

Специальная экипировка в пауэрлифтинге была создана в целях защиты спортсмена от травм. Она так же обладает свойством давать прибавку в каждом движении, что в свою очередь усилило зрелищность и популярность данного вида спорта.

В настоящее время специальной экипировкой в пауэрлифтинге является майка для жима лежа, многослойные комбинезоны для приседания и становой тяги, коленные бинты повышенной эластичности и жёсткости, эти средства способствуют значительному улучшению результатов во всех трёх соревновательных движениях на 50-100 кг. [2] Что заключается в возможности осуществления мощного срыва снаряда в нижней, а так же в средней точке движения, за счёт своего растягивания и приведения в исходную форму. Но на завершающей фазе, действие экипировки постепенно уменьшается, это заставляет спортсмена завершать движение за счет своих сил.

Следует учесть, что работоспособность спортсмена эргогенными биомеханическими средствами можно повысить двумя способами: первый из них – это в условиях реализации определённых двигательных задач, снизить негативное влияние внешней среды на спортсмена; второе – это организовать процесс, в котором внешняя среда действовала бы на конкретные рациональные биомеханические направления, тем самым совершенствуя спортивное и техническое мастерство. [1] Научно доказано, что при использовании жимовых маек движения спортсменов продуктивнее и обладают более чёткой последовательностью, чем у спортсменов не использующих средства экипировки. [4]

Необходимо так же отметить минусы специальной экипировки. Во - первых, чрезмерная плотность некоторых элементов, спортсмен не в силах

самостоятельно одевать и снимать такую экипировку. Во - вторых, на теле спортсмена в процессе сдавливания экипировкой остаются гематомы и кровоподтёки, что в последствии негативно сказывается на здоровье спортсмена. В - третьих, это большой риск выхода из строя элементов специальной экипировки во время выполнения упражнения, которые в свою очередь могут порваться и привести к травмам.

Таким образом, спортсмен, работающий в экипировке должен иметь хорошие знания техники движения, представлять себе ее специфику, плюсы и минусы использования экипировки в соревновательной деятельности. Только при соблюдении вышеперечисленных условий можно добиться спортивной результативности при занятиях пауэрлифтингом с использованием специальной экипировки.

Список литературы.

1. Допинг и эргогенные средства в спорте / Под общ. ред. В. Н. Платонова. – К. : Олимпийская литература, 2003. – 576 с.
2. Котенджи, Л. В. Специальная экипировка в соревновательной деятельности пауэрлифтеров и динамика её производства // Физическое воспитание студентов : научный журнал. – Харьков : ХОВНОКУХГАДИ, 2012. - № 2. – С. 45-49.
3. Askem, J. V. Knowing your history Part 2 : Powerlifting's roots. [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://www.marundemuscle.com/fitness/askem_hist_roots.html.
4. Silver, T. Effects of the Bench Shirt on Sagittal Bar Path / T. Silver, D. Fortenbaugh, R. Williams // Journal of Strength & Conditioning Research : July, 2009. – Volume 23. – Issue 4. – P. 1125 – 1128.

ОСОБЕННОСТИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ПАУЭРЛИФТИНГОМ СТУДЕНТОВ 18-20 ЛЕТ

Прохоров М. Д.

*Студент, 3 курс, школа педагогики,
Дальневосточный федеральный университет (ДФУ), г. Уссурийск*

Немцова В. В.

*Научный руководитель, кандидат биологических наук, доцент, школа педагогики,
Дальневосточный федеральный университет (ДФУ), г. Уссурийск*

FEATURES OF RECOVERY IN POWERLIFTING STUDENTS 18-20 YEARS

Prokhorov M. D

Student, School of Pedagogics, Far Eastern Federal University (FEFU), Ussuriisk

Nemtsova V. V.

*Scientific Supervisor, Candidate of Biological Sciences,
Assistant Professor, School of Pedagogics,
Far Eastern Federal University (FEFU), Ussuriisk*

АННОТАЦИЯ.

Особенности восстановления организма тесно связаны с тренировочной нагрузкой, следует понимать данный процесс как единое целое, так как это влияет на управление работоспособностью спортсмена, а также определяет его спортивные результаты. Тренер и спортсмен должны учитывать биохимические и физиологические аспекты состояния организма в процессе выполнения поставленных задач в тренировочной и соревновательной деятельности. В данной статье изучены особенности восстановления организма у

спортсменов 18-20 лет занимающихся пауэрлифтингом, выявлены методы, ускоряющие восстановление организма после тренировочной нагрузки.

ANNOTATION

Features of the recovery of the body are closely related to the training load, it should be understood this process as a whole, as it affects the management of the athlete's performance, as well as determines his sports results. Coach and athlete should take into account the biochemical and physiological aspects of the state of the body in the process of performing tasks in training and competitive activities. In this article features of recovery of an organism at athletes of 18-20 years engaged in powerlifting are studied, to identify methods that accelerate the recovery of the body after a training load.

Ключевые слова: средства восстановления, работоспособность, пауэрлифтинг.

Keywords: recovery tools, performance, powerlifting.

Необходимо осознавать важность представления тренировочных воздействий и восстановительных процедур как две стороны единого сложного процесса. Средства восстановления и тренировочные воздействия представляют собой определённую систему и являются главным вопросом управления восстановительными процессами и работоспособностью в тренировочном процессе [5]. Следовательно, тренеру и спортсмену, которые определяют объём и интенсивность работы на определённом этапе подготовки, добиваясь решения поставленных задач путём адекватности нагрузки, следует знать физиологические, биохимические и другие аспекты функционального состояния спортсмена. [1]

Правильное восстановление при занятиях пауэрлифтингом влияет на результативность показателей в данном виде спорта. Успешность тренировочного процесса спортсмена зависит от следующих составляющих: питание – 70%; тренировочный процесс – 20%; 10% - отдых и восстановление. При пренебрежении воздействиями тренировочной и соревновательной нагрузки, а, следовательно, и восстановлением, произойдет снижение работоспособности, возникнет переутомление, что приведёт к снижению спортивных результатов. [4] Это является актуальной проблемой при занятиях пауэрлифтингом.

Для полного восстановления организма необходимы, во-первых, здоровый сон, который должен длиться не менее 8 часов. Сон – это основной фактор восстановления организма. Во – вторых, полноценный и активный отдых. В-третьих, восстановление, которое в пауэрлифтинге зависит напрямую от адекватности физической нагрузки на тренировках. Физическая нагрузка считается адекватной, если организм спортсмена успевает восстанавливаться в период между тренировками. В- четвертых, рациональное питание. Невозможно обойтись без здоровой пищи и витаминов в процессе восстановления организма после нагрузки. Здоровая пища играет важную роль в восстановлении организма, при недостатке питательных веществ восстановление организма замедляется. Обязательно требуется предусматривать, чтобы витамины в рационе питания были не только из овощей и фруктов, а также и из витаминно – минеральных комплексов.

В пауэрлифтинге возникает необходимость в проведении тренировок максимальной мощности,

после которых требуются особые средства восстановления. К таким способам, относится следующее: применение душа – горячий душ, контрастный; использование бани – суховоздушная баня, сауна; принятие ванны – горячая ванна; применение спортивного и тренировочного массажа, предварительный массаж, восстановительный массаж, гидромассаж, вибромассажи; применение биологически активных добавок и спортивного питания – «Креатин», «Аргинин», протеин, аминокислотные комплексы, негормональные препараты, содержащие трибулус, оказывающий анаболическое действие, а так же препаратов восстанавливающих водно - солевой баланс в организме и обеспечивающих его всеми необходимыми витаминами и микроэлементами.[2,3].

Исходя из всего вышеперечисленного можно сделать вывод, что грамотное использование и применение восстановительных средств, у спортсменов пауэрлифтеров 18-20 лет, благотворно скажется на их восстановлении, следовательно, общий результат в рамках тренировочного процесса увеличится.

Список использованной литературы:

1. Афанасьева, И.А. Заболеваемость спортсменов на разных этапах тренировочного цикла и её связь с биохимическим и гормональными маркерами перетренированности / И.А. Афанасьева, В.А. Таймазов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. - № 11 (81). – С. 12-18.
2. Волков, Н.И. Биологически активные пищевые добавки в специализированном питании спортсменов / Н.И. Волков, В.И. Олейников. – 3-е изд. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 88 с.
3. Оглоблин, К.А. Спортивная реабилитология: монография / К.А. Оглоблин; Уссурийский гос. пед. ин-т. – Уссурийск: УГПИ, 2010. -206 с.
4. Пахачевский, А.Л. Восстановление физической работоспособности квалифицированных борцов-самбистов в годичном цикле подготовки / А.Л. Пахачевский, А.Б. Петров, Н.В. Анкундинов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2011. - №11 (81). – С. 116-130.
5. Платонов, В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005.