

МАУДО «ДЮСШ» Г.ПОКАЧИ

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

Тренер-преподаватель
по пауэрлифтингу
Паращевина Е.С.

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 в пауэрлифтинге 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.

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 пауэрлифтингу.

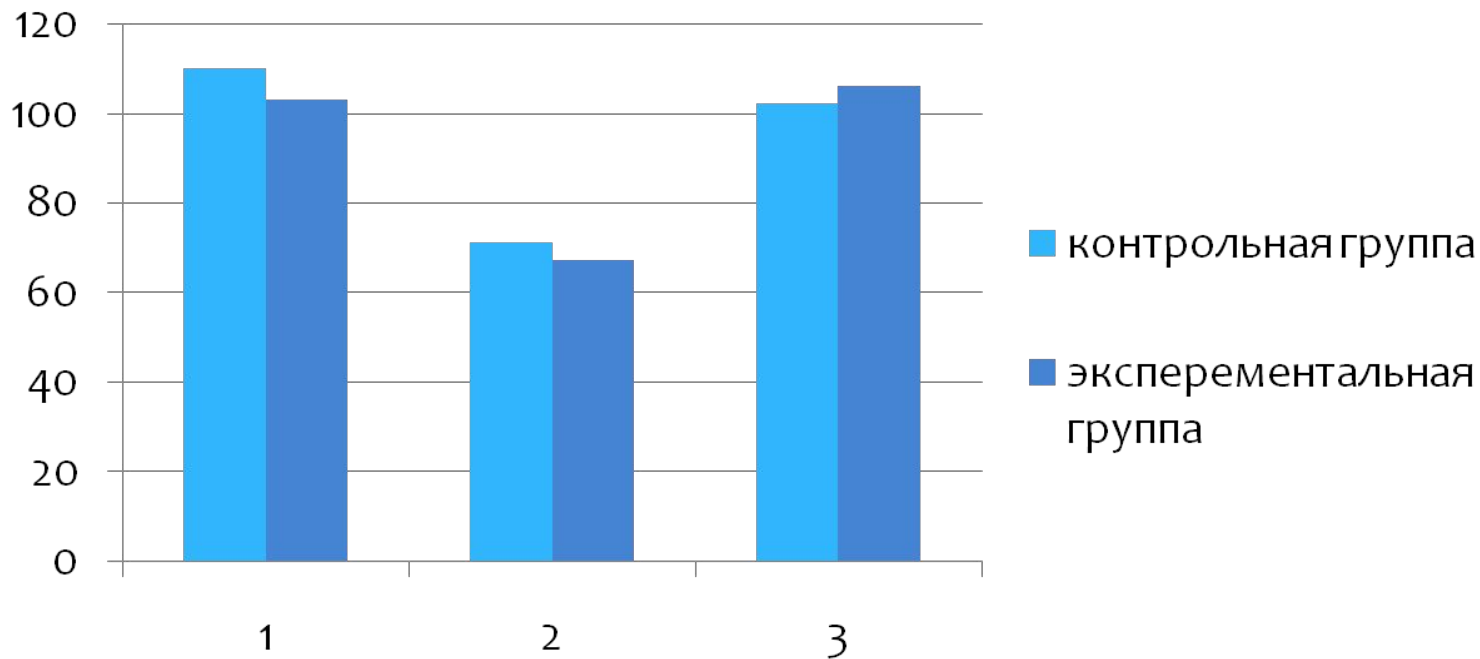
ДОСТОВЕРНОСТЬ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

- 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		

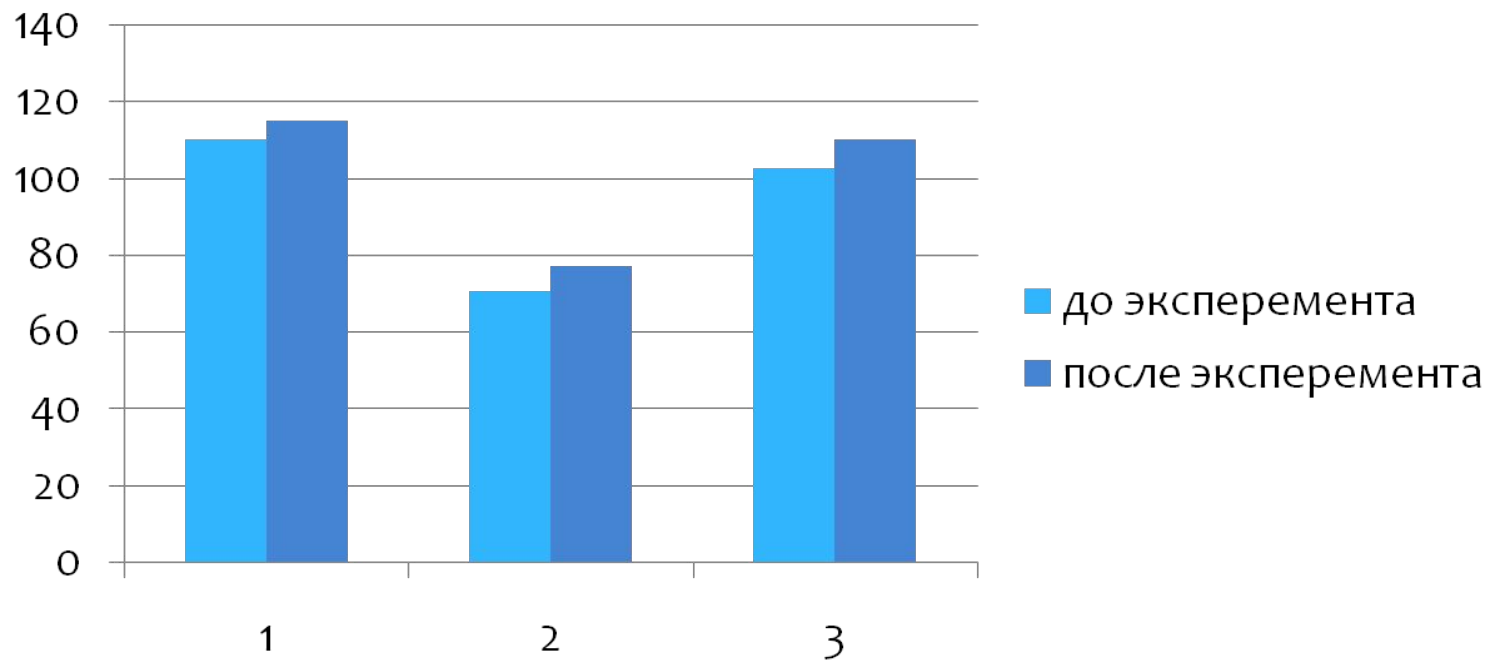
ДИАГРАММА ИСХОДНОГО ТЕСТИРОВАНИЯ В КОНТРОЛЬНОЙ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППАХ.



УЧАСТНИКИ 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		

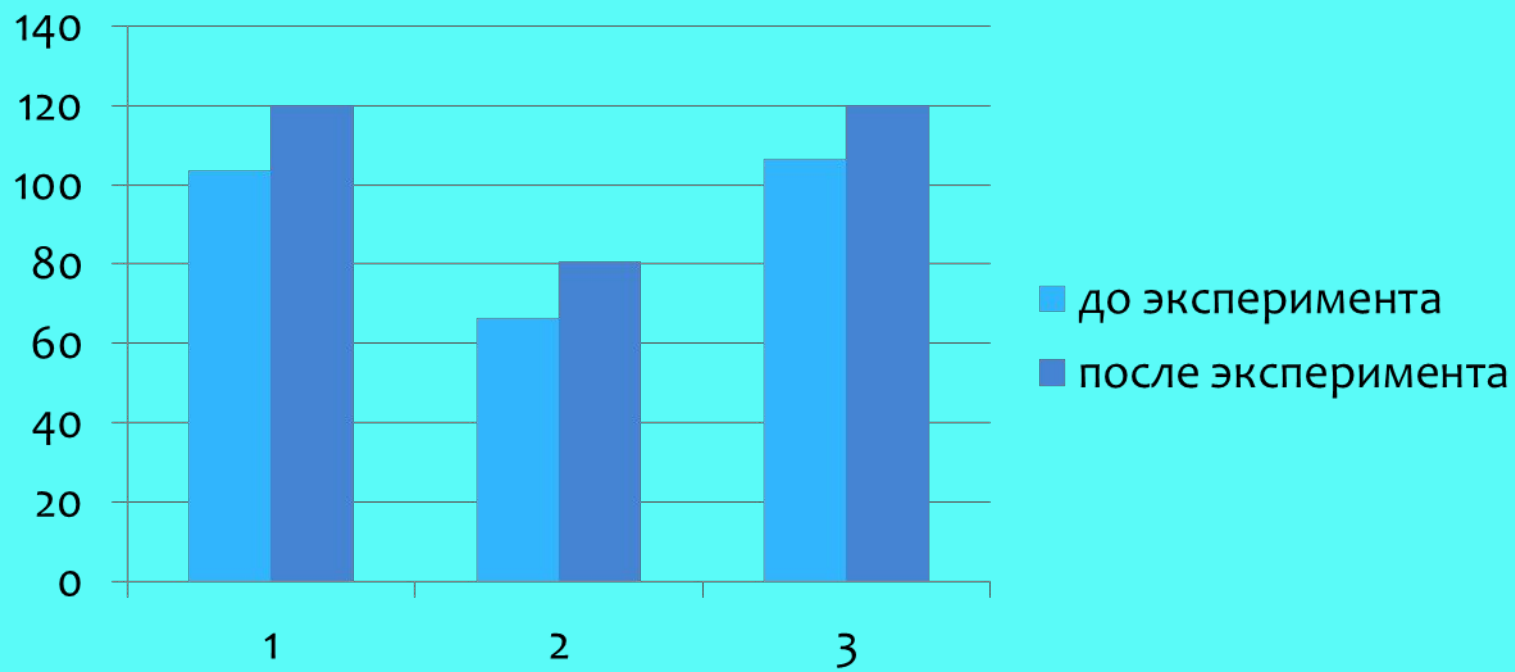
КОНТРОЛЬНОЙ ГРУППЫ ДО И ПОСЛЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА.



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		

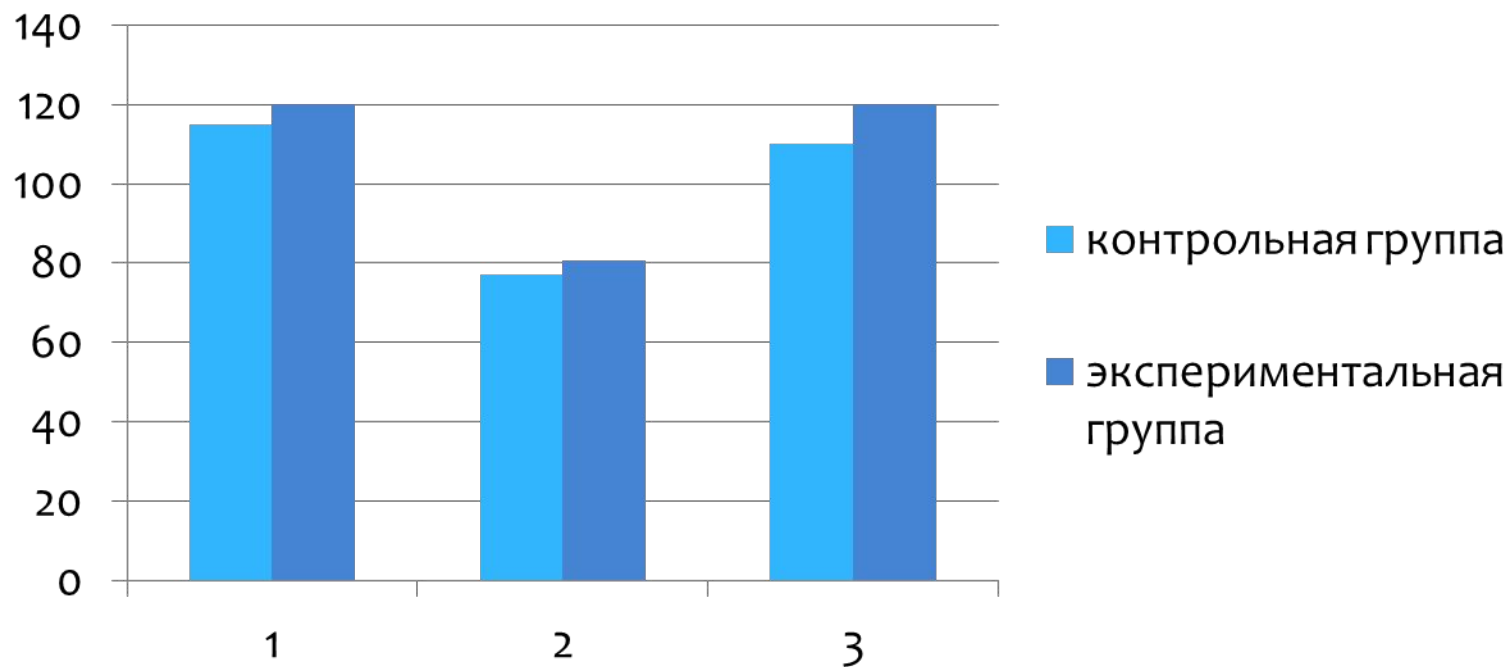
Диаграмма показателей экспериментальной группы до и после педагогического эксперимента



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		

ДИАГРАММА СРАВНЕНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КОНТРОЛЬНОЙ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУПП ПОСЛЕ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ЭКСПЕРИМЕНТА.



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.