

МБУ ДО СДЮСШОР «Спартак»

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНОШЕЙ 14-17 ЛЕТ в тяжелой атлетике.

Тренер-преподаватель
Сибирев Б.Г..



Актуальность

Актуальность данного исследования обусловлена большим значением для теории и практики в этом виде спорта с одной стороны, и недостаточной разработанностью в научной литературе с другой. Соотношение между техникой исполнения соревновательных движений и используемых предельных отягощений в тренировочном процессе и соревновательной деятельности у начинающих спортсменов.



Цель исследования:

разработать методику развития
силовых способностей у юношей
14-17 лет



Задачи исследования:

1. Изучить состояние проблемы обучения соревновательным упражнениям и определить наиболее эффективные методы обучения;
2. Разработать и апробировать методику развития силовых способностей у юношей 14-17 лет

Объектом исследования

является учебно-тренировочный процесс.



Предмет исследования:

методика развития силовых способностей.



Гипотеза исследования:

предполагается, что силовую результативность в соревновательных упражнениях тяжелой атлетики у юношей 14-17 лет можно повысить, если:

- обосновать взаимосвязь и взаимовлияние между техникой обучения соревновательным упражнениям и силовой подготовленностью начинающих спортсменов
- разработать методику развития силовых способностей, которая будет включать развитие силы мышц не только участвующих в соревновательном движении, но и всех мышц туловища с учетом особенностей телосложения начинающих спортсменов.

Методы исследования:

- анализ,
- обобщение,
- педагогический эксперимент,
- тестирование,
- методы математической статистики.



Этапы реализации проекта

I. Организационно – диагностический

- Изучение литературы по проблеме;
- Изучение лучших педагогических практик;
- Подбор диагностических методик;
- Подбор методик и разработка системы занятий и упражнений.

II Формирующий

- Был осуществлён отбор юношей 14-17 лет.
- - Изучение и закрепление техники соревновательных упражнений.
- - Проводился индивидуальный подбор средних и субмаксимальных весов для юношей.
- - Проведены соревнования по правилам силового троеборья.

III Контрольный

- Реализации проекта;
- Анализ достижений детей;
- Сравнение результатов констатирующего и контролирующего этапов;
- Обработывались полученные результаты, оформлялось исследование.

Практическая значимость исследования

- Предложена методика развития силовых способностей у юношей 14-17 лет.
- Результаты исследования могут быть использованы тренерами на занятиях в группах начальной подготовки по тяжелой атлетике.

Достоверность результатов исследования

- проведено комплексное использование современных методов и методик исследования;
- сочетание теоретического анализа материала и анализа полученных результатов педагогического эксперимента;
- качественный и количественный анализ результатов экспериментальной работы;
- использование статистической обработки полученных результатов на основе информационных технологий с применением компьютерных программ;

Результат исходного тестирования в контрольной и экспериментальной группах.

ТЕСТЫ	группы	Величины					
		X	m	V	σ	t	P
<u>Приседани е со штангой</u>	К	109,5	9,020039	26,049196	28,523869	0,614689	>0,05
	Э	103,5	3,7305049	11,397964	11,796892		
<u>Жим лежа со штангой</u>	К	70,5	6,9701746	31,26472	22,041627	0,5082283	>0,05
	Э	66,5	3,6552854	17,381996	11,559027		
<u>Становая тяга</u>	К	102,5	4,7871355	14,769026	4,7871355	-0,691095	<0,05
	Э	106,5	3,2532035	9,6596553	3,2532035		

Результаты соревновательных упражнений в контрольной группе до и после педагогического эксперимента.

ТЕСТЫ	группы	Величины					
		X	m	V	σ	t	P
Приседание со штангой	К	109,5	9,020039	26,049196	28,523869	0,4329754	>0,05
	К	115	8,9442719	28,284271	24,595018		
Жим лежа со штангой	К	70,5	6,9701746	31,26472	22,041627	0,6735159	>0,05
	К	77,00	6,674994	27,41323	21,108187		
Становая тяга	К	102,5	4,7871355	14,769026	4,7871355	1,1163126	>0,05
	К	110	4,7140452	13,551927	14,90712		

Результаты соревновательных упражнений экспериментальной группы до и после педагогического эксперимента.

ТЕСТЫ	группы	Величины					
		X	m	V	σ	t	P
Приседание со штангой	Э	103,5	3,7305049	11,397964	11,796892	2,9568711	>0,05
	Э	120	4,1499665	10,936122	13,123346		
Жим лежа со штангой	Э	66,5	3,6552854	17,381996	11,559027	2,5212609	>0,05
	Э	80,5	4,1799787	16,420191	13,218253		
Становая тяга	Э	106,5	3,2532035	9,6596553	3,2532035	2,586131	>0,05
	Э	120	4,0824829	10,758287	12,909944		

Результатов тестирования контрольной и экспериментальной групп в конце эксперимента.

ТЕСТЫ	группы	Величины					
		X	m	V	σ	t	P
Приседание со штангой	К	115	8,94	24,59	28,28	0,507	>0,05
	Э	120	4,14	10,93	13,12		
Жим лежа со штангой	К	77	6,67	27,41	21,1	0,444	>0,05
	Э	80,5	4,17	16,42	13,21		
Становая тяга	К	110	4,71	13,55	14,9	1,603	>0,05
	Э	120	4,08	10,75	12,9		

Вывод

Проведенный эксперимент свидетельствует о том, что предлагаемые тренировочные воздействия, направленные на развитие физической подготовки у подростков 14-17 лет, обеспечивают тренировочный эффект развития физических качеств и освоение соревновательных упражнений.

Вывод

Разработанную методику мы рекомендуем для начинающих спортсменов, занимающихся на этапе начальной подготовки. В данный период у начинающих спортсменов еще не сформированы навыки соревновательных упражнений. В этой связи у них легче будет сформировать необходимые мышечные ощущения и укрепить необходимые группы мышц в зависимости от своего телосложения.

Информационные ресурсы

1. Атлетизм / Научно-методический реферативный сборник. – 1991, №2. – 32 с.
2. Атлетизм / Научно-методический реферативный сборник. – 1990, №10. – 32 с.
3. Атлетизм / Научно-методический реферативный сборник. – 1990, №12. – 32 с.
4. Архитектура тела. – 2000. – № 1-12.
5. Божко А.И. Тяжелая атлетика / А.И. Божко. – М: Физкультура и спорт, 1989. – 196 с.
6. Бельский И.В. Теоретико-методологические основы специальной силовой подготовки высокоспециализированных спортсменов в атлетических видах спорта / Автореф. Дис. Доктора педагогических наук. – Минск: АФК Республики Беларусь, 2000.– 42с.
7. Бернштейн Н.А. О построении движений / Н.А. Берштейн – М.:Медгиз, 1947. – 254 с.
8. Вельский И.В. Магия культуризма / И.В. Вельский. – Минск: Мога-Н, 1994. – 306 с.
9. Воробьев А..Н. Современная тренировка тяжелоатлета / А.Н.Воробьев. М.: Физкультура и спорт, 1964. – 207 с.
10. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика: Учебник для институтов физической культуры, 3-е изд., перераб. и доп. / А.Н.Воробьев – М.:Физкультура и спорт, 1981. – 256 с.
11. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика / А.Н.Воробьев. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 255 с.
12. Воробьев А.Н. Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке / А.Н.Воробьев. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 254с.

