

# ПОРІВНЯЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА МЕТОДИКИ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ-ПАУЕРЛІФТЕРІВ ЗА ТРЕНУВАЛЬНИМИ КОМПЛЕКСАМИ Б. І. ШЕЙКО ТА ЕДА КОЕНА

*В.В. Пугач<sup>1</sup>,  
Т.Є. Яворська<sup>2</sup>*

*<sup>1,2</sup> Житомирський державний університет імені Івана Франка, вул. Велика  
Бердичівська, 40, Житомир, 10008, Україна*

Пауерліфтинг або силове триборство – вид спорту, в якому спортсмени виступають у певних вагових категоріях, намагаючись підняти максимальну вагу в трьох видах вправ: присідання, жим лежачи на горизонтальній лаві, станова тяга. Як відомо, досягнення високих спортивних показників у пауерліфтингу, як і в будь-якому іншому виді спорту, можливо тільки за умови систематичних занять, направлених на всебічний фізичний розвиток, формування силових та морально-вольових якостей, прагнення до постійного вдосконалення методики та техніки виконання різного роду вправ. Тому використання в тренувальному процесі ефективної методики розвитку силових якостей не тільки збільшує силові якості спортсмена, але й сприяє підвищенню спортивних результатів пауерліфтерів.

Проблемою розвитку силових якостей спортсменів-пауерліфтерів займалися ряд авторів, зокрема Ю.В. Батигін, С.А. Глядя, Л.С. Дворкін, В.Л. Мурав'їов, В.Г. Олешко, М.А. Старов, Б.І. Шейко. Праці А.І. Стеценка присвячені теоретичним та методичним основам силової підготовки в пауерліфтингу. Проте визначення ефективності методики розвитку силових якостей спортсменів у групах підвищення спортивної майстерності з пауерліфтингу потребує детального вивчення та порівняння тренувальних комплексів [1, с. 15-35].

Мета дослідження – визначити ефективність методики розвитку силових якостей спортсменів у групах підвищення спортивної майстерності з пауерліфтингу за тренувальними комплексами Б.І. Шейко та Еда Коена.

Дослідження проводилось протягом 2012-2013 навчального року.

З метою визначення ефективності запропонованої нами методики розвитку силових якостей спортсменів у групах підвищення спортивної майстерності з пауерліфтингу, на базі факультету фізичного виховання і спорту Житомирського державного університету імені Івана Франка та факультету фізичного виховання Житомирського державного технологічного університету було проведено експериментальне дослідження. В експерименті брали участь 20 спортсменів-пауерліфтерів, з яких було сформовано дві групи, по 10 чоловік у кожній. Навчально-тренувальний процес в експериментальній групі здійснювався за тренувальним комплексом Б.І. Шейко, а в контрольній групі - за класичним тренувальним комплексом Еда Коена. Обидва комплекси були спрямовані на розвиток силових якостей спортсменів.

Вимірювання показників силових якостей спортсменів-пауерліфтерів у групах підвищення спортивної майстерності здійснювався під час виконання трьох контрольних вправ: присідання з штангою (кг); жим штанги лежачи (кг); станова тяга (кг). Результат визначався за сумою цих вправ.

Після проведеного дослідження було виявлено, що найбільший приріст результатів спостерігається в контрольній вправі «станова тяга» – 18,3 кг в експериментальній групі проти 10,8 кг в контрольній групі, в контрольній вправі «сила присідання зі штангою на плечах» – на 14,5 кг в експериментальній групі, тоді як в контрольній групі цей показник збільшився лише на 9,1 кг. При виконанні контрольної вправи «жим штанги лежачи» результати покращились на 11,5 кг в експериментальній групі та на 4,4 кг відповідно в контрольній групі.

Таким чином, за результатами проведеного дослідження можна зробити висновок, що методика розвитку силових якостей за тренувальним комплексом Б.І.Шейко передбачає раціональне поєднання основних (базових) і допоміжних вправ силового характеру та є більш ефективною порівняно з методикою за класичним тренувальним комплексом Еда Коена.

Література

1. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг / Б.И. Шейко. – М.: Издательский отдел ЗАО ЕАМ Спорт Сервис, 2004. – 543 с.