

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

«СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ЮНОШЕЙ-ПАУЭРЛИФТЕРОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ
ПОДГОТОВКИ »

АВТОРЕФЕРАТ

студентки 5 курса 511 группы

направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»
Профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Теребиной Лилии Марсовны

Научный руководитель

Доцент, к. п. н.

О.В. Ларина

подпись, дата

Зав. кафедрой,
доцент, к.м.н.

Т.А. Беспалова

подпись, дата

Саратов 2016

Введение

В последнее время бурными темпами развивается такое направления атлетизма, как пауэрлифтинг или силовое троеборье. Среди атлетических видов спорта, таких как тяжёлая атлетика, бодибилдинг, гиревой спорт, пауэрлифтинг является самым молодым видом спорта. Пауэрлифтинг включает следующие соревновательные упражнения: приседание со штангой на плечах, жим штанги лежа на горизонтальной скамье и становая тяга штанги.

Актуальность исследования. Силовая тренировка в настоящее время является одной из важных составляющих для полноценной подготовки спортсменов в различных видах спорта, не только связанных с непосредственным проявлением различных видов силовых способностей, но и с опосредованной ролью силовых качеств в циклических и сложно координационных видах спорта, спортивных играх и единоборствах. Пауэрлифтинг в силу своей доступности является одним из эффективнейших средств развития физических качеств и укрепления здоровья занимающихся. Однако научно-методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса находится на стадии разработки. В большинстве литературных источников, авторы механически переносят принципы и методику тренировок квалифицированных спортсменов (включая, например, принципы построения тренировочного процесса бодибилдеров высокого класса) на построение тренировок начинающих пауэрлифтеров. Отсутствуют научно-обоснованные разработки средств и методов, используемых в тренировочном процессе начинающих пауэрлифтеров. Еще одной из важнейших проблем подготовки спортсменов в пауэрлифтинге является обучение технике соревновательных упражнений. Как отмечает ряд авторов, Б.Шейко и Ф.Хетфильд, особое затруднение у тренеров вызывает индивидуализация техники соревновательных упражнений, при этом слабо учитываются анатомические и физиологические особенности пауэрлифтеров. Все это сдерживает прогресс занимающихся. Возникает противоречие между необходимостью

индивидуализации техники выполнения соревновательных упражнений пауэрлифтеров на этапе базовой подготовки и недостаточной её разработанностью в теории и на практике.

Теоретической и методической основой для разработки экспериментальной методики явились рекомендации ведущих отечественных и зарубежных специалистов в области теории спортивной тренировки, в том числе и для юношей: М.Т. Лукьянов, А.И. Фаламеев, 1967; Л.С. Дворкин, 2005; Ю.В. Верхошанский, 1985; В.П. Филин, 1987; Л.П. Матвеев, 1991; Д. Уайдер, 1991; Г.П. Виноградов, 1998; Б.И. Шейко, 2005 и др.

Цель работы: повысить уровень развития силовых способностей и технику выполнения соревновательных упражнений у юношей-пауэрлифтеров 15-17 лет.

Объект исследования: процесс физической подготовки и формирования спортивного мастерства на начальном этапе занятий пауэрлифтингом.

Предмет исследования: развитие силовых способностей и повышение уровня техники выполнения соревновательных упражнений.

Гипотеза: предполагается, что использование упражнений целевой направленности изометрическим методом тренировки окажет положительный эффект на повышение спортивного результата в силовом троеборье.

Задачи исследования: для проведения необходимых исследований согласно плану, в соответствии с целью и гипотезой были поставлены следующие задачи:

1. Выявить особенности техники выполнения соревновательных упражнений в пауэрлифтинге.
2. Проанализировать существующие методики обучения технике соревновательных упражнений.
3. Определить влияние силовых тренировок на состояние здоровья спортсменов младших разрядов.

4. Выявить основные технические ошибки при выполнении соревновательных упражнений у юношей-пауэрлифтеров 15-17 лет.

5. Разработать и экспериментально проверить эффективность разработанного комплекса целевой направленности, применяемого методом изометрической тренировки.

Научная новизна исследования:

- разработана и опытно-экспериментальным путем обоснована методика развития силовых способностей у юношей-пауэрлифтеров 15-17 лет на этапе начальной подготовки, позволяющая улучшить спортивные показатели;

- сделаны выводы о влиянии занятий с отягощениями на здоровье спортсменов младших разрядов на основании анализа литературных источников и собственных наблюдений, а также благодаря субъективной оценке своего самочувствия спортсменами на протяжении эксперимента.

Практическая значимость:

- экспериментальным путем доказано, что применение изометрических упражнений в тренировочном процессе является эффективным средством силовой подготовки;

- результаты исследования могут быть использованы тренерами на учебно-тренировочных занятиях в группах начальной подготовки по пауэрлифтингу, а также в целях подготовки спортсменов к соревнованиям.

Методы исследования:

-теоретический анализ и обобщение литературных источников и документальных материалов;

- педагогическое наблюдение;

- педагогический эксперимент;

- тестирование уровня физической подготовки;

- математико-статистическая обработка полученных результатов.

В первой главе описывается история пауэрлифтинга как вида спорта. Пауэрлифтинг или силовое троеборье — это силовой вид спорта, суть которого

заключается в преодолении сопротивления максимально тяжелого веса для спортсмена.

Пауэрлифтинг возник из упражнений, которые тяжелоатлеты использовали для увеличения результатов в основных движениях. К середине 60-х годов были определены правила проведения соревнований и стали регулярно проводиться чемпионаты национального уровня.

Также раскрываются особенности этапа начальной подготовки в пауэрлифтинге. Выделяют следующие этапы многолетнего процесса подготовки спортсменов: этап начальной подготовки, этап предварительной базовой подготовки, этап специализированной базовой подготовки, этап подготовки к высшим достижениям, этап максимальной реализации индивидуальных возможностей, этап сохранения высшего спортивного мастерства, этап ухода из спорта высших достижений [8].

Также в третьей главе анализируются методики и технические приемы в пауэрлифтинге. При занятиях пауэрлифтингом используются как общие принципы спортивной тренировки и бодибилдинга, разработанные Д. Уайдером, так и специфические принципы, характерные для силового троеборья. [51]

Изучение литературных источников позволило выявить положительное влияние занятий с отягощениями на состояние здоровья занимающихся

Во второй главе дается биомеханическая характеристика техники соревновательных упражнений.

Техника спортивных упражнений - это наиболее рациональный и эффективный способ выполнения упражнения, способствующий достижению высокого спортивного результата. Под техникой в пауэрлифтинге мы понимаем - совокупность специфических двигательных действий на тренировке или в поединке [11].

Техника приседаний со штангой на плечах. Выделяется четыре периода, каждый из периодов состоит из двух фаз. Первый период - старт, включает две

фазы: подход к снаряду и принятие стартового положения. Второй период - приседания (или присед) фазы: приседания и торможение. Третий период - вставание: вставание, фиксация. Четвёртый период - заключительный: постановка штанги на стойку, уход с помоста.

Техника выполнения жима штанги лёжа на горизонтальной скамье. Выделяется четыре периода, которые в свою очередь состоят из ряда фаз. Первый период - старт, включает фазу подхода к снаряду и принятие исходного положения. Второй период - опускание штанги, состоит из фаз опускания штанги к груди и фазу торможения. Третий период - жим штанги вверх, фазы: собственно жим и фиксация штанги на прямых руках. Четвёртый период - заключительный, включает фазы постановки штанги на стойку и уход с помоста. [37]

Техника выполнения становой тяги. Состоит из четырёх периодов. Первый период - старт (фазы подхода к снаряду и принятие исходного положения). Второй период - тяга (фазы статического усилия до момента отделения штанги от помоста и предварительный разгон). Третий период - финальное усилие (фазы финального усилия и фиксации). Четвёртый период - заключительный, фазы опускания штанги на помост и уход с помоста.

Третья глава посвящена организации и проведению исследования.

Для того, чтобы выявить влияние изометрических упражнений на силовые показатели юношей пауэрлифтеров было проведено педагогическое исследование.

Были поставлены следующие задачи:

- Выявить особенности техники выполнения соревновательных упражнений в пауэрлифтинге.
- Проанализировать существующие методики обучения технике соревновательных упражнений.
- Определить влияние силовых тренировок на состояние здоровья спортсменов младших разрядов.

- Выявить основные технические ошибки при выполнении соревновательных упражнений у юношей-пауэрлифтеров 15-17 лет.

- Разработать и экспериментально проверить эффективность разработанного комплекса целевой направленности, применяемого методом изометрической тренировки.

Для решения вышеизложенных задач нами был проведен ряд исследований, которые были разделены на несколько этапов. На первом этапе (2013-2014 г.) решались задачи по выбору темы исследования, теоретическому анализу и обобщению литературных источников, анализу методик тренировок в пауэрлифтинге и документальных материалов (протоколов соревнований).

На втором этапе проведено педагогическое наблюдение, которое проходило на открытом первенстве Красноармейского района (20.11.2014-22.11.2014).

На третьем этапе (2014-2015г.) был проведен педагогический эксперимент, с целью повысить уровень технической и физической подготовленности юных спортсменов. В педагогическом эксперименте приняли участие 20 подростков 15-17 лет, учащиеся групп начальной подготовки 2-го года обучения. Участников педагогического эксперимента мы разделили на две группы: контрольная и экспериментальная, в каждой группе по 10 человек.

Четвертый этап (2014-2016г.) был посвящен статистической обработке полученных результатов исследования и написанию дипломной работы.

Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

- *Теоретический анализ и обобщение литературных источников и документальных материалов;*

- *Педагогическое наблюдение;*

- Педагогический эксперимент;
- Тестирование уровня физической подготовленности;
- Математико-статистическая обработка полученных результатов

Педагогический эксперимент проводился на базе спортивного зала отделения пауэрлифтинга МБУ ДОД «ДЮСШ №1 г. Красноармейска. В педагогическом эксперименте приняли участие 20 подростков 15-17 лет, учащиеся групп начальной подготовки 2-го года обучения. Педагогический эксперимент проходил в течение учебного года (01.10.2014 - 30.05.2015).

После предварительного тестирования испытуемые были распределены в контрольную и экспериментальную группы. Методика занятий контрольной и экспериментальной групп отличалась тем, что в экспериментальной группе в качестве средств силовой подготовки мы использовали упражнения со свободными отягощениями и с собственным весом, выполняемые в изометрическом режиме. А также были включены упражнения целевой направленности к каждому соревновательному упражнению.

В комплекс упражнений специальной силовой подготовки контрольной группы входили упражнения со свободными отягощениями и весом тела занимающихся, которые выполнялись в динамическом режиме. Занятия контрольной группы осуществлялись согласно рабочей программе «Программа спортивной подготовки по пауэрлифтингу для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ, А.Н. Бычкова», утвержденная Федерацией пауэрлифтинга России. Программа адаптирована к условиям нашей спортивной школы. В комплексе упражнений экспериментальной группы использовались упражнения со свободными отягощениями и весом тела занимающихся, которые выполнялись в изометрическом режиме. Упражнения изометрического характера были строго дозированы и регламентированы и выполнялись под контролем тренера-преподавателя. После изометрической тренировки использовались упражнения по растягиванию мышц, включенных в тренировочный процесс.

Для оценки динамики уровня физической подготовленности и уровня развития силовых способностей в нашей работе мы использовали следующие контрольные упражнения:

1. Жим штанги лежа на горизонтальной скамье;
2. Подтягивание на перекладине в висе;
3. Подъем туловища из положения лежа за 30 секунд;
4. Прыжок в длину с места;
5. Удержание в висе на согнутых руках; удержание «угла» в висе;

Таблица 5. Результаты контрольного тестирования уровня физической подготовленности в контрольной группе после эксперимента

| Фамилия | Жим штанги, кг | Подтягивание на перекладине, раз | Подъем туловища, раз | Прыжок в длину с места, см | Удержание в висе, сек. |
|------------------|----------------|----------------------------------|----------------------|----------------------------|------------------------|
| Абакумов А. | 75 | 8 | 23 | 200 | 8,7 |
| Абасов М. | 70 | 6 | 24 | 203 | 8,8 |
| Бабышев А. | 85 | 8 | 21 | 215 | 9,5 |
| Гетманенко Д. | 95 | 6 | 23 | 203 | 8,7 |
| Ефимов П. | 102,5 | 6 | 24 | 205 | 8,5 |
| Каграманянц Д. | 75 | 8 | 24 | 210 | 8,7 |
| Калистратов Д. | 85 | 7 | 22 | 215 | 9,6 |
| Качинский А. | 80 | 8 | 22 | 210 | 8,9 |
| Мигунов С. | 95 | 7 | 20 | 205 | 8,7 |
| Назарчук И. | 79 | 6 | 20 | 208 | 10,1 |
| Среднее значение | 84,15±10,5 | 7±0,65 | 22,3±1,3 | 207,4±4,87 | 9,02±0,52 |

Таблица 6. Результаты контрольного тестирования уровня физической подготовленности в экспериментальной группе после эксперимента

| Фамилия | Жим штанги, кг | Подтягивание на перекладине, раз | Подъем туловища, раз | Прыжок в длину с места, см | Удержание в висе, сек. |
|------------------|----------------|----------------------------------|----------------------|----------------------------|------------------------|
| Быковец А. | 90 | 9 | 22 | 210 | 9,6 |
| Исмаилов А. | 102,5 | 7 | 23 | 205 | 9,5 |
| Иванков Д. | 105 | 6 | 21 | 209 | 8,9 |
| Коновалов О. | 102,5 | 7 | 23 | 215 | 10,3 |
| Турилкин А. | 80 | 7 | 22 | 212 | 8,5 |
| Паяльников Д. | 70 | 9 | 24 | 208 | 9,8 |
| Самохвалов Е. | 70 | 9 | 23 | 220 | 8,9 |
| Понятов Е. | 75 | 7 | 21 | 210 | 9,2 |
| Трифонов Д. | 85 | 8 | 21 | 208 | 8,8 |
| Шахов А. | 100 | 8 | 24 | 215 | 10,2 |
| Среднее значение | 88±11,36 | 7,7±0,97 | 22,4±0,97 | 211,2±4,87 | 9,37±0,58 |

Как показывают результаты педагогического исследования, прироста результатов по окончании эксперимента, достоверные различия в пользу занимающихся экспериментальной группы обнаружены во всех контрольных испытаниях.

Таблица 7. Результаты контрольных испытаний до и после педагогического эксперимента.

| Контрольные испытания | До эксперимента | После эксперимента |
|--------------------------|-----------------|--------------------|
| Жим штанги, кг | К 75,75±15,42 | 84,15±10,55 |
| | Э 72,5±16,23 | 88±11,36 |
| Подтягивание, раз | К 6,2±0,97 | 7±0,65 |
| | Э 6,5±0,97 | 7,7±0,97 |
| Поднимание туловища, раз | К 21,2±1,3 | 22,3±1,3 |
| | Э 21±1,3 | 22,4±0,97 |
| Прыжок в длину, см | К 202,8±4,87 | 207,4±4,87 |
| | Э 203,9±5,84 | 211,2±4,87 |
| Удержание ног в висе, с | К 8,49±0,55 | 9,02±0,52 |
| | Э 8,72±0,52 | 9,37±0,58 |

В результате внедрения в учебно-тренировочный процесс пауэрлифтеров, разработанного нами комплекса упражнений целевой направленности, применяемого изометрическим методом нам удалось значительно увеличить уровень развития силовых способностей у участников экспериментальной группы.

Прирост результатов во всех контрольных упражнениях в экспериментальной группе в среднем составил 11,4%, в контрольной группе прирост результатов составил - 7,5%.

Применение изометрического метода в тренировочном процессе позволяет добиться более высоких результатов в силовой подготовке спортсменов. Силовая подготовка, построенная на использовании изометрического метода в 15-17-летнем возрасте оказывает положительное влияние на показатели физической подготовленности и физического развития и может быть рекомендована для занятий с подростками, специализирующимися в пауэрлифтинге.

Заключение

1. Основными задачами этапа начальной подготовки являются укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка, обучение технике избранного вида спорта, освоение различных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений. Тренировочные занятия на этом этапе, как правило, проводятся 2-4 раза в неделю, продолжительность каждого из них не более 2 часов (для спортсменов 14-17 лет). Годовой объем работы у юных спортсменов на этапе начальной подготовки обычно колеблется в пределах 240-312 часов. Оптимальным возрастом для начала занятий пауэрлифтингом является возраст 14-16 лет.

2. В результате проведения педагогического наблюдения нами были выявлены основные технические ошибки в группах начальной подготовки. Большее количество ошибок спортсмены допускают при выполнении упражнения «Становая тяга»-39 технических ошибок, в этом упражнении каждый спортсмен совершает 2,6 ошибки. В соревновательном упражнении «Присед» спортсмены совершили 23 ошибки, каждый спортсмен в среднем совершает 1,5 ошибки. В соревновательном упражнении «Жим» было допущено 15 ошибок и каждый спортсмен в среднем совершил 1 ошибку.

3. В результате внедрения в учебно-тренировочный процесс пауэрлифтеров, разработанного нами комплекса упражнений целевой направленности, применяемого изометрическим методом нам удалось значительно увеличить уровень развития силовых способностей у участников экспериментальной группы. В экспериментальной группе прирост результатов во всех контрольных испытаниях достоверен, прирост результатов в контрольной группе не достоверен.

4. Применение изометрического метода в тренировочном процессе позволяет добиться более высоких результатов в силовой подготовке спортсменов. Силовая подготовка, построенная на использовании изометрического метода в 15-17-летнем возрасте оказывает положительное влияние на показатели физической подготовленности и физического развития и

может быть рекомендована для занятий с подростками, специализирующимися в пауэрлифтинге.

5. В результате экспериментальных исследований мы выяснили, что применение изометрических упражнений в тренировочном процессе является эффективным средством силовой подготовки. Мы считаем, что данную методику можно рекомендовать для тренировки начинающих атлетов 15-17 лет, чтобы добиться более высоких результатов в дальнейших спортивных достижениях.

Список использованной литературы

1. Абрамова, Н.Ю., Дубинин В.И. Круговая тренировка в тренажёрном зале для новичков //Атлетизм на рубеже веков: Сб. научных трудов / СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта.- СПб., 2001. - С. 91-98.
2. Агеевец, В.У. От курсов П.Ф.Лесгафта до академии физической культуры им. П.Ф.Лесгафта /В.У. Агеевец. - СПб.: Олимпн-СПб, 2004. - 224 с.
3. Аулик, И.В. Как определить тренированность спортсмена /И.В. Аулик. - М.:Физкультура и спорт, 1977. - 102с.
4. Барабанов, А.В. Содержание атлетических тренировок анаболической направленности / Барабанов А.В., Перов П.В. // Санкт-Петербург - родина отечественного атлетизма: Международный сб. научно-метод. трудов / СПб ГАФК им. П.Ф. Лесгафта.- СПб., 2004. - С. 40-41.
5. Березнер, Б. Игорь Сенин, Анатолий Шамин: "Мы о многом мечтаем и многое хотим" /Е. Березнер // Культура тела. - 2002. - №10. - С.48-51.
6. Благуш, П. К теории тестирования двигательных способностей / П. Благуш.- М.:Физкультура и спорт, 1982. - 165с.
7. Борейше, Т.И. Формирование интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями с отягощениями. Дис. кан. пед. Наук / Т.И.Борейше; СПбГАФК.- СПб., 1997. - 228с.
8. Бурмистров, Д.А. Изменение в скелете под воздействием силовой тренировки: Учебно-методическое пособие /Д.А. Бурмистров, В.С. Степанов. - СПб.: СПбГАФК им.П.Ф.Лесгафта, 2002. - 38с.
9. Васильев, С. Атлетизм: за и против /С. Васильев /Олимп.-1997.-№2.- С.22-23.
10. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. - М.:Физкультура и спорт, 1977. - 215с.
11. Вейдер, Д. Строительство тела по системе Джо Вейдера / Д.Вейдер - М.: Физкультура и спорт, 1992. - 112с.
12. Дворкин, Л.С. Тяжёлая атлетика: учебник для вузов / Л.С. Дворкин. - М.: Советский спорт, 2005. - 600с.