

РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ В УПРАЖНЕНИИ «НАРОДНЫЙ ЖИМ»

Р. Г. Новиков (МГУ имени А. А. Кулешова)
Науч. рук. *В. К. Леутко*,
доцент

В статье представлена актуальная проблема определения комплекса эффективных учебно-тренировочных методик, позволяющих воздействовать на рост специальной выносливости, главной определяющей спортивного успеха в «народном жиме».

Одним из путей решения данной проблемы может стать совмещение жима лёжа с высокой скоростью и в изометрическом (статодинамическом) режиме, что позволит увеличить число повторений веса штанги, равной собственному весу спортсмена.

Упражнение «Народный жим» представляет собой многоповторное выполнение упражнения «жим лёжа» со штангой, равной собственному весу спортсмена, кратное 2,5.

В практике данной спортивной дисциплины сформировалась определенная комбинация двух направлений методики развития физической подготовки.

Первое направление – силовое, включающее нагрузки от 5 до 15 повторений;

Второе направление – многоповторное, включающее нагрузки 20 повторений и более [3].

Исследователи в смежных научных дисциплинах сходятся в едином мнении, что развитие силовой выносливости должно вестись комплексно, на основе совершенствования вегетативных систем и силовых способностей [1; 2; 4].

Результаты исследования обрабатывались методами математической статистики и заносились в таблицу.

Определение достоверности результатов эксперимента в упражнении «Народный жим» по Т-критерию Стьюдента

№	Группа «А»		Группа «Б»	
	среднее	21,1	26,9	18,9
Т-критерий	T=16,6		T=8,7	

Анализируя таблицу, мы видим, что средние значения результатов в упражнении «Народный жим» выросли в обеих группах.

Но достоверность результатов группы «А» подтверждаются Т-критерием.

При $T_{\text{гран.}} = 2,262$ и уровне значимости 0,05 $T = 16,6$ при $p < 0,05$.

Следовательно, различия между полученными в эксперименте средними арифметическими значениями достоверны, что говорит об эффективности предложенной методики.

Литература

1. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М. : Советский спорт, 2014. – 352 с.
2. Исеурин, Б. В. Блоковая периодизация спортивной тренировки / Б. В. Исеурин. – М. : Советский спорт, 2002. – 283 с.
3. Леутко, В. К. Тренировочные программы для курса ПСМ / В. К. Леутко. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2014. – 64 с.
4. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2009. – 480 с.