

УДК 796.032-056.26+796.8

РЕЗУЛЬТАТИВНІСТЬ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ПАРАЛІМПІЙСЬКОМУ ТА КЛАСИЧНОМУ ПАУЕРЛІФТИНГУ

Марія РОЗТОРГУЙ

Львівський державний університет фізичної культури

Анотація. У статті представлені дані порівняльного аналізу змагальної діяльності у паралімпійському і класичному пауерліфтингу на прикладі жиму лежачи.

Ключові слова: паралімпійський пауерліфтинг, класичний пауерліфтинг, змагальна вправа, спортивний результат, компенсація.

Постановка проблеми: Паралімпійський спорт, що почав формуватися в другій половині ХХ століття, розглядався його фундаторами як один з найкращих засобів реабілітації. Закономірним результатом розвитку паралімпійського спорту, як складової соціального явища „спорт”, є зміщення пріоритетів від реабілітаційних до суто спортивних. Сьогодні він набув ознак спорту вищих досягнень і є важливою частиною олімпійського руху. Основною метою сучасного паралімпійського спорту є досягнення високого спортивного результату [1]. Спортивний результат оцінюється як самим спортсменом, так і суспільством, з урахуванням рівня змагань, складу їх учасників, рівня конкуренції, умов боротьби, що склалися. Очевидно, що високий результат, показаний в змаганнях високого рангу, в умовах жорсткої конкуренції приблизно рівних суперників оцінюється особливо високо. Суспільство оцінює спортивний результат в залежності від виду спорту, конкретного виду змагань, а також популярності спорту в тому чи іншому регіоні світу [2].

Основним критерієм, що регламентує систему підготовки спортсменів є специфіка змагальної діяльності [2]. Разом з тим, незважаючи на наявність ґрунтовних досліджень щодо параметрів навантажень у паралімпійському спорті [3, 4] відомості щодо результативності змагальної діяльності є доволі обмеженими.

Аналіз останніх досліджень і публікацій: Сучасний паралімпійський спорт розвивається згідно закономірностей олімпійського спорту, але при цьому має ряд специфічних особливостей: необхідність адаптації правил змагань, інвентарю та обладнання до функціональних можливостей спортсменів, використання специфічних систем діагностики для класифікації і формування стартових груп в залежності від функціональних можливостей інвалідів [1, 3].

За темпами розвитку паралімпійський спорт не тільки не поступається олімпійському, але й випереджує його. Про це свідчить динаміка зростання світових рекордів на XII Паралімпійських іграх в Афінах у порівнянні з XI Паралімпійськими іграми 2000 р. в Сіднеї [4].

Визначення стратегії та перспектив розвитку паралімпійського спорту неможливе без співставлення його результатів із результатами у олімпійському спорті.

Тому, **метою** нашого дослідження є виявлення структурно обумовлених особливостей результативності змагальної діяльності у паралімпійському і класичному пауерліфтингу.

Основними **завданнями** дослідження є:

1. Визначити змагальні вправи, результативність яких може бути співставленою у паралімпійському і класичному пауерліфтингу.
2. Визначити порівняльну результативність змагальної діяльності в паралімпійському і класичному пауерліфтингу.
3. Теоретично обґрунтувати відмінності результативності змагальної діяльності в паралімпійському і класичному пауерліфтингу.

Методи дослідження: використані методи дослідження теоретичного рівня, зокрема, теоретичного аналізу і узагальнення даних науково-методичної літератури, документальних матеріалів та всесвітньої інформаційної мережі Інтернет.

Результати дослідження: Порівняльний аналіз змагальної діяльності у паралімпійському і класичному пауерліфтингу є коректним лише у випадку максимального наближення умов і правил проведення змагань. Пауерліфтинг (англ. powerlifting: power – потужність, lift – піднімати) – це силовий вид спорту, сутність якого полягає в доланні максимального опору. Пауерліфтинг також називають силовим триборством, що включає присідання зі штангою на плечах, жим лежачи на горизонтальній лаві двома руками і станова тяга, які в сумі складають спортивний результат спортсмена. За свою історію пауерліфтинг пройшов ряд перетворень, що віддзеркалилися у розчленуванні виду спорту на три течії – пауерліфтинг з використанням спеціальної екіпіровки, професійний пауерліфтинг і пауерліфтинг без екіпіровки. Змагальна діяльність в кожному з напрямків пауерліфтингу передбачає виконання трьох вправ, але є специфіка у правилах змагань. Зокрема, у професійному пауерліфтингу відсутній допінг-контроль. Крім того, кожен напрямок сучасного пауерліфтингу має свою керівну організацію IPF, WPC, WDFPF [5]. Оскільки паралімпіцям правилами змагань заборонено використання специфічної екіпіровки (жимової майки), порівнювати їхні спортивні результати слід з результатами спортсменів пауерліфтингу без екіпіровки. Єдиною змагальною вправою паралімпійського пауерліфтингу є жим лежачи на горизонтальній лаві. Тому, для максимальної об'єктивізації аналізу, нами були відібрані спортсмени, які спеціалізуються на виконанні єдиної змагальної вправи – жим лежачи без екіпіровки. В процесі роботи проводився аналіз світових рекордів у пауерліфтингу (табл. 1, 2). Шляхом аналізу документальних матеріалів опрацьовано рекорди 35-ти спортсменів.

Таблиця 1.

Світові рекорди у пауерліфтингу серед чоловіків

Вагова категорія	Паралімпійський пауерліфтинг		Класичний пауерліфтинг	
	Спортсмен	Результат	Спортсмен	Результат
52.00 кг	Keum-Jong-Jung	190.00 кг	Honeycutt Boyd	122.5 кг
56.00 кг	Ahmed Goumaa Mohamed	193.50 кг	Lewandowski S.	122.5 кг
60.00 кг	Metwaly Ibrahim Mathana	202.50 кг	McGowean Glen	147.5 кг
67.50 кг	Metwaly Ibrahim Mathana	213.00 кг	Ponnier Joseph	190 кг
75.00 кг	Haidong Zhang	240.00 кг	Wegiera Jan	175 кг
82.50 кг	Haidong Zhang	247.50 кг	Madison Ron	215.5 кг
90.00 кг	Jong-Chul Park Male	250.00 кг	Lewis Rock	250 кг
100.00 кг	Rajabigolohjeh Kazem	242.50 кг	Doan David	232.5 кг
100.00 кг+	Alzwai Abdelramid Khalifa Ham	250.00 кг	Dolan John	260 кг

Таблиця 2

Світові рекорди у пауерліфтингу серед жінок

Вагова категорія	Паралімпійський пауерліфтинг		Класичний пауерліфтинг	
	Спортсменка	Результат	Спортсменка	Результат
44.00 кг	Ejike Lucy	127.50 кг	Kennedy Jill	55 кг
48.00 кг	Bian Jian Xin	118.00 кг	Cherbonnel Marie-Antoinette	75 кг
52.00 кг	Tamara Podpalnaya	130.00 кг	Taubmann Heidi	87.5 кг
56.00 кг	Omar Fatma	130.00 кг	Follin Laurence	102.5 кг
60.00 кг	Fu Taoying	132.50 кг	McMahon Sherie	102.5 кг
67.50 кг	Ahmed Heba	142.50 кг	Stumpfova Petra	92.5 кг
75.00 кг	Ruifang Li	140.00 кг	Argentino Angelique	103 кг
82.50 кг	Ruifang Li	142.50 кг	Martin Cathy	90 кг
82.50 кг+	Li Ruifang	160.00 кг	Mahony Anita	105 кг

Результати аналізу світових рекордів в паралімпійському та класичному пауерліфтингу свідчать про вищий рівень спортивних результатів спортсменів-паралімпійців. В середньому результати здорових спортсменів складають серед чоловіків та жінок 83 % і 67 % від світових рекордів паралімпійців відповідно. При цьому серед чоловіків спостерігається тенденція наближення рекордів класичного пауерліфтингу до рекордів паралімпійського зі збільшення вагової категорії, що може свідчити про необ'єктивність визначення вагової категорії в паралімпійському пауерліфтингу (табл. 3). Вагові категорії для спортсменів з ампутаціями визначаються сумою маси тіла спортсмена і умовної маси ампутованої кінцівки (1/54 маси тіла при ампутації біля гомілковостопного суглобу, 1/36 при ампутації нижче коліна, 1/18 ампутації при вище коліна, 1/9 при ампутації біля стегна). Крім того, паралімпійськими ваговими категоріями не враховується ступінь атрофії м'язів нижніх кінцівок, що суттєво знижує їх об'єктивність порівняно з класичним пауерліфтингом.

Таблиця 3

Співвідношення світових рекордів у класичному пауерліфтингу

Чоловіки		Жінки	
Вагова категорія	% від результату паралімпійців	Вагова категорія	% від результату паралімпійців
52.00 кг	65%	44.00 кг	43%
56.00 кг	63%	48.00 кг	64%
60.00 кг	73%	52.00 кг	67%
67.50 кг	89%	56.00 кг	79%
75.00 кг	73%	60.00 кг	77%
82.50 кг	87%	67.50 кг	65%
90.00 кг	100%	75.00 кг	74%
100.00 кг	96%	82.50 кг	63%
100.00 кг+	104%	82.50 кг+	67%

Разом з тим, в цьому виді спорту не спостерігається суттєвих відмінностей у методиці підготовки, умовах і правилах змагань, екіпіровці і обладнанні. Отже, пояснення феномену слід шукати в особливостях організму спортсменів-інвалідів. Згідно з теорією компенсації, в організмі інваліда під впливом фізичного навантаження відбувається цілеспрямована компенсація втрачених функцій, що проявляється у підвищенні функціональних можливостей збережених органів (при втраті зору у людини підвищується чутливість тактильних і слухових рецепторів на основі чого створюється образ). Крім того, результат у паралімпійському спорті має надзвичайну цінність. В багатьох випадках спорт є чи не єдиною можливістю проявити себе в житті, здобути визнання та реалізацію. Спортсмени – інваліди характеризуються високим рівнем розвитку вольових якостей, що відображається у нестримному прагненні показати найвищий спортивний результат.

Висновки

1. Порівняння результативності змагальної діяльності у паралімпійському і класичному пауерліфтингу є можливим виключно на прикладі жиму лежачи на горизонтальній лаві.
2. Рівень спортивних результатів спортсменів-паралімпійців вищий за рівень результатів в класичному пауерліфтингу. Результати змагальної діяльності у класичному пауерліфтингу в середньому складають серед чоловіків та жінок 83 % і 67 % від світових рекордів паралімпійців відповідно. Причини відмінності спортивних результатів на користь паралімпійців пояснюються як формуванням функціональних компенсацій, так і недоліками паралімпійської класифікації.

Перспективи подальших досліджень пов'язані із розробкою напрямів вдосконалення паралімпійської класифікації.

Список літератури

1. *Бріскін Ю.А.* Організаційні основи паралімпійського спорту: навчальний посібник. – Л.: Кобзар, 2004. – 180 с., іл.
2. *Платонов В.Н.* Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – К.: Олимпийская литература, 1997. – 854 с.
3. *Приступа Е., Брискин Ю., Передерий А.* Основные тенденции развития паралимпийского спорта // Паралимпийское движение в России на пути к Пекину: проблемы и решения. – СПб.: СПбНИИ физической культуры, 2007. – С. 110-115.
4. *Приступа Е., Приступа Т., Болях Е.* Закономерности развития паралимпийского спорта // Оздоровча і спортивна робота з неповносправними: Збірник наукових статей з проблем фізичного виховання і спорту та фізичної реабілітації неповносправних. – Л.: Кварт, 2005. – 153 с., іл.
5. www.worldpowerlifting.info
6. www.paralympic.org
7. www.powerlifting.org.ua

РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТСМЕНОВ В ПАРАЛИМПИЙСКОМ И КЛАССИЧЕСКОМ ПАУЭРЛИФТИНГЕ

М. РОЗТОРГУЙ

Львовский государственный университет физической культуры

Аннотация. В статье представлены данные сравнительного анализа соревновательной деятельности в паралимпийском и классическом пауэрлифтинге на примере жима лежа.

Ключевые слова: паралимпийский пауэрлифтинг, классический пауэрлифтинг, соревновательное упражнение, спортивный результат, компенсация.

COMPETITIVE ACTIVITY PERFORMANCE OF SPORTSMEN IN PARALYMPIC AND CLASSIC POWERLIFTING

M. ROZTORGUI

Lviv state university of physical culture

Abstract. Comparative analysis of competitive activity performance of sportsmen in paralympic and classic powerlifting (for example bench press) has been showed in the article.

Key words: paralympic powerlifting, classic powerlifting, competitive exercise, sporting result, compensation.