

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ВЗРЫВНОЙ СИЛЫ В УПРАЖНЕНИИ «ЖИМ ЛЕЖА»

Д.И. Тарасов (МГУ имени А.А. Кулешова)

Научн. рук. В.К. Леутко,

доцент

Для того чтобы достичь высоких результатов в спортивной деятельности необходимо, помимо соблюдения всех методов и принципов спортивной тренировки, учитывать абсолютно все факторы, влияющие на результативность. Мы рассматриваем развитие результативности в таком упражнении как «жим лежа», делая акцент на развитие максимальной силы. Гипотеза предполагает, что развитие взрывной силы окажет влияние на результат в упражнении «жим лежа».

Мы знаем, что активная сила мышцы характеризуется величиной максимального напряжения, которое она способна развить при возбуждении. Сила, проявляемая мышцей, зависит от многих факторов: центрально-нервный, собственно-мышечный и др. [1, с. 183].

В разновидности силовых способностей мы обращаем внимание на скоростные и силовые показатели, а именно на взрывную силу. Именно эти компоненты привели спортсменов к высоким результатам: рекорд Мира

(Прокопенко Андрей, до 74 кг, «жим лежа» – 180 кг, Gibbs Brett, до 83 кг, «жим лежа» – 208 кг).

В начале и по завершению педагогического эксперимента проводилось контрольно-педагогическое испытание в жиме лежа на горизонтальной скамье с весом 90% от максимума. До начала эксперимента достоверных различий между группами не выявлено. Место проведения эксперимента – зал атлетизма, занятия проводились три раза в неделю, их продолжительность составляла полтора часа. Контрольная группа выполняла упражнения для пауэрлифтинга [2, с. 21]. Экспериментальная группа выполняла упражнения для развития взрывной силы, используя «метод контраста». Объем и интенсивность двух групп были одинаковы. Разницы в нагрузке не наблюдалось за счет сокращения и варьирования повторений и интенсивности выполнения упражнений.

Обработка результатов педагогического эксперимента позволила сделать следующие выводы – разновидности скоростно-силовых способностей делятся на быструю и взрывную силы и для тренировки необходимы метод контраста, ударный метод и метод легких и средних напряжений. В конце эксперимента был констатирован рост физических показателей в обеих группах, однако экспериментальная группа показала достоверный прирост результатов, который подтвержден коэффициентом Стьюдента. Проведенный педагогический эксперимент доказал эффективность разработанного нами комплекса упражнений для развития взрывной силы на основании метода контраста.

Литература

1. Коц, Я. М. Физиология мышечной деятельности / Я. М. Коц. – Москва : Наука, 1982. – 386 с.
2. Леутко, В. К. Тренировочные программы для курса ПСМ : методические рекомендации / В. К. Леутко. – Могилев : МГУ имени А. А. Кулешова, 2016. – 64 с.