

МИШКЕВИЧ Е.Д., ТРОФИМУК Т.А., строительный факультет,
гр. П-340, г. Брест, БрГТУ,
научный руководитель – Козулько А.Н., преподаватель
кафедры ФВиС, г. Брест, БрГТУ

СИСТЕМА РАЗВИТИЯ МАКСИМАЛЬНОЙ СИЛЫ В СОВРЕМЕННОМ СИЛОВОМ ТРОЕБОРЬЕ

Введение. Суть пауэрлифтинга, как силового вида спорта, заключается в преодолении максимально тяжелого отягощения, требующего специальной физической подготовки.

Цель работы – исследование методики развития максимальной силы с помощью концентрического способа тренировки.

Методика исследования. Метод наблюдения, опроса, тестирования и математико-статистические методы.

Обсуждение результатов. Для развития максимальной силы с помощью концентрического метода без значительного прироста мышечной массы величина отягощения колеблется в широких пределах: от 50-60 – до 90% от уровня максимальной силы.

В исследуемой группе занимающихся пауэрлифтингом применяется система спортивной тренировки с включением варианта «Пирамида». Исследуемые (И. Карпинчик, Е. Прокопук, мастера спорта РБ) первый подход выполняли с отягощением – 20%, второй – 45%, третий – 60%, три последующих «рабочих» подхода – 85%, заключительный – 60% от максимального результата. Количество повторений при этом составило: первых три подхода – 8 повторений; три «рабочих» - 6; заключительный подход – 8. Интервал отдыха между подходами составил 3 мин., за исключением «рабочих» подходов, где этот интервал составил 4-5 мин. Эффективность данной системы подтверждается ростом спортивных результатов исследуемой группы спортсменов.

Выводы. Предлагаемая система спортивной тренировки с включением варианта «Пирамида» гарантирует прирост физического качества силы до максимального уровня, свидетельством чего является ряд рекордов Республики Беларусь и победы на европейском чемпионате 2016 года по пауэрлифтингу, установленных спортсменами, тренирующимися по изложенной схеме.

Литература.

1. Артемьев, В.П. Воспитание максимальной силы с помощью концентрического метода развития двигательных качеств и «пирамидального» способа тренировки на этапе начальной спортивной подготовки / В.П. Артемьев // Вестник БГТУ. – 2010. – №6.