

**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**

**«Средства и методы силовой подготовки в жиме лежа у пауэрлифтеров**

**Автореферат бакалаврской работы**

**студента V курса**

**Направление 44.03.01 «Педагогическое образование»**

**Профиль «Физическая культура»**

**ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

**Родимцева Михаила Александровича**

Научный руководитель

старший преподаватель кафедры ТОФВ \_\_\_\_\_ П.А. Андюков

Зав. кафедрой

доцент, к.м.н. \_\_\_\_\_

Т.А. Беспалова

**Актуальность.** В последние десятилетия все актуальнее в среде молодых людей как мужского, так и женского пола становятся занятия со штангой и различными тяжестями, как одно из эффективных средств развития силовых возможностей.

Силовое троеборье является в этом направлении видом спорта, который позволяет занимающимся быстро увеличивать силу, равномерно развивать все мышечные группы, исправлять отдельные недостатки телосложения, а также способствуют укреплению здоровья и повышению физической работоспособности в целом. Силовое троеборье (пауэрлифтинг) доступное и эффективное средство всестороннего физического развития, так как упражнения по технике исполнения достаточно просты, возможно заниматься как в группах, так и индивидуально не только молодым, но и людям среднего и более старшего возраста; для занятий не требуется больших оборудованных всевозможными тренажерами помещений, можно заниматься и в небольших залах, где имеются только штанга, стойки для приседаний и скамейки для жима лежа; при соблюдении необходимых мер безопасности возможность травматизма минимальна

Основной же задачей в пауэрлифтинге является увеличение силы.

Сила в пауэрлифтинге развивается, прежде всего, посредством выполнения трех основных упражнений: приседаний, жима лежа и становой тяги. С помощью этих движений человек может перемещать максимальные веса с минимальным риском травмы.

В настоящей квалификационной работе мы исследуем **проблему** силовой подготовки занимающихся пауэрлифтингом.

**Тема исследования** – «Средства и методы силовой подготовки в жиме лежа в пауэрлифтинге».

**Предмет исследования** – средства и методы силовой подготовки в пауэрлифтинге.

**Цель исследования** – выявить влияние экспериментальной методики подготовки начинающих пауэрлифтеров на их физическое развитие и формирование силовых качеств.

**Гипотеза исследования** – предполагалось, что оптимизация процесса физической подготовки на начальном этапе будет способствовать повышению качества тренировочного процесса начинающих пауэрлифтеров, улучшению спортивных результатов и физического состояния.

В соответствии с предметом, целью и гипотезой были поставлены следующие **задачи исследования**:

- осуществить теоретический анализ проблемы подготовки в пауэрлифтинге.
- представить методику тренировки в пауэрлифтинге на начальном этапе.
- выявить эффективность используемых средств и методов в процессе формирования технических и физических способностей занимающихся.

В ходе нашего педагогического исследования мы использовали следующие **методы**:

1. Анализ литературных источников;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Тестирование;
4. Анализ полученных данных.

## **Глава 1. Аналитический обзор литературы**

### **1.1. История становления пауэрлифтинга как вида спорта**

Историки спорта говорят о глубоких корнях силовых упражнений, из которых отпочковались современные остроспециализированные виды спорта: тяжелая атлетика, силовое троеборье (пауэрлифтинг), культуризм, вспомогательные силовые упражнения для других видов спорта, занятия для

поддержания кондиции и реабил титации и т.д. Древние рисунки, мозаики, барельефы, письменные источники свидетельствуют, что уже в древние времена в Египте, Ираке, Китае и Греции мужчины демонстрировали свою силу. В последние годы китайской династии Чу (1122-249 г.г. до нашей эры) призываемые в армию проходили испытания, в которые входила проверка способности поднимать большие отягощения. Известно пристрастие к физическим упражнениям в Древней Греции. Сохранилось множество свидетельств о невероятных силовых достижениях. Например, великий греческий атлет Теаген (III столетие до нашей эры) в возрасте девяти лет перенёс на значительное расстояние бронзовую статую. Большими физическими способностями отличался народ провинции Кротон, где появился самый известный в Греции силач Милон. Милон поднимал на плечи четырёхгодовалого быка и проходил с ним по всей окружности стадиона в Олимпии. В молодости Милон тренировался таким образом: ежедневно поднимал телёнка на плечи и проделывал с ним весь этот путь. Рос бычок, росла и сила Милона, поэтому его не без основания считают прародителем основных принципов развития силы — постепенности наращивания нагрузок, системат

## **1.2. Упражнения пауэрлифтинга**

Основой соревновательных движений в пауэрлифтинге являются специально-подготовительные упражнения, используемые в тренировке тяжелоатлетов: приседания со штангой на плечах, жим штанги лёжа на скамье и становая тяга.

Спортсмену-пауэрлифтеру приходится преодолевать достаточно высокий уровень нагрузок. Физическая сила атлета формируется в процессе многолетних упорных тренировок. Поэтому начинающий спортсмен, как указывают специалисты (Л.С. Дворкин, 2001; Б.И. Шейко, 2005) для достижения высокого уровня физической и функциональной подготовленности должен придерживаться определенных правил:

1. выполнять тренировочные нагрузки в полном объеме. Небольшие перегрузки, выполняемые в ходе работы, заставляют мышцы и сухожилия становиться толще, рельефнее и сильнее, подготавливая организм спортсмена к преодолению еще больших нагрузок при подъеме штанги;

2. уделять большое внимание развитию силы вспомогательных и стабилизирующих мышц, задействованных в соревновательных упражнениях (приседании, жиме лежа и тяге), так как при максимальных усилиях, как правило, не выдерживают именно вспомогательные мышцы, а не основные исполнители движения;

3. уделять особое внимание увеличению мышечной массы, избавляясь от жировой массы тела;

4. развивать одновременно все мышечные группы, участвующие во всех трех основных упражнениях троеборья.

5. обращать особое внимание на развитие отстающих мышечных групп и двигательных качеств;

В соответствии с заявленной темой остановимся подробнее на методике тренировки упражнения «жим лежа».

### **1.3. Техника жима лежа**

Жим лёжа можно с уверенностью назвать самым популярным соревновательным движением атлетов. Кроме того, спортсмены и других видов спорта в подготовительном периоде используют это упражнение в своих тренировках.

1. Жим лежа в качестве соревновательного упражнения, должен выполняться по определенным техн Скамья располагается на помосте передней (головной) частью параллельно или под углом не более 45 градусов относительно передней стороны помоста.

2. Атлет, лежа на спине, должен плечами и ягодицами соприкоснуться с поверхностью скамьи. Подошва его обуви должна полностью соприкоснуться с поверхностью помоста или блоков. Пальцы рук должны обхватывать гриф, лежащий на стойках, большие пальцы рук располагаются «в замке» вокруг грифа. Это положение тела должно сохраняться при выполнении упражнения.
3. Для обеспечения твердой опоры ног атлет может использовать ровные плиты или блоки не выше 30 см от поверхности помоста. На международных соревнованиях выступающим для подкладывания под ступни ног предоставляются блоки высотой 5, 10, 20, и 30 см. Разрешаются легкие или очень незначительные движения ступней, находящиеся на помосте или на блоках.
4. Во время выполнения упражнения на помосте должны находиться страхующие (ассистенты), не более трех и не менее двух. Заняв правильное стартовое положение для старта, атлет может попросить ассистентов помочь ему снять штангу со стоек. В этом случае штанга подается на прямые руки.
5. Расстояние между указательными пальцами рук, лежащих на грифе, не должно превышать 81 см, причем, оба указательных пальца должны находиться внутри отметок 81 см.
6. После снятия штанги со стоек с помощью или без помощи ассистентов спортсмен должен дожидаться сигнала старшего судьи с полностью выпрямленными в локтях руками. Сигнал к началу жима должен быть дан сразу же, как только атлет примет исходное положение и штанга будет находиться в правильной позиции. Если по истечении пяти секунд после снятия штанги со стоек спортсмен не может принять правильную стартовую позицию для начала упражнения, старший судья в целях обеспечения безопасности может попросить атлета вернуть штангу на стойки, подав отчетливую команду «вернуть» («риплэйс»).

7. Для начала упражнения подается сигнал движением руки вниз вместе с отчетливой командой «старт».
8. После сигнала атлет должен опустить штангу на грудь и выдержать ее в неподвижном положении на груди на счет «один» с определенной и видимой паузой. Неподвижное положение означает остановку. Затем выжать штангу вверх на прямые руки одновременно без избыточного неравномерного выпрямления рук. После фиксации штанги в правильном положении судья подает отчетливую команду «стойки» («рэк») с одновременным движением руки назад.

В случае, если анатомически обе руки не могут быть выпрямлены полностью, атлет должен уведомить об этом судей заранее перед каждым

## подходом **Глава 2. Педагогическое исследование**

### Эксперимент

#### **2.1. Организация и проведение педагогического исследования**

Настоящее педагогическое исследование мы проводили на базе СК Салют, где в течение нескольких лет под руководством тренера Самонина В.А. работает секция пауэрлифтинга.

В данной работе мы представим методы и средства, используемые в учебно-тренировочном процессе начинающих спортсменов 16-17 лет. Для эффективной работы необходимо определить цель и средства тренировки, произвести расчет тренировочного плана.

Целью данного учебно-тренировочного процесса является развитие силовых качеств занимающихся посредством упражнения – жим лежа.

На первые два месяца (8 недель) средствами тренировки жима лежа определены следующие:

- жим лежа широким хватом
- поднятие штанги на грудь и жим стоя
- брусья

- тяга в наклоне
- приседания

Объясняется такой выбор тем, что необходимо выполнять упражнения, которые воздействуют на весь организм, а не на отдельные группы мышц. А присед и жим стоя, если его выполнять с предварительным подъемом штанги на грудь, таковыми и являются. Жим стоя и брусья – отличные дополнительные упражнения, так как, помимо прочего, они активно задействуют и широчайшие мышцы спины, «крылья». А подтягивания на турнике или просто висы на нем с лямками позволяют снять нагрузку с позвоночника. Исполнялись эти упражнения в конце тренировки..

## **2.2. Анализ результатов педагогического исследования**

Для определения результативности учебно-тренировочного процесса в начале, после 2-3 занятий, ознакомив с техникой исполнения, тренер определил вес подростков, объем бицепсов и результат в тренируемом упражнении, т.к. именно эти показатели являются определяющими в подготовке пауэрлифтеров Средний результат за два месяца в жиме лежа – 60 кг.

То есть прирост за два месяца (8 недель) составил 40 кг, а весовые показатели занимающихся уменьшились. Это как раз и подтверждает тезис о том, что в первые 4-6 недель происходит «нейрологическое освоение», иначе говоря, мышцы за это время выходят на свои 100 % возможности на данном этапе, так как прирост наблюдается буквально на каждом занятии. Вес же спортсмена в связи с началом регулярных занятий и физических нагрузок падает, а существенный прирост мышечной массы еще не начался.

А теперь подведём итоги: за 7 месяцев достигнут результат 100 кг; собственный вес вырос до 71,7 кг от среднего по группе 63 кг во входной диагностике, увеличился объем бицепсов, сформировалась грудная мускулатура, что являлось, можно сказать, основным стимулом занятий у юношей, причем за счет прироста мышечной ткани. Увеличились



существенно и показатели силовых способностей занимающихся: почти сто килограмм в жиме против 40 в начале занятий. Кроме того, сформировалась техника исполнения упражнения, юноши научились также выполнять присед со штангой на плечах и на груди, жать. В первый год занятий тренер не привлекал своих воспитанников к участию в соревнованиях. Данный этап подготовки – соревновательный у них впереди.

Огромную роль в тренинге на массу играет питание: и количество, и качество, и регулярность. Питаться надо нормально и регулярно 3-4 раза в день, пить витамины: «Ундевит», «Компливит», «Декамевит» и дополнительно витамин С. Помимо этого дополнительно между приёмами пищи выпивать ряженку или кефир с булкой.

На основании выше сказанного можно сделать вывод: представленная методика тренировок эффективна и доступна, не требует сложного инвентаря. А все перечисленные средства фармакологии абсолютно безвредны и без рецепта продаются в любой аптеке.

В России за последние десятилетия пауэрлифтинг приобрел огромную популярность. Во многих регионах в ДЮСШ имеются отделения пауэрлифтинга.

Пауэрлифтинг – вид спорта, силовое троеборье – включает в себя три упражнения: приседание со штангой на плечах, жим штанги лежа на скамье и отрыв штанги от помоста (становая тяга). С помощью этих движений человек может перемещать максимальные веса с минимальным риском травмы, т.к. основная задача в пауэрлифтинге – увеличение силы.

Жим лёжа — это базовое упражнение со свободным весом является одной из основных дисциплин в пауэрлифтинге.

Жим лёжа – это, по мнению Б. И. Шейко (2013), единственное упражнение, которое прогрессирует только при правильно построенном тренировочном процессе. Составляя план, необходимо ставить цель и выбирать средства ее достижения.

Из этого следует, что за тренировкой начинающего необходимо следить неотступно, чтобы, во-первых, не допустить никакой самодеятельности, вовремя уловить его утомление и скорректировать тренировочный план так, чтобы количество повторений осталось первоначально заданным, а во-вторых, следить за техникой, так как основной задачей начинающего является совершенствование техники жима лежа и увеличение силы.

Проблема повышения результатов в жиме лежа является для многих атлетов практически на всем протяжении их спортивной карьеры весьма актуальной. Это упражнение — не только часть программы силового троеборья. Оно является сильнодействующим средством для атлетов, желающих увеличить силу и массу мышц верхнего плечевого пояса, особенно мышц груди. Особую значимость эти упражнения представляют для начинающих атлетов.

В ходе работы мы осуществили теоретический анализ проблемы подготовки в пауэрлифтинге, представили методику тренировки в пауэрлифтинге на начальном этапе, а также выявили эффективность используемых средств и методов в процессе формирования технических и физических способностей занимающихся.

Мы определили минимум стержневых упражнений, выполняя который по определённому плану с соблюдением базовых принципов, позволил воспитанникам секции за семь месяцев тренировки более чем в два раза увеличить результат в жиме лежа.

#### Выводы

Для достижения поставленных задач был организован и проведен педагогический эксперимент в котором приняли участие 7 человек в возрасте от 15 до 17 лет. В результате проведенного эксперимента были получены результаты подтверждающие правоту гипотезы и целесообразности предложенных методик. Эксперимент показал что при использовании

предложенных методик значительно повысилась сила спортсменов что наглядно показано в нашем эксперименте