

- 2 Дубровский, В. И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия) : учеб. для студ. высш. учеб. завед. / В. И. Дубровский, – М.: ВЛАДОС, 2004, – 624 с.: ил.
- 3 Готовцев, П. И. Лечебная физическая культура и массаж / П. И. Готовцев, А. Д. Субботин, В. П. Селиванов – М.: Медицина, 1987. – 304 с.: ил.
- 4 Воробьёв, А. И. Справочник практического врача / А. И. Воробьёв. – М.: Медицина, 1982. – 656 с.
- 5 Иванов, С. М. Врачебный контроль и лечебная физкультура / С. М. Иванов. – М.: Изд-во «Медицина», 1970 г.

УДК 796.058:796.8(476.2)

М. Н. Лагутенко

АНАЛИЗ ДИНАМИКИ РЕЗУЛЬТАТОВ БЕЛОРУССКИХ ПАУЭРЛИФТЕРОВ

В статье ставится задача рассмотреть динамику развития пауэрлифтинга с момента его зарождения и до наших дней в республике Беларусь. Автором сделана большая работа по анализу справочной информации итогов соревнований в разные периоды становления данного вида спорта в нашей стране, представлены сильнейшие спортсмены их результаты на соревнованиях различного уровня.

Белорусскому пауэрлифтингу исполнилось более двадцати лет, поэтому пришло время вспомнить историю развития вида спорта в нашей республике и проанализировать динамику результатов отечественного пауэрлифтинга.

Актуальность работы состоит в том, что она поможет более детально и творчески подойти к вопросам, относящимся к изучению эффективности применения средств и методов в процессе тренировки пауэрлифтеров. Изучая динамику результатов спортсменов-силовиков на протяжении последних нескольких лет можно увидеть ход развития вида спорта в нашей стране и спланировать дальнейший тренировочный процесс.

Настоящая работа составлена по данным литературных источников и анализа выступлений отечественных спортсменов. При сборе данных для работы изучался и анализировался опыт работы белорусских специалистов.

В ходе работы изучалась история развития пауэрлифтинга как самостоятельного вида спорта в нашей республике и анализировалась динамика результатов спортсменов.

В работе использовались различные источники как литературные, так и протоколы соревнований различных лет, данные отечественной федерации пауэрлифтинга.

Данный вид спорта в Республике Беларусь зародился в начале 80-х годов 20-го века. Родоначальниками пауэрлифтинга в республике были Владимир Светлов и Владимир Богданович, которые занимались атлетизмом в городе Минске. Соревнования по пауэрлифтингу тогда проводились только в прибалтийских республиках, бывшего СССР. Проходили в два этапа: 1-й – соревнования в силовом троеборье (пауэрлифтинг), 2-й этап – соревнования по атлетизму (бодибилдинг). В конце 80-х начали создаваться федерации по данным видам спорта.

В 1988 году в Республике Беларусь официально образована объединенная федерация атлетизма, пауэрлифтинга, армрестлинга и гиревого спорта. В этом-же году был проведен в городе Минске первый Кубок БССР по пауэрлифтингу. В 1989 году первый чемпионат Белоруссии, так же в городе Минске. С 1992 года Белорусская федерация атлетизма, пауэрлифтинга и гиревого спорта является членом Международной федерации пауэрлифтинга (IPF), которая включает 104 страны мира. В 1993 году образована Белорусская федерация пауэрлифтинга, отдельно от других видов спорта. С 1999 года полное название федерации – общественное «Белорусская федерация пауэрлифтинга». Все председатели федерации: с 1993 по 1995 – Лученок Игорь

Михайлович, с 1995 по 1998 – Анищик Виктор Михайлович, с 1998 по 2000 – Буринский Владимир Ильич, с 2000 по 2004 – Мурашко Валерий Владимирович, с 2004 года по настоящее время – Реутский Александр Владимирович.

В Республике Беларусь развивается пауэрлифтинг, как в городе Минске и областных центрах, в основном на базах высших учебных заведений созданы клубы, культивирующие пауэрлифтинг.

Общее количество занимающихся пауэрлифтингом в РБ – около 3000 человек. Основными спортивными базами в подготовке спортсменов сборной команды являются: БГУФК (Минск), БГСХА (Горки), СДЮШОР (Мозырь), СДЮШОР (Мозырь), ФСЦ ДиМ Московского района (Минск), КДЮСШ «Аякс» (Ошмяны), клуб «Империя» (Минск).

Международные соревнования в Республике Беларусь не проводились.

В 1992 году Владимир Минов и Андрей Москалев впервые выступили на чемпионате мира в троеборье (г. Бернингем, Англия). Первыми чемпионами мира в жиме штанги лежа (1994) стали Любовь Белова и Эдуард Гринкевич.

В Республике Беларусь высоких результатов на международных соревнованиях достигли представители отечественного пауэрлифтинга, так как этот вид напрямую наследовал традиции советской тяжелой атлетики, которая долгое время занимала лидирующее положение в мире. Появились свои профессионалы, чемпионы и призеры мира, Европы, престижных международных турниров.

Пауэрлифтинг открыт для всех, как для мужчин, так и для женщин. В этом виде спорта не может быть бесперспективных атлетов, так как сила растет постоянно от тренировки к тренировке [3].

Пауэрлифтинг – это вид спорта, который заключается в преодолении максимального веса. Соревнование состоит из трех видов силовых упражнений: жим штанги лежа и на скамье горизонтального вида, а также приседания со штангой на плечах и тяга штанги. По результатам этих трех упражнений определяют победителя и квалификацию спортсмена. В отличие от бодибилдинга, для пауэрлифтинга не важна красота и рельефность тела спортсмена, здесь самое главное – это преодолеть и поднять максимальный вес. Во время выступлений сравниваются показатели спортсменов, которые выступают в одной весовой категории. Если у спортсменов одинаковые показатели, то победу получает тот, у кого меньше вес[4].

Благодаря упражнениям с отягощениями, у атлета укрепляется костно-связочный аппарат, мышцы становятся рельефнее и намного объемнее. Молодой человек приобретает правильную осанку. Более того, занятия пауэрлифтингом исключительно благотворно сказываются на работе внутренних органов. Это следствие мышечной деятельности, столь необходимой организму человека.

Работа со штангой и другими отягощениями относится к самому трудоемкому и наиболее интенсивному виду физической деятельности. А это значит, что у занимающегося значительно улучшается кровообращение органов и тканей. Дозированные физические нагрузки положительно влияют на центральную нервную систему спортсмена.

Для каждого спортсмена не маловажно уметь правильно выполнять упражнения, особенно это играет ключевую роль при занятии силовыми видами спорта, такими как пауэрлифтинг. Данные базовые упражнения также выполняются на всех турнирах мирового масштаба.

К соревновательным упражнениям в пауэрлифтинге относятся упражнения, входящие в программу соревнований и применяемые в тренировочном процессе:

- приседание со штангой на спине;
- жим лёжа на горизонтальной скамье;
- тяга становая[3].

Таблица – Статистическая характеристика выступлений белорусских пауэрлифтеров на чемпионатах РБ (мужчины)

Чемпионат РБ	52 (кг)	56 (кг)	60 (кг)	67,5 (кг)	75 (кг)	82,5 (кг)	90 (кг)	100 (кг)	110 (кг)	125 (кг)	Св. 125 (кг)
1994	310	352,5	565	532,5	632,5	645	732,5	680	742,5	665	615
1995	315	397,5	455	542,5	535	607,5	740	850	720	665	710
1996	352,5	412,5	437,5	570	580	705	750	760	750	645	697,5
1997	377,5	415	515	555	645	720	740	755	750		
1998	415	427,5	472,5	580	672,5	702,5	785	800	750	680	
1999	387,5	447,5	535	600	665	745	765	785	800	765	700
2000	382,5	445,5	485	615	655	805	767,5	820	830	810	
2001	417,5	467,5	537,5	595	670	745	860	812,5	835	840	
2002	417,5	475	502,5	587,5	727,5	785	735	845	880	865	
2003	425	465	470	580	637,5	685	930	867,5	805	920	
2004	435	435	515	585	705	710	810	882,5	820	840	882,5
2005	430	432,5	515	650	790	717,5	850	875	910	855	972,5
2006	430	467,5	515	650	697,5	902,5	907,5	887,5	900	840	
2007	400	457,5	507,5	605	707,5	860	975	900	940	865	845
2008		410	520	620	720	740	745	880	832,5	840	
2009		435	505	620	752,5	777,5	822,5	882,5	847,5	855	817,5
2010		385	525	640	745	795	830	880	800	875	862,5
2011		455	642,5	712,5	767,5	862,5	960	850	850		

Начнем с того, что в пауэрлифтинге спортсмены соревнуются в 3-х упражнениях: приседания, жим штанги лежа и становая тяга. До начала соревнований они взвешиваются и выясняют, в какой категории будут выступать – это важно, так как более легкие спортсмены не могут соперничать с мощными тяжеловесами.

У мужчин следующие весовые категории: до 43 кг, 53, 59, 66, 74, 83, 93, 105, 120 и свыше 120 кг.

У женщин: до 43, 47, 52, 57, 63, 72, 84 и свыше 84 кг.

Соревнования начинаются с приседаний со штангой на плечах. Всем спортсменам даются 3 попытки, чтобы показать свой лучший вес – он и идет в зачет. Причем в зачет идут только удачные подходы – то есть выполненные без ошибок и засчитанные судьями на помосте. Далее идет жим штанги лежа – тут также 3 попытки. А завершает соревнования становая тяга – подъем штанги с помоста на прямых руках до полного выпрямления спортсмена. Участник должен поднять вес на висящих руках и после команды судьи, опустить его на помост. Все упражнения сопровождаются командами старшего судьи на помосте.

На протяжении многих лет в Беларуси ежегодно проводят чемпионаты республики по пауэрлифтингу. Пришло время проанализировать динамику результатов. Для этого были взяты данные из протоколов за эти годы. По рисунку видно, что динамика результатов имеет взлет и падение.

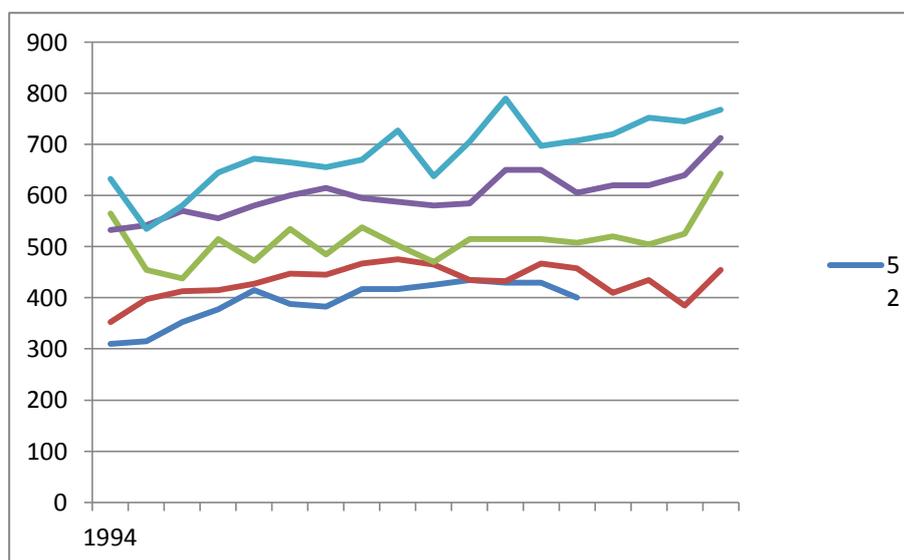


Рисунок – динамика результатов

Литература

1 Аптекарь, М. Л. Тяжелая атлетика: Справочник / М. Л. Аптекарь. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 425 с. Быстрое, В. И., Фаламеев, А. И. Динамика роста спортивных достижений у тяжелоатлетов / В.И. Быстрое. Тяжелая атлетика. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 218 с.

2 Быстрое, В. И., Фаламеев, А. И. Динамика роста спортивных достижений у тяжелоатлетов / В. И. Быстрое. Тяжелая атлетика. – М.: Физкультура и спорт, 1971. – 218 с.

3 Шейко, Б. И. Пауэрлифтинг / Б. И. Шейко. – М.: Новости, 2002. – 521 с.

5 Шейко, Б. И. Методика подготовки начинающих пауэрлифтеров / Б. И. Шейко // Олимп, 1999. – 176 с.

УДК 811.111'42:811.161.1'42

Ю. С. Лацанева

ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ ЯЗЫКОВОЙ КАРТИНЫ МИРА И СТЕРЕОТИПОВ В ХУДОЖЕСТВЕННОМ ТЕКСТЕ

Статья посвящена вопросам взаимодействия языковой картины мира и стереотипов в художественном тексте. Рассмотрены основные концепты культуры и их отличие от стереотипов. Кроме того, в статье обращается внимание на тесную взаимосвязь культурной и языковой картин мира, которые являются фундаментом для возникновения культурных стереотипов, и находят отображение в национальной классической художественной литературе.

Язык есть важнейший способ формирования и существования знаний человека о мире. Отражая в процессе деятельности объективный мир, человек фиксирует в слове результаты познания. Совокупность этих знаний, запечатленных в языковой форме, представляет собой то, что в различных концепциях называется как «языковой промежуточный мир», «языковая репрезентация мира», «языковая модель мира» или «языковая картина мира». Чаще всего употребляется именно последний термин.

Понятие картины мира (в том числе и языковой) строится на изучении представлений человека о мире. Если мир – это человек и среда в их взаимодействии, то