

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«ЛИЧНЫЙ ОПЫТ ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ МАСТЕРА СПОРТА**  
**РОССИИ И МАСТЕРА СПОРТА МЕЖДУНАРОДНОГО КЛАССА ПО**  
**ПАУЭРЛИФТИНГУ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИНДИВИДУАЛЬНОГО**  
**ТРЕНИРОВОЧНОГО ПОДХОДА ГАВРИЛЕНКО Е.А.»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 4 курса 402 группы  
направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»  
профиль «Физическая культура»

Институт физической культуры и спорта

Портнова Олега Сергеевича

**Научный руководитель**

кандидат педагогических наук, доцент

\_\_\_\_\_   
подпись, дата

В.Д. Гордеев

**Зав. кафедрой**

кандидат педагогических наук, доцент

\_\_\_\_\_   
подпись, дата

В.Н. Мишагин

## Введение

Тема исследования, на сегодняшний день, является актуальной, так как несмотря на широкую популяризацию пауэрлифтинга, анализ силовой тренировки и высокий процент необоснованных травм указывают на нерешенные проблемы, связанные с индивидуализацией тренировочного процесса и физическим состоянием спортсменов. Зачастую, к недостаточно высоким результатам в пауэрлифтинге, ведет тренировочный процесс, организованный без учета индивидуальных возможностей спортсменов, а большое количество травм и снижение спортивных показателей, чаще всего, являются результатом неправильной методики их силовой тренировки.

Я считаю, что персональные занятия с тренером, который может грамотно организовать силовую подготовку, с учетом индивидуального подхода к каждому спортсмену, является наиболее эффективным методом, который дает возможность достичь наиболее высоких результатов в пауэрлифтинге. Мой тренер, Гавриленко Е.А., за последние 4 года подготовил 3 мастеров спорта, 5 кандидатов в мастера спорта и 1 мастера спорта международного класса по пауэрлифтингу, что позволяет говорить о его высоком профессионализме в вопросе индивидуальной подготовке спортсменов высшей спортивной квалификации.

Объект исследования - особенности индивидуальной силовой подготовки спортсменов в пауэрлифтинге.

Предмет исследования - силовая подготовка спортсменов в пауэрлифтинге на основе индивидуального подхода при подготовке спортсменов высшей спортивной квалификации.

Цель работы - обоснование методики силовой подготовки пауэрлифтеров высшей спортивной квалификации на основе индивидуального тренировочного подхода Гавриленко Е.А.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать специальную физическую подготовку спортсменов в пауэрлифтинге, выявить факторы и условия, которые влияют на индивидуальную силовую подготовленность спортсменов.

2. Изучить и проанализировать основные методы и факторы непосредственно влияющие на развитие силы.

3. Обосновать методику подготовки спортсменов высшей спортивной квалификации на основе индивидуального тренировочного подхода Гавриленко Е.А.

4. Экспериментально проверить эффективность применения индивидуального тренировочного подхода Гавриленко Е.А. по силовой подготовке пауэрлифтеров высшей спортивной категории.

Гипотеза. Предполагается, что использование индивидуального подхода Гавриленко Е.А. позволяет более эффективно готовить спортсменов высшей спортивной квалификации.

Методы и организация исследования. Для решения поставленных задач использовались следующие методы: изучение, анализ и обобщение литературных данных по исследуемой теме, педагогические наблюдения, авторский эксперимент, анализ и обобщение полученных результатов.

### **Основное содержание работы**

Одним из важнейших факторов, определяющих высокую эффективность тренировочного процесса у пауэрлифтеров, является применение индивидуального подхода к развитию силы, с учетом индивидуальных силовых способностей спортсмена и уровня их мотивации к достижению высокого результата на соревнованиях.

Индивидуализация - это такое построение процесса спортивной тренировки спортсменов высшей квалификации и такое использование частных средств, методов и форм занятий, которое создает условия для наивысшего развития их способностей к соревновательной деятельности (Платонов В.Н., 1997).

Когда речь заходит о спортсменах высшей квалификации, которым уже удалось достичь высокого уровня специальной подготовленности, то на первый план выходит решение такой задачи, как поиск рационального соотношения объемов и уровня интенсивности тренировочных нагрузок в годовом цикле подготовки к соревнованиям.

В связи с этим возникает потребность определения наиболее эффективных разноориентированных нагрузок и новых форм организации процесса тренировки, которые бы смогли обеспечить оптимальные условия для полной реализации индивидуальных возможностей организма спортсмена.

Как показали проведенные исследования, вопрос о всестороннем изучении личности спортсмена является одним из тех вопросов, от которого во многом зависит успех в развитии силы для повышения эффективности соревновательной деятельности. Как подтверждает практический опыт, попытки оказать определённое влияние на спортсмена без всестороннего знания его личности, как правило, не дают желаемых результатов. И, наоборот, индивидуализация тренировочного процесса позволяет достичь более высоких результатов в развитии силы.

Применения индивидуального подхода к развитию силы у пауэрлифтеров предполагает ежегодную разработку индивидуальной тренировочной программы, которая включает в себя 4 этапа:

1. Прогностический. Прогнозирование результатов силовых показателей и общего физического состояния у спортсмена. Разработка целей и задач тренировок, опираясь на особенности силовой подготовки и индивидуального уровня подготовленности пауэрлифтера.

2. Побудительный. Изучение индивидуальных особенностей спортсмена, его образа жизни и, на основе этого, побуждение к саморазвитию для достижения высоких результатов в пауэрлифтинге.

3. Деятельностный. Использование всевозможных средств и методов индивидуального воздействия на спортсменов, с целью стимулирования их к достижению высших спортивных результатов. Определение оптимального соотношения уровня тренировочных нагрузок, с учетом индивидуальных особенностей спортсмена. Разработка индивидуальной тренировочной программы.

4. Корректировочный. Изучение динамики развития силы каждого спортсмена. Корректировка тренировочного процесса.

Основываясь на личных знаниях и опыте, а также опираясь на литературные источники, можно выделить несколько факторов, имеющих определяющее значение при индивидуальной подготовке пауэрлифтеров высшего спортивного звена:

1. Природные данные, в том числе индивидуальные силовые способности спортсмена (генотип), состояние здоровья, уровень физического развития и двигательных способностей, психологическое состояние.

2. Предыдущие спортивные достижения в пауэрлифтинге.

3. Способность, в условиях соревнований, реализовывать свои потенциальные и резервные возможности (высокий уровень мотивации к достижению хорошего результата на соревнованиях, высокая степень концентрации при выполнении упражнений силового троеборья).

4. Выделение ключевых проблем в ходе подготовки спортсмена к соревнованиям и способы их устранения.

5. Постоянный контроль за подготовкой к согреваниям и динамикой уровня подготовленности, по результатам которого решается вопрос о готовности спортсмена к тем или иным соревнованиям.

## **Структура работы**

Выпускная квалификационная работа Портного Олега Сергеевича построена, главным образом, на спортивных достижениях самого студента и затрагивает проблему индивидуального подхода в тренировках по пауэрлифтингу. Портнов О.С. совместно со своим тренером на практике доказали необходимость и обоснованность индивидуального подхода в подготовке спортсменов высшей спортивной квалификации.

Актуальность избранной для квалификационной работы темы объясняется тем, что на фоне массовой доступности данного вида спорта, до сих пор отсутствует обоснованность методики силовой подготовки спортсменов в пауэрлифтинге на основе применения индивидуального подхода. Поставленные цели и задачи соответствуют теме исследования. Дипломная работа написана на основе современных статистических данных и статей ученых, авторитетных в данной области.

В процессе написания дипломной работы студент соблюдал сроки календарного графика, проявил ответственность и добросовестность, умение работать с научными источниками. Хорошая работоспособность сочеталась с

высоким качеством выполняемой работы и внимательным исправлением недостатков. Студент проявил настойчивость и целеустремленность.

Хочется отметить практическую часть дипломной работы, в которой Портнов О.С. на личном опыте доказал, что применение индивидуального подхода в тренировках по пауэрлифтингу позволяют достичь высоких спортивных результатов. Работа написана самостоятельно, с использованием необходимого количества теоретического и практического материала. Практическая значимость работы заключается в возможности использования полученных результатов при подготовке спортсменов высшего спортивного мастерства.

В целом студент полно и точно раскрыл тему дипломной работы. Недостатков обнаружено не было. По результатам дипломной работы Портнову О.С. можно присудить квалификацию «Бакалавр» по направлению специальности 44.03.01 «Педагогическое образование» профиль специальности «Физическая культура».

### **Экспериментальная часть**

Целью исследования стало обоснование методики силовой подготовки пауэрлифтеров высшей спортивной квалификации на основе индивидуального тренировочного подхода Гавриленко Е.А. Для реализации этой цели были поставлены следующие задачи:

1. Изучить и проанализировать специальную физическую подготовку спортсменов в пауэрлифтинге, выявить факторы и условия, которые влияют на индивидуальную силовую подготовленность спортсменов.

2. Изучить и проанализировать основные методы и факторы непосредственно влияющие на развитие силы.

3. Обосновать методику подготовки спортсменов высшей спортивной квалификации на основе индивидуального тренировочного подхода Гавриленко Е.А.

4. Экспериментально проверить эффективность применения по силовой подготовке пауэрлифтеров высшей спортивной категории.

Эксперимент проводился на базе фитнес клуба "Лидер".

На начальном этапе практической деятельности, начиная с 2012 г., мною проводилось наблюдение за содержанием тренировочного процесса, под руководством Гавриленко Е.А., с использованием индивидуального тренировочного подхода к занимающимся, с целью выявить основные характерные особенности.

Мной было выделено 3 основных этапа тренировочного процесса "отборочный", "рабочий" и "корректировочный".

"Отборочный" этап. На данном этапе проводится выявление индивидуальных особенностей спортсмена: анатомических, морфофизиологических, силовых, психологических, эмоциональных и др. На основе полученных данных тренер решал, будет ли он дальше работать с этим спортсменом в направлении пауэрлифтинга.

"Рабочий" этап. На втором этапе начинается непосредственная работа со спортсменами: исходя из уровня подготовки, составляются индивидуальные тренировочные программы, разрабатывается оптимальное соотношение тренировочных дней и дней отдыха, составляется план питания, ставится цель и начинается подготовка к соревнованиям. При этом методика силовой подготовки спортсменов в пауэрлифтинге базируется на индивидуализации физических нагрузок, средств и методов развития силы в соответствии с максимальными результатами которые показывают спортсмены на тренировках и соревнованиях.

"Корректировочный" этап. Корректировочный этап наступает после соревнований. На данном этапе анализируются результаты, полученные спортсменом на соревнованиях, разбираются допущенные ошибки, корректируется план тренировок согласно новым целям.

Также мне удалось выделить две основные составляющие индивидуального тренировочного подхода Гавриленко Е.А.:

1) разработка стратегии тренировочного процесса для каждого спортсмена зависит от применяемых методов тренировки и тактики распределения тренировочной нагрузки с учётом выбранного индивидуального направления в развитии силы.

2) реализация тренировочного процесса осуществляется с учетом корректирующих воздействий на параметры развития силы в отдельных упражнениях силового троеборья.

На втором этапе нами был проведен педагогический эксперимент. Он проводился с целью доказать, что применение индивидуального тренировочного подхода Гавриленко Е.А. позволяет более эффективно подготовить пауэрлифтеров высшей спортивной категории. В педагогическом эксперименте приняло участие 10 спортсменов, тренирующихся в фитнес клубе "Лидер". Участники педагогического эксперимента были разделены на группы по 5 человек, одна группа тренировалась у Гавриленко Е.А., под его непосредственным руководством, вторая тренировалась самостоятельно, по доступным программам. Педагогический эксперимент проходил в течении 4 лет с 2013 по 2017 гг.

Основным отличием тренировок контрольных групп было то, что тренировочный процесс первой группы полностью регулировался Гавриленко Е.А. начиная от составления и корректировки тренировочной программы, в зависимости от индивидуальных особенностей занимающихся и заканчивая рекомендациями по питанию и соотношению дней тренировок и отдыха. Участники второй группы контролировали весь подготовительный процесс самостоятельно. До начала эксперимента спортсмены экспериментальной и контрольной групп занимались самостоятельно.

Результаты эксперимента и их обсуждение.

Таблица 1. Экспериментальная группа

<i>ФИО, дата рождения</i>	<i>Тренировочный стаж</i>	<i>Спортивные звания</i>	<i>Тренер</i>
Портнов Олег,	4 года	мсмк по б/э	Гавриленко Е.А.

1996 г.р.		становой тяге, рекордсмен России	
Бичик Артем, 1995 г.р.	5 лет	мс России по паурлифтингу	Гавриленко Е.А.
Гавриленко Татьяна, 1992 г.р.	1 год	мс России по по б/э становой тяге, рекордсмен России	Гавриленко Е.А.
Самохвалова Елена, 1970 г.р.	1 год	кмс по б/э становой тяге	Гавриленко Е.А.
Зибров Александр, 1986 г.р.	3 года	кмс по пауэрлифтингу	Гавриленко Е.А.

Таблица 2. Контрольная группа

<i>ФИО, дата рождения</i>	<i>Тренировочный стаж</i>	<i>Спортивные звания</i>	<i>Тренер</i>
Скоморохин Иван, 1989 г.р.	1 года	1 юношеский разряд по жиму штанги лежа	самостоятельные тренировки
Фомина Дарья, 1988 г.р.	2 года	кмс России по становой тяге	самостоятельные тренировки
Белочкин Роман, 1989 г.р.	3.5 года	кмс России по пауэрлифтингу	Куликов А.В.
Кукурин Вячеслав, 1990 г.р.	5 лет	кмс по жиму штанги лежа	самостоятельные тренировки
Исмаилов Евгений, 1985 г.р.	4 года	мс России по жиму штанги лежа	Шаповалов Д.В.

В экспериментальной группе (Таблица 1), которая тренировалась под руководством Гавриленко Е.А., в ходе эксперимента было подготовлено 2 кандидата в мастера спорта России, 2 мастера спорта России и 1 мастер спорта международного класса. Также два подопечных Гавриленко Е.А. стали рекордсменами России.

В то время как в контрольной группе (Таблица 2) мы видим 1 первый юношеский разряд, 3 кандидата в мастера спорта России и 1 мастера спорта. При этом хочу обратить ваше внимание, что на полученные в ходе эксперимента данные не влияют не пол, ни возраст участников, ни стаж работы в направлении пауэрлифтинга.

Анализируя результаты, полученные в ходе проведения эксперимента, которые нашли свое отражение в присвоении званий представленных в пауэрлифтинге, мы видим более высокие показатели у пауэрлифтеров экспериментальной группы, по сравнению с показателями спортсменов

контрольной группы. Высокие показатели у спортсменов экспериментальной группы можно объяснить специальной направленностью индивидуального тренировочного подхода Гавриленко Е.А., который основывается на индивидуальном потенциале отдельно взятого спортсмена.

За период обучения в вузе лично мной были достигнуты следующие спортивные достижения:

1. За два года тренировочных занятий под руководством Гавриленко Е.А., на 3 году обучения в университете, в 2016 г., мною был выполнен норматив мастера спорта России по пауэрлифтингу, с результатом в 242.5 кг.

2. В 2018 г., на 4 году обучения в университете мною был выполнен норматив мастера спорта международного класса по становой тяге с допинг контролем и установлен рекорд России. Итогом соревнований стал показанный мною результат в 300 кг, что на 57.5 кг больше результата предыдущего года.

3. В этом году выиграл межвузовские соревнования по пауэрлифтингу.

Таким образом, опираясь на результаты работы, считаю что поставленная цель достигнута, задачи реализованы.

### **Заключение**

Исходя из поставленных задач можно сделать следующие выводы:

1. В качестве средств для развития общих и специальных физических качеств пауэрлифтеров применяются классические базовые (приседания со штангой на плечах, жим штанги лежа, становая тяга штанги с пола) и специально- вспомогательные упражнения также используется чередование упражнений, выполняемых в быстром и медленном темпе, упражнений в изометрическом и уступающем режимах работы мышц. Основная тренировка идет со средними и большими весами. В пауэрлифтинге предпочтение будет отдаваться тем спортсменам, которые не имеют отклонений в опорно-двигательном аппарате и при этом обладают относительно короткими конечностями - гиперстеникам и тем у кого в мышцах количество быстрых (белых) мышечных волокон преобладает над количеством медленных (красных) мышечных волокон.

2. Можно выделить шесть главных факторов влияющих на развитие мышечной силы, но ни на один из них мы не можем повлиять: тип мышечного волокна, возраст, пол, длина плеча и длина мышцы, место сухожильной вставки. Также к важным факторам можно отнести скорость выполнения упражнений, достаточное время для восстановления мышц, генетическую предрасположенность и др. К основным методам развития силы мы отнесли: метод максимальных усилий-является ведущим у высококвалифицированных спортсменов, метод повторных усилий, метод динамических усилий, метод изометрических усилий, метод пирамиды, метод изолированной тренировки и др.

3. При проведении педагогического наблюдения за работой Гавриленко Е.А., мной было выделено 3 основных этапа тренировочного процесса "отборочный", "рабочий" и "корректировочный".

4. За период проведения педагогического эксперимента, с использованием индивидуального тренировочного подхода Гавриленко Е.А., удалось подготовить 2 кандидатов в мастера спорта России, 2 мастеров спорта России и 1 мастера спорта международного класса. Также два подопечных Гавриленко Е.А. стали рекорсменами России.

5. Полученные в ходе педагогического эксперимента результаты подтвердили наше предположение о том, что для достижения высоких спортивных результатов в пауэрлифтинге необходимо особое внимание уделять развитию основных функций организма с учётом индивидуальных особенностей каждого конкретного спортсмена, а не акцентировать внимание на повышении объема средств специальной спортивной подготовки.