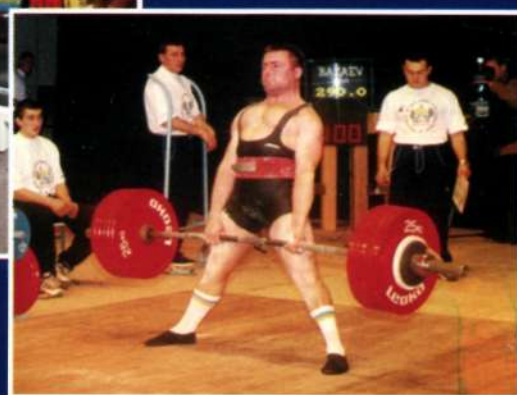


А.І. Стеценко

ПАУЕРЛІФТИНГ





СТЕЦЕНКО

Анатолій Іванович

Віце-президент Федерації пауерліфтингу України, суддя 1-ї міжнародної категорії, заслужений тренер України, кандидат наук з фізичної культури і спорту, професор кафедри спортивних дисциплін Черкаського національного університету ім. Богдана Хмельницького

ПАУЕРЛІФТИНГ



Стеценко А. І.

ПАУЕРЛІФТИНГ

**теорія і методика
викладання**

*Рекомендовано Міністерством освіти і науки України як
навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів*

Черкаси – 2008

УДК 796.894(075.8)
ББК 75.712я73-1

С-79 Стеценко А. І.

Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – Черкаси: Вид. від. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. – 460 с.

У посібнику викладено сучасні погляди на різні складові підготовки пауерліфтерів. Докладно представлена історія виникнення і становлення пауерліфтингу як окремого виду спорту. Детально розглянуто фізіологічні аспекти прояву силових якостей. Значне місце посідає опис побудови тренувального процесу атлетів.

Для студентів, аспірантів і викладачів вищих навчальних закладів з фізичної культури та спорту, для спортсменів і тренерів з пауерліфтингу, а також для широкого кола спеціалістів у галузі фізичної культури та спорту.

ISBN 978-966-353-081-9

Рецензенти:

доктор педагогічних наук, професор Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова **Г. М. АРЗЮТОВ**

доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор Харківської державної академії фізичної культури **А. С. РОВНИЙ**

доцент Бердянського державного педагогічного університету, заслужений тренер України, старший тренер збірної команди України з пауерліфтингу **Л. В. КОТЕНДЖИ**

Гриф надано Міністерством освіти і науки України
(Лист № 14/18-Г-975 від 06.05.2008 р.)

ЗМІСТ

ПЕРЕДМОВА	7
ВСТУП	8
УМОВНІ СКОРОЧЕННЯ	10
Частина 1 ХАРАКТЕРИСТИКА ПАУЕРЛІФТИНГУ, ІСТОРІЯ ТА ОСНОВНІ ТЕРМІНИ	11
Розділ 1 ХАРАКТЕРИСТИКА ПАУЕРЛІФТИНГУ	12
1.1. Основні поняття і терміни	12
1.2. Класифікація вправ, що використовуються в пауерліфтингу	16
1.3. Єдина спортивна класифікація України та розрядні норми в пауерліфтингу	21
1.4. Обладнання залу для тренувальних занять пауерліфтингом	33
Розділ 2 ІСТОРІЯ ПАУЕРЛІФТИНГУ	36
2.1. Передумови виникнення і подальше становлення світового пауерліфтингу	36
2.2. Міжнародні спортивні організації, що проводять чемпіонати світу та реєструють рекорди світу з пауерліфтингу	46
2.3. Фрагментація світового пауерліфтингу	55
2.4. IPF – провідна міжнародна організація пауерліфтингу	59
2.5. Пауерліфтинг в Україні	73
2.6. Перспективи розвитку пауерліфтингу як популярного виду спорту в Україні	106
2.7. Видатні силачи в історії людства	111
Частина 2 БІОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ТРЕНУВАННЯ В ПАУЕРЛІФТИНГУ	123
Розділ 3 М'ЯЗОВА СИЛА ТА ЇЇ РОЗВИТОК В УМОВАХ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ	124
3.1. Фізіологічна характеристика максимальної м'язової сили	124
3.2. Забезпечення вияву максимальної сили з огляду на роль різних типів м'язових волокон	127
3.3. Удосконалення внутрішньом'язової і міжм'язової координації як одна з найважливіших передумов розвитку максимальної сили	128
3.4. Особливості адаптації організму людини на заняттях силової спрямованості	131

ПАУЕРЛІФТИНГ

3.5.	Основні властивості нервової системи та їх взаємозв'язок із рівнем прояву максимальної сили	133
3.6.	Серцево-судинна та дихальна системи	138
3.7.	Статура, розміри та склад тіла	141
3.8.	Морфологічні показники висококваліфікованих спортсменів, які спеціалізуються у пауерліфтингу	143
Розділ 4	ПРОЦЕСИ СТОМЛЕННЯ І ВІДНОВЛЕННЯ В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ПАУЕРЛІФТЕРІВ	146
4.1.	Фізіологічні механізми стомлення і відновлення при фізичній роботі силового характеру	146
4.2.	Визначення готовності організму спортсменів до повторних великих силових навантажень за станом їхнього нервово-м'язового апарату	149
Частина 3	СПОРТИВНЕ ТРЕНУВАННЯ В ПАУЕРЛІФТИНГУ	153
Розділ 5	ОСНОВИ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВКИ ПАУЕРЛІФТЕРА	154
5.1.	Основні напрями в методиці силового тренування	154
5.2.	Методи, що застосовуються в процесі силової підготовки	163
5.3.	Розвиток максимальної сили	166
5.4.	Методичні прийоми для збільшення м'язового поперечника	169
Розділ 6	ОСНОВИ ТЕХНІКИ ЗМАГАЛЬНИХ ВПРАВ ПАУЕРЛІФТИНГУ	172
6.1.	Спортивна техніка і спортивна підготовка	172
6.2.	Особливості техніки присідання	177
6.3.	Особливості техніки жиму	184
6.4.	Особливості техніки тяги	188
Розділ 7	ПЕРЕДЗМАГАЛЬНА ПІДГОТОВКА В ПАУЕРЛІФТИНГУ	196
7.1.	Етап безпосередньої підготовки до змагань – найважливіша частина тренувального процесу	196
7.2.	Основні положення підготовки пауерліфтерів на етапі безпосередньої підготовки до змагань	201
7.3.	Структура етапу безпосередньої підготовки до змагань у пауерліфтингу	205
7.4.	Оперативний контроль поточного рівня тренуваності пауерліфтерів	210
Частина 4	ЗМАГАННЯ ТА ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ ПАУЕРЛІФТЕРА	213
Розділ 8	ОРГАНІЗАЦІЯ І ПРОВЕДЕННЯ ЗМАГАНЬ З ПАУЕРЛІФТИНГУ ..	214
8.1.	Вимоги для проведення змагань з пауерліфтингу	214
8.2.	Інвентар та обладнання для змагань з пауерліфтингу	215
8.3.	Підготовка та проведення змагань з пауерліфтингу	224
8.4.	Інформаційно-статистичне забезпечення змагань з пауерліфтингу	231

Розділ 9	БЕЗПОСЕРЕДНЯ ПІДГОТОВКА ДО ЗМАГАНЬ ТА ЗМАГАЛЬНА ДІЯЛЬНІСТЬ ПАУЕРЛІФТЕРА	236
9.1.	Спортивні змагання – результат діяльності спортсмена	236
9.2.	Зменшення маси тіла пауерліфтера відповідно до вагової категорії, в якій планується виступ у змаганнях	237
9.3.	Умови змагального процесу, що впливають на результативність спортсменів	239
9.4.	Успішність виконання спроб залежно від кваліфікації спортсменів та вагових категорій	244
Частина 5	ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ В ПАУЕРЛІФТИНГУ РІЗНИХ КАТЕГОРІЙ НАСЕЛЕННЯ	249
Розділ 10	ДИТЯЧИЙ ТА ЮНАЦЬКИЙ ПАУЕРЛІФТИНГ	250
10.1.	Загальні основи дитячого та підліткового пауерліфтингу	250
10.2.	Вікова динаміка розвитку м'язової сили	254
10.3.	Шляхи залучення дітей до тренувань і збереження їх у спортивних секціях	256
10.4.	Спортивний відбір	261
10.5.	Особливості занять пауерліфтингом в умовах ДЮСШ	266
10.6.	Організація навчально-тренувальних занять з юними пауерліфтерами	272
Розділ 11	ОСОБЛИВОСТІ ЖІНОЧОГО ПАУЕРЛІФТИНГУ	277
11.1.	Гендерні характеристики спортсменок	277
11.2.	Психологічні аспекти гендерної поведінки	279
11.3.	Статеві відмінності жінок-спортсменок	280
11.4.	Формування репродуктивної функції у дівчат та рекомендації у зв'язку із спортивною діяльністю	284
11.5.	Фізіологічні реакції жіночого організму на короткочасне фізичне навантаження	286
11.6.	Фізіологічна адаптація до спортивного тренування	289
11.7.	Побудова тренувального процесу для жінок	290
11.8.	Порівняльна характеристика досягнень у жіночому пауерліфтингу	292
Розділ 12	ВЕТЕРАНСЬКИЙ РУХ У ПАУЕРЛІФТИНГУ	295
12.1.	Біологічна природа старіння людини та вікові зміни силових якостей	295
12.2.	Друга молодість на помості	298
Частина 6	ЕРГОГЕННІ ЧИННИКИ В ПАУЕРЛІФТИНГУ	303
Розділ 13	БИОМЕХАНІЧНІ ЕРГОГЕННІ ЗАСОБИ В ПАУЕРЛІФТИНГУ	304
13.1.	Біомеханічні ергогенні системи в спорті	304
13.2.	Біомеханічні ергогенні засоби прямої дії	306

ПАУЕРЛІФТИНГ

13.3.	Спеціальний одяг, бинти та взуття для пауерліфтингу	307
13.4.	Біомеханічні ергогенні засоби опосередкованої дії	312
Розділ 14	ПСИХОЛОГІЧНА ПІДГОТОВКА В ПАУЕРЛІФТИНГУ	317
14.1.	Основи психологічної підготовки в спорті	317
14.2.	Психологічне налаштування пауерліфтера під час змагань	324
Розділ 15	ВІДНОВЛЕННЯ ТА ПІДВИЩЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ СПОРТСМЕНІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ПАУЕРЛІФТИНГОМ	327
15.1.	Основні засоби відновлення після фізичних навантажень	327
15.2.	Основні принципи застосування відновних засобів	331
Розділ 16	ДОПІНГ ТА ЙОГО ВИКОРИСТАННЯ В ПАУЕРЛІФТИНГУ	333
16.1.	Визначення спортивного допінгу	333
16.2.	Історія використання допінгу в спорті	338
16.3.	Всесвітня антидопінгова агенція (ВАДА) та Всесвітній антидопінговий Кодекс	340
16.4.	Допінг-контроль, процедура, санкції за використання допінгу	347
16.5.	Генний допінг	351
Розділ 17	РАЦІОНАЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ ЯК СКЛADOVA РЕЗУЛЬТАТИВНОСТІ В ПАУЕРЛІФТИНГУ	355
17.1.	Основи раціонального харчування при спортивній діяльності людини	355
17.2.	Особливості харчування при заняттях пауерліфтингом	356
17.3.	Хімічний склад продуктів харчування	357
17.4.	Спеціальне спортивне харчування	363
17.5.	Значення рідини і електролітів у тренувальному процесі	367
ЛІТЕРАТУРА		369
ДОДАТКИ		391
Додаток 1	Нормативно-правова база фізкультурно-спортивної галузі України	392
Додаток 2	Українські спортсмени – переможці міжнародних змагань з пауерліфтингу	396
Додаток 3	Українські спортсмени, котрі встановлювали рекорди світу та Європи	399
Додаток 4	Рекорди світу, Європи, України	408
Додаток 5	Визначення величини обтяження (кг) повторного максимуму в залежності від кількості повторень у підході	414
Додаток 6	Типова програма силового тренування втягувального мезоциклу для атлетів початкового рівня	415
Додаток 7	Зміст підготовки провідних спортсменів світу	417
Додаток 8	Процес отримання біопроби сечі спортсмена	452
Додаток 9	Хімічний склад і калорійність основних продуктів харчування	454

Навчальне видання

Анатолій Іванович Стеценко

ПАУЕРЛІФТИНГ
теорія і методика викладання

Навчальний посібник

Коректори
І. Погрібний
О. Піскун

Обкладинка
С. Власенко

Комп'ютерна верстка
Л. Любченко
С. Горіна

Відповідальна за випуск
В. Вовк

Підписано до друку 19.05.2008. Формат 84x108/16. Гарнітура Pragmatica
Папір офсет. Ум. друк. арк. 48,42. Наклад 500 прим. Зам. № 2329

Оригінал-макет виготовлено у видавничому відділі
Черкаського національного університету імені Богдана Хмельницького
Свідоцтво про внесення до державного реєстру
суб'єктів видавничої справи ДК № 294 від 22.12.2000 р.

Адреса: 18000, м. Черкаси, бул. Шевченка, 81, кімн. 117,
Тел. (0472) 37-13-16, факс (0472) 37-22-33,
e-mail: vydav@cdu.edu.ua, <http://www.cdu.edu.ua>

Віддруковано у друкарні НДІТЕХІМу
Адреса: 18000, м. Черкаси, бул. Шевченка, 205.