

інтенсивності навантаження обумовлювалося, насамперед, метою, з якою застосовувалася вправа. Розподіл фізичного навантаження на занятті міг бути різним. У кожному конкретному випадку воно відповідало завданням заняття, віковим та індивідуальним особливостям учнів, змісту фізичних вправ та умовам їх реалізації. Загальні вимоги до виконання вправ включали забезпечення достатнього часу для відновлення організму між ними, наявність елементів новизни, запобігання перевтоми тощо.

Важливою складовою розробленої методики виступав комплексний контроль, який розглядався у трьох аспектах: як елемент загального керівництва процесом; як набір спеціальних заходів контрольної служби; як забезпечення зворотного зв'язку з метою спостереження за станом підготовки.

Використовуючи психолого-педагогічні й медико-біологічні показники, оперативний, поточний та етапний контроль забезпечували отримання інформації щодо системи „тренувальна діяльність – змагальна діяльність – спортивні досягнення (результат)” [2, с.194]. Регістрація кількісно-якісних показників характеристик тренувальних вправ дозволяла оцінити ефективність підібраних засобів, методів, умов їх реалізації та відповідність конкретним завданням спортивної підготовки, у тому числі й щодо розвитку спритності. Фіксування у змагальній діяльності комплексу ігрових дій допомагала визначити рівень підготовленості окремих футболістів і команди в цілому.

Висновки. Експериментальна методика розвитку спритності юних футболістів у групах спеціалізованої базової підготовки ДЮСШ передбачала реалізацію системи засобів, які відповідали загальним, спеціальним та специфічним координаційним здібностям. Така систематизація тренувальних засобів дозволила, з одного боку, цілеспрямовано впливати на розвиток спритності, а з іншого – уможлилювала удосконалення різних сторін спортивної підготовки юних спортсменів. Навчально-тренувальний процес забезпечувався комплексом загальнопедагогічних (словесними, наочними) і практичних методів: чітко регламентованих вправ, ігровим і змагальним. Провідними методами розвитку спритності виступили методи стандартних й перемінних вправ та метод колового тренування. При цьому у кожному конкретному випадку дозування навантажень відповідало завданням заняття, віковим та індивідуальним особливостям учнів, змісту тренувальних вправ та умовам їх реалізації.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Наумчук В. І. Педагогічні умови вдосконалення технічної підготовки юних футболістів/ В. І. Наумчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. праць Волинського національного університету ім. Л. Українки. – Луцьк: РВВ „Вежа”, 2008. – Т.3. – С. 264 – 268.
2. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, В.А. Кашкаров, И.П. Кравцевич и др.; Под ред. Ю.Д. Железняка. – М.: Академия, 2002. – 384с.
3. Платонов В. Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения / В. Н. Платонов. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.
4. Спортивные игры: техника, тактика обучения: Учебник / под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. – М.: Академия, 2011. – 520 с.

Гетьманчук А.

Науковий керівник – доц. Шандригось В.І.

РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНАКІВ 15-16 РОКІВ У ЖИМІ ЛЕЖАЧИ

Актуальність дослідження. Вправи зі штангою і обтяженнями, як ефективний засіб розвитку силових здібностей, приваблюють юнаків, молодь і дівчат, а також людей середнього і старшого віку. Вони дозволяють швидко збільшувати силу, рівномірно розвивати всі м'язові групи, виправляти окремі недоліки тіла будови, а також сприяють зміцненню здоров'я. Спортивні досягнення і рекорди у різних видах спорту, свідчать про небачені фізичні можливості людини, де однією із важливих фізичних якостей у більшості видів спорту є сила. Розвитку сили спортсмени приділяють багато уваги. Силова підготовка має особливе значення для успішного спортивного тренування силових триборців. Відомо, що силове триборство (пауерліфтинг) володіє двома основними якостями – доступністю і ефективністю [1, 6, 7, 11].

Силове триборство є видом спорту, який сприяє розвитку основних фізичних якостей, підвищенню фізичної працездатності в цілому.

У силовому триборстві (пауерліфтингу) змагання проходять у трьох вправах – присіданні зі штангою на спині, жимі штанги лежачи і становій тязі. Разом з тим, за результатами аналізу науково-методичної літератури [2-5, 8-10, 12-14] виявлено, що силові показники у жимі лежачи, поряд з іншими вправами, суттєво впливають на спортивні досягнення у силовому триборстві в цілому, так як ця вправа залучає до роботи значну кількість різних м'язових груп.

У зв'язку з недостатньою теоретичною розробкою проблеми і високою практичною необхідністю у підготовці силових триборців нами була обрана дана тема дослідження.

Метою дослідження було розробити науково-обґрунтовану методику розвитку сили юнаків 15-16 років у жимі лежачи та експериментально перевірити її ефективність.

Завдання дослідження:

Проаналізувати науково-методичну літературу з розвитку силових здібностей у спортсменів, що займаються силовим триборством;

Розробити методику розвитку силових здібностей юних пауерліфтерів у жимі лежачи;

Експериментально перевірити ефективність методики розвитку силових здібностей юних пауерліфтерів у жимі лежачи.

Для досягнення мети дослідження і вирішення поставлених завдань були використані наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження; педагогічне спостереження; контрольні випробування (тести); педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Дослідження проводилися протягом вересня 2013 р. – травня 2015 р. і складалося із трьох етапів. Дослідження проводилися у тренажерному залі на базі Палацу спорту «Текстильник».

У дослідженні взяли участь 24 спортсменів (хлопці 15-16 років) 1-2 юнацького розрядів у силовому триборстві, що мають стаж занять від 9 до 15 місяців, займаються 3 рази на тиждень по 1,5 години. Спортсмени були розподілені на експериментальну (ЕГ; n=12) і контрольну групи (КГ; n=12).

На першому етапі (вересень 2013 – жовтень 2014 р.) вивчався стан проблеми дослідження за даними спеціальної науково-методичної літератури.

Проводилося тестування спортсменів для визначення загальної і спеціальної силової підготовленості. Для визначення загальної силової і спеціальної силової підготовки спортсменів ми використовували наступні тести: підтягування на перекладині; піднімання тулуба в сід з положення лежачи на спині (за 30 с); жим штагни лежачи; «французький жим».

Жим штанги лежачи та «французький жим» виконувались по кожній вправі у трьох спробах, фіксувалася краща спроба.

На другому етапі (листопад 2014 р. – лютий 2015 р.) з спортсменами експериментальної групи проводився педагогічний експеримент, в якому застосовувалася методика виховання силових здібностей у жимі лежачи в хлопців 15-16 років (1-2 юнацькі розряди) (розрахованої на 16-ти тижневий цикл).

Представники КГ тренувалися за загальноприйнятою методикою.

Після проведення педагогічного експерименту проводилося контрольне тестування рівня загальної і спеціальної підготовленості спортсменів після закінчення 16-ти тижневого циклу тренувальних занять за розробленою нами методикою.

На третьому етапі (березень – травень 2015 р.) узагальнювалися і аналізувалися отримані дані експерименту, формулювалися висновки дослідження.

Результати дослідження. Вивчення і удосконалення техніки вправ пауерліфтингу відбувалося під час навчально-тренувальних занять груповим або індивідуальним методом. Оволодіння технікою вправ пауерліфтингу здійснювалося послідовно. Навчання техніці вправи чи її елементам здійснювалося трьома фазами: ознайомлення, вивчення та удосконалення. Застосовувалися такі методи: розповідь, демонстрація і самостійне виконання вправи чи її елементів. Для ефективнішого навчання рекомендувалося застосовувати засоби термінової інформації.

Основною формою організації і проведення навчально-тренувального процесу було групове заняття. Заняття з пауерліфтингу складалося з трьох частин: підготовчої, основної і заключної. Для кожної частини заняття визначалися свої завдання і засоби їхнього вирішення.

Підготовча частина (20 % часу всього заняття): організація юних спортсменів, формулювання завдань і змісту уроку, розігрівання і підготовка організму до виконання спеціальних навантажень, формування постави, розвиток координації рухів тощо.

Рекомендовані засоби: стройові вправи, різні види ходьби, бігу, стрибків, загальнорозвиваючі вправи, спрямовані на розвиток сили, швидкості, спритності, гнучкості, спеціальні підготовчі вправи з приладами і без приладів, імітація техніки вправ пауерліфтингу.

Основна частина (70 % часу заняття): вивчення або вдосконалення техніки вправ або окремих елементів, подальший розвиток силових, швидкісно-силових та інших фізичних якостей спортсмена.

Засоби. Класичні і спеціально-допоміжні вправи пауерліфтера, що підбираються з урахуванням першочерговості швидкісно-силових вправ, а в подальшому – силові вправи, також чергування вправ, що виконуються в швидкому і повільному темпі, вправи в ізометричному та уступаючому режимах роботи м'язів. Вага обтяження була варіантною: застосовувалися малі, середні і максимальні обтяження, основне тренування з середніми і великими обтяженнями.

Заклучна частина (10 % часу заняття): приведення організму спортсменів до стану відносного спокою, підведення підсумків заняття.

Засоби. Ходьба, стрибки, вправи для м'язів черевного пресу, виси, розмахування і розгойдування, вправи для розслаблення і заспокоєння дихання. Прибирання інвентаря, підведення підсумків заняття, зауваження і домашнє завдання.

У процесі занять уважно вивчалися індивідуальні здібності підлітків, велись педагогічні і лікарські спостереження. Основну увагу звертали на пристосованість організму і, зокрема, серцево-судинної системи до вправ з обтяженнями, уміння засвоювати класичні вправи зі штангою, враховуючи координацію, рівновагу, розуміння структури вправи, відчуття ваги, хід розвитку силових якостей, інтерес до занять, працьовитість, дисциплінованість, старанність, наполегливість і акуратність.

Жим лежачи так само, як тяга і присідання, включається в процес тренування практично на кожному занятті. Проте, методика виконання жиму лежачи, її різновиди постійно варіюються від тренування до тренування. Саме у цьому полягає особливість даної вправи, щоб добитися зростання сили і, відповідно, результатів в жимі лежачи. Зупинимося на різновидах жиму.

Жим лежачи на горизонтальній лаві середнім хватом.

Жим лежачи на горизонтальній лаві широким хватом.

Жим лежачи на горизонтальній лаві вузьким хватом.

Жим лежачи, не торкаючись грудей (мінючи висоту опускання штанги).

Жим лежачи із стійок на різній висоті, шляху підйому штанги від грудей (від підборіддя тощо).

Жим лежачи на похилій лаві (середнім, широким або вузьким хватом).

Жим сидячи від грудей (середнім, широким або вузьким хватом).

Жим сидячи із-за голови (середнім або широким хватом).

Жим стоячи від грудей (середнім, широким або вузьким хватом).

Жим стоячи із-за голови (середнім або широким хватом).

Статичні вправи:

лежачи на горизонтальній лаві, утримувати штангу в різних позах її проходження від грудей до повного випрямлення.

те ж саме, але лежачи на похилій лаві;

сидячи, утримувати штангу при її підйомі від грудей;

сидячи, утримувати штангу при її підйомі із-за голови.

Для розвитку сили рук використовується цілий арсенал допоміжних вправ, про які ми детально розповіли раніше.

У жимі лежачи застосовується методика, схожа з тією, по якій тренуються штангісти в присіданнях з штангою. Її основні особливості: кількість повторень в підході — від 8 до 2-3, один раз в два-три тижні — спроба встановити особистий рекорд. У силовому триборстві не рекомендується в одному підході виконувати жим штанги більше 8 разів підряд, як це може бути в тренуванні культуристів. Проте, на етапі початкової підготовки для зростання м'язової маси такі тренування слід включати.

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Характерною особливістю методики є те, що жим лежачи виконувався 2 рази на тиждень. У ці ж дні тренувалися м'язи рук і дельтоподібні м'язи (табл. 1).

Таблиця 1.

Спрямованість занять юних пауерліфтерів на різні м'язові групи у тижневому мікроциклі

Дні тижня	М'язові групи		
	Груди	Плечі	Трицепси
Понеділок	Жим лежачи — 5 підходів по 6-8 разів. Розведення важких гантелей — 4×8-10 разів. Віджимання на брусах з обтяженням — 3×10-12 разів. Зведення рук на блоках — 2×15.	Протяжка — 4×8. Розведення гантелей в сторони — 3×12.	Французький жим лежачи — 4-5×6-8. Розгинання рук на блоці — 3×12.
П'ятниця	Жим лежачи — 4-5 підходів по 3-4 рази. Жим лежачи на похилій лаві — 4×6-8. Розведення гантелей лежачи на похилій лаві — 3×12. Віджимання на брусах (без обтяження в повільному темпі, («суворий стиль»)) — 3×20-25.	Жим гантелей сидячи — 4×8-10. Розведення гантелей в сторони (стоячи) — 3×12. Розведення гантелей (стоячи в нахилі) — 3×12.	Розгинання рук на блоці — 4×10. Розгинання рук на блоці (3-за голови) — 4×10.

Тренування в жимі лежачи проводилося з невеликими обтяженнями. Воно включало 4-5 підходів по 10-12 повторень з вагою 65-75 кг. Вправи рекомендувалося виконувати у повільному темпі, з прагненням в максимальному ступені «розтягнути» м'язи грудей. Таке «щадне» навантаження використовується для того, щоб виключити перенапруження, не допустившись «пересичення» від роботи з великими обтяженнями. Це, з одного боку, психологічне розвантаження, а з іншої — достатньо хороша м'язова робота. В період же безпосередньої підготовки до змагань акцент зміщувався у бік жиму лежачи. Також включались допоміжні вправи. Найчастіше це тільки розведення рук з гантелями у положенні лежачи.

Приблизно за шість тижнів до змагань інтенсивність тренування у жимі збільшувалася. У цей період обтяження менше 80 % від максимуму практично не використовувалося (виключення – підходи розминок, в яких вага обтяження може бути від 50 до 60 %).

В період безпосередньої підготовки до змагань важкі тренування чергувалися з середніми і легкими. Приблизно один раз в два тижні робилися «проходки» – спроби підняти в жимі лежачи максимальну вагу. За 10 днів до змагань «проходки» виключалися. У ці дні використовувалися обтяження 90-95 % від максимуму. За три дні до виступу — повний відпочинок.

Як уже вище зазначалось, проведений нами аналіз літературних даних засвідчив недостатність інформації з розвитку силових якостей у силовому триборстві, а саме у жимі лежачи. Тому було поставлене основне питання дослідження: чи зробить позитивний вплив на підвищення рівня силових підготовки юних пауерліфтерів експериментальна методика. З цією метою був проведений порівняльний експеримент.

На початку проведення педагогічного експерименту ми провели тестування силових підготовленості юних пауерліфтерів. Аналіз силових показників юних пауерліфтерів ЕГ і КГ до педагогічного експерименту не виявив значного їх розкиду у варіаційному ряду (від 8,06 % до 14,82 %) (табл. 2).

Таблиця 2.

Варіабельність силових показників юних пауерліфтерів дослідних груп до експерименту

Показники	M	m	σ	R	V, %
Експериментальна група					
Підтягування, разів	11,33	0,36	1,23	4	10,86
Піднімання тулуба за 30 с, разів	13,25	0,36	1,23	4	9,28
Жим лежачи, кг	72,33	2,22	7,67	25	10,6
«Французький жим», кг	31,04	1,33	4,6	15	14,82
Власна вага, кг	64,12	1,55	5,37	17,5	8,37
Контрольна група					
Підтягування, разів	11,66	0,44	1,53	5	13,12
Піднімання тулуба за 30 с, разів	13,41	0,36	1,23	4	9,17
Жим лежачи, кг	73,33	2,22	7,67	25	10,46
«Французький жим», кг	32,08	1,11	3,83	12,5	11,94
Власна вага, кг	64,62	1,51	5,21	17	8,06

Результати тестування на початку педагогічного експерименту також не виявили суттєвих розбіжностей між показниками представників ЕГ і КГ. Дані таблиці 3 дозволяють зробити висновок, про те, що у показниках представників експериментальної і контрольної груп суттєвих розбіжностей на початок експерименту не виявлено, тобто ЕГ і КГ були однорідними ($P > 0,05$).

Таблиця 3.

Порівняння силових показників юних пауерліфтерів експериментальної і контрольної групи до експерименту

Показники	ЕГ	КГ	t	P
	$M \pm m$	$M \pm m$		
Підтягування, разів	11,33±0,36	11,66±0,44	0,28	$P > 0,05$
Піднімання тулуба за 30 с, разів	13,25±0,36	13,41±0,36	0,31	$P > 0,05$
Жим лежачи, кг	72,33±2,22	73,33±2,22	0,32	$P > 0,05$
«Французький жим», кг	31,04±1,33	32,08±1,11	0,59	$P > 0,05$

Після проведення чотиримісячних тренувань за експериментальною методикою, яка ґрунтувалась на розвитку силових здібностей у жимі лежачи юні спортсмени піддавалися повторному тестуванню. Аналіз силових показників юнаків 15-16 років у ЕГ і КГ, які займалися силовим триборством, виявив уже менший їх розкид у варіаційному ряду (від 5,33 % до 9,11 %) (табл. 4).

Таблиця 4.

Варіабельність силових показників юних пауерліфтерів дослідних груп після експерименту

Показники	M	m	σ	R	V, %
Експериментальна група					
Підтягування, разів	15,50	0,36	1,23	4	7,94
Піднімання тулуба за 30 с, разів	16,91	0,36	1,23	4	7,27
Жим лежачи, кг	93,33	1,99	6,9	22,5	7,39
«Французький жим», кг	46,25	0,89	3,07	10	6,64
Контрольна група					
Підтягування, разів	13,50	0,36	1,23	4	9,11
Піднімання тулуба за 30 с, разів	15,50	0,26	0,92	3	5,94
Жим лежачи, кг	86,25	1,33	4,6	15	5,33
«Французький жим», кг	42,71	1,11	3,83	12,5	8,97

Результати тестування після педагогічного експерименту виявили суттєві розбіжності між показниками представників ЕГ і КГ. Дані таблиці 5 дозволяють зробити висновок, про те,

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

що у показниках представників експериментальної і контрольної груп після проведення педагогічного експерименту виявлені суттєві розбіжності, тобто юнаки ЕГ переважали юнаків КГ за всіма показниками (підтягування на перекладині; піднімання тулуба в сід за 30 с; жим штанги лежачи; «французький жим») ($P < 0,05$, $P < 0,01$, $P < 0,001$).

Таблиця 5.

Порівняння силових показників юних пауерліфтерів експериментальної і контрольної групи після експерименту

Показники	ЕГ	КГ	t	P
	$M \pm m$	$M \pm m$		
Підтягування, разів	$15,50 \pm 0,36$	$13,50 \pm 0,36$	3,92	$P < 0,001$
Піднімання тулуба за 30 с, разів	$16,91 \pm 0,36$	$15,50 \pm 0,26$	3,20	$P < 0,01$
Жим лежачи, кг	$93,33 \pm 1,99$	$86,25 \pm 1,33$	2,96	$P < 0,01$
«Французький жим», кг	$46,25 \pm 0,89$	$42,71 \pm 1,11$	2,49	$P < 0,05$

Нами також проводилось спостереження за динамікою результатів силових показників. Окрім вимірювання на початку та по закінченні педагогічного експерименту ми провели вимірювання у середині педагогічного експерименту (після 8-ми тижнів занять). Нами було виявлено стрімкіший приріст результатів у представників ЕГ (рис. 1).

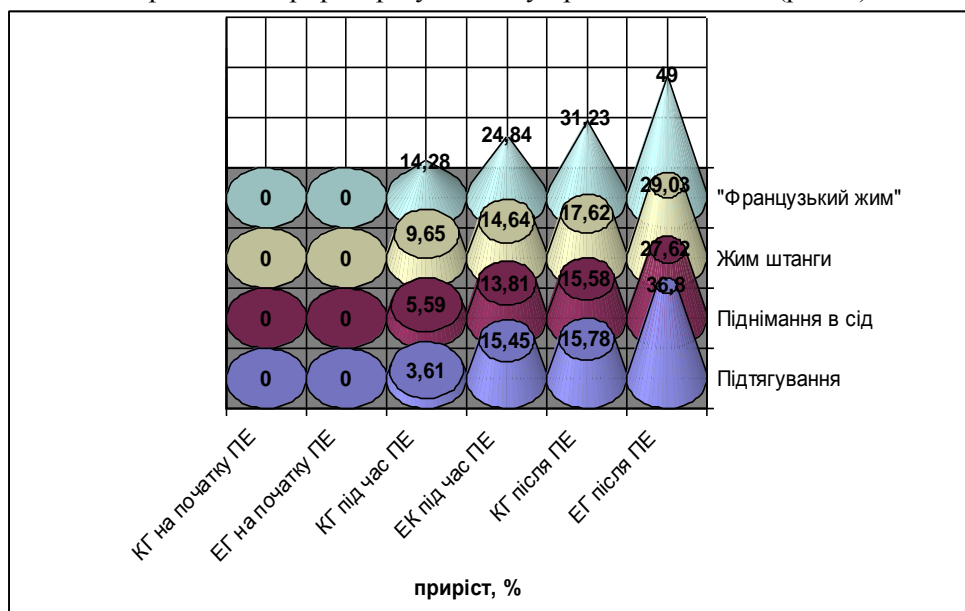


Рис. 1. Динаміка силових показників юних пауерліфтерів в умовах педагогічного експерименту

Після проведення педагогічного експерименту як у ЕГ, так і у КГ зросли результати силових показників і всі вони були достовірними (табл. 6). Проте, приріст силових показників виявився більшим у представників експериментальної групи. Найбільший приріст відбувся у результатах з «французького жиму» на 49 % і підтягування на перекладині на 36,8 %; також значно зросли показники піднімання тулуба в сід за 30 с – 27,62 % і жиму штанги лежачи – 27,62 %.

Таблиця 6.

Вплив експериментальної методики на силові показники юних пауерліфтерів

Показники	До ПЕ	Після ПЕ	Приріст	t	P
	$M \pm m$	$M \pm m$			
Експериментальна група					
Підтягування, разів	$11,33 \pm 0,36$	$15,50 \pm 0,36$	+ 4,17 (36,8 %)	8,18	$P < 0,001$
Піднімання тулуба за 30 с, разів	$13,25 \pm 0,36$	$16,91 \pm 0,36$	+ 3,66 (27,62 %)	7,18	$P < 0,001$

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Жим лежачи, кг	72,33±2,22	93,33±1,99	+ 21 (29,03 %)	7,07	P<0,001
«Французький жим», кг	31,04±1,33	46,25±0,89	+ 15,21 (49 %)	9,51	P<0,001
Контрольна група					
Підтягування, разів	11,66±0,44	13,50±0,36	+ 1,84 (15,78 %)	3,22	P<0,001
Піднімання тулуба за 30 с, разів	13,41±0,36	15,50±0,26	+ 2,09 (15,58 %)	4,75	P<0,001
Жим лежачи, кг	73,33±2,22	86,25±1,33	+ 12,92 (17,62 %)	4,98	P<0,001
«Французький жим», кг	32,08±1,11	42,71±1,11	+ 10,63 (31,23 %)	6,77	P<0,001

У контрольній групі теж відбувся достовірний приріст результатів. Найбільший приріст відбувся у результатах з «французького жиму» на 31,23 % і жиму штанги лежачи – 17,62 %; також значно зросли показники підтягування на перекладині – 15,78 % і піднімання тулуба в сід за 30 с – 15,58 %.

Доказом вище зазначених результатів є достовірність між показниками ЕГ і КГ по завершенні педагогічного експерименту (P<0,001).

Отже, все вище зазначене свідчить про те, що поряд із традиційною методикою тренування у навчально-тренувальному процесі можна використовувати розроблену нами експериментальну методику для урізноманітнення навчально-тренувального процесу юних пауерліфтерів.

Висновки.

Аналізуючи науково-методичну літературу з питань розвитку силових здібностей ми дійшли наступних висновків:

Як показує практика, рекомендації з інших видів спорту, що розвивають і удосконалюють м'язову силу, не завжди ефективні в пауерліфтингу. Вони заслуговують на увагу і навіть можуть братися за основу при підготовці спортсмена. Але, враховуючи особливості пауерліфтингу, яка полягає в тому, що в ньому, як ні в якому іншому виді спорту, виявляються власне силові якості людини в трьох змагальних вправах, всі ці варіанти не можуть бути абсолютно прийнятними. Повинні розроблятися інші, властиві саме пауерліфтингу, підходи до побудови тренувального процесу.

За умови поступаючої роботи забезпечується максимальне розтягування м'язів, що працюють. Це важливо з двох причин: по-перше, попередньо добре розтягнуті м'язи здатні до більшого прояву сили; по-друге, створюються умови для «пророблювання» м'язів протягом усієї амплітуди руху; по-третє, забезпечуються передумови для одночасного прояву силових якостей і гнучкості.

Відомо, що у силовому триборстві застосовуються в основному ті ж вправи, з штангою, що і важкій атлетиці, для якої вже розробили науково-обґрунтовані класифіковані вправи, що ґрунтуються на принципах, запропонованих теорією фізичного виховання для всіх видів спорту. Проте, силове триборство у порівнянні з важкою атлетикою має істотну відмінність не тільки за спортивною технікою, але і за методикою підготовки, у зв'язку з чим, цей вид спорту розвиває специфічну силу, характерну для «ліфтерів».

Проте, при дослідженні цього питання з наукової позиції, у тому числі і при висловлюваннях провідних тренерів-фахівців з силового триборства, виявлено багато спільного для цих самостійних видів спорту.

У процесі проведення педагогічного експерименту навчально-тренувальний процес з пауерліфтингу будувався відповідно до завдань, що стоять перед кожною навчальною групою. Основною формою організації і проведення навчально-тренувального процесу було групове заняття. Заняття з пауерліфтингу складалося з трьох частин: підготовчої, основної і заключної. Для кожної частини заняття визначалися свої завдання і засоби їхнього вирішення. Експериментальна методика тривала 16 тижнів, її особливістю було те, що вправи на жим лежачи використовувались двічі на тиждень.

Результати тестування після педагогічного експерименту виявили суттєві розбіжності між показниками представників ЕГ і КГ, тобто юнаки ЕГ переважали юнаків КГ за всіма показниками (підтягування на перекладині; піднімання тулуба в сід за 30 с; жим штанги лежачи; «французький жим») (P<0,05, P<0,01, P<0,001).

Нами також проводилось спостереження за динамікою результатів силових показників. Окрім вимірювання на початку та по закінченні педагогічного експерименту ми провели

вимірювання у середині педагогічного експерименту (після 8-го тижня занять). Нами було виявлено стрімкіший приріст результатів у представників ЕГ.

Після проведення педагогічного експерименту як у ЕГ, так і у КГ зросли результати силових показників і всі вони були достовірними. Проте, приріст силових показників виявився більшим у представників експериментальної групи. Найбільший приріст відбувся у результатах з «французького жиму» на 49 % і підтягування на перекладині на 36,8 %; також значно зросли показники піднімання тулуба в сід за 30 с – 27,62 % і жиму штанги лежачи – 27,62 %.

У контрольній групі теж відбувся достовірний приріст результатів. Найбільший приріст відбувся у результатах з «французького жиму» на 31,23 % і жиму штанги лежачи – 17,62 %; також значно зросли показники підтягування на перекладині – 15,78 % і піднімання тулуба в сід за 30 с – 15,58 %.

Доказом вище зазначених результатів є достовірність між показниками ЕГ і КГ по завершенні педагогічного експерименту ($P < 0,001$).

Отже, все вище зазначене свідчить про те, що поряд із традиційною методикою тренування у навчально-тренувальному процесі можна використовувати розроблену нами експериментальну методику для урізноманітнення навчально-тренувального процесу юних пауерліфтерів.

Результати даного дослідження можна використовувати у навчально-тренувальному процесі юних пауерліфтерів з метою більш ефективного проведення тренувальних занять та успішної підготовки до змагань. Також Результати дослідження можуть бути використані у навчальному процесі студентів та магістрантів факультету фізичного виховання під час викладання навчальних дисциплін «Спортивно-педагогічне удосконалення з обраного виду спорту» та «Теорія і методика спортивного тренування в обраному виді спорту».

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бельский И.В. Системы эффективной тренировки: Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг. – 2-е изд., испр. и перераб. – Минск: Вида-Н, 2003. – 351 с.
2. Бельский И.В. Совершенствование специальной силовой подготовки высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в пауэрлифтинге // Проблемы спорта высших достижений и подготовки спортивного резерва: Материалы междунар. науч.-практ. конф. – Минск, 1998. – С. 207-209.
3. Вайнек Ю. Спортивная анатомия: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Пер. с нем. В.А. Куземиной; науч. ред. А.В. Чоговадзе. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 304 с.
4. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 332 с.
5. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.К. Анатомия силы. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 80 с.
6. Гузев П. Пауэрлифтинг. – М.: Терра-Спорт, 2003. – 55 с.
7. Дворкин Л.С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт. – Ростов н/Д: Феникс, 2001. – 384 с.
8. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: учеб. для студентов вузов. – М.: Советский спорт, 2005. – 597 с.
9. Дворкин Л.С., Младинов Н.И. Силовая подготовка юных атлетов. – Екатеринбург: УГУ, 1992. – 80 с.
10. Классификация методов развития силы и физических упражнений в тяжелой атлетике, гиревом спорте, силовом троеборье и атлетизме. – Метод. Рекомендации / П.М. Мироненко, А.Л. Билькевич, К.В. Ткаченко и др. / Под общ. ред. В.Г.Олешко. – К.: КГИФК, 1990. – 41 с.
11. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей: учеб. пособие для студентов вузов, осуществляющих образоват. деятельность по спец. 022300 – Физ. культура и спорт. – М.: Советский спорт, 2004. – 264 с.
12. Рыбальский П.И. Жим в пауэрлифтинге // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 8. – С. 58.
13. Стар Б. Жим с груди и его вариации // IRONMAN. – 2000. - № 5.- С. 18.
14. Стеценко А.І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання. Навчальний посібник. – Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. – 460 с.

Михащук І.

Науковий керівник – доц. Шандригось В.І.

ЗМІСТ І ПОСЛІДОВНІСТЬ НАВЧАННЯ БАЗОВОЇ ТЕХНІКИ У ГРЕКО-РИМСЬКІЙ БОРОТЬБІ

Сучасний розвиток спортивної боротьби характеризується зростанням конкуренції на міжнародній арені, підвищенням вимог до техніко-тактичної підготовленості, особливо у