

Кондратенко П.П.
доцент «Кафедры спортивных дисциплин»
Белгородский государственный национальный исследовательский
университет
Россия, г. Белгород
Косилов Е.О.
студент
1 курс, факультет «Физической культуры»
Педагогический институт
Россия, г. Белгород

МЕТОДИКА СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ПАУЭРЛИФТЕРОВ 18-22 ЛЕТ

***Аннотация:** В статье рассматривается методика силовой подготовки пауэрлифтеров в возрасте 18-22 лет, основные и дополнительные средства для развития силовых способностей пауэрлифтеров. Поэтому эта тема всегда будет актуальна для тренеров и спортсменов. С пауэрлифтерами проводилось тестирование уровня силовых способностей с помощью таких упражнений как жим лежа (кг); сгибание и разгибание рук в висе на перекладине (кол-во раз); сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз); тяга гантели одной рукой (кол-во раз).*

***Ключевые слова:** спорт, силовая подготовка, пауэрлифтеры, средства, методы, возраст, тренировки.*

***Annotation:** The article discusses the methodology of powerlifters' strength training at the age of 18-22 years, the main and additional means for the development of powerlifters' strength abilities. Therefore, this topic will always be relevant for coaches and athletes. In the scientific article, the level of strength abilities was tested using exercises such as bench press (kg); flexion and extension*

of the arms in the hang on the crossbar (number of times); flexion and extension of the arms in the prone position (number of times); dumbbell pull with one hand (number of times).

Key words: *sport, strength training, powerlifters, means, methods, age, training.*

Цель исследование: Выявить и обосновать эффективность методов и средств, используемых в развитии силовых способностей пауэрлифтеров 18-20 лет.

Тренеру важно учитывать возрастные особенности пауэрлифтеров, так как развитие скелета происходит одновременно с формированием мышц, сухожилий и связок.

«Этот вид спорта является одним из высокоэффективных средств развития физических качеств и укрепления здоровья занимающихся. Проблема заключается в том, что научные и методические основы учебно-тренировочного процесса по пауэрлифтингу до сих пор остаются на втором плане» [3].

Именно поэтому данная тема является актуальной.

Методы и организация исследования. В работе были использованы анализы обобщения данных учебно-методической и научной литературы, метод математической статистики, тестирование.

Полученные данные и их анализ.

«Пауэрлифтинг (от англ. powerlifting: power - сила, и lift - поднимать) - силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении веса максимально тяжелого отягощения» [5].

«В качестве соревновательных дисциплин в пауэрлифтинг входят три упражнения:

1. Приседание со штангой на плечах;
2. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье;

3. Становая тяга штанги.

Суммарный вес, выполненный спортсменом в этих трех упражнениях, определяет уровень квалификации спортсмена» [7].

«Сила - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий» [6].

«Силовые способности – это комплекс различных проявлений человека в той или иной двигательной деятельности, основанный на понятии "сила". Мышечная сила проявляется не сама по себе, а через определенную двигательную активность. При этом на проявление мышечной способности влияют различные факторы, вклад которых в каждом конкретном случае неодинаков и зависит от вида мышечной способности, вида двигательной активности, условий её выполнения, пола, возраста и личностных особенностей человека» [2].

Мы изучили средства и методы, повышающие эффективность тренировки по совершенствованию силовых способностей у занимающихся пауэрлифтингом.

«Различают три группы физических упражнений для всех видов спорта:

1. Соревновательные (приседание со штангой, жим лежа и становая тяга);
2. Специально-подготовительные (машина Смита, отжимания на брусьях, жим гантелей, «мертвая» тяга, жим ногами в тренажере);
3. Общеподготовительные (упражнения со штангой, гириями, гантелями, амортизаторами, на тренажерах, гимнастические упражнения, которые способствуют разностороннему физическому развитию спортсмена)» [1].

Педагогический эксперимент был организован среди юношей 18-22 лет в СК «Буревестник» города Белгорода в количестве 20 человек.

Занимающиеся были разделены на две группы: экспериментальная группа. Экспериментальная группа занималась по предложенной нами

методике, а контрольная группа занималась по стандартному тренировочному сплиту.

В начале педагогического эксперимента анализ результатов экспериментальной и контрольной групп свидетельствовал об отсутствии каких-либо существенных различий между ними (табл.1).

Таблица 1

Уровень силовых способностей студентов в начале исследования

№ п/п	Показатели	Экспериментальная группа (x)			Контрольная группа (y)			t	P
		X	σ	S _x	X	σ	S _x		
1	Отжимания от пола (кол- во раз)	38,8	2,93	0,97	35,9	4,70	1,56	1,7	<
2	Подтягивания на перекладине (кол-во раз)	13,3	2,12	0,70	12,8	1,54	0,51	0,6	<
3	Приседания (кол-во раз)	52,2	5,84	1,94	49,6	5,25	1,75	1	<
4	Планка на предплечьях (сек)	107,8	14,60	4,86	102,6	11,36	3,78	0,9	<

После проведения педагогического эксперимента в экспериментальной группе показатели силовых способностей улучшились по каждому из тестов, в отличие от контрольной группы, где также выявлена положительная динамика, но гораздо в меньшей степени (табл.2).

Уровень силовых способностей студентов в конце исследования

№ п/п	Показатели	Экспериментальная группа (x)			Контрольная группа (y)			t	P
		X	σ	S _x	X	σ	S _x		
1	Отжимания от пола (кол- во раз)	48,4	3,94	1,31	43,6	4,25	1,42	2,6	>
2	Подтягивания на перекладине (кол-во раз)	18,6	2,10	0,74	16,4	2,16	0,72	2,4	>
3	Приседания (кол-во раз)	61,8	4,75	1,58	57,4	4,17	1,39	2,2	>
4	Планка на предплечьях (сек)	125,1	9,33	3,11	116,7	7,88	2,63	2,2	>

Прирост показателей более выражен в таких упражнениях как отжимания от пола ($t_{расч}=1,7$ и $t_{расч}=2,6$) и подтягивания на перекладине ($t_{расч}=0,6$ и $t_{расч}=2,4$).

Выводы: Результаты, полученные по итогам педагогического эксперимента, свидетельствуют о том, что разработанная методика показала свою эффективность, что подтверждено математическим анализом результатов. Юноши экспериментальной группы значительно улучшили свои показатели во всех исследовательских компонентах. Таким образом, данная методика может успешно применяться для развития силовых способностей пауэрлифтеров.

Литература

2. Бартош О. В. Сила и основы методики ее воспитания : методические рекомендации. Владивосток : Мор.гос. ун-т; 2009.
3. Верхошанский Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. М. :Физкультура и спорт, 1977.
4. Давыдов В. Ю., Шамардин А. И., Краснова Г. О. Новые фитнес системы (новые направления, методики, оборудование и инвентарь) : учебное пособие. Волгоград : ВГАФК, 2001.
5. Фалеев А. В. Силовые тренировки. Избавься от заблуждений. 2006.
6. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта (Текст) : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений. 2-е изд., испр. и доп. М. : Академия, 2011.
7. Шейко Б. И. Пауэрлифтинг. М. : Издательский отдел ЗАО БАМ Спорт Сервис, 2004