

Коржов Денис, Кулик Ніна

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У СПОРСМЕНІВ-ПАУЕРЛІФТЕРІВ

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури

Анотація. У статті розглянуті основні питання тренувального процесу спортсменів. Досліджено розвиток силових здібностей спортсменів-пауерліфтерів 16-20 років за тестами. Виявлено достовірні зміни у юнаків експериментальної групи ($p < 0,05$), у контрольних групах показники носять не достовірний характер ($p > 0,05$).

Ключові слова: фізичне виховання, спорт, юнаки, спортсмени, пауерліфтинг.

Korzhov Denys, Kulyk Nina. Dynamics of power ability indicators in powerlifters.

Abstract. The article discusses the main issues of the training process of athletes. The development of strength abilities of 16-20-year-old powerlifters according to tests was studied. Reliable changes were detected in the young men of the experimental group ($p < 0.05$), in the control groups the indicators are not reliable ($p > 0.05$).

Key words: physical education, sports, young men, athletes, powerlifting.

Постановка статті. Сьогодні в важкий час для України в період воєнного часу спорт посідає головне місце. Так, як спортсмен, або команда повинні гідно представляти свою країну на змаганнях різного рівня і бути достойними конкурентами провідним командам. Підвищення та удосконалювання різноманітної підготовки спортсменів різної кваліфікації можливо з метою досягнення і підвищення тренувального процесу в сучасних умовах підготовки для всебічного розвитку та покращення результату, підвищення функціональних можливостей організму [1; 3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Ряд дослідників займалися питанням управління підготовки кваліфікованих спортсменів (Федотова Е. В. 2001; Костюкевич В. М., 2006; Шинкарук О. А. 2013), система підготовки в олімпійському спорті (Харабута С. Г., Банкин В. Н., Колляс Х. 2002; Платонов В. Н. 2004, 2010; Костюкевич В. М. 2006; Никонов Ю. 2009), періодизація спортивної підготовки (Платонов В. Н. 2013) та основи тактики і техніці у спорті (Федотова Е. В. 2004; Чирва Б. Г. 2008), моделювання в спорті (Кривенцов А. Л. 1990; Матвеев Л. П. 2000; Маслов В. Н., Павленко Є. Ю. 2004; Костюкевич В. М. 2004, 2010, 2011; Костюкевич В. М., Щепотина Ю. М. 2016). При цьому моделювання в спорті і змагальній діяльності є одним із об'єктивних оцінок структур змагальної діяльності різних видах спорту (Мильман В. Е. 1976; Федотова Е. В., Бриль М. С., Мартиросов Є. Г. 1990; Шустин Б. И. 1995; Маслов В. Н., Павленко Є. Ю. 2004).

Науковці Саєнко В. Г., Дубовой В. В. (2010) стверджують, пауерліфтинг або силове триборство – вид спорту, у якому атлети виступають у певних вагових категоріях, намагаючись підняти максимальну вагу в трьох видах вправ: присідання, жим лежачи на горизонтальній лаві, станова тяга. Ці наведені вправи є травмонебезпечними і спортсмени в тренувальному процесі використовують спеціальне екіпірування, яке не тільки збільшує безпеку здоров'ю їх, але й сприяє підвищенню результатів пауерліфтерів.

У пауерліфтингу досягнення високих спортивних результатів можливо тільки за систематичних занять, які будуть спрямовані на всебічний розвиток, вироблення вольових якостей, прагнення до постійного вдосконалення техніки виконання вправ та відміну фізичну підготовку, розвиток мускулатури спортсмена [2; 4].

Мета дослідження: визначити рівень силових здібностей пауерліфтерів 16-20 років.

Результати дослідження. Дослідження силових здібностей пауерліфтерів визначалися за тестами, а саме «стрибки з місця», «багато скоки на 100 м (за найменшу кількість кроків)», «десятикратний стрибок на результат», «десятикратний стрибок на час»

та динамометрія згиначів і розгиначів стегна; динамометрія згиначів і розгиначів гомілки; динамометрія згиначів ступні.

Розглядаючи результати дослідження силових здібностей пауерліфтерів 16-20 років за тестами, виявлено, що у юнаків експериментальної групи всі показники достовірно покращилися ($p < 0,05$) (табл. 1).

Аналіз результатів тесту «стрибок з місця (м)» після проведення експерименту, визначено, що юнаків експериментальної групи достовірні зміни ($p < 0,05$) (табл.1). Середнє значення експериментальної групи пауерліфтерів 16-20 років до експерименту становило $231,5 \pm 2,25$, а після експерименту $237,8 \pm 2,0$. У контрольній групі до експерименту $231,1 \pm 2,45$ і після $233,3 \pm 1,9$, але зміни носять не достовірний характер ($p > 0,05$) (табл.1). Слід зазначити, що приріст у експериментальній групі складає - 2,72 %, а у контрольній групі 0,95 %, приріст між експериментальною і контрольною склав -1,93 %.

Результати тесту «багатоскоків на 100 м (за найменшу кількість кроків)» до і після експерименту наданні в таблиці 1. Отже, після проведення експерименту, визначено, що юнаків експериментальної групи мають достовірні зміни ($p < 0,05$). Середнє значення юнаків експериментальної групи до експерименту складало $42,6 \pm 0,05$, а після експерименту $41,4 \pm 0,5$, так, як у контрольній групі відповідно $42,8 \pm 0,3$ і $42,0 \pm 0,4$ з не достовірними змінами ($p > 0,05$) (табл. 1). Приріст у експериментальній групі складає - 2,65 %, а у контрольній групі 1,9 %, а приріст між експериментальною і контрольною після експерименту складає - 1,2 %.

Результати тесту «десятикратного стрибка на результат» до і після експерименту у експериментальної групи має достовірні зміни ($p < 0,05$). Середнє значення експериментальної групи до експерименту складало $26,0 \pm 0,11$ та $27,0 \pm 0,13$ після експерименту, а у контрольній групі $26,18 \pm 0,12$ та $26,22 \pm 0,11$ відповідно, але зміни носять не достовірний характер ($p > 0,05$) (табл. 1).

Таблиця 1

Показники силових здібностей (за тестами) пауерліфтерів 16-20 років до експерименту і після експерименту

Групи	До експерименту	Після експерименту	Приріст %	Р
	$X \pm m$	$X \pm m$		
Тест «стрибок з місця (м)»				
КГ (n=10)	$231,1 \pm 2,45$	$233,3 \pm 1,9$	0,95 %	$p > 0,05$
ЕГ (n=10)	$231,5 \pm 2,25$	$237,8 \pm 2,0$	2,72 %	$p < 0,05$
Приріст %	0,17 %	1,93 %		
Тест «багатоскоків на 100 м (за найменшу кількість кроків)»				
КГ (n=10)	$42,8 \pm 0,3$	$42,0 \pm 0,4$	1,9 %	$p > 0,05$
ЕГ (n=10)	$42,6 \pm 0,5$	$41,5 \pm 0,5$	2,65 %	$p < 0,05$
Приріст %	0,47%	1,2%		
Тест «десятикратного стрибка на результат»				
КГ (n=10)	$26,18 \pm 0,12$	$26,22 \pm 0,11$	0,15%	$p > 0,05$
ЕГ (n=10)	$26,0 \pm 0,11$	$27,0 \pm 0,13$	3,85%	$p < 0,05$
Приріст %	0,69%	2,94%		
Тест «десятикратного стрибка на час»				
КГ (n=10)	$4,8 \pm 0,11$	$4,9 \pm 0,11$	2,08%	$p > 0,05$
ЕГ (n=10)	$4,9 \pm 0,07$	$4,7 \pm 0,07$	4,26%	$p < 0,05$
Приріст %	2,08%	4,26%		

Приріст результатів тесту експериментальної групи хлопців складає - 3,85 %, а у контрольній групі 0,15 %, а між експериментальною і контрольною групою приріст склав - 2,94 % після експерименту.

Аналіз результату тесту «десятикратного стрибка на час» до і після експерименту пауерліфтерів 16-20 років, засвідчив, що у експериментальної групи зміни достовірні ($p < 0,05$) (табл. 1), середнє значення експериментальної групи до експерименту складало

4,9±0,07 та 4,7±0,07 після експерименту. Контрольній групі хлопців до експерименту 4,8±0,11 і після експерименту 4,9±0,11, але зміни носять не достовірний характер ($p>0,05$) (табл. 1). Приріст тесту «десятикратного стрибка на час» пауерліфтерів експериментальної групи 16-20 років склав - 4,26 %, а у контрольній групі 2,08%. Результати приросту експериментальною між контрольною групою склав - 4,26 % після експерименту.

Динамометрія згиначів і розгиначів стегна (кг) пауерліфтерів обох груп надано в таблиці 2.

Таблиця 2

Показники сили розгиначів та згиначів стегна пауерліфтерів 16-20 років до експерименту і після експерименту

Групи	До експерименту	Після експерименту	Приріст %	P
	X±m	X±m		
Показники сили розгиначів стегна				
КГ (n=10)	43,7±0,71	44,0±0,71	0,69%	p>0,05
ЕГ (n=10)	43,8±0,81	45,02±0,82	2,79%	p<0,05
Приріст %	0,23%	2,34%		
Показники сили згиначів стегна				
КГ (n=10)	129,4±1,95	129,69±1,92	0,22%	p>0,05
ЕГ (n=10)	129,5±1,95	130,42±1,98	0,71%	p<0,05
Приріст %	0,08%	0,56%		

Аналіз результатів сили розгиначів стегна спортсменів експериментальної групи до експерименту склав 43,8±0,81, а після експерименту 45,02±0,82 з приростом – 2,79 %, зміни достовірні ($p<0,05$). Результати контрольної групи хлопців до експерименту становили 43,7±0,71 і після експерименту 44,0±0,71 з приростом 0,69 %, але зміни мають не достовірний характер ($p>0,05$) (табл. 2). Порівнюючи результати експериментальної і контрольної групи спортсменів приріст склав - 2,34% після експерименту.

Аналіз результатів сили згиначів стегна експериментальної групи пауерліфтерів до експерименту відповідав 129,5±1,95 та після експерименту 130,42±1,98 з приростом – 0,71 %, зміни достовірні ($p<0,05$) (табл. 2).

У контрольній групі до експерименту становили 129,4±1,95 і після експерименту 129,69±1,92 з приростом 0,22 % зміни мають не достовірний характер ($p>0,05$). Приріст результатів експериментальної і контрольної групи хлопців 16-20 років після впровадження методики склав - 0,56%, що свідчить про позитивний вплив методики на силу м'язів згиначів і розгиначів стегна (кг) пауерліфтерів 16-20 років експериментальної групи.

Слід, зазначити, що рівень розвитку силових здібностей експериментальної групи спортсменів 16-20 років кращий між у контрольній групі пауерліфтерів.

Висновки: Результати дослідження силових здібностей пауерліфтерів 16-20 років за тестами, виявлено, що у юнаків експериментальної групи всі показники достовірно покращилися ($p<0,05$), у контрольних групах показники носять не достовірний характер ($p>0,05$). Приріст між експериментальною і контрольною склав у тестах: «стрибок з місця (м)» -1,93 %; «багатоскоків на 100 м (за найменшу кількість кроків)» – 1,2 %; «десятикратного стрибка на результат» - 2,94 %; «десятикратного стрибка на час» – 4,26 %; «сили розгиначів стегна» - 2,34 %; «сили згиначів стегна» - 0,56%.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ашанін В. С., Литвиненко А. М. Специфічні особливості техніко-тактичного арсеналу неолімпійських єдиноборств ударного типу та шляхи його вдосконалення. *Слобожанський науково-спортивний вісник*. ХДАФК, 2015. № 1(45). С. 11- 15
2. Бріскін Ю., Розторгуй М. Теоретичне обґрунтування багаторічної підготовки спортсменів у пауерліфтингу. *Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2013. № 1 (11). С. 54-60.
3. Григоренко Г.В. Теоретичні аспекти реалізації фахового компоненту спортивно-педагогічного вдосконалення з силових видів спорту. *Основи побудови тренувального процесу в циклічних*

- видах спорту: збірник наукових праць [Електронний ресурс]. Харків: ХДАФК, 2018. Вип. 2. С. 144-148. Режим доступу : http://journals.urau.ua/cvk_konf/issue/archive.
4. Жичкин А. Е. Атлетична підготовка в тренажерном залі. Харків: Изд-во ХГПУ, 2006. 73 с.

Косаков Едуард, Максименко Людмила

ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ПЛАВЦІВ 16-17 РОКІВ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ РІЧНОГО ЦИКЛУ

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка
Навчально-науковий інститут фізичної культури*

Анотація. У статті розглянуто основні аспекти річного тренувального циклу підготовки плавців 16-17 років у тренувальному процесі річного циклу. Доповнено тренувальну програму підготовки спортсменів протягом річного тренувального циклу спеціальними засобами для формування фізичної підготовленості. Перевірено ефективність доповненої програми.

Ключові слова. фізична підготовленість, плавці, вік 16-17 років, підготовчий період, річний тренувальний цикл.

Kosakov Eduard, Maksymenko Liudmyla. Improving the physical fitness of swimmers 16-17 years old in the training process of the annual cycle.

Abstract. The article discusses the main aspects of the annual training cycle of training swimmers aged 16-17 in the training process of the annual cycle. The training program of training athletes during the annual training cycle was supplemented with special means for the formation of physical fitness. The effectiveness of the supplemented program has been verified.

Keywords: physical fitness, swimmers, age 16-17, preparatory period, annual training cycle.

Розвиток сучасного плавання вимагає постійного вдосконалення існуючих і розробку нових підходів для більш ефективного тренувального процесу спортсменів. Фундаментом для високих результатів у плаванні є розвиток фізичних якостей, починаючи на ранніх етапах життя [1, 3, 4].

На думку фахівців (О. Баканова, В. Бальсевича) достатнє число плавців на початкових етапах підготовки не досягають високих показників у техніці, оскільки мають середній і нижче середнього рівнів фізичної підготовленості. Альтернативою вирішення такої суттєвої проблеми на їх думку є сучасні підходи організації навчально-тренувального, а в подальшому тренувального процесу.

Наукове обґрунтування плавання як виду спорту висвітлено у роботах І. Глазиріна (2006), В. Платонова (2000, 2012).

Змістовна інформація про особливості підготовки плавців є у роботах Н. Булгакова, І. Гончара, Ш. Таорміна, Д. Сало.

Теоретичний аналіз, зроблений нами, свідчить, що є велика кількість наукової літератури, де описано організаційно-методичні аспекти тренувального процесу плавців для покращення їхньої підготовленості. Однак нами виявлено, що більшість спеціальної літератури стосується плавців високої кваліфікації. Можна зазначити, що в сучасних програмах дитячих-юнацьких спортивних шкіл описуються спеціальні методи для формування фізичної підготовленості плавців та рекомендації для постановки техніки рухів у даному виді спорту. Цей факт «дозволяє сьогодні вести пошук найбільш ефективних методик розвитку фізичних якостей з урахуванням статевих та вікових особливостей плавців» [3] і обумовлює актуальність нашого педагогічного дослідження.

Мета дослідження – обґрунтувати та перевірити ефективність доповненої програми тренувальних занять для покращення фізичної підготовленості плавців 16-17 років.