

ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ТА СПОРТУ

Особливості навчально-тренувального процесу пауерліфтерів 15–17 років в підготовчому періоді річного циклу підготовки

Джим Є.С., Худякова В.Б.

Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. Мета роботи полягає у вдосконаленні навчально-тренувального процесу пауерліфтерів 15-17 років в підготовчому періоді річного циклу підготовки. **Матеріали:** у даному дослідженні брали участь юнаки віком 15-17 років, що займаються пауерліфтингом. **Результати** даного дослідження показали, що автор пропонує експериментальну методика спрямовану на покращення силових показників в змагальних вправах у пауерліфтингу. **Висновок:** на основі проведеного дослідження автором пропонується оптимальна методика для покращення силових результатів у змагальних вправах.

Ключові слова: силові здібності, змагальні вправи, експериментальна методика

Вступ. Пауерліфтинг є одним із молодих та популярних видів спорту серед сучасної молоді в Україні (Дворкін, & Слободян, 2005; Шейко, 2003; Муравьев, 2001). Дана обставина привертає увагу фахівців до розробки та науково-методичного обґрунтування теорії та методики підготовки спортсменів різного віку та кваліфікації.

Згідно з дослідженнями, особливо важливим є підготовчий період, тому в цей період відбувається швидкий розвиток силових здібностей, становлення спортивної майстерності, інтенсивне протікання процесів адаптації до специфічних умов занять пауерліфтингом. Проблемі тренування юних спортсменів в підготовчий період в пауерліфтингу приділяється певна увага, відбувається постійне вдосконалення методики підготовки юних спортсменів. Зокрема, за останні роки було проведено наукові дослідження, присвячених різним аспектам даної проблеми (Капко, & Олешко, 2003), видано два методичні посібники (Виноградов, 2009; Олешко, 2011.). Оpubліковано велика кількість наукових статей, видаються програми для ДЮСШ. Все це свідчить про актуальність досліджуваного напрямку.

Популярність пауерліфтингу пояснюється простотою, доступністю цього виду спорту, швидким зростанням результатів і благотворним впливом на здоров'я спортсмена.

Вся система підготовки в пауерліфтингу, починаючи з підготовчого періоду, має завдання плавного збільшення ваги обтяжень, що тягне за собою і збільшення сили спортсменів (Максименко, 2001).

Мета роботи - удосконалення навчально-тренувального процесу юних пауерліфтерів 15-17 років в підготовчому періоді річного циклу підготовки.

Матеріали та методи дослідження. Для проведення педагогічного експерименту були організовані дві групи (контрольна та експериментальна) по 8 спортсменів, що складаються з юнаків 15-17 років, які займаються пауерліфтингом. З метою поділу випробуваних на групи відслідковувалася динаміка їх антропометричних і функціональних показників. Як критерій оцінки був прийнятий приріст результатів у ході педагогічного експерименту. Заняття проводилися три рази в тиждень у тренажерному залі ДЮСШ № 9 м. Харкова, під керівництвом персонального тренера.

Результати дослідження. У ряді досліджень (Асаулюк, 2001; Жевага, 2001) розроблені методики розвитку силових якостей представників окремих видів спорту. Однак аналіз науково-методичної і спеціальної фахової літератури, тренерської роботи спеціалістів з пауерліфтингу, власний практичний досвід свідчать, що проблема розвитку силових якостей спортсменів у пауерліфтингу розв'язана не до кінця.

Результати експерименту підтверджують взаємозв'язок між результатами змагальних вправ пауерліфтерів та силовими якостями. Розроблена методика навчально-тренувального процесу юних пауерліфтерів 15-17 років в підготовчому періоді річного циклу підготовки з використанням засобів силової спрямованості передбачає певну послідовність їх включення в навчально-тренувальний процес (Виноградов, 2009; Муравьев, 2001).

Таким чином спортсмени контрольної групи протягом 8 тижнів тренувалися за класичною методикою силової підготовки, а спортсмени експериментальної групи використовували експериментальну методику тренування силової підготовки, що включає в себе статичні та силові методи тренування.

Перед початком та в кінці експерименту було проведено три тести обох групах (табл.1, 2).

Таблиця 1

Середні показники з спеціально фізичної підготовки контрольної та експериментальної груп на початку підготовчого періоду (n-n=16)

Групи	ЕГ			КГ		
	Показники			Показники		
	Мах	Мін	Сер	Мах	Мін	Сер
Присідання зі штангою на плечах (кг)	90	75	83	88,5	77,5	82
Жим штанги лежачи (кг)	75	62	69	75	65	69
Станова тяга (кг)	90	78	85	92	77,5	85
Сума (кг)	255	215	237	225,5	220	235

Результати аналізу контрольної групи показали, що при використанні тренувального процесу в режимі силової спрямованості спортсмени отримали нижчі результати ніж експериментальна група, яка тренувалась із застосуванням різних режимів тренувальних навантажень (статодинамічний режим роботи).

На початку підготовчого періоду експериментальна група та контрольна група були протестовані з спеціально фізичної підготовки у наступних вправах: присідання зі штангою на плечах – середні показники по експериментальній групі – 83 кг., по контрольній групі – 82 кг; жим штанги лежачи – експериментальна група – 69 кг., контрольна група - 69 кг.; станова тяга – експериментальна група – 85 кг., контрольна група – 85 кг.

Таблиця 2

Середні показники з спеціальної фізичної підготовки контрольної та експериментальної груп у кінці підготовчого періоду(n-n=16)

Групи	ЕГ		КГ	
	Показники		Показники	
	Приріст	Сер	Приріст	Сер
Присідання зі штангою на плечах (кг)	15,5	98,5	9,5	91,5
Жим штанги лежачи (кг)	10,8	79,8	10,3	79,3
Станова тяга (кг)	16,3	101,3	9,8	94,8
Сума (кг)	42,6	279,6	30,6	265,6

Наприкінці підготовчого періоду підготовки експериментальна група додала у середньому показнику в сумі трьох змагальних вправ – 42,6 кг. У присіданні зі штангою на плечах спортсмени з експериментальної групи додали – 15,5 кг., жимі штанги лежачи-10,8 кг., становій тязі – 16,3 кг. У свою чергу спортсмени з контрольної групи показали такі результати: присідання зі штангою на плечах – 9,5 кг., жим штанги лежачи – 10,3 кг., станова тяга – 9,8 кг.

Висновки. Спираючись на роботи провідних вчених (Дворкін, 2005; Шейко 2003) та враховуючи результати експерименту, було розроблено методика тренувального процесу з використанням силової направленості пауерліфтерів 15-17 років у підготовчому періоді річного циклу підготовки. Враховуючи передумови розвитку силових якостей, а також методи. Авторська методика включала в себе допоміжні вправи, які сприяли поліпшенню результатів у змагальних вправах: присіданні зі штангою на плечах спортсмени з експериментальної групи додали – 15,5 кг., жимі штанги лежачи-10,8 кг., становій тязі – 16,3 кг.

Дослідження ефективності впровадження авторської методики в тренувальний процес спортсменів 13-15 років, що спеціалізуються в

пауэрліфтингу, визначило позитивний вплив на спеціальну фізичну підготовку спортсменів.

Література:

- Асаулюк, І. О. (2001). *Швидкісно-силова підготовка семиборок 12-14 років на етапі спеціалізованої базової підготовки (Автореф. дис... канд. наук з фізичного виховання і спорту)*. Львів, Україна.
- Виноградов, Г. П. (2009). *Атлетизм: теорія і методика тренувки* : учеб. для ВУЗов. Сов. спорт, Москва.
- Дворкін, Л. С., & Слободян, А. П. (2005). *Важка атлетика* : [підручник для вузів]. Радянський спорт, Москва.
- Жевага, С. (2001). «Методичні основи атлетичного тренування старших підлітків у сім'ї». *Фізичне виховання в школі, № 5*, 28-32.
- Капко, І. О., & Олешко, В. Г. (2003). «Индивидуальные и групповые морфофункциональные показатели спортсменов в пауэрлифтинге». *Современный олимпийский спорт и спорт для всех, Т. 2*, 62-63.
- Максименко, А. М. (2001). *Основы теории и методики физической культуры*. 4-й филиал Воениздата, Москва.
- Муравьев, В. Л. (2001). *Жми лежа*. Москва.
- Олешко, В. Г. (2011). *Підготовка спортсменів у силових видах спорту* : [навч. Посіб.]. ДІА, Київ.
- Шейко, Б. И. (2003). *Пауэрлифтинг : настольная книга тренера*. Спорт сервис, Москва.

Відомості про авторів:

Джим Євгенія Сергіївна –

аспірантка третього року навчання

E-mail: jarki25@gmail.com

Харківська державна академія фізичної культури

Худякова Вікторія Борисівна –

к.фіз.вих., доцент кафедри важкої атлетики та боксу

Харківська державна академія фізичної культури

Надійшла до редакції 08.01.2019 р.