

ЗАНЯТИЯ АТЛЕТИЗМОМ НА ФАКУЛЬТЕТЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

В.К. Леутко
(МГУ им. А. А. Кулешова)

Курс занятий атлетизмом для студентов I курса ФФВ включает 24 часа практических занятий. Занятия проводятся один раз в неделю. Продолжительность курса 12 недель.

Основная цель курса занятий атлетизмом - повысить уровень развития максимальной силы, подготовить студентов для успешного освоения упражнений других спортивных дисциплин.

Зачётное требование — норматив II юношеского разряда по пауэрлифтингу.

Для наиболее эффективного использования учебно-тренировочных занятий и индивидуализации тренировочных программ проводится тестирование исходного уровня занимающихся. Тест представляет собой два упражнения пауэрлифтинга — присед и жим лёжа.

Стандартная тренировочная программа предусматривает 12 занятий с линейным нарастанием нагрузки. Программа базируется на принципах индивидуальности, специфичности, прогрессивной перегрузки [1]. Основные методы развития максимальной силы - метод кратковременных максимальных напряжений и метод, многократных субмаксимальных напряжений [2]. В данной программе предусмотрен примерно 7-12% прирост результатов.

Для проверки эффективности предложенной тренировочной программы был проведён анализ динамики изменения максимальной силы у студентов I курса ФВ. Сравнивались результаты в приседе и жиме лёжа на первом и последнем занятиях. Помимо этого полученные результаты сравнивались с модельными характеристиками в симметрии силы отдельных упражнений (см. таблицу).

Упражнение	Параметры			
	a_1	a_2	%	t-Стьюдента
Присед	96,4	101,3	105,1	3,91
Жим лёжа	71,8	75,5	105,2	3,67

Средний вес испытуемых 75,1 кг.

Анализируя полученные результаты можно сделать следующие выводы:

1. Средние величины выросли как в приседе, так и в жиме в процентном выражении соответственно на 105,1% и 105,2%, но полученный прирост максимальной силы отстаёт от запланированного. Отставание фактического результата от запланированного объясняется большими перерывами между тренировками.

2. Коэффициент Стьюдента при $P=5\%$ подтверждает действенность предложенной тренировочной программы.

3. В симметрии силы наблюдается отставание показателей от идеальных в приседе в среднем на 3,5%.

4. Процент успешной сдачи зачёта равен 95,4%.

Литература

1. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. - М.: Советский спорт, 2005. - 820 с.

2. *Хартманн Ю. Тюннеманн Х. Современная силовая тренировка.* - Берлин: Спортферлаг, 1988.-333 с.