

Елисеев Александр Петрович

бакалавр, студент

Институт физической культуры и спорта
ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный
университет им. М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

Научный руководитель

Новгородова Антонина Иннокентьевна

канд. пед. наук, доцент

ФГАОУ ВО «Северо-Восточный федеральный университет
имени М.К. Аммосова»
г. Якутск, Республика Саха (Якутия)

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЮНОШЕЙ 18–20 ЛЕТ С ОВЗ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПАУЭРЛИФТИНГОМ

***Аннотация:** в статье рассматриваются особенности физического здоровья юношей 18–20 лет с ОВЗ, занимающихся силовыми видами спорта, для определения силовых способностей, такими как пауэрлифтинг и мас-реслинг, который относится к национальным видам спорта. Для юношей 18–20 лет с ОВЗ, занимающихся пауэрлифтингом, как показательный тест попробовали мас-реслинг и пришли к выводу, что мас-реслинг можно применять как тест физического здоровья юношей 18–20 лет с ОВЗ, занимающихся пауэрлифтингом. Но тем не менее, зная, что адаптивный вид спорта – пауэрлифтинг наиболее подходит для юношей 18–20 лет с ограниченными возможностями здоровья, нашей основной темой выбрали пауэрлифтинг.*

***Ключевые слова:** здоровье человека, физические качества, силовой вид спорта, пауэрлифтинг, развитие силовых способностей, юноши с ограниченными возможностями здоровья.*

Признаками здорового физического состояния служат нормальный аппетит, здоровый сон без нарушений и, конечно же, отсутствие как острых простудных

заболеваний, так и хронических патологий. Каждый человек обладает уникальным набором физических возможностей, которые проявляются в различных движениях. Эти движения характеризуются как количественными (например, скорость, выносливость), так и качественными показателями (например, координация, гибкость, сила).

Среди всех физических качеств сила занимает особое место, выступая в качестве фундаментального фактора. Силовыми видами спорта являются пауэрлифтинг, а среди национальных видов спорта является мас-реслинг. Но наша работа основная работа связана с пауэрлифтингом, который является силовым и соревновательным видом спорта.

Пауэрлифтинг – это силовой вид спорта, в котором главная задача – поднять максимально возможный вес на одно повторение в трёх упражнениях: приседание со штангой на плечах, жим штанги лёжа и становая тяга [1; 2].

Многочисленные исследования подтверждают, что развитие силовых способностей положительно влияет на весь организм, повышая его адаптационные возможности к неблагоприятным условиям среды – будь то стресс, экстремальные температуры или инфекции. Поэтому можно утверждать, что регулярные занятия пауэрлифтингом способствуют укреплению здоровья в целом, в том числе и юношей 18–20 лет с ОВЗ.

Актуальность исследования влияния пауэрлифтинга на организм обусловлена растущей популярностью этого вида спорта, так как всё больше стран включаются в международные соревнования, это подтверждает распространение этого вида спорта. Именно это и является необходимостью более глубокого изучения влияния пауэрлифтинга, совершенствование его технической подготовки и его влияние на здоровье спортсменов-юношей 18–20 лет, поскольку здесь необходим грамотный подход к тренировочному процессу для минимизации риска травм и достижения максимальной эффективности.

Занятия пауэрлифтингом это системные занятия двигательными навыками, расширяющими функциональные возможности организма, открывающие

резервные возможности при развитии силовых способностей юношей, с ограниченными возможностями здоровья.

Анатомо-физиологическая характеристика юношей 18–20 лет: для подростков занятия пауэрлифтингом укорачиваются до 40–45 минут, им дается частый отдых, так как подростки быстро утомляются, но они быстро восстанавливаются. Именно поэтому занятия пауэрлифтингом надо начинать именно в подростковом возрасте.

Систематические занятия физической культурой на этом временном отрезке могут быть индивидуальные и различное развитие выносливости (силовой, аэробной, статической и др.) [3]. В спортивной тренировке обязательно развиваются силовые качества: 1) мышечные, 2) нервные, 3) психические, 4) биомеханические, 5) физиологические факторы и условия внешней среды.

Педагогический эксперимент провели среди юношей 18–20 лет по пауэрлифтингу на базе ГБПОУ РС (Я) «Республиканское училище (колледж) олимпийского резерва имени Р.М. Дмитриева» города Якутска с 2024 по 2025 год.

Исследование проводилось в три этапа: 1) на первом этапе провели анализ учебной и научно-методической литературы, что позволило обосновать методы исследований уровня силовой, и общей физической, подготовленности юношей с помощью первичного контрольного теста. Юноши контрольной группы занимались по традиционной образовательной программе секции для начинающих пауэрлифтеров при обычном двигательном режиме по стандартной программе, при еженедельных занятиях; 2) на втором этапе провели основной эксперимент на протяжении исследования проводились занятия с экспериментальной группой были разнообразными, они включали в себя упражнения силового характера и специальные упражнения для пауэрлифтинга, постепенно добавлялись, в подходах; 3) для тренировки силовых способностей использовали разнообразные упражнения с гантелями, весом собственного тела в тренажёрном зале и использовались основные методы, такие как метод максимальных усилий, метод повторных усилий, метод воспитания силовой выносливости с использованием

непредельных отягощений; 4) на третьем этапе провели повторные тесты и обработали полученные данные.

Традиционная образовательная программа секции для начинающих пауэрлифтеров при обычном двигательном режиме по стандартной программе велась у юношей контрольных групп.

В эксперименте юноши были разделены на экспериментальную и контрольную группы. Юноши экспериментальной группы выполняли упражнения силового характера и специальные упражнения для пауэрлифтинга, упражнения с гантелями весом собственного тела с определенным количеством подходов, которые постепенно усложнялись. Занятия велись с применением метода максимальных усилий, метода повторных усилий, метода воспитания силовой выносливости с использованием непредельных отягощений, методики, помогающие увеличить силовую подготовку спортсменов, увеличить результат, наработки техники соревновательных упражнений, так как основой программы являются приседания со штангой, жим штанги лежа, становая программа. Проводились силовые тренировки с постепенным ростом веса на штанги и снижение количества повторов в подходе. На протяжении всего периода происходит так называемая главная цель наработать и поднимаемый вес, и технику подъема данного веса. Большую часть программы занимают базовые упражнения, с добавлением подсобных упражнений. В ходе тренировок следили за технически правильным выполнением физических упражнений, с постепенным добавлением повторений в подходах с собственным весом; следили за постановкой конкретных задач в заданном упражнении: например, в подтягивании на перекладине, акцент сделать на ровное вертикальное положение тела в висе, без качаний и с четкой фиксацией в согнутых и выпрямленных руках на перекладине; через несколько тренировок занятия повторялись; по окончании тренировки оставшееся время использовали на выявление и устранение ошибок по тактической подготовке спортсменов.

Итак, грамотно составленные программы, систематические тренировки и контроль со стороны опытного тренера способствуют распространению и развитию пауэрлифтинга – популяризации пауэрлифтинга, как безопасного и

эффективного вида спорта, а также распространению культуры здорового образа жизни. Поэтому исследование юношей 18–20 лет, в том числе и с ОВЗ, занимающихся пауэрлифтингом, является актуальным для дальнейшего развития этого вида спорта.

В результате проведенного эксперимента мы видим, что занятия пауэрлифтингом подводят к положительному результату и развивают силовые качества пауэрлифтеров экспериментальной группы.

Экспериментальная группа, естественно, показала наибольшие результаты чем контрольная группа спортсменов, которые занимались по традиционной методике.

Делаем общий вывод, что занятия для начинающих и тех, кто не планирует соревновательную деятельность, можно проводить по общеобразовательным программам на гармоничное развитие способностей; а соревновательный характер по определенной программе и с грамотной методикой дают хороший результат подготовки пауэрлифтеров, дают лучший рост показателей максимальной силы и хорошо влияют на здоровье спортсменов.

Список литературы

1. Авсиевич В.Н. Управление тренировочным процессом в пауэрлифтинге: монография / В.Н. Авсиевич; М-во образования и науки Респ. Казахстан, Казах. Акад спорта и туризма. – Казань: Бук, 2019. – 232 с. EDN VUQOIT
2. Буланов А.Э. Особенности тренировочного процесса студентов, занимающихся пауэрлифтингом / А.Э. Буланов, А.Э. Крупко // Культура физическая и здоровье. – 2011. – №5. – С. 38–40. – EDN NMEOLK
3. Пауэрлифтинг. Хрестоматия по пауэрлифтингу / К.Р. Волкова, Г.М. Лыдова, Р.Е. Петров, Д.А. Шатунов. – Елабуга: Изд-во ЕИ КФУ, 2016. – 112 с.