

Міністерство освіти і науки України
Управління молоді та спорту Сумської обласної державної адміністрації
Національний університет фізичного виховання і спорту України
Сумський державний університет
Тираспольський державний університет імені Т. Г. Шевченка (Молдова)



**ІННОВАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ В СИСТЕМІ
ПІДВИЩЕННЯ КВАЛІФІКАЦІЇ ФАХІВЦІВ
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

ТЕЗИ ДОПОВІДЕЙ
II МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-МЕТОДИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ
(Україна, Суми, 16–17 квітня 2015 року)

Суми
Сумський державний університет
2015

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СИЛЫ У ЮНИОРОВ НА ПРИМЕРЕ ПАУЭРЛИФТИНГА

Хало П. В., к.техн.н., доц., Кружилин Н. В., студ.
*Таганрогский институт имени А. П. Чехова (филиал)
Ростовский государственный экономический университет
(РИНХ)
nabard@yandex.ru*

Анализ особенностей соревновательной деятельности пауэрлифтинга позволяет предполагать значительные различия в проявлении силы в пауэрлифтинге и тяжёлой атлетике, это дало основания говорить и о специфике подготовки в силовом троеборье. В то же время научных исследований, содержащих развёрнутую доказательную базу эффективности тех или иных средств, методов, методик в тренировке пауэрлифтеров пока немного. Признание специфичности соревновательной двигательной деятельности в пауэрлифтинге не имеет экспериментального подтверждения. Плохо изучена специфика проявления силы в упражнениях силового троеборья у пауэрлифтеров различной квалификации. Поэтому можно считать, что современная теория подготовки в пауэрлифтинге находится в стадии накопления фактического материала и первых обобщений [1].

Гипотеза. Учет биомеханических особенностей пауэрлифтинга с помощью применения дополнительного сопротивления, оказанного партнером, во время выполнения упражнений силового троеборья, повысит эффективность развития силы, в данном виде спорта, по сравнению с традиционной методикой.

В результате анализа научно-методической литературы было установлено, что у пауэрлифтеров-юниоров сила во упражнениях силового троеборья проявляется в убывающем режиме, а приседание, жим лёжа на скамье и тяга выполняются быстрее, чем у квалифицированных пауэрлифтеров. На основе сделанных выводов была разработана новая методика развития

силы у пауэрлифтеров-юниоров на занятиях по силовой подготовке, учитывающая особенности проявления силы в упражнениях пауэрлифтинга, заключающаяся в создании с помощью партнёра дополнительного сопротивления в периоды проявления наибольших усилий в каждом из упражнений силового троеборья. Для подтверждения гипотезы в течение одного учебного полугодия нами был проведен педагогический эксперимент. Были сформированы две группы пауэрлифтеров-юниоров в возрасте 14-15 лет контрольная (n=10 человек) и экспериментальная (n=10). После проведения начального тестирования контрольная группа занималась по традиционной методике, а в экспериментальной группе применялась разработанная методика, заключающаяся в применении в тренировочном процессе классических упражнений с сопротивлением партнёра в соответствии с разработанным алгоритмом. Оценка эффективности методики проводилась по следующим показателям: взятие веса в приседании со штангой, взятие веса в жиме штанги лежа, взятие веса в тяге штанги. Начальное и завершающее тестирование носили характер соревнований и проводились в соответствии с правилами соревнований по пауэрлифтингу, что позволяло испытуемым в полной мере реализовать свои силовые возможности. Оценка достоверности различий результата по t-критерию Стьюдента, показала большую эффективность разработанной методики, по сравнению с традиционной. Таким образом разработанная методика развития силы у пауэрлифтеров-юниоров позволяет повысить качество обучения и уровень профессиональной подготовленности обучаемых.

Литература:

1. Хало П. В., Галалу В. Г., Омельченко В. П. Модели и принципы активации резервных возможностей организма // Известия Южного федерального университета. Технические науки. – 2010. – № 9 (110). – С. 63–70.