

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ

Леутко Валерий Кириллович
доцент кафедры теории и методики физического воспитания
учреждения образования «Могилевский государственный
университет имени А. А. Кулешова»,
доцент
(г. Могилев, Беларусь)

Центральная методическая проблема воспитания скоростно-силовых способностей – это проблема оптимального сочетания в упражнениях скоростных и силовых характеристик движений. Трудности ее решения вытекают из того, что скорость движений и степень преодолеваемогоотягощения связаны обратно пропорционально. Обусловленные этим противоречия между скоростными и силовыми характеристиками движений устраняются на основе сбалансирования их таким образом, чтобы достигалась возможно большая мощность внешне проявляемой силы с приоритетом быстроты действия [1-4].

В тренировочных программах пауэрлифтеров основное внимание уделяется развитию максимальной силы, варьируется только степень нагрузки. Практически не применяются специальные методики и методические приемы, направленные на развитие скоростного компонента максимальной силы.

Специальные исследования, как и передовая спортивная практика доказывают, что существует тесная положительная связь между уровнем максимальной и скоростной силы.

В работах Atha, 1981 г.; Хартманна и Тюннеманна, 1988 г. приводятся аргументированные доказательства тесной положительной связи между уровнем максимальной и скоростной силы. Показано, что она проявляется в случаях, когда скоростная работа связана с необходимостью преодоления сопротивления более 25–30% от уровня максимальной силы.

Исследования Wilmore, Costill, 2004 г. подтверждают зависимость уровня максимальной силы от степени развития скоростной силы в первую очередь за счёт повышения способности центральной нервной системы к мощной эффективной импульсации вовлечённых в работу двигательных единиц, совершенствования внутримышечной и межмышечной координации.

В работах Sale, 1991 г., Martinetal., 1991 г. показано, что скорость ациклической работы в значительной мере зависят от уровня максимальной мощности – результата комплексного проявления силы и скорости [2].

Цели и задачи работы. ЦЕЛЬ РАБОТЫ: совершенствование системы подготовки спортсменов пауэрлифтеров в жиме лёжа путём рационального использования методов развития скоростной силы.

ЗАДАЧИ:

Исследовать современное состояние проблемы повышения результативности в жиме лёжа.

Разработать методологический подход, теоретические предпосылки и научно-методические основы повышения уровня максимальной силы.

Исследовать эффективность различных методов и методических приёмов, направленных на развитие скоростно-силовых способностей в пауэрлифтинге.

Разработать методические рекомендации по повышению эффективности использования вспомогательных упражнений в годичном цикле подготовки пауэрлифтеров.

Основной материал исследования. В педагогическом эксперименте принимали участие две группы: экспериментальная и контрольная – каждая по 16 человек, что обеспечило достаточную репрезентативность результатов. Отбор в эксперимен-

тальные группы соответствовал случайному отбору. Возраст 18-20 лет. Стаж занятий – 4-12 месяцев. Продолжительность эксперимента – 8 недель. Место проведения – зал атлетизма МГУ им. А. А. Кулешова. Контрольные испытания проводились вначале и в конце эксперимента. Коэффициент вариации (V) в группах не превышал 15%, что свидетельствует об однородности исходных данных испытуемых. Методика тестирования предусматривала оценку развития скоростной силы и решала задачу совершенствования учебно-тренировочного процесса подготовки спортсменов пауэрлифтеров. Две группы работали по стандартной программе, но программа экспериментальной группы была дополнена одним упражнением, выполняемым по методу контраста.

Упражнение, в котором применялся метод контраста, выполнялось следующим образом: штанга с заданной нагрузкой (70-75%) опускалась до нижней точки траектории, где партнёр по тренировке оказывал сопротивление (1,5-2 сек.) превышающее максимальное (фаза изометрического сокращения), затем резко снимал нагрузку.

Результаты исследования заносились в таблицу и анализировались методами математической статистики.

Таблица средних значений контрольных испытаний до и после эксперимента

Параметры	Контрольная группа				Экспериментальная группа			
	\bar{a}_1	a_2	%	T	\bar{a}_1	\bar{a}_2	%	T
Жим лёжа (кг)	96.56	97.5	101	1.46	96.09	97.66	102	2.44
Время движения (сек)	2.38	2.36	101	0.46	2.38	2.26	105	3.73
F-скоростная (кг)	6,55	6,67	102	0,69	6,39	7,23	113	4,35

Анализируя результаты проведённого эксперимента, отметим, что средние величины в жиме лёжа и скоростной силе выросли как в экспериментальной, так и в контрольной группе. Но достоверность роста максимальной и скоростной силы подтверждается t-критерием (при $p=0.05$) только в экспериментальной группе.

Выводы и перспективы дальнейших разработок.

1. Стандартная 10-ти недельная программа, дополненная специальными упражнениями по методу контраста, даёт достоверный рост результатов в жиме лёжа.

2. Рост результатов в жиме лёжа произошёл за счёт увеличения показателей скоростной силы (см. табл.1).

3. Метод контраста – наиболее оптимальный метод для развития скоростной силы в пауэрлифтинге.

4. Сократилось общее время достижения запланированного увеличения результата в жиме лёжа.

Положительное влияние рационального использования специально-подготовительных упражнений пауэрлифтинга, выполняемых по методу «контраста» в жиме лёжа совершенствуют научные положения в теории и методике спортивной тренировки.

Список использованной литературы

1. Муравьев, В. Л. Жми лежа-2! / В. Л. Муравьев. – М. : delta-info group, 2010. – 64 с.
2. Платонов, В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения : учебник [для тренеров] : в 2 кн. – К.: Олимпийская литература, 2015. – Т. 1. – 680 с.
3. Шейко, Б. В. Пауэрлифтинг / Б. В. Шейко. – М. : Советский спорт, 2000. – 82 с.
4. Хартманн, Ю. Современная силовая тренировка. Теория и практика / Ю. Хартманн, Х. Тюннеманн. – Берлин : Шпортферлаг, 1988. – 165 с.