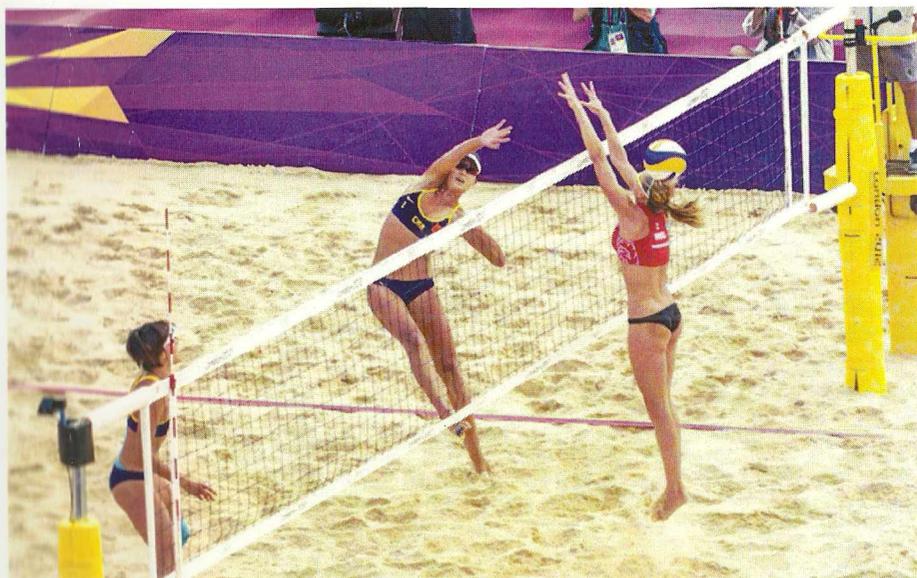


УА «Брэсцкі дзяржаўны ўніверсітэт імя А.С. Пушкіна»  
Факультэт фізічнага выхавання  
Кафедра спартыўных дысцыплін  
Брэсцкі абласны выканаўчы камітэт  
Упраўленне па фізічнай культуры, спорту і турызму  
Брэсцкі гарадскі выканаўчы камітэт  
Аддзел фізічнай культуры, спорту і турызму

## **ГУЛЬНІ І ЗАБАВЫ Ў КУЛЬТУРЫ ПРАВЯДЗЕННЯ ВОЛЬНАГА ЧАСУ ДЗЯЦЕЙ І МОЛАДЗІ: ТРАДЫЦЫІ І НАВАЦЫІ**



УДК [379.8+796.035]-053.5/.81(082)

ББК 74.200.58я43

Г94

Рэкамендавана да публікацыі кафедрай спартыўных дысцыплін  
Брэсцкага дзяржаўнага ўніверсітэта імя А.С. Пушкіна  
(пракакол № 8 ад 26 сакавіка 2012 года)

*Рэдакцыйная калегія:*

Ул.П. Люкевіч (старшыня, Брэст), К.І. Белы (Брэст), І.І. Лосева (Мінск),  
П. Мазур (Хэلم), С. Нікіцін (Седльцэ)

*Рэцэнзент:*

доктар філасофскіх навук А.С. Лапцёнак

**Гульні і забавы ў культуры правядзення вольнага часу дзяцей і моладзі: традыцыі  
Г94 і навацыі :** зб. навук. прац / Брэст. дзярж. ун-т імя А.С. Пушкіна [і інш.] ; рэдкал.:  
Ул. П. Люкевіч [і інш.]. – Брэст : Альтэрнатыва, 2012. – 136 с.

ISBN 978-985-521-341-4.

У зборніку змешчаны артыкулы навукоўцаў Беларусі, Польшчы і Украіны, дзе разглядаюцца  
праблемы культуры правядзення вольнага часу дзяцей і моладзі ў рэтраспекцыі, на сённяшні  
дзень і ў бліжэйшай перспектыве як тэарэтычнага характару, так і на падставе канкрэтна-  
сацыялагічных даследаванняў, а таксама на ўзроўні аналізу працэсу трэнінгу і спартыўных  
спаборніцтваў.

Матэрыялы, якія надрукаваныя ў зборніку, можна выкарыстоўваць у працэсе выкладання  
гуманітарных дысцыплін, фармавання здаровага ладу жыцця, а таксама ў іншых формах  
працы па выхаванню моладзі.

Аўтары надрукаваных матэрыялаў нясуць адказнасць за граматычную правільнасць, пад-  
бор і дакладнасць прыведзеных фактаў, лічбаў, цытатаў, уласных назваў, прозвішчаў, імёнаў і  
іншай інфармацыі.

УДК [379.8+796.035]-053.5/.81(082)

ББК 74.200.58я43

ISBN 978-985-521-341-4

© УА «Брэсцкі дзяржаўны ўніверсітэт  
імя А.С. Пушкіна», 2012

© Афармленне. ПВГУП «Издательство  
"Альтернатива"», 2012

УА «Брэсцкі дзяржаўны ўніверсітэт імя А.С. Пушкіна»  
Факультэт фізічнага выхавання  
Кафедра спартыўных дысцыплін  
Брэсцкі абласны выканаўчы камітэт  
Упраўленне па фізічнай культуры, спорту і турызму  
Брэсцкі гарадскі выканаўчы камітэт  
Аддзел фізічнай культуры, спорту і турызму

**ГУЛЬНІ І ЗАБАВЫ Ў КУЛЬТУРЫ ПРАВЯДЗЕННЯ  
ВОЛЬНАГА ЧАСУ ДЗЯЦЕЙ І МОЛАДЗІ:  
ТРАДЫЦЫІ І НАВАЦЫІ**

Зборнік навуковых прац

Брэст  
«Альгернатыва»  
2012

5. Рубцова, Н.О. К проблеме формирования инфраструктуры системы физической культуры и спорта для инвалидов / Н.О. Рубцова // Теория и практика физ. культуры. – 1998. – N 1. – С. 41-44.

6. Физическая реабилитация и спорт инвалидов: нормативные правовые документы, механизмы реализации, практический опыт, рекомендации: учеб.-метод. пособие / Автор-составитель Царик А.В. – М. : Советский спорт, 2000. – С. 12.

УДК 796.8-056.24

**А.Л. ЗИНОВЧИК, С.В. РОДИН, В.В. ПАВЛЮЧИК**

Беларусь, Брест, УО «Брестский государственный университет имени А.С.Пушкина»

### **ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ И МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВОК СПОРТСМЕНОВ-ИНВАЛИДОВ В ЖИМЕ ШТАНГИ ЛЕЖА**

Начало развития пауэрлифтинга среди спортсменов-инвалидов относится к 60-м годам 20 века. В 1964 году в программу II Паралимпийских игр (Токио, Япония) был включен новый вид спорта – тяжелая атлетика, представлявший одно из трех соревновательных упражнений пауэрлифтинга – «жим штанги лежа», причем для спортсменов только с повреждением позвоночника [3]. В Республике Беларусь пауэрлифтинг, как и в целом инваспорт, начал развиваться в начале 90-х годов прошлого столетия. Известными представителями в этом виде спорта являются спортсмены Брестчины, члены физкультурно-спортивного клуба инвалидов «Шанс» г. Бреста: участники Паралимпийских игр, победители и призеры чемпионатов мира и Европы Сергей Кривулец и Людмила (Гребень) Ейдуканине, мастера спорта Чавлытко Сергей, Булавин Александр и Братченя Виктор – многократные чемпионы Республики Беларусь по пауэрлифтингу.

Соревнования по пауэрлифтингу среди спортсменов-инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА), соответствующих установленным правилам классификационным требованиям, проводятся только в жиме лежа [4]. Учитывая неоднородность и характер поражений органов опоры и движения спортсменов-инвалидов, занимающихся пауэрлифтингом, в настоящее время нет и, по существу, не может быть единого подхода в отношении «правильной» техники выполнения соревновательного упражнения «жима лежа», поскольку он выполняется с учетом анатомо-функциональных особенностей опорно-двигательного аппарата, других индивидуальных особенностей пауэрлифтера и в соответствии с правилами соревнований. Кроме того, несмотря на имеющееся определенное количество разработанных методик спортивных тренировок по пауэрлифтингу, нельзя говорить о наличии унифицированной, детально разработанной методической системы спортивных тренировок по пауэрлифтингу спортсменов-инвалидов с НОДА [1].

Целью работы была характеристика общих особенностей техники соревновательного упражнения «жим лежа» и методики тренировок спортсменов-инвалидов с НОДА по пауэрлифтингу.

В настоящее время можно выделить некоторые особенности (тенденции) жима лежа, характерных для спортсменов высокой квалификации.

Для техники жима лежа характерны два основных стиля – перпендикулярно расположенные плечевые отделы рук по отношению к торсу (грудной стиль) и почти прижатые к торсу локти (трицепсовый стиль), а также множество промежуточных вариаций [2].

Атлеты с сильными грудными мышцами имеют общую тенденцию делать жим широким хватом с локтями наружу. Кроме того, широкий хват позволяет уменьшить амплитуду движе-

ния. Атлеты с более сильными фронтальными частями дельтовидных мышц и (или) трицепсами более склонны к узкому хвату и выполняют жим, держа локти относительно близко к торсу [2; 5]. Однако, во избежание недоразумений, Международной федерацией пауэрлифтинга принято правило, согласно которому расстояние между руками на грифе не должно превышать 81 см (измеряется между указательными пальцами).

Среди атлетов высокой квалификации также распространена техника «грудного моста» – спортсмен выгибает позвоночник, надежно фиксируя при этом голову, лопатки и таз на скамье. Этот прием не противоречит официальным правилам и позволяет более сильно включать в работу грудные мышцы, и особенно нижние их части. Кроме того, в качестве вспомогательных движений включаются широчайшие мышцы спины, нижний пучок большой грудной мышцы, сокращается дистанция, на которую перемещается гриф и, следовательно, затрачивается меньше энергии во время жима, а выигрыш составляет несколько килограммов [2].

Также можно предположить, что опускание грифа на грудь и последующее опускание груди на сантиметр или около этого вниз (благодаря прогибу) позволяет создать большой эффект «доски отталкивания» для взрывного исполнителя жима. Благодаря этому эффекту создается большее баллистическое действие в фазе подъема, помогающее атлету завершить движение [5].

Среди лучших спортсменов имеется тенденция опускать гриф довольно медленно и осознанно с сохранением «колеи». Для пауэрлифтера, обладающего огромной силой, пауза должна выдерживаться в состоянии, близком к максимальному статическому сокращению. С другой стороны, для мощного пауэрлифтера (взрывного) пауза повлечет за собой настоящую релаксационную фазу, когда гриф буквально лежит на груди в ожидании хлопка. При подобной технике выполнения можно полнее использовать рефлекс растяжения, нежели при «силовой» технике. К тому же естественная эластичность соединительных тканей в мышцах, участвующих в жиме, выполняет свою роль с большей эффективностью как составной элемент взрывной техники, нежели в силовой технике [5].

Для улучшения результата в жиме лежа необходимо придерживаться следующих рекомендаций: до минимума уменьшить амплитуду движения, так как поднимаемый вес (максимальный) обратно пропорционален амплитуде; при выполнении упражнения необходимо подключить наибольшее число мышц; упражнение необходимо выполнять равномерно, без ускорений, в медленном темпе [2].

Анализ различных техник выполнения соревновательного упражнения «жим лежа» позволил выделить ряд методических указаний:

1. Голова, корпус и ягодицы должны быть расположены на скамье подальше от ее стоек. Это не даст штанге во время движения задевать их. Глаза должны быть устремлены прямо вверх, на воображаемую точку на потолке.

2. Стараться прогнуть спину как можно больше, сохраняя плечи, голову и ягодицы на скамье. Эта позиция сократит траекторию жима. Чем больше мост (прогиб спины), тем меньше амплитуда.

3. Чем шире хват рук, тем меньше амплитуда движения штанги при жиме. Поэтому гриф берется на всю ширину хвата – 81 см.

4. На тренировках не снимайте штангу сами, пусть это делает кто-то другой, например, тренер.

5. Необходимо научиться правильно опускать штангу на грудь перед выполнением соревновательного упражнения: для этого производят одновременные движения груди к штанге и штанги к груди в среднем темпе, лопатки при этом сведены.

6. В момент, когда штанга ложится на грудь, необходимо максимально напрячь грудные мышцы, а руки немного расслабить. Это необходимо для обеспечения резкого «срыва с гру-

ди» или разгона, который достигается путем расслабления и резкого напряжения всех мышц.

7. Соревновательное движение должно быть очень скоростным. Так называемый «срыв с груди» проводится как можно резче за счет сокращения всех мышечных групп. Именно тогда штанга вылетит вверх и останется только выполнить дожим.

8. Движение штанги должно быть прямо вверх и только в самом конце немного по направлению к голове, а опускание – точно под прямым углом вниз.

9. Во время выполнения жима лежа необходимо задействовать как можно больше групп мышц. В начале подъема штанги максимально задействованы широчайшие мышцы спины, в момент последней фазы движения – дожима – грудные мышцы, трицепсы работают как в момент опускания, так и при подъеме штанги от груди.

10. Для того, чтобы широчайшие мышцы спины были задействованы максимально, необходимо локти привести внутрь к ногам. После того, когда спортсмен выполнит половину жима, он разводит локти, чтобы плечи оказались расположены параллельно штанге.

11. При выполнении соревновательного движения нельзя сильно прогибать кисти, поскольку нагрузка должна идти на всю руку.

12. Правильное дыхание является важным фактором, влияющим на спортивный результат. В момент, когда спортсмен зафиксировал штангу с выпрямленными в локтях руками и подадут команду «старт», он должен вдохнуть как можно больше воздуха и начать опускать штангу, а в момент финального усилия – дожима штанги, резко выдохнуть или крикнуть, как бы помогая себе.

Основной концепцией специальной силовой подготовки спортсменов любой квалификации на всех этапах является поднятие неопредельного отягощения до выраженного утомления. Можно выделить общие особенности методики тренировок, которые могут быть ориентирами при подготовке атлетов в пауэрлифтинге:

1. Цель и задачи тренировочного занятия определяют выбор необходимых упражнений, величины нагрузки, режима работы и отдыха.

2. Количество прорабатываемых групп мышц не должно быть более двух-трех. Нецелесообразно применять на каждую мышечную группу более трех упражнений.

3. В начале тренировки выполняется соревновательное или близкое к нему по структуре и величине отягощению упражнения. Принцип повторного максимума должен быть определенным.

4. После соревновательного упражнения необходимо применять вспомогательные локальные упражнения, направленные на увеличение мышечной массы и улучшение трофики мышц.

5. Для повышения эффективности тренировки необходимо поэтапное увеличение максимальной силы.

6. На любом этапе подготовки спортсмен должен осуществить такое количество подходов, которое позволило бы ему сохранить заданную технику упражнения, темп, количество повторений, вес отягощения и интервалы отдыха.

7. Тренировочный процесс необходимо соотносить с фазой суперкомпенсации нагружаемых мышц. Соревновательные упражнения следует включать в тренировку один-два, в исключительных случаях – три раза в неделю.

8. Наиболее оптимальным по продолжительности является 7-дневный тренировочный микроцикл.

9. Недельные тренировочные микроциклы должны быть стандартными на протяжении всего мезоцикла. Изменению подвергаются только вес отягощений (во всех упражнениях) количество повторений и подходов (в соревновательном упражнении).

10. Количество повторных максимумов в одном подходе соревновательного упражнения изменяется плавно или ступенчато в сторону уменьшения от одного недельного тренировочного

ного микроцикла к другому (или через несколько) с увеличением веса отягощения, соответственно.

11. Оперативным показателем эффективности тренировочного процесса может быть динамика увеличения уровня тренированности в соревновательном упражнении.

12. Продолжительность предсоревновательного тренировочного мезоцикла определяется индивидуальными сроками вхождения в спортивную форму (за основу принят 12-недельный период тренировок).

13. Улучшение спортивных результатов в пауэрлифтинге должно сопровождаться специальным высококалорийным питанием.

14. Так как мышцы готовы к последующей работе не ранее, чем через 48 часов после тренировки, начинающим пауэрлифтерам следует тренироваться три раза в неделю [1].

Таким образом, знание и использование основных особенностей и вариаций техники выполнения соревновательного упражнения «жим лежа» в тренировочном процессе, а также соблюдение основных организационно-методических принципов тренировки по пауэрлифтингу позволит повысить спортивные результаты спортсменов-инвалидов с НОДА.

В статье рассматриваются общие закономерности техники выполнения соревновательного упражнения и тренировки спортсменов-инвалидов по пауэрлифтингу.

In the article discusses the general patterns of techniques involved and training exercises are competitive disabled athletes in powerlifting.

#### Список литературы

1. Глядя, С. «Powerlifting. Стань сильным»: учеб.-метод. пособие : в 3 ч. / С. Глядя, М. Старов, Ю. Батыгин. – Харьков : К-Центр, 2004. – Ч.1. – С. 9–10.
2. Горбов, А.М. Комплексная тренировка пауэрлифтера: Победа на турнире / А.М. Горбов. – М. : АСТ ; Донецк : Сталкер, 2004. – 176 с.
3. Гузев П. Пауэрлифтинг: метод. пособие / П. Гузев, Ю. Пеганов. – М. : Советский спорт, 2003. – С. 3–5.
4. Правила пауэрлифтинга МПК 2004–2008. IPC powerlifting. Правила медицинской классификации 2004–2008 // Паралимпийский комитет России [Электронный ресурс]. – 2010. – Режим доступа : <http://www.paralymp.ru/power/index.php>. – Дата доступа : 06.02.2010.
5. Хэтфилд, Ф. Всестороннее руководство по развитию силы / Ф. Хэтфилд ; пер. В.Е. Пашко. – Красноярск, 1992. – С. 31–37.

УДК 373.2 (043)

**Г.Н. КАЗАРУЧИК**

Беларусь, Брест, УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

#### ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА В ИГРОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Проблеме игры уделяют внимание исследователи разных сфер знаний – биологи и психологи, культурологи и социологи, педагоги, этнографы (В.М. Ефимов, Р.И. Жуковская, И.М. Розин, Э.В. Сайко, Д.Б. Эльконин и др.). В этом плане особое значение приобретает определение игры. В существующих определениях главным является фиксация ее спе-