

ВПЛИВ ОСНОВНИХ ТРЕНУВАЛЬНИХ ВПРАВ НА ЕФЕКТИВНІСТЬ ДЕМОНСТРАЦІЇ ЗМАГАЛЬНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ КВАЛІФІКОВАНИХ ПАУЕРЛІФТЕРІВ-ВАЖКОВАГОВИКІВ

Сасенко В. Г., к.фіз.вих., доц., *Харківська державна академія фізичної
культури*

Дубовой О. В., *Східноукраїнський національний університет імені
Володимира Даля*

Постановка проблеми. На території сучасної України вже багато років силові види спорту мають суттєвий прогрес. Це підтверджує значна кількість нагород вищого ґатунку, виборених вітчизняними спортсменами на престижних міжнародних спортивних змаганнях. На початку 90-х років ХХ століття у країні починають активно розвиватись нові системи силового тренування та силових єдиноборств [1]. Один з цих видів є пауерліфтинг, або силове триборство [2, 5, 8]. Змагальні вправи цього виду спорту складають [5]: присідання (Авт. – присідання зі штангою на спині), жим (Авт. – жим штанги лежачи на горизонтальній лаві), тяга (Авт. – тяга штанги стоячи). Демонстрація пауерліфтером максимальних спортивних результатів при піднятті штанги в наведених змагальних вправах потребує застосування оптимальної програми підготовки із основними тренувальними вправами з обтяженнями. Проте, різноманітна біомеханічна структура вправ, здійснює переважний вплив на конкретні групи м'язів і додатковий – на інші. Для більш ефективної організації тренувального процесу необхідно визначити ступень впливу окремої вправи з обтяженням на результативність спортсмена у змагальній вправі. А тому, проведення даного дослідження є актуальним.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Фахівцями та тренерами-практиками здійснено ряд узагальнень щодо особливостей організації тренувального процесу та проведення змагань з пауерліфтингу [2, 5, 8]. Проведено деякі наукові дослідження та розроблені систематичні рекомендації як для досвідчених пауерліфтерів [3, 4, 9], так і для

початківців [6, 10]. У попередніх публікаціях [7] нами досліджувалися обсяги тренувальних навантажень в річному циклі підготовки пауерліфтерів високої кваліфікації. В даному дослідженні робиться спроба визначити вплив окремих вправ з обтяженням на ефективність демонстрації змагального результату пауерліфтерів важкої вагової категорії.

Мета дослідження: визначити ступень впливу основних тренувальних вправ кваліфікованих пауерліфтерів-важковаговиків на ефективність демонстрації змагальних результатів.

Методи дослідження: педагогічні спостереження і аналіз змагальної діяльності, аналіз даних спеціальної науково-методичної літератури та мережі Інтернет, методи математичної статистики.

Організація дослідження. Для виконання поставлених завдань було відібрано 7 спортсменів кваліфікацією майстер спорту України та майстер спорту України міжнародного класу з пауерліфтингу вагової категорії до 120 кілограмів. Вік триборців складав від 20 до 33 років, а тривалість стажу занять цим силовим видом спорту коливалася від восьми до дванадцяти років.

Дослідження кваліфікованих пауерліфтерів-важковаговиків проводилось у 2014 році на базі ДЮСШ № 1 м. Рубіжне. Визначення результатів основних тренувальних вправ з обтяженнями здійснювалось під час підготовчого спортивного збору до чемпіонату України з пауерліфтингу у м. Коломия. Таким чином, спортивна підготовленість випробуваних пауерліфтерів була на найвищому рівні.

Всім триборцям було запропоновано виконати у змагальній обстановці основні тренувальні вправи з обтяженнями, що зазвичай складають програму спортивної підготовки до відповідальних змагань з пауерліфтингу. Вони наступні: розведення рук з гантелями в сторони лежачи на горизонтальній лаві; нахили тулуба вперед стоячи з гантеллю у прямих руках; присідання зі штангою на грудях; жим штанги лежачи на

похилій лаві головою вверх; розгинання рук у ліктьових суглобах (французький жим) зі штангою лежачи; тяга штанги до пояса з прямими ногами; жим штанги лежачи з підставки на горизонтальній лаві; утримання штанги лежачи на горизонтальній лаві; розведення рук з гантелями в сторони лежачи на похилій лаві головою вверх; тяга штанги до грудей стоячи широким хватом в нахилі; нахили тулуба зі штангою на спині стоячи; випад вперед однією ногою зі штангою на спині.

Обробка отриманих результатів проводилася за допомогою методів математичної статистики з розрахунком визначення вірогідності розходжень за t-критерієм Стюдента і коефіцієнту кореляції Браве-Пірсона.

Виклад основного матеріалу. Після визначення середньостатистичних показників основних тренувальних вправ з обтяженнями, які зазвичай складають програму спортивної підготовки до відповідальних змагань та демонстрації, обраними для проведення даного дослідження пауерліфтерами-важковаговиками, змагальних результатів на національному чемпіонаті була визначена щільність взаємозв'язку отриманих числових значень. Коефіцієнти кореляційного зв'язку основних тренувальних і змагальних вправ пауерліфтерів високої кваліфікації вагової категорії до 120 кілограмів висвітлені в табл. 1.

Таблиця 1

Кореляційна матриця взаємозв'язку основних тренувальних і змагальних вправ кваліфікованих пауерліфтерів вагової категорії до 120 кілограмів (n=7)

Основні тренувальні вправи	Змагальні вправи		
	Присідання	Жим	Тяга
Розведення рук з гантелями в сторони лежачи на горизонтальній лаві	0,66	0,82*	0,27
Нахили тулуба вперед стоячи з гантеллю у прямих руках	0,76*	0,41	0,88**
Присідання зі штангою на грудях	0,89**	-0,56	0,79*
Жим штанги лежачи на похилій лаві	0,21	0,83*	0,65

головою вверх			
Розгинання рук у ліктьових суглобах (французький жим) зі штангою лежачи	0,66	0,76*	0,27
Тяга штанги до пояса з прямими ногами	0,66	0,27	0,89**
Жим штанги лежачи з підставки на горизонтальній лаві	-0,28	0,97**	-0,19
Утримання штанги лежачи на горизонтальній лаві	-0,54	0,87**	-0,47
Розведення рук з гантелями в сторони лежачи на похилій лаві головою вверх	0,66	0,82*	0,27
Тяга штанги до грудей стоячи широким хватом в нахилі	0,66	0,27	0,82*
Нахили тулуба зі штангою на спині стоячи	0,44	-0,56	0,79*
Випад вперед однією ногою зі штангою на спині	0,86*	0,27	0,76*

Примітки:

** – високий ступень взаємозв'язку (критичне значення 0,87 для $p < 0,01$);

* – середній ступень взаємозв'язку (критичне значення 0,75 для $p < 0,05$).

Так, для виконання в пауерліфтингу змагальної вправи „Присідання” визначається високий ступень взаємозв'язку ($p < 0,01$) із тренувальною вправою „Присідання зі штангою на грудях” – $r=0,89$ та середній ($p < 0,05$) із тренувальними вправами „Нахили тулуба вперед стоячи з гантеллю у прямих руках” – $r=0,76$ і „випад вперед однією ногою зі штангою на спині” – $r=0,86$.

На виконання змагальної вправи „Жим” мають високий вплив тренувальні вправи „Жим штанги лежачи з підставки на горизонтальній лаві” ($r=0,97$) і „Утримання штанги лежачи на горизонтальній лаві” ($r=0,87$). Середній ступень впливу на змагальну вправу жиму лежачи у триборців відзначається від таких тренувальних вправ: розведення рук з гантелями в сторони лежачи на горизонтальній лаві ($r=0,82$); жим штанги лежачи на похилій лаві головою вверх ($r=0,83$); розгинання рук у ліктьових суглобах (французький жим) зі штангою лежачи ($r=0,76$); розведення рук з гантелями в сторони лежачи на похилій лаві головою вверх ($r=0,82$).

На демонстрацію пауерліфтерами-важковаговиками результатів у змагальній вправі „Тяга” має щільний кореляційний взаємозв'язок

виконання ними у підготовчому періоді тренувальних вправ „Нахили тулуба вперед стоячи з гантеллю у прямих руках” ($r=0,88$) і „Тяга штанги до пояса з прямими ногами” ($r=0,88$). Середній ступень впливу на змагальну вправу в тязі штанги стоячи мають наступні тренувальні вправи: „Присідання зі штангою на грудях” ($r=0,79$); „Тяга штанги до грудей стоячи широким хватом в нахилі” ($r=0,82$); „Нахили тулуба зі штангою на спині стоячи” ($r=0,79$); „Випад вперед однією ногою зі штангою на спині” ($r=0,76$).

Виходячи з проведених досліджень, встановлено рівень кореляційного взаємозв’язку між основними тренувальними і змагальними вправами в пауерліфтингу. Ґрунтуючись на отриманих даних, тренери з пауерліфтингу мають змогу коректувати наявні програми підготовки кваліфікованих триборців до відповідальних спортивних змагань. Зокрема, у підготовчому періоді пауерліфтерів можна здійснювати акцент на ті тренувальні вправи, що суттєво впливають на результат конкретної змагальної вправи.

Висновки.

1. Визначено результати в основних тренувальних вправах з обтяженнями спортсменів-важковаговиків високої кваліфікації, які спеціалізуються з пауерліфтингу.

2. Встановлені ступені впливу основних тренувальних вправ з обтяженнями на змагальні результати кваліфікованих пауерліфтерів-важковаговиків.

Перспективи подальших досліджень у даному напрямку. Планується визначення індивідуальних психофізіологічних характеристик кваліфікованих пауерліфтерів.

Список використаної літератури:

1. Бельский И. В. Системы эффективной тренировки : Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг / И. В. Бельский. – Мн. : Вида-Н, 2003. – 351 с.

2. Збандут И. В. Пауэрлифтинг – спорт богатырей / И. В. Збандут. – Мариуполь: ЧП «СВБ-люкс», 2006. – 28 с.
3. Капко И. О. Критерии отбора спортсменов высокой квалификации, которые специализируются в пауэрлифтинге, на этапах максимальной реализации индивидуальных возможностей и сохранения достижений : автореф. дис. ... канд. по физ. воспитанию и спорту : спец. 24.00.01 / Капко Игорь Орестович ; Нац. ун-т физ. воспит. и спорта Украины. – К., 2004. – 18 с.
4. Котенджи Л. В. Историко-соціальні аспекти світового пауерліфтингу : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.01 / Котенджи Леонід Валентинович ; Дніпропетровський держ. ін-т фізичної культури і спорту. – Дніпропетровськ, 2012. – 20 с.
5. Пауерліфтинг. Правила змагань / За ред. А. І. Стеценка ; переклад доп. і змін з англ. Т. Г. Ахмаметєва. – Київ, 2011. – 80 с.
6. Перов П. В. Содержание физической подготовки на начальном этапе занятий пауэрлифтингом : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04 / Перов Павел Викторович ; СПбГУФК им П. Ф. Лесгафта. – СПб., 2005. – 24 с.
7. Саенко В. Г. Тренировочные нагрузки пауэрлифтеров высокой квалификации в годичном цикле подготовки / В. Г. Саенко, А. В. Дубовой // "Probleme actuale privind perfectionarea sistemului de învățămînt în domeniul culturii fizice", conf. st. intern. Conferinta științifică internațională "Probleme actuale privind perfectionarea sistemului de învățămînt în domeniul culturii fizice" / col. red. : Povestea Lazari [et al.]. – Chișinău : Editura USEFS, 2013. – P. 456 – 458.
8. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] / А. І. Стеценко. – Черкаси : Вид. від. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2008. – 460 с.
9. Якубенко Я. Э. Сравнительный анализ объема тренировочной нагрузки в пауэрлифтинге у мужчин в зависимости от квалификации и

массы тела : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Якубенко Ярослав Эдуардович ; Рос. гос. ун-т физ. культ. – М., 2006. – 24 с.

10. Faigenbaum A. D. Strength training for children and adolescents / A. D. Faigenbaum // Clinical Sports Medicine. – 2000. – V. 4. – P. 593–619.

**ВПЛИВ ОСНОВНИХ ТРЕНУВАЛЬНИХ ВПРАВ НА
ЕФЕКТИВНІСТЬ ДЕМОНСТРАЦІЇ ЗМАГАЛЬНИХ РЕЗУЛЬТАТІВ
КВАЛІФІКОВАНИХ ПАУЕРЛІФТЕРІВ-ВАЖКОВАГОВИКІВ**

Саєнко В. Г., к.фіз.вих., доц., *Харківська державна академія фізичної культури*

Дубовой О. В., *Східноукраїнський національний університет імені Володимира Даля*

Анотація. В статті висвітлено матеріал з результатами педагогічного дослідження ступеня впливу основних тренувальних вправ кваліфікованих пауерліфтерів-важковаговиків на ефективність демонстрації їх змагальних результатів. У дослідженні прийняло участь сім кваліфікованих спортсменів вагової категорії до 120 кілограмів. Визначено результати в основних тренувальних вправах з обтяженнями спортсменів-важковаговиків високої кваліфікації, які спеціалізуються з пауерліфтингу. Встановлено ступені впливу основних тренувальних вправ з обтяженнями на змагальні результати кваліфікованих пауерліфтерів-важковаговиків.

Ключові слова: пауерліфтинг, важковаговик, кваліфікація, вправи, результати, вплив, обтяження.

**ВЛИЯНИЕ ОСНОВНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА
ЭФФЕКТИВНОСТЬ ДЕМОНСТРАЦИИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫХ
РЕЗУЛЬТАТОВ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПАУЭРЛИФТЕРОВ-
ТЯЖЕЛОВЕСОВ**

Саєнко В. Г., к.фіз.вих., доц., *Харьковская государственная академия физической культуры*

Дубовой А. В., *Восточноукраинский национальный университет имени Владимира Даля*

Аннотация. В статье освещен материал с результатами педагогического исследования степени влияния основных тренировочных упражнений квалифицированных пауэрлифтеров-тяжеловесов на эффективность демонстрации соревновательных результатов. В исследованиях приняло участие семь квалифицированных спортсменов весовой категории до 120 килограммов. Определены результаты в основных тренировочных упражнениях с отягощениями спортсменов-тяжеловесов высокой квалификации, специализирующихся по пауэрлифтингу. Установлено степени влияния основных тренировочных упражнений с отягощениями на соревновательные результаты квалифицированных пауэрлифтеров-тяжеловесов.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, тяжелолюб, квалификация, упражнения, результаты, влияние, отягощения.

**INFLUENCE OF THE BASIC TRAINING EXERCISES AT THE
EFFECT DEMONSTRATION RESULTS AT COMPETITIONS IN
QUALIFIED HEAVYWEIGHTS POWERLIFTERS**

Saienko V. G., *PhD (Physical Education and Sport), Associate Professor; Kharkiv State Academy of Physical Culture*

Dubovoi A. V., *Volodymyr Dahl East Ukrainian National University*

Abstract. The article highlights the material with the results of pedagogical research the degree of influence of basic training exercises skilled heavyweight powerlifters to demonstrate the effectiveness of competitive results. The study involved seven qualified sportsmen weight category up to 120 kilograms. Defined results in major training exercises with heaviness athletes heavyweights qualifications, specializing in powerlifting. The degree of influence of basic training exercises with heaviness on the results of competitive powerlifters qualified heavyweights.

Keywords: powerlifting, heavyweight, qualification, exercise, results, impact, heaviness.