

**РАХМАТЗОДА ГУЛБИДИНИ ИЗАТУЛЛО**

**АСПЕКТЫ ТЕХНИКИ ПРИСЕДАНИЯ  
СО ШТАНГОЙ, ЖИМА ШТАНГИ ЛЁЖА  
В ПАУЭРЛИФТИНГЕ В ЭКИПИРОВКЕ И  
БЕЗ**

# Гипотеза

**Предполагается, что анализируя фазовую структуру техники выполнения приседания со штангой и жима штанги лежа, в экипировочном варианте и без использования экипировки, можно определить общие закономерности тренировочного процесса, характерные для обоих вариантов техники. Основываясь на этом можно разработать универсальную методику тренировки обоих вариантов выполнения упражнений**

**Цель:**

**Определить особенности и взаимосвязь фазовой структуры техники приседания со штангой и жима штанги лежа в пауэрлифтинге, с использованием экипировки и без нее**

# ЗАДАЧИ

- 1. На основе анализа научно-методической литературы определить приоритеты тренировочного процесса в пауэрлифтинге, с учетом структуры соревновательных упражнений.**
- 2. Определить особенности техники выполнения одних и тех же упражнений с использованием экипировки и без нее.**
- 3. На основе предварительных исследований, разработать и экспериментально апробировать универсальную методику тренировки приседания со штангой и жима штанги лежа, одинаково подходящую для обоих вариантов техники**

# **МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЙ**

- 1. Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования**
- 2. Педагогическое наблюдение**
- 3. Анкетирование тренеров и специалистов**
- 3. Тесты**
- 4. Педагогический эксперимент**
- 5. Методы математической статистики**

# **ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

**Исследование проводилось с августа по ноябрь 2019 года в городе Санкт-Петербург на базе тренажерного центра «Олимпия». В эксперименте принимали участие 21 спортсмен.**

**Все участники постоянно выступают на соревнованиях по пауэрлифтингу, как в экипировке, так и без экипировки. Участников разделили на 3 группы: 2 контрольных группы и одна экспериментальная.**

# **Результаты**

- 1. Анализ научно-методической литературы**
- 2. Анкетирования тренеров и специалистов**

# Средние значения результатов тестирования контрольных и экспериментальной групп до эксперимента

$x \pm Sx$	Жим лежа	Приседание шт. на спине
Контрольная 1	123,5±0,7	151,4±0,2
Контрольная 2	137,4±0,5	179,2±0,8
Экспериментальная	133,1±0,5	163,5±0,7

# Средние значения результатов тестирования контрольных и экспериментальной групп после эксперимента

$\bar{x} \pm S_x$	Жим лежа	Приседание шт. на спине
Контрольная 1	133,2±0,8	162,5±0,5
Контрольная 2	152,1±0,4	196,1±0,4
Экспериментальная Тест №1	143,1±0,4	175±0,1
Экспериментальная Тест №2	148,1±0,4	180±0,1

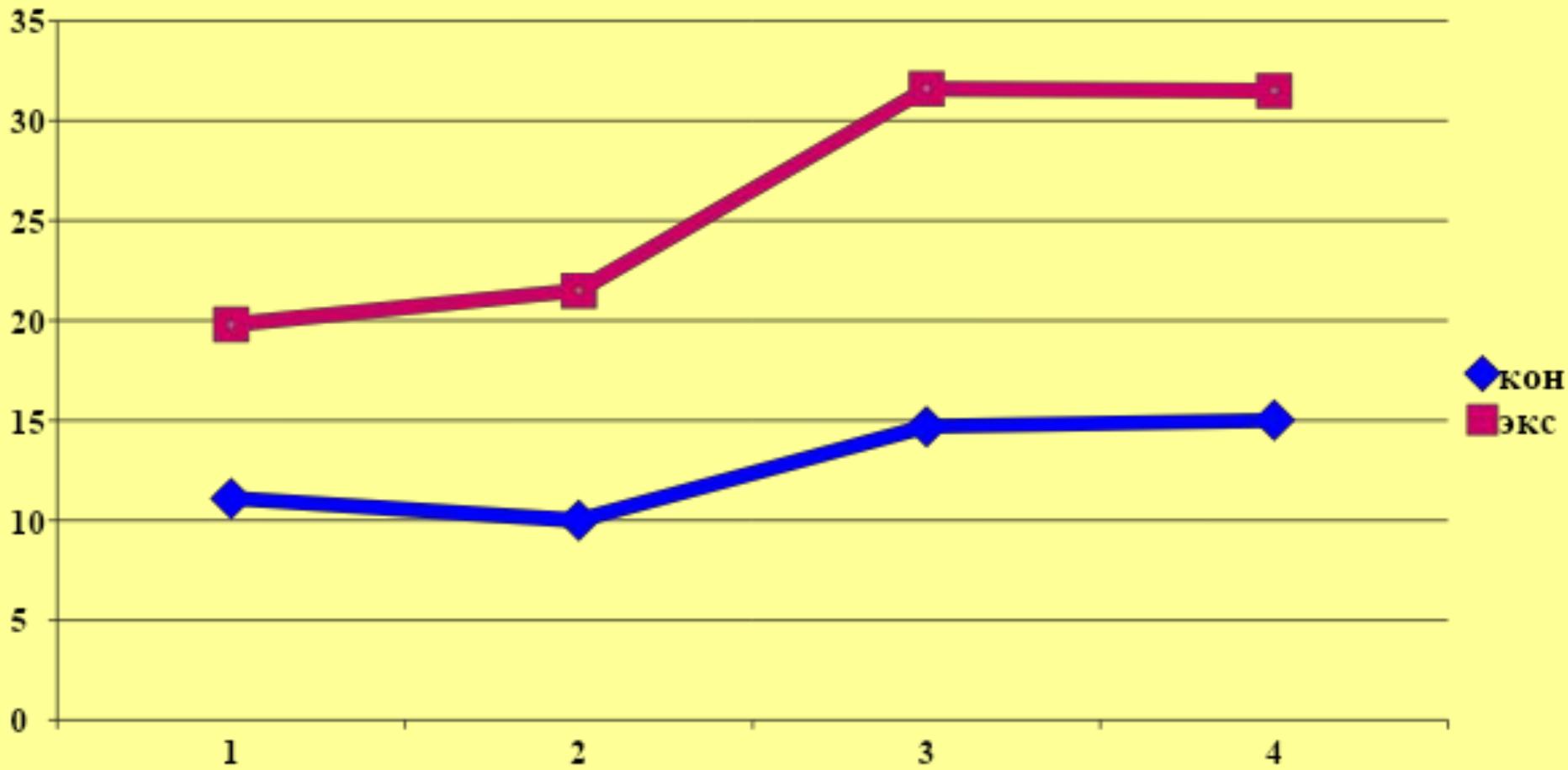
# Сравнение динамик увеличения средних значений

$\bar{x} \pm Sx$	Динамика жим лежа	Динамика приседание шт. на спине
Контрольная 1	11,1	8,7
Контрольная 2	14,7	16,9
Экспериментальная Тест №1	10	11,5
Экспериментальная Тест №2	15	16,5

# Сравнение динамик увеличения средние значений результатов тестирования и уровень достоверности

$x \pm Sx$	Динамика жим лежа	P	Динамика приседание шт. на спине	P
Контрольная 1	11,1	$\leq 0,5$	8,7	$< 0,05$
Экспериментал. Тест №1	10		11,5	
Контрольная 2	14,7	$> 0,05$	16,9	$\geq 0,05$
Эксперименталь Тест №2	15		16,5	

# Средние значения динамики результатов тестов



**СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!**