

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

Балашовский институт (филиал)

Кафедра безопасности жизнедеятельности

**ВОСПИТАНИЕ СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ЮНОШЕЙ НА
ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В
ПАУЭРЛИФТИНГЕ**

название темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 4 курса 442 группы
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»
код и наименование направления (специальности)
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности

наименование факультета, института, колледжа

Семёнова Романа Геннадьевича

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель
доцент кафедры безопасности
жизнедеятельности, кандидат
социологических наук, доцент
должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Цыглакова Е.А.
инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой
безопасности
жизнедеятельности,
кандидат медицинских наук, доцент
должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Тимушкина Н.В.
инициалы, фамилия

Балашов 2018

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы. В наше время большими темпами стало развиваться такое движение, как пауэрлифтинг, другими словами троеборье. Появился этот вид спорта в начале XX века. Между атлетическими видами спорта (тяжёлая атлетика, бодибилдинг, гиревой спорт) пауэрлифтинг является самым юным видом состязательных упражнений. Поэтому, чемпионаты мира по троеборью начали проводиться с 1972 года, первый чемпионат СССР был проведён в 1990 году, а чемпионаты Европы – с 1978 года. В последнее время, пауэрлифтинг стал очень известным, и по нему стали проводиться различные турниры и чемпионаты: чемпионаты мира, стран, Европы, регионов, вузов, городов и т.п. Как в классике (силовое троеборье), так и в отдельных упражнениях (к примеру, в жиме штанги лёжа). В соревнованиях могут принять участия любой желающий различного возраста: от ветерана до подростка, мужчины и женщины, и даже люди с ограниченными возможностями. Здесь нет ничего странного, так как силовые способности играют большую роль в социальной и профессиональной жизни человека. Стоит отметить, что физическая подготовка очень важна, для молодых людей, которым предстоит служба в Вооруженных Силах российской Федерации, поскольку у некоторых физическая подготовка оставляет желать лучшего. Это связано с тем, что у них мало развита мышечная масса, сердечно – сосудистая система, вестибулярный аппарат и многое другое. Занятия пауэрлифтингом развивать физические качества молодого человека, воспитывают волю и закаляют характер.

Целью работы является разработка программу, направленной на воспитание силовых способностей юношей, занимающихся пауэрлифтингом.

Объектом исследования выступает тренировочный процесс в пауэрлифтинге.

Предметом исследования является подготовка юношей к пауэрлифтингу на этапе начальной спортивной подготовки.

В соответствии с указанной целью в работе поставлены следующие

задачи:

1. Определить средства и методы тренировки в пауэрлифтинге.
2. Подобрать педагогический инструментарий для оценки уровня физической подготовленности спортсменов – начинающих пауэрлифтеров.
3. Разработать программу, направленную на совершенствование силовых способностей юношей, занимающихся пауэрлифтингом.

Тема и задачи исследования обусловили выбор методов исследования: анализ научно-методической и педагогической литературы по теме исследования, обобщение, методы математико-статистической обработки информации, теоретическое моделирование тренировочного процесса.

Структурно бакалаврская работа состоит из введения, двух глав «Теоретические аспекты воспитания силовых качеств у юношей на этапе начальной спортивной подготовки в пауэрлифтинге» и «Экспериментальная работа по воспитанию силовых качеств у юношей на этапе начальной спортивной подготовки в пауэрлифтинге», заключения и списка использованных источников.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Теоретические аспекты воспитания силовых качеств у юношей на этапе начальной спортивной подготовки в пауэрлифтинге» изучены понятия и характеристики силовых способностей, проанализирована структура силовых способностей человека и дана характеристика факторов, влияющих на развитие силы. В данной главе рассмотрена история развития пауэрлифтинга, а так же средства и методы развития силовых качеств.

История спорта свидетельствует о глубоких корнях силовых упражнений, из которых возникли современные остро специализированные виды спорта: тяжелая атлетика, силовое троеборье (пауэрлифтинг), культуризм, вспомогательные силовые упражнения для других видов спорта, занятия для поддержания кондиции и реабилитации и т.д. Мозаики, барельефы, древние рисунки, письменные источники доказывают, что уже в

давние времена в Египте, Китае, Ираке и Греции сильный пол демонстрировал свою силу, собственно этот момент можно полагать точкой отсчета истории троеборья.

В китайской династии Чу (122-249 г. г. до нашей эры) мужчины, призванные в армию проходили проверку, в которые входили испытание с подниманием большого отягощения. Известно увлечение физическими нагрузками в Древней Греции. Осталось множество свидетельств о немислимых силовых достижениях. Например, знаменитый греческий атлет Теаген (III в. до н.э.) в девять лет перенёс на большое расстояние бронзовую статую. Значительными физическими способностями отличались люди провинции Кротон, где вырос самый известный в Греции силач Милон. Милон закидывал на плечи четырёхгодовалого буйвола и проходил с ним по всему стадиону в Олимпии. В юности Милон тренировался таким методом: ежедневно поднимал бычка на плечи и проходил с ним весь этот путь. Рос бычок, вырастала и сила Милона, именно поэтому его не без оснований считают предком основных принципов формирования силы — постепенности увеличения нагрузок, систематичности и разнообразия упражнений. Кроме развития пауэрлифтинга в древние времена, так же была рассмотрена история возникновения пауэрлифтинга в России.

В России пауэрлифтинг официальным видом спорта стал лишь в 1987 году, когда была сформирована Федерация атлетизма СССР, в президиуме которой и была основана Комиссия по силовому троеборью. В 1990 году организована самостоятельная Федерация пауэрлифтинга СССР, являющаяся членом ИПФ. Российский опыт сочетания культуризма и троеборья был, разумеется, был не нов. В Италии, Чехословакии, Польше, во Франции, Бразилии и других странах Федерации культуризма и троеборья представляют собой одно целое. В Англии, Бельгии, ФРГ, Югославии, Швеции и в отдельных других странах пауэрлифтинг включался в состав федерации тяжелой атлетики.

Во всех республиканских, краевых, областных и городских федерациях атлетизма имеются комиссии по силовому троеборью, создаются федерации, регулярно проводятся кубковые встречи и чемпионаты, присваиваются спортивные разряды. В нашей стране уже имеется и опыт проведения международных турниров, которые показали, что силовой потенциал российских атлетов весьма высок. Отстает, прежде всего, техника выполнения соревновательных упражнений, чему немало способствует несовершенство тренировочных средств и экипировки. Просчеты, снижающие результативность наших атлетов, есть и в тактической подготовке. Но популярность этого спорта растет, ряды любителей множатся. Надо заметить, что в настоящее время Россия входит в число стран, где пауэрлифтинг имеет большую популярность.

Средствами тренировок в пауэрлифтинге являются:

- физические упражнения;
- естественные силы природы;
- факторы общественной и личной гигиены.

Их совместное воздействие обеспечивает лучший эффект занятия пауэрлифтингом.

Физические упражнения являются главным специфическим средством.

В процессе тренировок нагрузка на организм должна быть:

- разнообразной;
- систематичной;
- постепенной.

Все это способствует всестороннему и гармоничному развитию растущего организма.

Естественные силы природы применяются как условия оптимальной организации и проведения занятий физическими упражнениями (при дозированном закаливающем воздействии солнца, воздуха и воды). В отдельных случаях эти силы природы могут быть как вполне

самостоятельные средства увеличения функциональных возможностей человека.

Факторы общественной и личной гигиены — необходимо заметить, что гигиенические факторы играют не малую роль в тренировочном процессе, они включает в себя: гигиену тела, режим питания, гигиену сна, режим труда и отдыха, спортивную и повседневную обувь, места занятий, отказ от вредных привычек и так далее. Всё это влияет на эффективность тренировок и тренировочного процесса

Во второй главе **«Экспериментальная работа по воспитанию силовых качеств у юношей на этапе начальной спортивной подготовки в пауэрлифтинге»** автором представлена характеристика тенденций развития силовых качеств у юношей при занятии пауэрлифтингом, что обусловило выбор методов исследования: анализ литературных источников, педагогическое наблюдение, тестирование уровня физической подготовленности, педагогический эксперимент.

Автором проанализированы общетеоретические аспекты воспитания силовой подготовки. Бакалавр отмечает тот факт, что тренировочный процесс будет эффективнее, если количество занимающихся в одно время у одного тренера, не будет превышать 15 человек.

Во втором параграфе данной главы представлены результаты исследования физических качеств у спортсменов пауэрлифтеров на начальном этапе подготовки, которое проводилось на базе спортивного клуба «Алмаз». В исследовании приняло участие 10 спортсменов.

С данными, которые были получены после первого месяца занятий, можно ознакомиться в таблице 1.

Таблица 1 – Результаты исследования силовых нормативов на начальном этапе у спортсменов

И. Ф.	Возраст	Вес	Рост	Жим	Присед	Становая тяга
1. А. Т.	17	70	170	40	45	50
2. Д. Ч.	16	63	165	30	40	45
3. Д. К.	17	72	167	45	55	60
4. Е. К.	17	72	166	45	60	65

И. Ф.	Возраст	Вес	Рост	Жим	Присед	Становая тяга
5. И. П.	16	70	168	45	60	65
6. И. Г.	16	75	170	52,2	60	60
7. М. К.	18	73	175	45	55	55
8. М. М.	17	78	180	55	60	65
9. М. К.	17	78	179	55	60	65
10. Р. О.	18	76	175	50	55	60
$\bar{X} \pm \sigma$				46,2 ±8,1	55,0 ±6,5	59,0 ±6,5

Требования к выполнению упражнения жим штанги лежа. Скамья должны быть строго в горизонтальном положении. Спортсмен лежит на спине, плечами и ягодицами касается поверхности скамьи, руки должны крепко обхватывать штангу, при этом большие пальцы расположены «в замке» вокруг него. Обувь спортсмена всей подошвой касаются с поверхностью пола, такое положение сохраняется до конца выполнения упражнения. После снятия штанги со стоек, спортсмен опускает её на грудь, выдержав в неподвижном положении с определенной паузой, а затем выжимает вверх с равномерным выпрямлением обеих рук на их полную длину.

Требования к выполнению упражнения приседание со штангой. Спортсмен должен принять вертикальное положение, что бы штанга находилась на уровне 3 см от дельтовидной мышцы верхних передних пучков. Штанга лежит горизонтально на плечах, пальцы рук его обхватывают, ступни упираются полностью в помост, ноги в коленях прямые. После того, как штангу снял со стоек, спортсмен шагает назад, становится в исходное положение. Ноги несколько шире плеч или на ширине плеч. Пауэрлифтер сгибает ноги в коленном суставе, согнув туловище так, чтобы верхняя часть в тазобедренном суставе была ниже, чем верх коленей.

Требования к выполнению упражнения выполнение становой тяги. Штанга расположена горизонтально впереди ног спортсмена, голени находятся на расстояние 3-5 см от неё. Он обхватывает штангу произвольным хватом, затем садится и сводит лопатки. Поднятие осуществляется с только помощью ног, до тех пор, пока колени не выпрямятся, при этом нельзя сгибать руки.

Для сравнения полученных результатов, бакалавром была использована таблица определения уровня подготовленности спортсмена. В ней показаны веса, которые необходимо поднимать спортсмену в его весовой категории.

Таблица 2 – Критерии оценки уровня подготовленности спортсмена

Упражнения	52,0 кг – 60,0 кг			67,0 кг – 75,0 кг			82,0 кг – 90,0 кг		
	низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий	низкий	Средний	высокий
Приседания со штангой	30–35	40–45	50–55	40–45	55–60	65–70	50–55	65–70	75–80
Жим штанги лежа	25–30	35–40	45–50	35–40	45–50	55–60	45–50	55–60	65–70
Становая тяга	45–50	60–65	70–75	60–65	75–80	90–95	65–70	85–90	100–105

В ходе полученных изначально данных бакалавр приходит к выводу, что у 70% группы уровень физических подготовленности ниже среднего, а у 30% – средний уровень подготовленности. Повторное исследование проводилось после шести месяцев занятий по предложенной автором программе.

Спортсмены занимались по предложенной программе со 2 октября 2017 года по 30 марта 2018 года. Тренировки проводились 3 раза в неделю (понедельник, среда и пятница) по 2 часа в день.

Огромное значение для реализации целей спортивной подготовки пауэрлифтеров имеет то, как часто происходит использование в работе передовых методов обучения, тренировки и организации учебно-тренировочного и воспитательного процесса с помощью единой методической системы, доведенной до уровня поурочных программ.

Следует отметить, что при занятиях пауэрлифтингом, в первую очередь, необходимо обращать внимание на состояние здоровья спортсменов. Они не должны иметь проблем с сердечно – сосудистой системой, состоянием позвоночника, печенью и т.д.

Их физическое развитие должно быть на уровне соответствующих возрастных норм (имеется в виду рост, вес, окружность и экскурсия грудной

клетки, жизненная емкость легких, сила кисти и становая сила). Главным условием при занятиях молодыми троеборцами является максимальное применение средств, которые могут помочь всестороннему физическому развитию.

Полученные результаты в ходе проведения исследований были записаны в таблицу, как максимальные.

Таблица 3 – Итоговые результаты проведенных исследований у спортсменов после 6 месяцев занятий

И. Ф.	Возраст	Вес	Рост	Жим	Присед	Становая тяга
1. А. Т.	17	70	170	60	90	100
2. Д. Ч.	16	63	165	50	85	97,5
3. Д. К.	17	72	167	62,5	102,5	125
4. Е. К.	17	72	166	65	110	120
5. И. П.	16	70	168	55	90	112,5
6. И. Г.	16	75	170	67,5	110	130
7. М. К.	18	73	175	62,5	100	120
8. М. М.	17	78	180	70	110	125
9. М. К.	17	78	179	72,5	107,5	135
10. Р. О.	18	76	175	70	110	130
$\bar{X} \pm \sigma$				63,5±7,3	101,5±8,1	119,5±12,2

Можно сделать вывод, что по данной программе есть увеличение показателей, это можно заметить в сводной таблице 4.

Таблица 4 – Сводная таблица результатов исследования, до и после проведенных исследований

И. Ф.	Жим		Изменения	Присед		Изменения	Становая тяга		Изменения
	До	После		До	После		До	После	
1. А. Т.	40	60	20	45	90	45	50	100	50
2. Д. Ч.	30	50	20	40	85	45	45	97,5	52,5
3. Д. К.	45	62,5	17,5	55	102,5	47,5	60	125	65
4. Е. К.	45	65	20	60	110	50	65	120	55
5. И. П.	45	55	10	60	90	30	65	112,5	47,5
6. И. Г.	52	67,5	15,5	60	110	50	60	130	70
7. М. К.	45	62,5	17,5	55	100	45	55	120	65
8. М. М.	55	70	15	60	110	50	65	125	60
9. М. К.	55	72,5	17,5	60	107,5	47,5	65	135	70
10. Р. О.	50	70	20	55	110	55	60	130	70
$\bar{X} \pm \sigma$	46,2±8,1	63,5±7,3	17,3±0,8	55,0±6,5	101,5±8,1	45,5±1,6	59,0±6,5	119,5±12,2	60,5±5,7

Показатели занимающихся спортсменов, по предложенной автором программе, увеличились на 37 % – 103 %. А именно жим на 27 %, присед на

83 %, становая тяга на 103 %. Это хороший результат для начинающих троеборцев. Следует отметить, что, наблюдаемые результаты является далеко не пределом для данных спортсменов. В дальнейшем, за такой же промежуток времени результаты увеличится несколько медленнее, это связано с тем, что спортсмены подходят к своему максимальному весу, а это значит, что дальнейшее увеличение прироста результатов будет заметнее медленней.

Автор приходит к выводу, что после шести месяцев занятий по нашей программе 7 участников выполнили нормативы I разряда и 3 участника выполнили нормативы II разряда (таблица 5).

Таблица 5 – Распределение разрядных мест спортсменов

И. Ф.	Вес	Весовая категория	Суммарный вес в троеборье	Разряд спортсмена
1. А. Т.	70	75	250	II юн.
2. Д. Ч.	63	67,5	232,5	II юн.
3. Д. К.	72	75	290	I юн.
4. Е. К.	72	75	295	I юн.
5. И. П.	70	75	257,5	II юн.
6. И. Г.	75	75	307,5	I юн.
7. М. К.	73	75	282,5	I юн.
8. М. М.	78	82,5	305	I юн.
9. М. К.	78	82,5	315	I юн.
10. Р. О.	76	82,5	310	I юн.

Результаты проведенного исследования свидетельствуют о том, динамика прироста результатов у каждого спортсмена индивидуальная. У одних юношей лучше пошел жим, у других - присед, у третьих - становая тяга. Это объясняется тем, что у каждого спортсмена существует своя генетическая предрасположенность к какому-то определенному упражнению. У юношей, имеющих короткие руки и не высокий рост, лучше идет жим, чем другие базовые упражнения. У спортсменов невысокого роста с хорошо развитыми мышцами спины больше идет становая тяга и присед. Автор указывает на тот факт, что для большей эффективности необходимо сделать упор на такие упражнения как: жим штанги лежа, в наклоне, узким, средним и широким хватом, потому что именно жим лежа в основном у спортсменов увеличился меньше других базовых упражнений. Присед следует немного

уменьшить, так как это слишком большая нагрузка на организм, в данной программе он был практически каждый день, поэтому его следует сократить хотя бы в полтора раза. Однако нужно оставить все разновидности приседа в тренировочной программе, поскольку разнообразие залог всестороннего развития.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом, в основу соревнований в пауэрлифтинге входят базовые упражнения такие как: жим штанги лёжа на скамье, приседания со штангой на плечах и становая тяга. На соревнованиях производится классификация по нескольким категориям. К ним относят: возраст и вес, так же в них могут участвовать как мужчины, так и женщины. При занятиях спортом могут возникнуть травмы, во избежание таковых и сведения риска травм к минимуму используют специальную экипировку: спортивную обувь (штангетки) и трико. Участником могут быть использованы также пояс, бинты для колен и напульсники.

Средства спортивной тренировки могут быть подразделены на три группы упражнений: избранные соревновательные, специально подготовительные, общеподготовительные. Так же в тренировочном процессе используются такие методы как: методика супер-подхода, методика супер-множественного подхода, методика составного подхода, методика подходов, методика периферийной сердечной активности (ПСА).

Бакалавром было проведено исследование на базе спортивного клуба «Алмаз», целью которого являлось определение уровня физической подготовленности спортсменов 16-18-ти лет, занимающихся пауэрлифтингом. По итогам данных исследования можно сделать вывод, что у 70% испытуемых показатели были ниже среднего. Автором разработана и предложена программа, направленная на совершенствование силовых способностей юношей, занимающихся пауэрлифтингом, проведена оценка ее эффективности.

Данная программа включает в себя три дня занятий в неделю, по 2 часа, на протяжении 6 месяцев. После истечения этого времени было проведено повторное исследование, результаты которого показали, что у всех спортсменов увеличились силовые показатели, а именно: жим на 27 %, присед на 83 %, становая тяга на 103 %. Это хороший результат для начинающих троеборцев. Все занимающиеся спортсмены достигли определенных результатов: 7 из них выполнили нормативы I юношеского разряда, а 3 из них нормативы II юношеского разряда.