

**Динамика подготовленности
пауэрлифтеров в
подготовительный и
соревновательный период**

Исполнитель: студент 5 курса ФФК

Морозов Дмитрий Валерьевич

Научный руководитель: к.б.н.,

доцент кафедры спортивных дисциплин

Чиков Александр Евгеньевич

АКТУАЛЬНОСТЬ

- В настоящее время развитие силовых видов спорта, в частности пауэрлифтинга, получило невиданный размах. Сотни тысяч людей участвуют в конкурсах силачей, десятки тысяч регулярно занимаются пауэрлифтингом культуризмом и бодибилдингом в секциях под руководством профессиональных тренеров и самостоятельно, используя доступную методическую литературу. Пауэрлифтинг - спорт сильных. Занятия пауэрлифтингом способствуют увеличению мышечной силы, укрепляют связки и суставы, помогают выработать выносливость и другие полезные качества, воспитывают волю, уверенность в своих силах. Только сильная воля может привести к достижению поставленных целей и к более высоким спортивным результатам. Но не все спортсмены, знают как правильно и с пользой тренироваться. В данной дипломной работе мы рассмотрим, как растут силовые показатели и показатели антропометрии у спортсменов пауэрлифтеров разрядов первого и КМС, а так же выявим их взаимосвязи.

Цель исследования: анализ физической подготовленности спортсменов пауэрлифтеров перворазрядников и кандидатов в мастера спорта.

Задачи:

1. Проанализировать динамику роста антропометрических показателей за 2011-2012гг.
2. Проанализировать динамику роста силовых показателей спортсменов в контрольных упражнениях за 2011-2012гг.
3. Выявить взаимосвязь между антропометрическими показателями и показателями контрольных упражнений у спортсменов за 2011-2012гг.

Организация исследования

Тестирование спортсменов проводилось 4 раза в течение года (2 раза в подготовительный период и 2 раза в соревновательный). Первый срез был проведен в подготовительный период 13 октября 2011г.

Второй в соревновательный 27 октября того же года.

Третий срез в подготовительный период 10 февраля 2012г.

Четвертый срез в соревновательный период 23 февраля того же года.

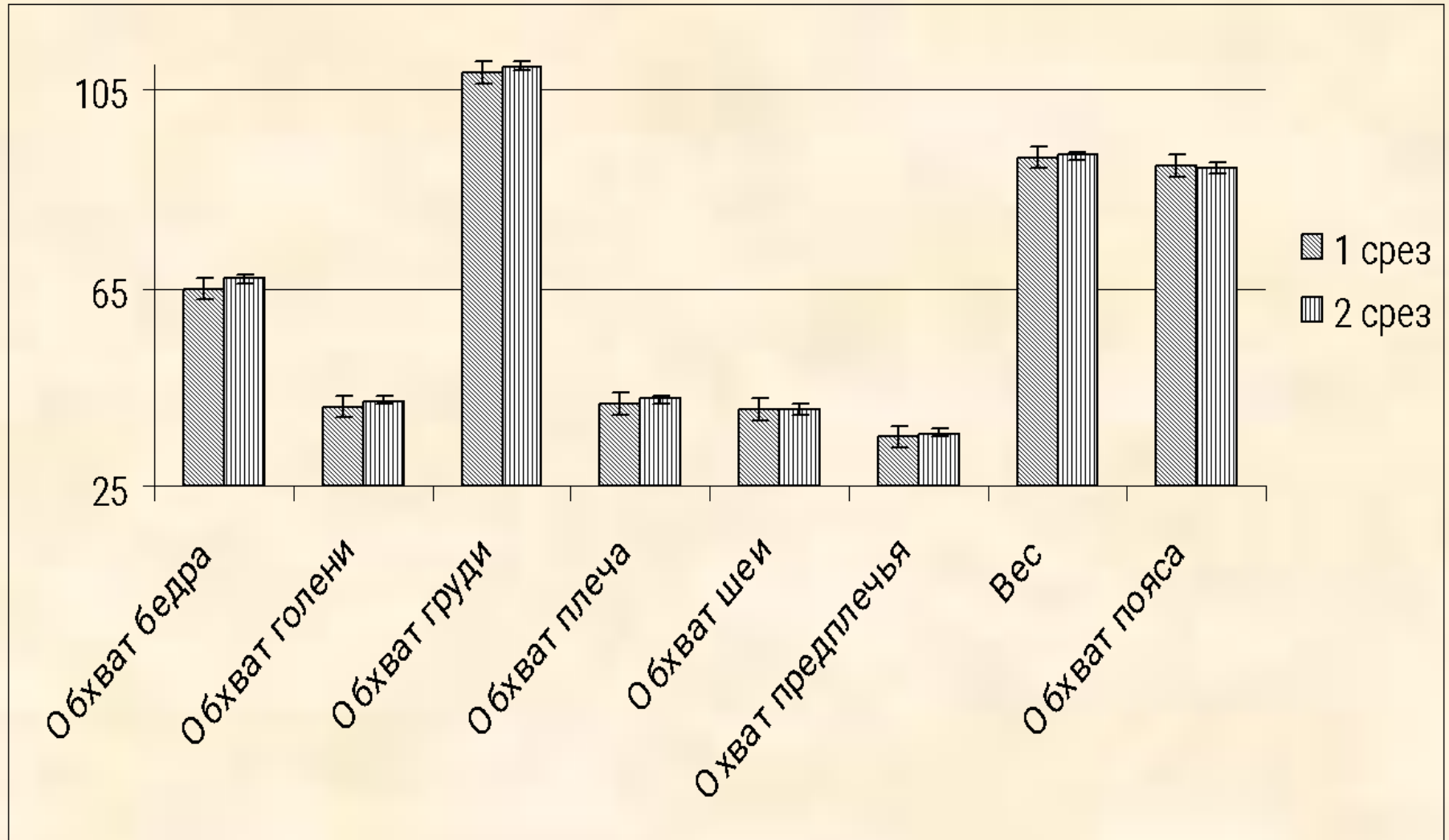
Так же 13 октября 2011 и 10 февраля 2012 были произведены измерения антропометрических данных спортсменов. (бедро, голень, грудь, бицепс, шея, предплечье, рост, вес).

Методы исследования:

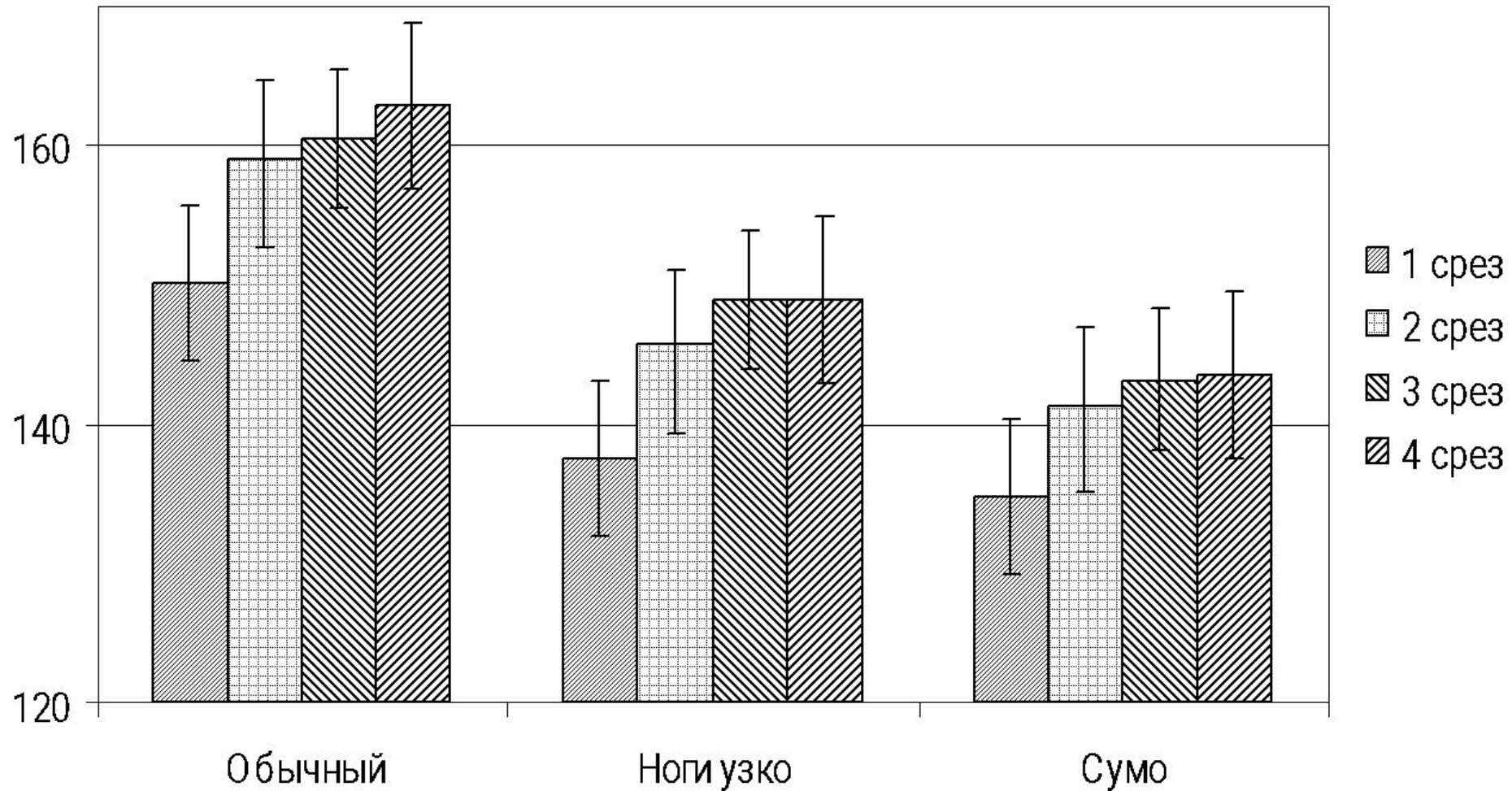
Тестирование проводилось по следующим четырем группам методов:

- 1) Измерение антропометрических показателей. В нашем исследовании мы измерили: а) обхват бедра, б) обхват голени, в) обхват груди, г) обхват плеча, д) обхват шеи, е) обхват предплечья, ж) обхват пояса, з) вес спортсменов.
- 2) Приседание со штангой. «Обычное». «Ноги узко». «Суммо». Активные мышцы: квадрицепсы, мышцы ягодиц, мышцы поясницы.
- 3) Жим штанги лежа. «Обычный». «С малой доски». «С большой доски». Упражнение для развития грудных мышц, трицепсов и переднего пучка дельтовидной мышцы.
- 4) Становая тяга. «Обычная». «Ниже колена». «Выше колена». Это сложное движение, в котором участвуют практически все мышцы, либо в поднятии веса, либо в стабилизации положения тела.

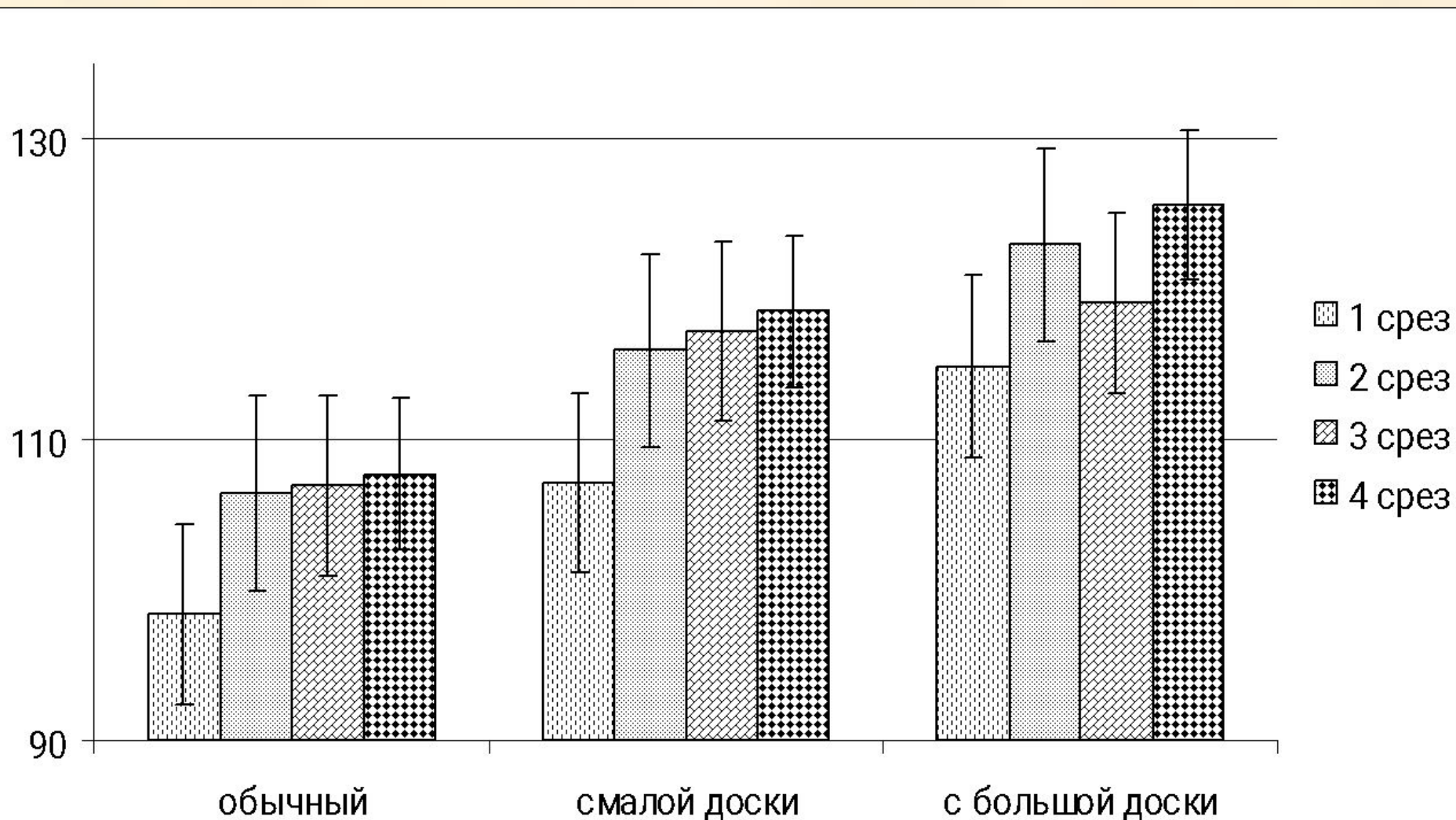
Динамика показателей антропометрических данных спортсменов



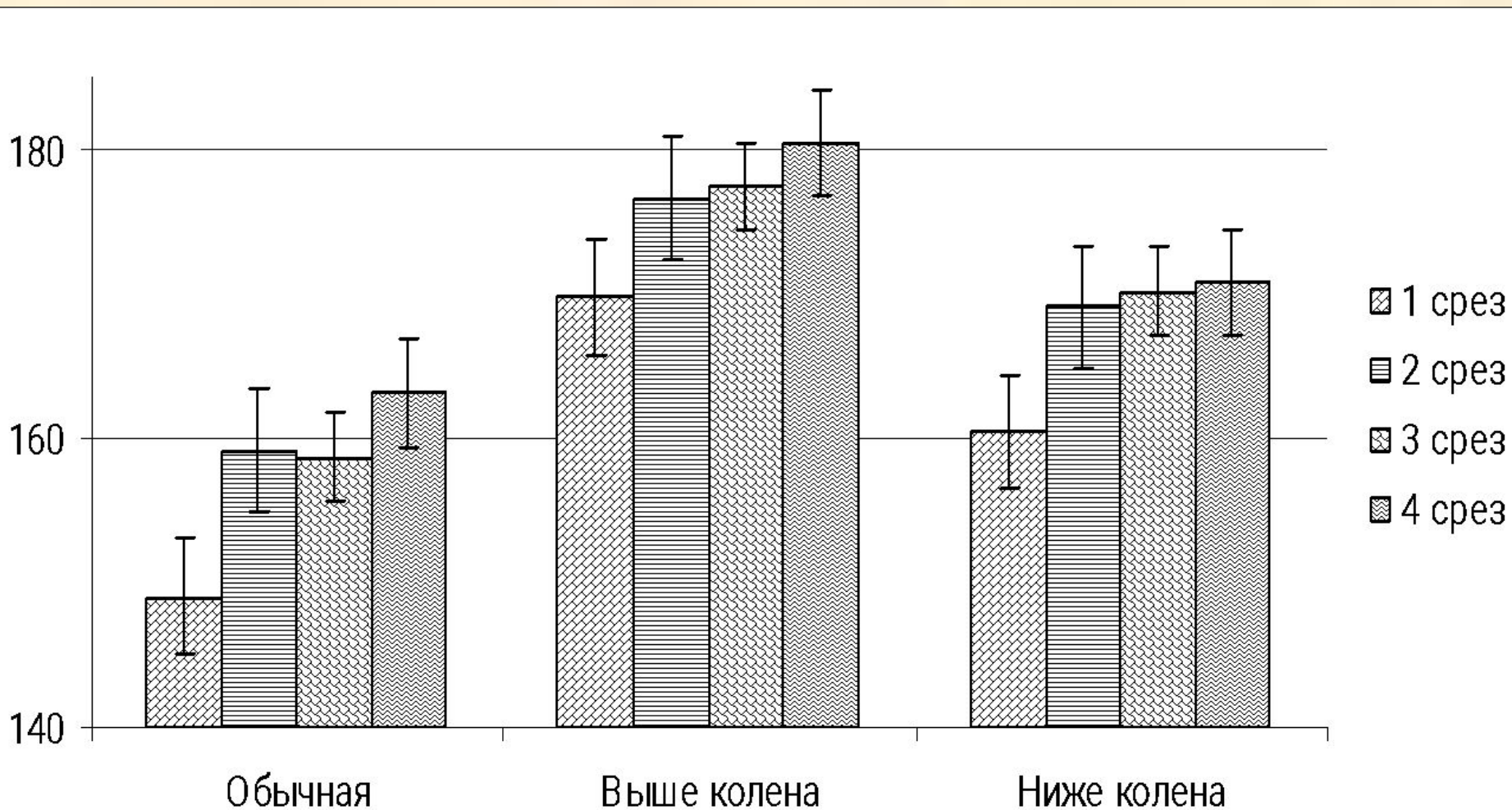
Динамика показателей различных видов приседаний со штангой по коэффициенту Уилкса



Динамика показателя различных жимов лежа по коэффициенту Уилкса



Динамика показателей спортсменов в упражнении становая тяга по коэффициенту Уилкса



Количество достоверных сильных положительных линейных зависимостей по антропометрическим данным 1 срез

	Обхват бедра	Обхват голени	Обхват груди	Обхват плеча	Обхват шеи	Охват предплечья	Вес	Обхват пояса
Достоверная сильная положительная линейная зависимость	2	1	4	8	5	0	2	3

2 срез

	Обхват бедра	Обхват голени	Обхват груди	Обхват плеча	Обхват шеи	Охват предплечья	Вес	Обхват пояса
Достоверная сильная положительная линейная зависимость	1	0	3	7	6	0	0	2

Выводы:

1. Антропометрические показатели выросли незначительно, это можно объяснить недостаточным временем исследования. Положительная динамика роста: обхват бедра, обхват голени, обхват груди, обхват плеча, обхват предплечья, вес. Отрицательная динамика выявлена в поясничном отделе. Так же размер объема шеи практически не изменился.
2. Во всех тестах по всем срезам наблюдается положительная динамика, что свидетельствует о повышении силовых показателей мышц. Это означает, что тренировочный процесс проходил правильно, все требования тренера были соблюдены, план на тренировку выполнялся четко.
3. По полученным данным мы видим, что между большинством показателей наблюдается средняя положительная связь. Обхват плеча имеет сильные положительные связи с жимом «с малой доски», «обычным» приседом, приседом «ноги узко», «обычной» тягой, тягой «ниже колена» и тягой «выше колена». Так же мы видим, что обхват шеи имеет сильные связи с жимом «с малой доски», жимом «с большой доски», «обычным приседом» и приседом «ноги узко». Обхват пояса имеет сильную положительную связь с «обычным» жимом. Обхват груди имеет сильную положительную связь с приседом «обычным» и «ноги узко». К четвертому срезу общее количество связей уменьшается, так как происходит синхронизация двигательных единиц.

Спасибо за внимание!