и выполнила норматив МСМК. Муртазина Ландыш стала первой спортсменкой из Татарстана, которая выступила на Международных соревнованиях по пауэрлифтингу.

В 2002 году федерация пауэрлифтинга Республики Татарстан проводит в г. Казань Кубок России по пауэрлифтингу, а в 2003 и 2005 гг. проводит финалы Чемпионатов России по пауэрлифтингу. На этих соревнованиях нашими спортсменами были показаны высокие результаты, заняты призовые места. Впервые были выполнены нормативы МСМК Закиевым А., Лодвиговым Э., Микрюковым Е., Шарифуллиной С., Гавиной Л., Котковой Л., Муртазиной К., Низамиевым И. [2].

За 15 – летний период функционирования федерации пауэрлифтинга Республики Татарстан было подготовлено большое число высококвалифицированных спортсменов, чемпионов России, победителей и призеров чемпионатов Европы, мира и Паралимпийских игр по пауэрлифтингу и жиму штанги лежа (Табл. 1).

Было подготовлено:

- кандидатов в мастера спорта – 81 человек;
- мастеров спорта России – 76 человек;
- мастеров спорта международного класса – 11 человек;
- заслуженных мастеров спорта России – 1 человек;
- заслуженных тренеров России – 1 человек.

Таблица 1

Достижения спортсменов Республики Татарстан на международном уровне

Год	Первенство Европы	Чемпионат Европы	Первенство мира	Чемпионат мира
2002				Гавина Л.- 1 место

2003				Закиев А.- 1 место
2004				Закиев А.- 1 место
2005		Закиев А.- 1 место		Закиев А.- 1 место. Шарифуллина С. – 1 место
2006		Закиев А.- 1 место		Закиев А.- 1 место. Коткова Л.- 2 место
2008			Филимонова А. – 1 место	Закиев А. – 2 место
2009	Волкова К. – 1 место	Коткова Л. – 1 место	Филимонова А. – 2 место	
2010			Филимонова А. – 2 место	Коткова Л. – 1 место. Шарифуллина С. – 2 место.
2011		Коткова Л. – 1 место	Филимонова А. – 1 место	
2012			Филимонова А. – 1 место. Куликова А. – 2 место.	Коткова Л. – 1 место. Гавина Л. – 3 место.
2013	Давлетишина А. – 2 место		Роевко Е. – 1 место. Филимонова А. – 1 место. Давлетишина А. – 1 место. Жильцова Е. – 1 место. Садьков Р. – 3 место.	Коткова Л. – 1 место
2014	Давлетишина А. – 1 место. Жильцова Е. – 1 место.		Микрюкова А. – 3 место. Штейнке В. – 2 место. Роевко Е. – 1 место. Филимонова А. – 1 место. Давлетишина А. – 1 место.	
2015	Давлетишина А. – 2 место. Жильцова Е. – 2 место.	Гавина Л. – 2 место	Микрюкова А. – 2 место. Штейнке В. – 1 место. Филимонова А. – 1 место	Коткова Л. – 1 место
2016	Микрюкова А. – 1 место. Жильцова Е. – 2 место.	Гавина Л. – 2 место. Ситдикова А. – 2 место	Микрюкова А. – 2 место. Штейнке В. – 1 место. Давлетишина А. – 1 место. Жильцова Е. – 2 место. Филимонова А. – 2 место	Коткова Л. – 1 место

В 2008 году Закиев Айрат стал серебряным призером Паралимпийских игр по пауэрлифтингу (жим лежа) в г. Лондон.

С повышением спортивного мастерства спортсменов-пауэрлифтеров растет популярность силового троеборья среди подрастающего поколения. Увеличилось количество участников чемпионатов Республики Татарстан по пауэрлифтингу. Так, в 2011 году в Лично-командном

чемпионате Республики Татарстан по пауэрлифтингу принимало участие 62 человека, а в 2016 году – 100 человек (Табл.2).

Таблица 2

Количество участников соревнований по пауэрлифтингу, проводимых в Республике Татарстан в период с 2011-2016 гг.

№ п/п	Наименование соревнований	Год проведения	Кол-во участников	Кол-во мужчин	Кол-во женщин	Кол-во команд
1.	Лично-командное Первенство РТ по пауэрлифтингу	2011	41	27	14	7
		2012	70	57	13	8
		2013	64	50	14	9
		2014	50	36	14	9
		2015	44	34	10	10
		2016	37	30	7	9
2.	Лично-командный Чемпионат РТ по жиму лежа	2011	102	87	15	13
		2012	92	77	15	8
		2013	112	87	25	12
		2014	91	71	20	12
		2015	108	76	32	13
3.	Лично-командный Чемпионат РТ по пауэрлифтингу	2011	62	47	15	11
		2012	70	58	12	9
		2013	99	83	16	13
		2014	91	68	23	12
		2015	98	72	26	11
		2016	100	72	28	14

Выводы:

1. В становлении и развитии пауэрлифтинга в Республике Татарстан можно выделить следующие этапы:

- развитие атлетической гимнастики в городах Республики. Участие в первых соревнованиях по атлетической гимнастике (1988 г.);
- участие в первых Чемпионатах Республики Татарстан по пауэрлифтингу (1995 г.);
- образование общественной организации «Федерация пауэрлифтинга Республики Татарстан» (2001 г.);
- выход спортсменов Республики на всероссийский уровень (с 2002 г.);
- выход спортсменов Республики на международный уровень (с 2002 г.).

2. Спортсмены федерации пауэрлифтинга Республики Татарстан с 2002 года выступают на международных соревнованиях. 14 спортсменов становились победителями и призерами мировых и европейских турниров.

3. Количество занимающихся пауэрлифтингом в Республике Татарстан увеличивается с каждым годом. С 2011-2016 гг. количество участников чемпионатов РТ по пауэрлифтингу возросло на 51%, из них мужчин – на 24%, женщин – на 92%.

Литература

1. Коткова, Л.Ю. Методические особенности построения учебно-тренировочного процесса в пауэрлифтинге (учебно-метод.пособие) / Л.Ю. Коткова. - Наб.Челны: КамГАФКСиТ, 2008.- 85 с.
2. Коткова, Л.Ю. Исторические аспекты становления и перспективы развития пауэрлифтинга (силового троеборья) в Республике Татарстан / Л.Ю. Коткова // Материалы Международной НПК: «Наследие крупных спортивных событий как фактор социально-культурного и экономического развития региона». Казань, 28-29.11.2013.- С.54-56.

АНАЛИЗ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЮНЫХ ВОЛЕЙБОЛИСТОВ

Актуальность исследования. В основе достижения спортивного результата и его роста лежат адаптационные процессы, происходящие в организме спортсмена. В литературе, касающейся изучения влияния спортивных тренировок на состояние сердечно-сосудистой системы, продолжает оставаться интересным вопросом влияния различных методик тренировки на организм юного спортсмена (Топышев А.П., 1988; Кучкин С.Н., 1994; Новаковский С.Р., 2002; Клещев Ю.Н., 2003; Королева Н.С., 2004; Довбыш В.И., 2009). Исследования позволяют выявить у одних и тех же юных волейболистов индивидуальный профиль изменения физического состояния в зависимости от уровня физического развития, здоровья, подготовленности, что важно в управлении тренировочным процессом.

Для правильного планирования и осуществления учебно-тренировочного процесса по физической подготовке юных волейболистов важно глубокое понимание тренером механизмов, лежащих в основе возрастных изменений. Поэтому мы предприняли попытку поиска средств повышений эффективности программы подготовки юных волейболистов ДЮСШ.

Для решения данной цели мы поставили следующие задачи:

1. Определить профиль физического состояния за период эксперимента;
2. Разработать экспериментальную программу, основанную на оздоровительно-восстановительных мероприятиях подготовки юных волейболистов в ДЮСШ, расширив содержание раздела «Восстановительные мероприятия» в вариативном компоненте «Волейбол».
3. Экспериментально проверить влияние экспериментальной программы, основанную на оздоровительно-восстановительных мероприятиях подготовки юных волейболистов в ДЮСШ на показатели физического состояния.

Наши исследования проводились на базе «ДЮСШ-4» г.Нижнекамска. в проведении опытно-экспериментальной работы принимали участие 20 девочек 11-14 лет, занимающихся волейболом 4 года. В начале эксперимента по результатам комплексного обследования были сформированы экспериментальная и контрольная группы.

Нами была разработана экспериментальная программа, основанная на оздоровительно-восстановительных мероприятиях подготовки юных волейболисток в ДЮСШ, посредством расширения содержания раздела «Восстановительные мероприятия» в вариативном компоненте программы «Волейбол». Определены структура, вид и содержание вспомогательных оздоровительно-восстановительных средств: комплекса дыхательных упражнений Бутейко К.П., упражнений калланетики, комплекса суставной гимнастики Норбекова М., разработана схема их использования в тренировочном процессе юных волейболисток, их продолжительности.

В результате внедрения программы повышения эффективности юных волейболисток ДЮСШ мы получим положительные результаты.

Анализ эффективности экспериментальной программы подготовки юных волейболисток мы рассмотрели через профиль физического состояния контрольной и экспериментальной групп (рис.), в котором мы отразили внутригрупповой прирост за период эксперимента всех исследуемых показателей как в контрольной группе, так и в экспериментальной.

Проверка влияния экспериментальной программы, основанной на оздоровительно-восстановительных мероприятиях в процессе подготовки юных волейболисток в ДЮСШ, показала, что произошли достоверные улучшения показателей физического состояния:

- в пробе Штанге – на 9,40% в экспериментальной группе, на 7,96% в контрольной группе;
- в Индексе мощности Шаповаловой – на 13,06% в экспериментальной группе, на 5,32% в контрольной группе;
- в челночном беге – на 3,38% в экспериментальной группе, на 2,42% в контрольной группе;
- в 6-ти минутном беге – на 11,36% в экспериментальной группе, на 5,69% в контрольной группе;
- в сгибании туловища из положения лежа на спине за 1 минуту – на 9,99% в экспериментальной группе, на 8,0% в контрольной группе.

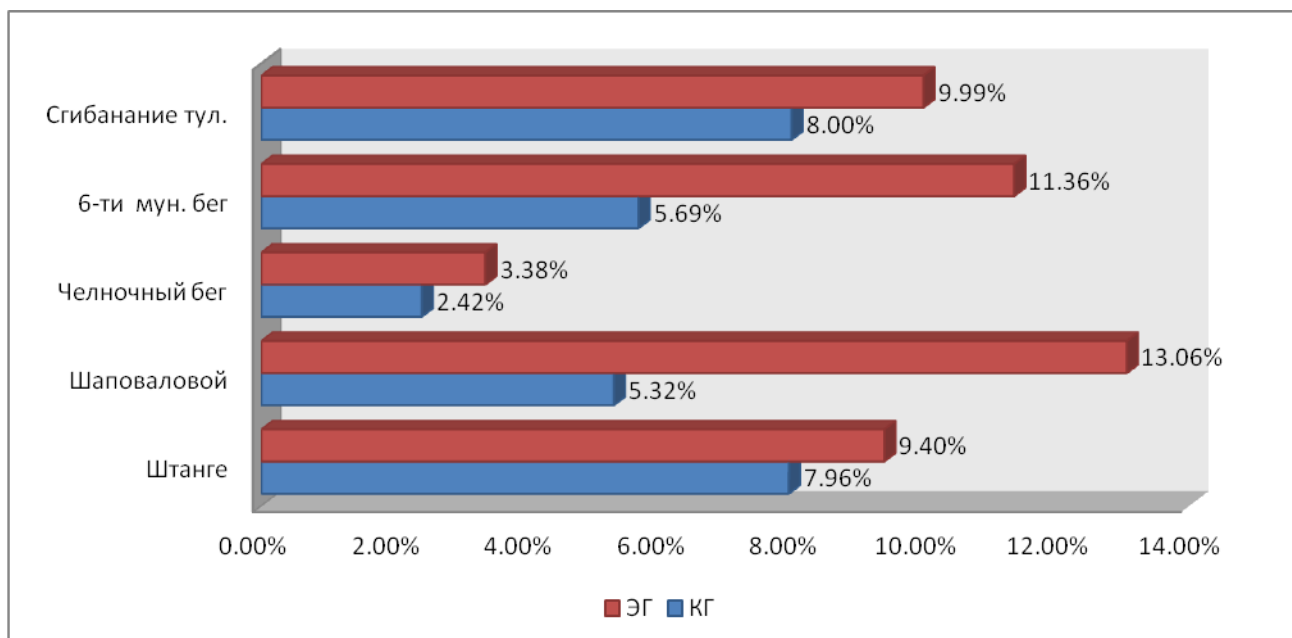


Рис. Профиль физического состояния юных волейболисток за период эксперимента.

Литература

1. Довбыш, В.И. Методика развития ловкости на начальном этапе обучения волейболу / В.И. Довбыш // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. - 2009. - № 1. - С. 60-65.
2. Королева, М.С. К. Специальная физическая подготовка волейболистов в вузе : методические указания / М.С. Королева. – Оренбург : ГОУ ОГУ, 2004 г.
3. Клещев, Ю.Н. Волейбол / Ю. Н. Клещев. - М.: Спорт Академия Пресс, 2003. - 189 с.
4. Клещев, Ю.К. Волейбол / Ю.К. Волейбол. - М. : Физкультура и спорт, 2005. – 400 с.
5. Новаковский, С.В. Теория и методология силовой подготовки детей и подростков / С.В. Новаковский. - Ростов-на-Дону, 2002. - 326 с.

**Оверин Николай Владимирович, старший тренер-преподаватель отделения бокс
МАУДО «Детско-юношеская спортивная школа «Заря»**

ОСОБЕННОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ БОКСЕРСКИХ ЛАП

Работа на лапах является творческим процессом для тренера, а для боксера является неотъемлемой частью его подготовки в тренировочном процессе. Лапы имеют огромное значение для спортсмена, для правильной постановки его ударов в атаке и контратаке. Помимо этого, работа на лапах развивает у атлета реакцию и координацию движений.

Лапами широко пользуются подавляющее большинство наших тренеров, но в учебных пособиях по боксу этому важному разделу тренировочного процесса уделяется мало внимания. И тем более досадно, что среди наших тренеров до сих пор существует много споров и разногласий на тему о том, какое место занимают лапы в учебно-тренировочном процессе, и каковы дозы их применения.

Не без интересно отметить, что боксерские лапы как тренировочный инвентарь – это изобретение отечественных тренеров. В настоящее время, по-видимому, не осталось ни одного тренера, не применяющего в тренировочном процессе в той или иной степени этот полезный снаряд. В руках хорошего тренера боксерские лапы работают для постановки-оттачивания ударов у боксеров и для закрепления того или иного компонента техники бокса.

Для того чтобы в полной мере получить выгоду от работы на лапах, тренеру необходимо постоянно двигаться по рингу, исправлять неточности боксера не только словами, но и выполнять

определенные контрдействия. Если боксер "зазевался" в атаке, то тренер должен "наказать" его, имитировав контрудар.

Еще, чтобы спортсмен мог научиться всегда хорошо и вовремя наносить одиночные удары своему сопернику, тренеру не следует всегда держать боксерские лапы наготове. Двигаясь по рингу, он то и должен давать занимающемуся боксеру новые задания, лишь на короткий промежуток времени приоткрывать ему боксерские лапы. Чем разнообразнее задания тренера и короче время на их исполнение, тем больше рост мастерства бойца.

При занятиях с боксерами основное это не "поставить" удар, а его шлифовка, разучивание более сложных комбинаций ударов в боксе, таких как, вход в ближний бой и выход из него, работа на средней и дальней дистанции. Дальнейшее повышение класса боксера, бесспорно, требует от тренера (напарника) творческого, персонального подхода к боксеру, а также комплексного оттачивания техники и тактики работы на боксерских снарядах, в том числе и на лапах.

Упражнения с лапами применяются как в начальном обучении боксеров, так и при подготовке их к соревнованиям.

В ходе учебно-тренировочных занятий упражнения с лапами могут быть использованы:

1. для изучения и закрепления техники;
2. для овладения тактикой бокса;
3. для развития быстроты реакции, быстроты движений и выносливости;
4. для формирования координации движений;
5. для овладения чувством дистанции и времени;
6. для выработки расслабленности и умения правильно распределять мышечные усилия.

Все эти задачи не могут решаться оторвано друг от друга (например, овладевая техникой или быстротой, боксер должен одновременно вырабатывать умение расслаблять мышцы, правильно распределять мышечные усилия, овладевать чувством дистанции). Но иногда преподавателю необходимо выделять одну из указанных задач и сосредоточивать на ней все внимание, используя, для этого упражнения с лапами в одном или нескольких уроках.

Применять лапы для изучения и закрепления техники бокса можно уже в самом начале обучения. Упражнения с лапами помогают боксеру быстрее овладеть передвижениями, ударами и защитами. Упражнения с лапами обычно применяются в конце основной части урока, после упражнений условного и вольного боя. Преподаватель, надев боксерские лапы, предлагает ученику сначала выполнять наиболее простые передвижения, удары и защиты. При этом он контролирует правильность боевых движений и их сочетаний, следит за выполнением защит и страховки, правильным распределением веса тела и своевременным принятием исходного положения для очередных действий.

Тренер, используя лапы для совершенствования ударов, выделяет в первую очередь ряд важных технических задач, не придавая особого значения на первоначальном этапе обучения тактическим соображениям. К числу таких задач относятся: формирование специальной координации движения при ударах, выражающейся в правильном взаимодействии рук, ног и туловища; создание нужных исходных положений и страховки; выработка быстрого и резкого удара; постановка дыхания; выработка умения расслабляться; развитие «чувства дистанции».

Перед началом удара или серии ученику следует принять основное исходное положение, которое позволит лучшим образом использовать при ударе толчок ноги, массу туловища и его поворот в направлении к цели. После выполнения удара или серии боксер может принять положение боевой стойки, совершать маневренные движения туловищем и передвигаться около тренера. Во время ударов необходимо тщательно следить за переносом веса тела, вращательно-поступательным движением туловища и правильной страховкой.

Защитные движения в упражнении на лапах можно сочетать с различными ответными и встречными ударами и сериями, наносимыми в контратакующей форме. Для того чтобы боксер мог более быстро выполнять контратакующие движения, преподавателю целесообразно не наносить законченный атакующий удар лапами, а лишь имитировать с их помощью начало атак.

Боксеры высших разрядов должны в совершенстве владеть боем на всех дистанциях, меняя одну дистанцию на другую. Тренер может с успехом использовать лапы для того, чтобы, выработать умение переходить из одной дистанции в другую: он дает задание боксеру атаковать,

защищаться или контратаковать на разных дистанциях, а сам все время изменяет расстояние (или договаривая об этом заранее, или нарушая дистанцию внезапно).

При разучивании приемов боя на ближней дистанции тренер и боксер находятся на близкой дистанции друг от друга и могут соприкасаться руками и туловищем. На этой дистанции по лапам наносятся короткие прямые удары и удары снизу, и преимущественно применяются защиты подставками, остановками, сочетаниями нырков и уклонов.

Для того чтобы удары на ближней дистанции были более эффективными, боксер, перед тем как нанести их, должен добиться большей устойчивости и создать исходное положение, опуская плечи, слегка сгибая ноги, поворачивая туловище и т. д.

При разучивании ближнего боя преподаватель, держащий лапы, должен находиться в группированной стойке, слегка опустив вперед-вниз плечи, и держать лапы возможно ближе друг к другу.

Темповые упражнения на лапах с небольшими интервалами отдыха могут быть применены как дополнительная физическая нагрузка, способствующая развитию у боксера специальной выносливости. В некоторых случаях лапы можно использовать для формирования у обучаемых правильной координации движений, заставляя боксеров выполнять те сочетания движений, которые плохо у них получаются и мешают дальнейшему овладению техникой.

Например, у многих боксеров-новичков плохо развита перекрестная координация движений при сочетании движений ног и рук при наступлении и отступлении с ударами. Для формирования правильной (перекрестной) координации движений у обучаемых тренер может держать лапы на уровне головы, повернув их ударной поверхностью друг к другу, а боксер должен наносить по ним боковые удары, сочетая каждый удар с шагом ноги вперед разноименно или делая два шага без удара, и затем наносить удар с шагом разноименной ноги.

Для развития правильного сочетания движений рук и ног боксер должен научиться наносить удары по лапам с шагом левой ногой вперед, ставя ногу или несколько раньше, или позже момента окончания удара, или одновременно с ним.

В период подготовки боксера к соревнованиям лапы могут принести ему особенно большую пользу. Если противник боксера известен, то тренер должен при помощи лап имитировать манеру его боя и предлагать боксеру применяться к этой манере боя. Если противник неизвестен, тренер может при помощи лап воспроизвести разные манеры боя (атакующую, контратакующую, бой на ближней дистанции, бой с левшой и т. д.), а боксер совершенствует те приемы, которые он не может с успехом применять в бою, и отшлифовывает излюбленные комбинации и приемы.

Очень важно, чтобы в предсоревновательный период занимающиеся заканчивали конец каждого раунда упражнений с лапами быстрым и темповым нанесением ударов, следя за правильной координацией движений и страховкой.

Лапы с успехом могут быть применены во время тренировочных занятий на местности. Упражнения с ними применяются после ходьбы, пробежки, гимнастических упражнений и боя с тенью и имеют целью совершенствовать технику и развить быстроту реакции и движений боксера.

Литература

1. Г.О.Джероян "Тактическая подготовка боксера", ФиС-1970г.
2. Н.А.Худадов " Психологическая подготовка боксера"ФиС-1970г.
3. Ю.Б.Никифоров " Эффективность тренировки боксеров", ФиС-1987г.
4. В.М.Романов " Бой на дальней, средней и ближней дистанциях", ФиС-1979г.
5. И.П.Дегтярев" Бокс", ФиС-1979г.