

ВЛИЯНИЕ ПАУЭРЛИФТИНГА НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Введение. Пауэрлифтинг — это такой вид спорта, который содержит в себе основные три вида упражнений: приседания со штангой на плечах; жим штанги лёжа на горизонтальной скамье; тяга штанги с помоста (пола), становая тяга.

При этом данный вид спорта и эти три силовых упражнения называют «силовое троеборье». Пауэрлифтинг является самым популярным видом спорта среди современной молодежи, как у юношей, так и у девушек. Данный вид спорта начали вводить во всех учреждениях страны: университетах, школах, лицеях, колледжах и т. д. Существуют секции по данному виду спорта, где оборудованы специальные помещения для занятий.

Основная часть. На сегодня широкую популярность среди молодежи приобретает непосредственно спорт. Ведь именно он имеет наибольшее влияние на здоровье и является возможностью держать себя в хорошей физической форме. Одним из видов спорта является пауэрлифтинг. С помощью этого вида спорта и его силовых упражнений можно улучшить сердечно-мышечный аппарат, увеличить силу и выносливость мышц. Пауэрлифтинг — относительно молодой вид спорта, суть его — преодоление максимально большого веса при выполнении трёх упражнений, описанных выше.

Показателем развития силового троеборья считается участие в тренировках и соревнованиях не только юношей, но и девушек. В последнее время стало популярным проведение соревнований с использованием одного вида упражнения — «жим лёжа на скамье», которое признано на данный момент эффективным как среди любителей данного вида спорта, так и среди спортсменов-профессионалов.

Именно пауэрлифтинг направлен на развитие и укрепление мышц. Силовые нагрузки хорошо разгоняют кровь, улучшают обмен веществ в организме. Пауэрлифтинг способствует поддержанию функциональных возможностей, предотвращает и уменьшает боли в спине. Силовые тренировки по пауэрлифтингу имеют множество методик, которые применяются для достижения адаптации тела к кратковременным максимальным нагрузкам. Самые популярные, на наш взгляд, причины, почему люди выбирают данный вид спорта: хотят похудеть, девушки хотят хорошую талию, юноши сделать рельефным тело или, наоборот, набрать мышечную массу.

Если соблюдать правильный режим тренировки, программы питания, самостоятельно выбирая нагрузки, то мышцы, сухожилия и кости станут крепче, сердце будет работать правильно, а холестерин и другие вредные вещества не смогут долго находиться в организме. Кроме всего этого такие нагрузки снижают уровень стресса и тревоги — хороший способ разгрузиться после насыщенного дня. Пауэрлифтинг увеличивает выносливость, даже в бытовых условиях можно почувствовать положительные результаты: преодоление значительных расстояний, исчезновение одышки.

Регулярные тренировки по пауэрлифтингу помогают изменить настроение в лучшую сторону. Организм будет иметь возможность отдохнуть, обновиться и отбросить все негативные эмоции, которые получил в течение дня. После таких силовых упражнений гарантирован крепкий сон.

Можно уделить особое внимание характеру отдыха, рациона питания. Если для новичков и разрядников есть общий план тренировок, то для девушек есть свой индивидуальный план, который составляется согласно цикличности (соревновательный цикл, подготовительный цикл, переходный цикл). При таких тренировках важна правильно выбранная нагрузка. Для юношей нагрузка будет усиленной, а для девушек — очень маленькой, если девушки только начали тренироваться. На правильный выбор веса нагрузки влияют некоторые факторы, которые в первую очередь зависят от мышечной группы, на развитие которой направлено упражнение, затем от количества повторов выполненного упражнения с учетом действия и, конечно, снарядов, которые используются при выполнении упражнения. Если составлять план тренировок, нужно как минимум учитывать: физическое развитие, самочувствие, владение техникой выполнения упражнений, восстановления организма и т. д.

Если выполнять упражнения правильно, то они дают отличный эффект в том случае, если чередуются с малыми и средними нагрузками, создавая тем самым условия восстановления организма после больших нагрузок.

Кроме крупных, средних и малых нагрузок используются стрессовые тренировки, которые планируются 1 раз в 2 недели. Тренировки проходят с нагрузками с относительной интенсивностью в среднем 70—75% от максимального результата.

Проведя опрос среди занимающихся на секции пауэрлифтингом юношей и девушек, мы пришли к выводам, что многие юноши и девушки считают, что в здоровый образ жизни входит понятие «пауэрлифтинг». На вопрос, как пауэрлифтинг влияет психологически на человека, был дан ответ практически от всех участников опроса: «Очень люблю данный вид спорта».

Среди опрошиваемых юношей и девушек мы заметили важный фактор: оказывается, все люди желают заниматься данным видом спорта, и уже есть те, кто занимается более 2—3 лет.

Заключение. Популярность пауэрлифтинга можно объяснить доступностью этого вида спорта, ростом результатов и положительным влиянием на здоровье.

Занятия пауэрлифтингом способствуют увеличению мышечной силы, укреплению связок и суставов, помогают выработать силовую выносливость и т. д.