

МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Студент гр.113813 С.А. Полховский,
д-р техн. наук, проф. О.К. Гусев

Белорусский национальный технический университет

В настоящее время в Республике Беларусь спорт является одним из приоритетных направлений развития. Спортивные результаты на мировой арене являются одним из основных показателей развития страны в целом, ее способом заявить о себе.

Наиболее значимыми являются те виды спорта, которые включены в программу Олимпийских игр. Одним из таких видов спорта является тяжелая атлетика. На протяжении последних лет данный вид занимает одно из лидирующих мест не только в Республике Беларусь, но и на мировой арене, что подразумевает особое внимания к данному виду спорта.

Важную роль в процессе подготовки спортсменов высокой квалификации является методика силовой подготовки, как главная составляющая часть тренировочного процесса.

На сегодняшний день вопросы, касающиеся подготовки спортсменов изучены недостаточно.

Для решения этой проблемы была разработана и опробована новая методика подготовки квалифицированных спортсменов.

С целью доказательства эффективности методики был проведен педагогический эксперимент, на группе из 19 человек, в результате чего были получены следующие данные (см. табл.).

На основании полученных данных можно сделать следующие заключения: под воздействием методики наибольшие изменения произошли в показателях характеризующих уровень специальной силовой подготовки тяжелоатлета, которые достоверно определяющих результат в соревновательных упражнениях, что говорит об эффективности разработанной методики.

Показатели специальной силовой подготовленности в группе (n = 19) квалифицированных спортсменов, специализирующихся в тяжелой атлетике в начале и конце подготовительного периода

Показатели	В начале подготовительного периода			В конце подготовительного периода			Достоверность различий	
	$\bar{X}1$	$\pm S \bar{X}$	$\pm \delta$	$\bar{X}2$	$\pm S \bar{X}$	$\pm \delta$	t	P
Сила сгибателей правой кисти, Н	544,91	10,54	45,96	565,57	11,14	48,54	10,48	<0,05
Сила сгибателей левой кисти, Н	514,44	11,83	51,55	534,06	12,83	55,93	6,99	<0,05
Становая сила (тяга штанги), Н	1598,57	40,47	176,40	1905,89	58,76	256,15	9,47	<0,05
Относительная становая сила, усл.ед.	20,19	0,40	1,76	23,64	0,66	2,89	8,41	<0,05
Сила разгибателей ног (приседание со штангой), Н	1521,62	36,81	160,44	1743,20	50,53	220,27	7,86	<0,05
Сила разгибателей рук (жим штанги лежа на скамье), Н	1203,45	30,34	132,24	1317,08	36,43	158,80	9,55	<0,05
Взрывная сила разгибателей ног (прыжок вверх), см	56,11	0,90	3,94	58,63	0,85	3,70	10,26	<0,05