



**МЕТОДИКА УСКОРЕННОГО ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ
ТЯЖЕЛОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НИУ «БелГУ»**

Гуркин В.В., Никулин И.Н., Малахов В.А., Коломецкая Е.В.

Введение. Тяжелая атлетика – вид спорта, включающий в себя выполнение двух соревновательных упражнений - классического рывка и классического толчка штанги двумя руками, которые характеризуются проявлением скоростно-силовых способностей, максимальной мощности и сложно координационной техникой выполнения [2, 4].

По мнению специалистов [3, 5], существуют два основных подхода к обучению спортсменов технике выполнения тяжелоатлетических упражнений: обучение технике классических (соревновательных) упражнений в целом и обучение по частям.

На факультете физической культуры НИУ «БелГУ» предусмотрено обучение технике тяжелоатлетических соревновательных движений в рамках учебной дисциплины «Атлетизм». В соответствии с учебным планом и рабочей программой направлений подготовки «Физическая культура» и «Педагогическое образование» профиль физическая культура, на этот раздел программы отводится лишь 16 часов для обучения технике тяжелоатлетических упражнений. Для сравнения, в спортивных школах на обучение технике этих упражнений отводится 80 часов [3]. Ускоренное обучение студентов технике тяжелоатлетических упражнений ставит своей задачей в минимальный срок обучить правильной технике выполнения упражнений двоеборья и закрепить результаты обучения на практике. В настоящее время проблема ускоренного обучения технике тяжелоатлетических упражнений студентов факультетов физической



культуры является практически неразработанной и нуждается в научном обосновании.

Методы и организация исследования. Для выявления эффективности методики были сформированы две контрольных и экспериментальная группы. Всего в эксперименте приняли участие 37 студентов. В экспериментальной группе при обучении технике тяжелоатлетических упражнений использовался комбинированный метод, который включал в себя использование расчлененного и целостного методов одновременно с комбинированными подводящими упражнениями. Контрольные группы обучались по методикам А.Н. Воробьева и М.А. Абдулаева, где использовался только расчлененный метод обучения [2, 4]. Далее осуществлялась оценка эффективности экспериментальной методики, проводилось итоговое тестирование, по результатам которого осуществлен сравнительный анализ полученных данных.

Результаты и их обсуждение. После проведения экспертной оценки было произведено сравнение показателей техники контрольных и экспериментальной групп. Техника выполнения классических тяжелоатлетических упражнений была оценена экспертной комиссией в составе трех человек после двух месячного обучения, т.е. восьми занятий один раз в неделю экспериментального обучения студентов. Эксперты оценили технику классического рывка и классического толчка каждого студента. В эксперименте юношам и девушкам отводилось 3 попытки на каждое упражнение [1]. Вес грифа штанги для юношей составил 20 кг, для девушек 10 кг. После чего для каждой группы была составлена таблица среднеарифметических значений показателей среди групп.



Таблица 1 – Результаты сравнительного анализа средних показателей занимающихся в контрольных и экспериментальной группах (рывок классический)

Тест	Группа	Средний показатель по группе
Рывок классический	Экспериментальная группа	9,2
Рывок классический	Контрольная группа 1	7,8
Рывок классический	Контрольная группа 2	8,1

Таблица 2 – Результаты сравнительного анализа средних показателей занимающихся в контрольных и экспериментальной группах (толчок классический)

Тест	Группа	Средний показатель по группе
Толчок классический	Экспериментальная группа	9,1
Толчок классический	Контрольная группа 1	7,8
Толчок классический	Контрольная группа 2	8,5

Из таблицы 1 видно, что в классическом рывке средний показатель в экспериментальной группе составил – 9,2 баллов, в первой контрольной группе – 7,8 баллов и во второй контрольной – 8,1 баллов. Технические показатели занимающихся в экспериментальной группе выше, чем в контрольных, в классическом рывке соответственно на 1,4 и 1,1 балла. В упражнении «классический толчок» экспериментальная группа так же набрала более высокий средний балл – 9,1, тогда как в первой контрольной группе 7,8 баллов и во второй – 8,5 баллов.

На заключительном этапе педагогического эксперимента осуществлялась оценка влияния экспериментальной методики по развитию техники у студентов по t-критерию Уайта.



Таблица 3 – Результаты сравнительного анализа показателей техники тяжелоатлетических упражнений, студентов, в первой контрольной и экспериментальной группах по t-критерию Уайта

Тест	Группа	Тестирование	
		T (табл.)	T (расчетное)
Рывок классический	Экспериментальная группа	124	122,5
	Контрольная группа 1		
Толчок классический	Экспериментальная группа	124	123,5
	Контрольная группа 1		

Таблица 4 – Результаты сравнительного анализа показателей техники тяжелоатлетических упражнений, студентов, во второй контрольной и экспериментальной группах по t-критерию Уайта

Тест	Группа	Тестирование	
		T (табл.)	T (расчетн.)
Рывок классический	Экспериментальная группа	62	48
	Контрольная группа 2		
Толчок классический	Экспериментальная группа	62	54
	Контрольная группа 2		

Расчеты показывают на достоверность различий и, соответственно экспериментальная методика является эффективной при 5% уровне значимости.

Выводы. Экспериментальная методика ускоренного обучения технике тяжелоатлетических упражнений студентов факультета физической культуры НИУ «БелГУ», основанная на применении комбинированного метода, показала достоверные изменения в техники выполнения тяжелоатлетических упражнений «рывок классический» и «толчок классический». Предложенная методика позволяет занимающимся быстрее сформировать целостный двигательный стереотип выполнения тяжелоатлетических упражнений. Следующим шагом наших исследований будет являться анализ применения предложенной методики на изменение показателей поднимаемого веса.

Список литературы.

1. Правила вида спорта «Тяжелая атлетика» (утв. приказом Министерства спорта РФ № 894). – М., 2017. – 72 с.



2. Абдулаев М.А. Как построить тренировочный цикл штангиста. [Текст]: / М.А. Абдулаев. – М.: Советский спорт, 1990. – 61 с.

3. Беляев В.С. Примерная программа спортивной подготовки по виду спорта «Тяжелая атлетика» [Текст] / В.С. Беляев, Ю.Л. Тушер, Д.Н. Черногоров. – М.: 2016. – 244 с.

4. Воробьев А.Н. Тяжёлая атлетика: Учебник. [Текст]/ А.Н. Воробьев. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 256 с.

5. Ге Н.Д. Техническая подготовка тяжелоатлетов: Техника, обучение, совершенствование. Новая концепция подготовки тяжелоатлетов [Текст] / Н.Д. Ге – Алма-Аты., 1999. – 120 с.

Сведения об авторах:

***Гуркин Владимир Валериевич, обучающийся факультета физической культуры педагогического института
Белгородский государственный национальный исследовательский университет
1141290@bsu.edu.ru***

***Никулин Игорь Николаевич, кандидат педагогических наук, доцент
декан факультета физической культуры педагогического института
Белгородский государственный национальный исследовательский университет
Nikulin_I@bsu.edu.ru***

***Малахов Владимир Алексеевич, кандидат педагогических наук
доцент, доцент кафедры теории и методики физической культуры
Белгородский государственный национальный исследовательский университет
malahov@bsu.edu.ru***

***Коломецкая Екатерина Валерьевна, главный специалист-эксперт
отдела контроля
Центр ПФР в Белгородской области
docenochka92@mail.ru***