


- 
- Дипломная работа
МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ
СИЛОВОЙ
ВЫНОСЛИВОСТИ В
УПРАЖНЕНИИ
«РУССКИЙ ЖИМ»

- Предполагается, что жим лёжа с высокой скоростью и в изометрическом режиме позволяет увеличить число повторений веса штанги равной собственному весу спортсмена. Включение данной вспомогательной программы спортсменов, будет способствовать увеличению результата в «русском жиме», а также позволит совершенствовать систему тренировки в «русском жиме» и других силовых видах спорта.

- **Объект исследования**

Объектом исследования является тренировочная деятельность спортсменов занимающихся «русским жимом».

- **Предмет исследования**

Предметом исследования являлась динамика изменения результатов в жиме лёжа.

- **Цель и задачи исследования**

- **ЦЕЛЬ РАБОТЫ:** совершенствование системы подготовки спортсменов в «русском жиме» путём рационального использования различных режимов тренировки в пауэрлифтинге.

- **ЗАДАЧИ:** 1. Исследовать современное состояние проблемы повышения результативности в жиме лёжа.

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

- 3. Исследовать эффективность различных степеней нагрузки в жиме лёжа с максимальной скоростью и в изометрическом режиме, направленных на улучшение результата непосредственно в выносливости в жиме лёжа.

- 4. Разработать методические рекомендации по повышению эффективности использования вспомогательных методов в годичном цикле подготовки спортсменов.

- «Русский жим» - жим лежа на скамье штанги определенного веса, равного собственному весу спортсмена, в соответствии с установленными правилами, максимальное количество повторений, без использования жимовых рубашек.
- Есть четыре основные причины прогресса: физиологическая, психологическая, техническая и выбор способа выполнения упражнений.
- Актуальность выбранной для написания дипломной работы темы заключается в том, что современный спорт характеризуется высоким уровнем подготовленности спортсменов. Следовательно, подход к тренировочному процессу изменяется, внедряются новые научные разработки, способные повысить эффективность тренировок.
- Рабочей гипотезой при написании работы является следующий тезис. Комплекс тренировочных программ применяемых при жиме лежа на выносливость позволяет показать, а также научить правильному подходу к тренировкам спортсменов разных уровней подготовленности, и в дальнейшем достичь высоких достижений.

- Две экспериментальные группы составляли каждая по 15 человек, что обеспечило достаточную репрезентативность результатов. Отбор группы соответствовал случайному отбору. Возраст 17-21 лет. Стаж занятий – 1-6 лет. Продолжительность эксперимента - 6 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 определение максимального результата в количестве повторений жиме лёжа равного собственному весу и решала задачу совершенствования учебно-тренировочного процесса подготовки спортсменов пауэрлифтеров. Две группы работали по стандартной программе, но программа группы «А» была дополнена жимом с максимальной скоростью выполнения упражнений, а группа «Б» выполняла упражнения в изометрическом режиме. Для установления нагрузки в упражнении жим лёжа использовался вес равный весу спортсмена.
- Группа «А» выполняла упражнения в быстром темпе с максимальной скоростью и весом штанги равному собственному весу. Время отдыха 1-2 минуты.
- Группа «Б» выполняла упражнения в медленном темпе непрерывного напряжения мышцы, работа «внутри амплитуды» для препятствия тока крови к мышцам и до полного мышечного отказа с весом штанги 30%-50% от 1ПМ. Время отдыха 5-10 минут.

- На основании экспериментальных исследований, выполненных с позиции системного подхода, можно сделать следующие обобщённые выводы:
- 1. Жим лёжа в быстром темпе даёт большее развитие выносливости по сравнению со статодинамикой.
- 2. Стандартная 6-ти недельная программа, выполненная в быстром темпе, даёт достоверный рост результатов на выносливость в жиме лёжа.
- 3. Достоверность роста результатов в экспериментальных группах «А» и «Б» подтверждается Т-критерием Стьюдента.
- 4. Рост результатов произошёл за счёт работы с максимальной скоростью с весом штанги равной собственному весу.
- 5. Разработаны рекомендации по применению вспомогательных упражнений в частности жима лёжа на выносливость в годичном учебно-тренировочном цикле спортсменов в «русском жиме»