

of modern pedagogical education, No. 58-3, pp. 139–145.

6. Matveev, L.P. (2021), *Theory and methodology of physical culture (introduction to the theory of physical culture; general theory and methodology of physical education)*, a textbook for higher educational institutions of a physical culture profile, Sport, Moscow.

7. Matukhno, E.V. (2013), *Professionally applied physical training*, textbook, Komsomolsk-on-Amur State University, Komsomolsk-on-Amur.

Контактная информация: tikhomirov90.96@mail.ru

Статья поступила в редакцию 12.07.2023

УДК 796.89

СОВРЕМЕННЫЕ ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПАУЭРЛИФТЕРОВ В ЖИМЕ ЛЕЖА

Александр Валерьевич Ткач, соискатель, Александр Эдуардович Болотин, доктор педагогических наук профессор, Санкт-Петербургский политехнический университет Петра Великого, Санкт-Петербург

Аннотация

Выявлены современные требования, предъявляемые к подготовленности пауэрлифтеров в жиме лежа. Основными показателями готовности пауэрлифтеров в жиме лежа к соревновательной деятельности являются: высокий уровень физической готовности спортсменов; хорошо развитые навыки выполнения жима лежа; мастерское владение современными технологиями тренировки жима лежа; психологическая устойчивость спортсменов к соревновательной деятельности; высокий уровень концентрации внимания, во время выполнения жима лежа; высокий уровень адаптации к соревновательной деятельности и перенесению физических нагрузок; устойчивая мотивация спортсменов к достижению высоких результатов на соревнованиях.

Ключевые слова: современные требования; пауэрлифтеры; жим лежа; тренировочный процесс; двигательные способности; спортсмены высокого класса; спортивная тренировка.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.07.p324-326

MODERN REQUIREMENTS FOR THE FITNESS OF POWERLIFTERS IN THE BENCH PRESS

Alexander Valerievich Tkach, applicant, Alexander Eduardovich Bolotin, doctor of pedagogical sciences, professor, Peter the Great St. Petersburg Polytechnic University

Abstract

The modern requirements for the fitness of powerlifters in the bench press are revealed. The main indicators of the readiness of powerlifters in the bench press for competitive activity are: a high level of physical readiness of athletes; well-developed skills of performing the bench press; mastery of modern bench press training technologies; psychological resistance of athletes to competitive activity; high level of concentration during the bench press; high level of adaptation to competitive activity and the transfer of physical loads; stable motivation of athletes to achieve high results in competitions.

Keywords: modern requirements; powerlifters; bench press; training process; motor abilities; high-class athletes; sports training.

ВВЕДЕНИЕ

Современные требования, предъявляемые к подготовленности пауэрлифтеров в жиме лежа, являются сложным динамическим образованием. От требований к пауэрлифтерам-новичкам до требований, предъявляемых к спортсменам высокого класса, лежит длинный путь, основанный на преодолении больших физических нагрузок в ходе тренировки. Все требования в самом общем виде можно разделить на три группы: педагогические, психологические и личностные. [1]. Выполнение этих требований открывает путь

пауэрлифтерам-новичкам в группу элитных спортсменов высокого класса.

Педагогические требования определяются критериями, которым должен удовлетворять спортсмен высокого класса – его знания и умения, сформированные на основании опыта многолетних тренировок. Однако педагогические критерии в определенном смысле являются формализованными, так как любой стандарт спортсмена высокого класса формируется, для соответствия сложившимся реалиям [1]. К педагогическим требованиям также относят и уровень подготовленности спортсмена; способность к самоанализу, после соревновательной деятельности; уровень сформированности умений и навыков в выполнении жима лежа; состояние подготовленности тренеров. Естественно, что педагогические требования находятся в единстве с психологическими и личностными требованиями к спортсменам высокого класса. Поэтому выявление требований, предъявляемых к пауэрлифтерам в жиме лежа, является приоритетной задачей повышения качества их тренировочного процесса [1].

ОСНОВНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Процессы, протекающие во всех сферах подготовки спортсменов высокого класса, предъявляют новые, повышенные требования к пауэрлифтерам в жиме лежа. В настоящее время готовность пауэрлифтеров в жиме лежа должна соответствовать особенностям их соревновательной деятельности. Анализ особенностей подготовки пауэрлифтеров в жиме лежа к соревнованиям, показывает, что результативность выступления на соревнованиях зависит от правильного выполнения этого упражнения. При этом тренировочные занятия пауэрлифтеров в жиме лежа должны проводиться, с учетом индивидуальных возможностей спортсменов. Они должны побуждать спортсменов к активной деятельности на тренировках. В ходе корреляционного анализа нами выявлялись основные показатели готовности пауэрлифтеров в жиме лежа к соревновательной деятельности. Результаты этого исследования представлены в таблице.

Таблица – Анализ корреляционной связи эффективности подготовки пауэрлифтеров в жиме лежа с основными показателями готовности к соревновательной деятельности (n=39)

Ранг	Показатели готовности пауэрлифтеров в жиме лежа к соревновательной деятельности	Эффективность подготовки пауэрлифтеров в жиме лежа
1	Высокий уровень физической готовности спортсменов	+0,72
2	Хорошо развитые навыки выполнения жима лежа	+0,68
3	Мастерское владение современными технологиями тренировки жима лежа	+0,57
4	Психологическая устойчивость спортсменов к соревновательной деятельности	+0,44
5	Высокий уровень концентрации внимания во время выполнения жима лежа	+0,42
6	Высокий уровень адаптации к соревновательной деятельности и перенесению физических нагрузок	+0,38
7	Устойчивая мотивация спортсменов к достижению высоких результатов на соревнованиях	+0,33

В спортивной практике пауэрлифтеров в жиме лежа наблюдаются значительные сложности при выполнении данного упражнения, связанные с техническими нюансами и правильной точкой приложения усилий. Анализ исследований в данной проблематике показывает, что выбор оптимального варианта подготовки пауэрлифтеров в жиме лежа позволяет эффективно решать задачи соревновательной деятельности. Это требует особенного построения тренировочного процесса на основе синхронизации технической и физической подготовки.

Синхронизация технической и физической подготовки в тренировочном процессе пауэрлифтеров в жиме лежа вызвана следующими обстоятельствами:

а) спортсмены в ходе соревнований выполняют жим лежа с преодолением пиковых зон, требующих проявления максимальных целенаправленных усилий в определенные моменты, когда надо начать движение снаряда;

б) подготовка спортсменов на основе синхронизации технической и физической подготовки требует учета индивидуальных возможностей спортсменов;

в) действующие программы по подготовке пауэрлифтеров в жиме лежа не позволяют эффективно готовить их к соревновательной деятельности.

Способности спортсменов к эффективному выполнению жима лежа требуют высокого уровня их адаптации к соревновательной деятельности и перенесению физических нагрузок. Адаптация спортсменов к тренировочным нагрузкам воспитывается в ходе упорных тренировок. При этом следует обращать особое внимание на развитие у спортсменов физических качеств и двигательных способностей, необходимых для эффективной соревновательной деятельности. Во время тренировок они также должны приобрести навыки соревновательной деятельности. Для многих спортсменов это является важным моментом. Установлено, что не у всех спортсменов, адаптация к соревновательной деятельности проходит успешно. Это отрицательно отражается на их поведении в ходе соревнований. При успешной адаптации к соревновательной деятельности у пауэрлифтеров происходит целый ряд позитивных перемен. Это проявляется в уверенности спортсменов в себе, в своих силах и способностях.

ВЫВОД

В ходе исследования были выявлены современные требования, предъявляемые к подготовленности пауэрлифтеров в жиме лежа. Основными показателями готовности пауэрлифтеров в жиме лежа к соревновательной деятельности являются: высокий уровень физической готовности спортсменов; хорошо развитые навыки выполнения жима лежа; мастерское владение современными технологиями тренировки жима лежа; психологическая устойчивость спортсменов к соревновательной деятельности; высокий уровень концентрации внимания во время выполнения жима лежа; высокий уровень адаптации к соревновательной деятельности и перенесению физических нагрузок; устойчивая мотивация спортсменов к достижению высоких результатов на соревнованиях.

Современный период подготовки пауэрлифтеров в жиме лежа характеризуется увеличением требований к качеству их тренировочного процесса.

ЛИТЕРАТУРА

1. Организация подготовки к сдаче норм и требований современного комплекса ГТО / А.Э. Болотин, С.С. Аганов, А.А. Бобрищев [и др.]. – Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский университет Государственной противопожарной службы МЧС России, 2015. – 165 с.

REFERENCES

1. Bolotin, A.E., Aganov, S.S., Bobrishchev, A.A. et al. (2015), *Organization of preparation for the delivery of standards and requirements of the modern complex of TRP*, St. Petersburg University of the State Fire Service of the Ministry of Emergency Situations of Russia, St. Petersburg.

Контактная информация: a_bolotin @inbox.ru

Статья поступила в редакцию 18.07.2023

УДК 796.011.1

ФОРМИРОВАНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ СИЛОВОГО ЗАДЕРЖАНИЯ У КУРСАНТОВ

Алексей Иванович Ткаченко, кандидат педагогических наук, доцент, Вадим Михайлович Бычков, кандидат педагогических наук, доцент, Московский университет Министерства внутренних дел России имени В.Я. Кикотя, Москва; Андрей Николаевич Кулиничев, кандидат педагогических наук, доцент, заместитель начальника кафедры, Белгородский юридический институт Министерства внутренних дел России имени И.Д. Путилина, Белгород; Андрей Александрович Третьяков, кандидат педагогических наук, доцент, Белгородский юридический институт Министерства внутренних дел России