

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**СИЛОВАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ
ЮНОШЕЙ 18-25 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПАУЭРЛИФТИНГОМ,
С РАЗНОЙ СПОРТИВНОЙ МОТИВАЦИЕЙ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 5 курса 512 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Бахтигереева Артура Галимжановича

Научный руководитель
к. б.н., доцент

_____ С.С. Павленкович
подпись, дата

Зав. кафедрой
к.м.н., доцент

_____ Т.А. Беспалова
подпись, дата

Саратов 2019

Введение. Пауэрлифтинг, или силовое троеборье, характеризуют сложные силовые упражнения: приседания со штангой, жим лёжа и становая тяга, которые требуют больших мышечных усилий во время их выполнения.

Мощность работы во время проведения соревновательной борьбы может оцениваться как максимальная и субмаксимальная. Кратковременные силовые напряжения при проведении технических действий со штангой сопровождаются натуживанием и задержкой дыхания.

Как свидетельствуют проведенные исследования, около 70% всех спортивных травм в пауэрлифтинге возникает в результате неправильно организованной силовой тренировки спортсменов, без учета их индивидуальных возможностей.

Соревновательный процесс требует проявления мощных силовых усилий. При этом недостаточная силовая подготовка опорно-двигательного аппарата, мышц и связок пауэрлифтеров приводит к неоправданному травматизму.

Важнейшим фактором, определяющим высокую эффективность тренировочного процесса у пауэрлифтеров, является использование индивидуального подхода к развитию силы с учетом силовых способностей спортсменов и уровня их мотивации к достижению хорошего результата на соревнованиях.

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 эффективных средств развития физических качеств и укрепления здоровья занимающихся.

Объект исследования – тренировочный процесс юношей, занимающихся пауэрлифтингом.

Предмет исследования – особенности развития показателей общей и специальной подготовленности пауэрлифтеров с разной мотивацией достижения спортивного результата.

Гипотеза исследования – предполагалось, что тренировочный процесс юношей-пауэрлифтеров по развитию показателей силовой подготовленности будет эффективным в результате применения специального комплекса упражнений, а также при учете их мотивационной составляющей.

Цель исследования – изучение динамики показателей силовой подготовленности юношей-пауэрлифтеров 18-25 лет, с разной спортивной мотивацией

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме силовой подготовке спортсменов в пауэрлифтинге.
2. Провести оценку мотивационной составляющей достижения спортивного результата у юношей-пауэрлифтеров 18-25 лет.
3. Рассмотреть особенности организации тренировочного процесса юношей-пауэрлифтеров 18-25 лет по развитию у них силовых способностей.
4. Определить фоновые показатели общей и специальной силовой подготовленности пауэрлифтеров 18-25 лет с разной мотивацией достижения.
5. Исследовать динамику показателей общей и специальной силовой подготовленности пауэрлифтеров 18-25 лет с разной мотивацией достижения на протяжении 8 месяцев в результате применения в тренировочном процессе специальных упражнений и провести ее сравнительный анализ.

Методологические основы и методы исследования определялись, исходя из цели и задач: анализ научно-методических литературных источников, организация экспериментальной работы, статистическая

обработка результатов исследования. Диагностика мотивационной составляющей занимающихся проводилась на основании тестовых методик «Оценка мотивации достижения» и «Опросник для самооценки настойчивости». Исследование показателей общей и специальной силовой подготовленности троеборцев осуществляли с помощью тестовых методик: «Подтягивание на перекладине», «Подъем ног в висе на перекладине», «Выпрыгивание из приседа», «Приседания со штангой», «Становая тяга», «Жим лежа». Все результаты исследований были подвергнуты статистической обработке по критерию Стьюдента. Определяли среднюю арифметическую (M), ошибку средней (m) и показатель существенной разницы (T). Достоверность различия (p) определяли по таблице на основании величин T и числа наблюдений (n). О достоверности различий судили при $p < 0,05$.

Исследования проводились с сентября 2018 по апрель 2019 года на базе физкультурно-оздоровительного комплекса «Заволжский» и спортивного клуба «Титан» пгт. Алгай Саратовской области. Контингент обследуемых составили 20 юношей 18-25 лет, занимающихся пауэрлифтингом 3 раза в неделю по 1,5 часа. Весовая категория обследуемых колебалась в диапазоне от 80 до 110 кг.

Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав «Теоретические основы силовой подготовки спортсменов в пауэрлифтинге» и «Динамика показателей силовой подготовленности у юношей 18-25 лет в процессе занятий пауэрлифтингом», заключения и списка литературы, включающего 37 источников. Текст бакалаврской работы изложен на 45 страницах, содержит 10 таблиц и 5 рисунков.

Характеристика пауэрлифтинга как вида спорта

Название «powerlifting» происходит от английских слов «power» – сила, мощь и «lift» – поднимать. В пауэрлифтинге, а другими словами – в силовом троеборье, спортсменами выполняются три упражнения (рис.1.1):

- 1) приседания со штангой на плечах,

- 2) становая тяга штанги;
- 3) жим штанги лежа на горизонтальной скамье, которые в сумме и определяют итоговый результат.

приседания со штангой на плечах



выполнение становой тяги



жим штанги лежа на горизонтальной скамье



Рисунок 1.1 – Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге

При выступлении сравниваются показатели спортсменов одной весовой и возрастной категории. Оценка идет по суммарному весу во всех трех упражнениях. При одинаковых показателях победа присуждается спортсмену, обладающему меньшим весом.

Как вид спорта, пауэрлифтинг впервые появился и оформился в США в 70-х годах прошлого столетия. В ноябре 1972 года была основана Международная Федерация Пауэрлифтинга (IPF), а через год, в ноябре 1973 был проведён первый чемпионат мира. В 1980 году в Лоуэлле, штат Массачусетс, США женщины впервые приняли участие в чемпионате мира, а в 1989 IPF объединила мужской и женский чемпионаты.

В 1986 был основан Всемирный Конгресс Пауэрлифтинга (WPC), позже появились и другие альтернативные международные организации.

Количество международных организаций пауэрлифтинга постоянно растёт, но, несмотря на децентрализацию, которая присуща мировому пауэрлифтингу, наиболее известной и популярной остается Международная федерация пауэрлифтинга (IPF).

Динамика показателей силовой подготовленности у юношей 18-25 лет в процессе занятий пауэрлифтингом. Мотивация определяет направленность спортсмена на достижение самых высоких результатов и психологическую установку на то, чтобы быть первым в состязаниях с равными соперниками. По результатам тестовой методики «Оценка мотивации достижения» А. Мехрабиана выявлено 3 группы юношей-пауэрлифтеров: 1 группа (8 (40%) юношей) – с доминированием мотивации успеха; 2 группа (6 (30%) юношей) – с доминированием мотивации избегания неудач; 3 группа (8 (30%) юношей) – с уравновешенностью мотивации успеха и избегания неудач.

Отметим, что мотивированные на успех обследованные 1 группы отчетливо проявляют стремление добиваться только успехов в своей деятельности, ищут такую деятельность, активно в нее включаются, выбирают средства и предпочитают действия, направленные на достижение поставленной цели. Они рассчитывают получить одобрения за действия, направленные на достижение поставленной цели.

Юноши 2 группы с доминированием мотивации на избегание неудачи проявляют неуверенность в себе, не верят в возможность добиться успеха, боятся критики. При этом они нередко имеют завышенную или заниженную самооценку, нереалистичный уровень притязаний. При преобладании мотивации избегания неудачи выбирают задачи, наиболее легкие и наиболее трудные. Для людей, ориентированных на неудачу, привлекательность некоторой задачи, интерес к ней после неудачи в ее решении падает. Таким

образом, люди, ориентированные на неудачу, стремятся избегать задач, которые они не могут решить с первого раза.

Юноши 3 группы по своим личностным характеристикам занимают промежуточное положение и проявляют те или иные признаки в зависимости от ситуации.

При сравнительном анализе показателей самооценки настойчивости опросника Е. П. Ильина и Е. К. Фещенко выявлены некоторые межгрупповые достоверные отличия. Наиболее высокие показатели настойчивости зарегистрированы у юношей с доминированием мотивации успеха, наиболее низкие – у пауэрлифтеров с доминированием мотивации на избегание неудач, средние – у лиц с уравновешенностью обоих видов мотивации.

Проведенный в ходе исследования анализ распределения юношей по уровням настойчивости в достижении поставленной цели показал наличие высокого ее уровня у всех без исключения представителей 1 группы, среднего и низкого у лиц 2 и 3 групп. Однако во 2 группе преобладали субъекты со средним (67%) уровнем настойчивости, тогда как в 3 группе распределение было одинаковым – 50:50.

Таким образом, формирование мотивации достижения спортивного результата должно происходить с учетом эмоциональной направленности личности. Соответствие эмоциональной направленности характеру переживаний при занятиях пауэрлифтингом дает возможность занимающимся реализовать ценностные ориентации и связанные с ними субъективно значимые эмоциональные переживания в тренировочном процессе, а также достигать удовлетворенности самим процессом.

Особенности организации тренировочного процесса юношей-пауэрлифтеров 18-25 лет в ходе экспериментальных исследований. Тренировки должны быть направлены на развитие мышечной массы и уменьшение жировой массы тела, а также на комплексное развитие всех мышечных групп. В ходе экспериментальных исследований в тренировочный процесс пауэрлифтеров 18-25 лет была внедрена методика, разработанная

М.Ю. Миновым, направленная на развитие силы и увеличение мышечной массы. Для достижения тренировочного эффекта в упражнении «приседания со штангой» использовали: приседания, жим ногами, сгибание и разгибание ног на тренажёре, выпады с гантелями, становая тяга на прямых ногах, подъёмы на носки, приседания с паузой. В упражнении «жим лёжа» были применены: жим штанги лёжа, жим из-за головы, упражнения на трицепс, подъемы на бицепс. Тренировки в становой тяге основаны на следующих упражнениях: тяга с помоста; тяга, стоя на возвышении; тяга до колен; тяга становая (с прямыми ногами); наклоны со штангой на плечах.

Исследования силовой подготовленности пауэрлифтеров проводилось в 3 этапа: в начале, середине и конце года.

Показатели общей и специальной силовой подготовленности пауэрлифтеров 18-25 лет с разной мотивацией достижения на различных этапах эксперимента. Исследования начального этапа эксперимента не выявили достоверных межгрупповых отличий в показателях общей и специальной силовой подготовленности пауэрлифтеров 18-25 лет с разной спортивной мотивацией.

При повторных исследованиях показателей общей и специальной силовой подготовленности в середине года установлены некоторые межгрупповые отличия.

Показатели силовой подготовленности по всем тестовым методикам у юношей 3 группы с уравновешенностью мотивации достижения успеха и избегания неудач были ниже, чем у представителей 1 группы, но не имели достоверной разницы ($p > 0,05$).

Наиболее низкие показатели силовой подготовленности по всем изучаемым параметрам установлены у лиц 2 группы с доминированием мотивации избегания неудач по сравнению с остальными участниками эксперимента. Однако, указанные показатели имели достоверную разницу по сравнению с результатами юношей 1 группы, и существенно не отличались от показателей пауэрлифтеров 2 группы.

Таким образом, у троеборцев 1 группы с мотивацией достижения успеха установлена выраженная потребность в выполнении поставленных целей. Это черта сильных, принципиальных, волевых личностей, что позволило им значительно улучшить результаты силовой подготовленности по сравнению с представителями 2 других групп.

Мотивация достижения – одна из разновидностей мотивации деятельности, связанная с потребностью индивида добиваться успеха и избегать неудач.

Третья серия исследований также была направлена на выявление динамики изучаемых параметров силовой подготовленности и на проверку эффективности предложенной методики по развитию силы пауэрлифтеров.

В ходе исследования были выявлены некоторые сходства и существенные межгрупповые отличия.

Установлено, что наиболее существенный прирост по всем параметрам силовой подготовленности зафиксирован у юношей 1 группы, наименее результативный – у лиц 2 группы. Прирост показателей у троеборцев 3 группы занимал промежуточное положение.

Проведенный анализ показателей общей и специальной силовой подготовленности на протяжении эксперимента выявил положительную динамику изучаемых параметров .

Так, средние показатели общей силовой подготовленности в тесте «Подтягивание на перекладине» увеличились у юношей:

- 1 группы на 15,4% – в середине года и на 41,8% – в конце года;
- 2 группы на 6% – в середине года и на 12% – в конце года;
- 3 группы на 9,4% – в середине года и на 31,8% – в конце года.

Средние показатели общей силовой подготовленности в тесте «Подъем ног в висе на перекладине» увеличились у троеборцев:

- 1 группы на 17% – в середине года и на 33,3% – в конце года;
- 2 группы на 4,1% – в середине года и на 12,2% – в конце года;
- 3 группы на 9,5% – в середине года и на 25% – в конце года.

Средние показатели общей силовой подготовленности в тесте «Выпрыгивание из приседа» увеличились у представителей:

- 1 группы на 8,6% – в середине года и на 32,8% – в конце года;
- 2 группы на 4,2% – в середине года и на 9,8% – в конце года;
- 3 группы на 6,1% – в середине года и на 16,1% – в конце года.

Так, средние показатели специальной силовой подготовленности в тесте «Приседания со штангой» увеличились у юношей :

- 1 группы на 5% (6,2 кг) – в середине года и на 26,5% (31,9 кг) – в конце года;
- 2 группы на 1,4% (1,7 кг) – в середине года и на 5,6% (6,7 кг) – в конце года;
- 3 группы на 2,7% (3,3 кг) – в середине года и на 10,3% (12,5 кг) – в конце года.

Средние показатели специальной силовой подготовленности в тесте «Становая тяга» увеличились у юношей (табл. 2.10, рис. 2.5):

- 1 группы на 6,1% (8,5 кг) – в середине года и на 21,5% (30,2 кг) – в конце года;
- 2 группы на 2% (2,7 кг) – в середине года и на 5,3% (7,2 кг) – в конце года;
- 3 группы на 4,1% (5,6 кг) – в середине года и на 10,6% (14,6 кг) – в конце года.

Средние показатели специальной силовой подготовленности в тесте «Жим лежа» увеличились у юношей (табл. 2.10, рис. 2.5):

- 1 группы на 6,2% (6,1 кг) – в середине года и на 34,2% (33,6 кг) – в конце года;
- 2 группы на 2% (1,9 кг) – в середине года и на 11,9% (11,2 кг) – в конце года;
- 3 группы на 4,8% (4,6 кг) – в середине года и на 23,8% (22,8 кг) – в конце года.

Таким образом, на протяжении эксперимента установлен существенный прирост показателей общей и специальной силовой подготовленности у юношей-пауэрлифтеров в результате применения в тренировочном процессе специального комплекса упражнений, особенно у представителей с доминированием мотивации достижения успеха в спортивной деятельности.

Преобладающие мотивы влияют на успешность спортивной деятельности каждого занимающегося.

Мотивация достижения успеха в спорте – одна из важнейших составляющих, которая позволяет спортсмену быть результативным, достигать побед и быть успешным в своей деятельности.

Доминирование у спортсмена мотива избегания неудач приводит к занижению самооценки и уровню притязаний. Повторяющиеся неудачи могут привести спортсмена в состояние привычной подавленности, к устойчивому снижению веры в себя и к хронической боязни неудач. У таких людей, как правило, низкий уровень развития мотивации достижения

Заключение. Пауэрлифтинг – это тот вид спорта, в процессе занятий которым развиваются такие качества, как сила, быстрота, умение максимально собраться в трудной обстановке соревновательной борьбы.

Основными компонентами достижения результатов в пауэрлифтинге являются физическая форма, техническая и психологическая подготовка. Оперативным показателем эффективности тренировочного процесса может быть динамика увеличения уровня тренированности во всех упражнениях.

Достижение высоких спортивных показателей в пауэрлифтинге, как и в любом другом виде спорта, возможно только при условии систематических занятий, направленных на всестороннее физическое развитие, выработку волевых качеств, стремления к постоянному совершенствованию техники выполнения разного рода упражнений высокую технику исполнения и отличную физическую подготовку.