

Використання спеціальних засобів для покращення силових показників у змагальній вправі станова тяга юних пауерліфтерів в підготовчому періоді

Павленко Д.Г., Джим В.Ю., Котляр С.М.
Харківська державна академія фізичної культури

Анотація. Мета даної роботи полягає у використанні спеціальних засобів для покращення силових показників у змагальній вправі станова тяга юних пауерліфтерів 13-15 років в підготовчому періоді загально-підготовчому етапі. Матеріали: у даному дослідженні брали участь юнаки віком 13-15 років. Результати даного дослідження показали, що автор пропонує експериментальну методику направлену на покращення силових показників в змагальній вправі станова тяга у пауерліфтингу. Таким чином, на основі проведеного дослідження, автором пропонується оптимальна методика для покращення силових результатів у змагальній вправі станова тяга.

Ключові слова: силові здібності, замагальні вправи, експериментальна методика.

Вступ. Пауерліфтинг є одним із молодих та популярним видом спорту серед сучасної молоді в Україні (Дворкін, & Слободян, 2005; Шейко, 2008; Стеценко, 2008; Капко, & Олешко, 2003). 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 загально-підготовчий етап, 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 (Стеценко, 2008; Капко, & Олешко, 2003), видано два методичні посібники (Стеценко, 2008; Олешко, 2011.). Опубліковано велике число 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 займається (Максименко, 2001).

Мета роботи - Використання спеціальних засобів для покращення силових показників у змагальній вправі станова тяга юних пауерліфтерів 13-15 років в підготовчому періоді загально-підготовчому етапі.

Матеріали та методи дослідження. Для проведення педагогічного експерименту були організовані дві групи (контрольну та експериментальну) по 8 спортсменів, що складаються з юнаків 13-15 років, які займаються пауерліфтингом. З метою поділу випробуваних на групи відслідковувалася динаміка їх антропометричних і функціональних показників. (Единак, 1992). 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) 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 13-15 років в підготовчому періоді загально-підготовчому етапі з використанням засобів силової спрямованості передбачає певну послідовність їх включення в навчально-тренувальний процес (Виноградов, 2009; Муравьев, 2001).

Таким чином спортсмени контрольної групи протягом 6 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 груп (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
Станова тяга (кг)	90	78	85	92	77,5	85

Результати аналізу контрольної групи показали, що при використанні тренувального процесу в режимі силової направленості спортсмени отримали нижчі результати ніж експериментальна група яка тренувалась з застосуванням різних режимів тренувальних навантажень стато-динамічний режим роботи.

На початку підготовчого періоду експериментальна група та контрольна група були протестовані з спеціально фізичної підготовки у змагальній вправі: станова тяга – експериментальна група – 85 кг., контрольна група – 85 кг.

Таблиця 2

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

Групи	ЕГ		КГ	
	Показники		Показники	
	Приріст	Сер	Приріст	Сер
Станова тяга (кг)	16,3	101,3	9,8	94,8

Наприкінці підготовчого періоду підготовки експериментальна група додала у середньому показнику в сумі трьох змагальних вправ – 42,6 кг.. У присіданні спортсмени з експериментальної групи додали – 15,5 кг., жимі лежачи – 10,8 кг., становій тязі – 16,3 кг. У свою чергу спортсмени з контрольної групи показали такі результати: присідання – 9,5 кг., жим 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 для покращення силових показників у змагальній вправі станова тяга юних пауерліфтерів 13-15 років в підготовчому періоді загально-підготовчому етапі. Враховуючи передумови розвитку силових якостей, а також методи. Авторська методика включала в себе допоміжні вправи, які сприяли поліпшенню результатів у змагальній вправі: становій тязі – 16,3 кг.

Дослідження ефективності впровадження авторської методики в тренувальний процес спортсменів 13-15 років, що спеціалізуються в пауерліфтингу, визначило позитивний вплив на спеціальну фізичну підготовку.

Список літератури:

- Асаулюк, І.О. *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 и методика тренування* : учеб. для вузов. Сов. спорт, Москва.

- Дворкін , Л. С., & Слободян, А. П. (2005). *Важка атлетика : підручник для вузів*. Радянський спорт, Москва.
- Единак, Г. А. (1992). *Индивидуализация процесса развития двигательных качеств юношей 15-17 лет разных соматических типов на уроках физической культуры*. (Автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук). Москва, Российская федерация.
- Жевага, С. (2001). «Методичні основи атлетичного тренування старших підлітків у сім'ї». *Фізичне виховання в школі*, № 5, 28-32.
- Запорожанов, В. А., Кузьмин, А. И., & Дьяченко, В. Ф. (1993). «Система отбора (селекции) – важнейший фактор формирования резерва для олимпийской подготовки». *Современный олимпийский спорт*, №3, 136-138.
- Капко, И. О., & Олешко, В. Г. (2003). «Индивидуальные и групповые морфофункциональные показатели спортсменов в пауэрлифтинге». *Современный олимпийский спорт и спорт для всех: 7 Междунар. науч. конгресс: материалы конф., 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.
- Стеценко, А. (1999). «Особенности побудови тренувального процесу на етапі передзмагальної підготовки з пауэрліфтингу». *Фізичне виховання в школі*, № 2, 43-46.
- Филин, В. П., & Фомин, Н. А. (1980). *Основы юношеского спорта*. Физкультура и спорт, Москва.
- Шейко, Б. И. (2003). *Пауэрлифтинг : настольная книга тренера*. Спорт сервис, Москва.

Відомості про авторів:

Павленко Дмитро Генадійович –
аспірант 3 року навчання

Харківська державна академія фізичної культури

Джим Віктор Юрійович –

к.фіз.вих, доцент кафедри важкої атлетики та боксу, декан факультету підвищення кваліфікації, перепідготовки і заочного навчання

Харківська державна академія фізичної культури

Котляр Сергій Миколайович –

к.фіз.вих, професор кафедри зимових видів спорту, декан факультету циклічних видів спорту

Харківська державна академія фізичної культури

Надійшла до редакції 10.01.2018 р.