

Проблемы развития пауэрлифтинга как вида спорта в малых городах и сельской местности Алтайского края

Problems of development of powerlifting as a sport in small towns and rural areas of the Altai Territory

¹Коваленко И. А., ²Шубина О. А.

¹ Kovalenko I. A., ² Shubina O.A.

¹ Муниципальное бюджетное учреждение спортивной подготовки «Спортивная школа», г. Славгорода, Россия

¹ Municipal budgetary institution of sports training «Sports school», Slavgorod, Russia

² ФГБОУ ВО «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет имени В.М. Шукшина», г. Бийск, Россия

² Altai State Humanitarian Pedagogical University named after V.M. Shukshin, Biysk, Russia

Аннотация. На основании анализа, наблюдения и обобщения литературных источников в статье приводится информация о пауэрлифтинге как виде спорта, о социальных и психологических проблемах его развития в малых городах и сельской местности Алтайского края. Определены, прежде всего, проблемы недофинансирования, недостаточного количества тренеров высокой квалификации, низкий уровень информации о пауэрлифтинге как виде спорта и соревновательной деятельности, низкая мотивация у спортсменов участвовать в соревновательной деятельности, в связи с отсутствием централизованной (на уровне федерации и муниципалитетов) поддержки спортсменов.

Abstract. Based on the analysis, observation and generalization of literary sources, the article provides information about powerlifting as a sport, about the social and psychological problems of its development in small towns and rural areas of the Altai Territory. First of all, the problems of underfunding, insufficient number of highly qualified coaches, low level of information about powerlifting as a sport and competitive activity, low motivation of athletes to participate in competitive activities, due to the lack of centralized (at the level of federation and municipalities) support for athletes are identified.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, социология спорта, психология спорта.

Key words: powerlifting, sociology of sports, psychology of sports.

Потребность в физической активности – это естественная необходимая биологическая потребность человека. Физическая культура существовала на протяжении всей человеческой цивилизации, от древнейших времен до нашего времени. Со временем трансформировались формы физической культуры. Популярность на определенную физическую активность менялась по мере формирования физической культуры как одной из граней общей культуры человека.

В современном мире стало очевидно, что физическая культура, имеет огромную ценность для полного и разностороннего развития личности. Среди разнообразных форм направленного использования физической культуры, призванных удовлетворять интересы молодежи, все более популярными становятся занятия пауэрлифтингом. Пауэрлифтинг

является достаточно доступным и простым средством эффективного развития физических качеств и укрепления здоровья занимающихся. Тренировки пауэрлифтинга – это хорошее антистрессовое средство. Этот вид спорта привлекает и мужчин и женщин.

Как известно пауэрлифтинг – силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжёлого для спортсмена веса [3]. Пауэрлифтинг также называют силовым троеборьем. Связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три упражнения: приседания со штангой на спине (точнее на верхней части лопаток), жим штанги лёжа на горизонтальной скамье и становая тяга штанги – которые в сумме определяют квалификацию спортсмена и победителя.

Пауэрлифтинг развивает прежде всего силовые способности, мышцы тела, повышает прочность сухожильно-связочного аппарата, тонус мышц, снижает жировую массу, улучшает работу внутренних органов, повышает работоспособность. Однако пауэрлифтинг, в связи с натуживанием имеет свои ограничения: данный вид упражнений противопоказан людям, имеющим заболевания сердечно-сосудистой системы и заболевания глаз. Кроме того, тип упражнений в пауэрлифтинге не способствует развитию аэробной выносливости, так как используется анаэробный энергоснабжающий механизм, ведущей обеспечивающей системой в котором является фосфогенная. В связи с этим спортсменам-пауэрлифтерам необходимо быть особенно внимательными к здоровью своей сердечно-сосудистой системы [2].

Актуальность исследуемой проблемы. В связи с очевидными плюсами занятий этим видом спорта в малых городах и сельской местности нашего субъекта Федерации в данный момент времени наблюдается недостаточно высокие темпы повышения популярности пауэрлифтинга, при увеличении значимости для населения других видов физической активности.

Поэтому **целью** нашего исследования явился анализ ситуации уровня развития пауэрлифтинга как вида спорта в малых городах и сельской местности Алтайского края.

Методы и организация исследований: эмпирический анализ на стадии наблюдения и индукции.

Результаты исследований и их обсуждение: В целом в Алтайском крае достаточно хорошо развита индустрия пауэрлифтинга. В регионе имеется филиал НАП (Национальная ассоциация пауэрлифтинга), в то время как основной считается федерация пауэрлифтинга Алтайского края, которая равняется на AWPС (любители) и WPC (профессионалы) (некоммерческая международная организация пауэрлифтеров). Систематически проводятся соревнования [1].

Процент лиц мужского и женского пола примерно одинаков при незначительном перевесе мужчин (составил 44% и 56% – соответственно). Больше занимающихся данным видом спорта от 14 до 21 года, далее число спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом, снижается [4].

Однако, в настоящее время наблюдается низкий уровень развития пауэрлифтинга в малых городах и сельских поселениях нашего региона. Это можно объяснить существующими социальными и психологическими проблемами, которые угнетают развитие пауэрлифтинга как вида спорта.

К проблемам различного характера можно отнести следующее:

- низкий уровень финансирования, низкий уровень развития материальной базы, особенно финансирование муниципальных учреждений;
- незначительное количество конкурсов, грантовых проектов, направленных на развитие пауэрлифтинга и силовых видов спорта. Их наличие, а особенно грантовая поддержка пауэрлифтинга в малых городах России позволила бы активнее выступать спортсменам на соревнованиях и набирать популярность;
- наличие большого количества разных федераций, в которых имеются членские взносы, приводит к разобщённости отдельных групп спортсменов. Снижается социальное

взаимодействие между спортсменами. Состоять в нескольких федерациях экономически не выгодно для спортсменов малых городов и сельской местности;

- мало квалифицированных специалистов (тренеров, инструкторов) в учебных заведениях Алтайского края физкультурно-спортивного профиля, в том числе в вузах, обеспечивающих обучение студентов – будущих специалистов в данном виде спорта;

- несмотря на большой прирост популярности занятий в тренажёрном зале как в таковом, где многие занимаются, прежде всего, для поддержания физической формы – это не приводит к увеличению числа спортсменов пауэрлифтеров;

- низкая осведомлённость населения о пользе занятий силовыми видами спорта и ложные убеждения о большом объёме прироста мышц у женщин;

- низкая мотивация среди занимающихся к участию в соревновательной деятельности, в связи со страхом неудач и в виду непонимания перспектив развития спортивной карьеры;

- страх получения травм, подкреплённый низким уровнем развития медицины в провинции;

- отсутствие профессиональной психологической поддержки спортсменам самовыдвиженцам.

Таким образом, территориальная отдалённость, слабая инфраструктура не позволяет обеспечить достойную конкуренцию. Для повышения спортивного мастерства спортсмену необходимо увеличить объём тренировочной нагрузки, что сложно организовать из-за ограниченности временных ресурсов тренера. В связи с вышеуказанным уровень соревнований, в которых спортсмены-пауэрлифтеры принимают участие, в основном может быть только междугородним или муниципальным.

В некоторых малых городах, например, в городе Яровое, существуют только спортсмены, самостоятельно выступающие на соревнованиях. Отсутствие тренера, команды, группы поддержки негативно сказывается на продолжительности занятий и реабилитации при неудачах.

При этом в сельских районах (в Табунском и Михайловском) имеются спортивные школы, готовящие пауэрлифтеров. В данных школах работают именитые и высококвалифицированные тренеры, однако, этим круг профессионалов высокого класса в западной зоне Алтайского края ограничивается. Чтобы получить непосредственные рекомендации по тренировке в формате офлайн остаются только поездки в крупные города: Барнаул, Бийск, Новосибирск.

Излишняя коммерциализация спорта в малых городах и сельской местности, желание создать свой дивизион, привлечь спортсменов именно в свою федерацию не является пользой для вида спорта. На наш взгляд, данную проблему можно решить только на законодательном уровне с привлечением Министерства спорта РФ.

Заключение: Таким образом, считаем, что необходима успешная профессиональная популяризации пауэрлифтинга совместными усилиями заинтересованных лиц. Возрастание потребности населения в занятиях данным спортом обеспечит привлечение финансовых потоков. Пропаганда пауэрлифтинга, как и подготовка спортсмена должна быть грамотной, в медиасферу необходимо выпускать только достоверный материал. Печатать максимально возможное количество статей, видеоматериалов и т.п., формировать качественное представление о пауэрлифтинге и формировать культуру спорта у населения. При всем этом необходима централизованная и организационная и финансовая поддержка пауэрлифтинга как вида спорта в малых городах и сельской местности Алтайского края.

ЛИТЕРАТУРА:

1. Календарь соревнований по пауэрлифтингу в 2022, Алтайский край – URL: <https://e-champs.com/calendar/powerlifting/russia/altayskiy-kray/all/2022/all> (дата обращения: 10.05.2022).

2. Макарьев И. В. Влияние пауэрлифтинга на организм спортсмена и развитие его силовых способностей // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. –

2017. – №3. – С.25-29. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-pauerliftinga-na-organizm-sportsmena-i-razvitie-ego-silovyh-sposobnostey> (дата обращения: 10.05.2022).

3. Пауэрлифтинг. SPORTWIKI. Спортивная энциклопедия. – URL: <http://sportwiki.to/%D0%9F%D0%B0%D1%83%D1%8D%D1%80%D0%BB%D0%B8%D1%84%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B3> (дата обращения: 10.05.2022).

4. Шадрин А.Н. Социально-психологические факторы выбора молодежью силовых видов спорта / А.Н. Шадрин, Е.В. Романова, Т.В. Дылкина, Е.М. Семенякина, И.Ю. Санькова // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2017. – № 4 (7). – С. 62-76. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsialno-psihologicheskie-factory-vybora-molodezhyu> (дата обращения: 10.05.2022).

REFERENCES

1. Calendar of powerlifting competitions in 2022, Altai Krai – URL: <https://e-champs.com/calendar/powerlifting/russia/altayskiy-kray/all/2022/all> (accessed: 10.05.2022).

2. Makariev I. V. The influence of powerlifting on the athlete's body and the development of his strength abilities // Physical culture. Sport. Tourism. Motor recreation. – 2017. – No.3. – PP.25-29. – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-pauerliftinga-na-organizm-sportsmena-i-razvitie-ego-silovyh-sposobnostey> (accessed: 10.05.2022).

3. Powerlifting. SPORTWIKI. Sports encyclopedia. – URL: <http://sportwiki.to/%D0%9F%D0%B0%D1%83%D1%8D%D1%80%D0%BB%D0%B8%D1%84%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%B3> (accessed: 10.05.2022).

4. Shadrin A.N. Socio-psychological factors of youth's choice of power sports / A.N. Shadrin, E.V. Romanova, T.V. Dylkina, E.M. Semenyakina, I.Y. Sankova // Human health, theory and methodology of physical culture and sports. – 2017. – № 4 (7). – Pp. 62-76.

© Коваленко И. А., Шубина О. А., 2022

Коваленко Игорь Алексеевич – заместитель председателя комитета по спорту администрации города Славгорода Алтайского края; тренер по ОФП Муниципального бюджетного учреждения спортивной подготовки «Спортивная школа», г. Славгород, Россия; e-mail: igorkovalenko2022@mail.ru

Адрес проживания: г. Яровое, ул. Ленина, д. 15, 4658837

Шубина Ольга Александровна – кандидат биологических наук, доцент кафедры физическая культура и здоровье Алтайского государственного гуманитарно-педагогического университета имени В.М. Шукшина», г. Бийск, Россия, e-mail: o.shub@rambler.ru

Адрес проживания: г. Бийск, пер. Мартыанова д. 59, кв.65, 650305