

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

Методика развития силовых способностей студентов 1-2 курсов в  
пауэрлифтинге

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента(ки) 4 курса 402 группы  
направления 44.03.01 Педагогическое образование  
Институт физической культуры и спорта  
Естаулетова Аргена Асулановича

Научный руководитель  
старший преподаватель

подпись, дата

\_\_\_\_\_

инициалы, фамилия

Андряков П.А.

Заведующий кафедрой  
к.м.н., доцент

подпись, дата

\_\_\_\_\_

инициалы, фамилия

Беспалова Т.А.

Саратов 2019 г

## Введение

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 и отличную физическую подготовку. Имея в арсенале почти весь набор упражнений, применяемых культуристами и тяжелоатлетами, занимающиеся пауэрлифтингом гармонично развивают мускулатуру всего тела и улучшают свои силовые способности. Однако, начинающие спортсмены, приходя в тренажерный зал, пытаются обойти свою базовую подготовку и «гонятся» за весами, что обычно приводит к тяжелым травмам или перетренированности.

*Актуальность работы* состоит в том, что современное общество не рационально использует теорию в практике тренажерного зала для усовершенствования и роста силовых способностей. Основной задачей развития силы является развитие общей физической подготовки спортсмена.

*Цель* заключается в глубоком изучении теоритических инструментов, способствующих развитие силы в пауэрлифтинге, методов и форм применения их на своих тренировках.

*Объект исследования* – тренировочный процесс у юношей 17-19 лет, занимающихся пауэрлифтингом с использованием базовой подготовки.

*Предмет исследования* – комплекс упражнений базовой подготовки, направленный на развитие силовых способностей для студентов 1-2 курсов.

*Гипотеза дипломной работы:* мы предполагаем, что процесс развития силовых способностей для студентов 1-2 курсов будет протекать эффективнее, если в тренировочном процессе подготовки будет использован специальный комплекс упражнений базовой подготовки.

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

- Изучить историю становления такого вида спорта, как пауэрлифтинг.

- Изучить классификации упражнения в пауэрлифтинге.
- Изучить понятие «силы» в силовом виде спорта
- Изучить экипировку в пауэрлифтинге
- Изучить методы силовых способностей
- Разработать специальный комплекс упражнений на развитие силовых способностей для студентов 1-2 курсов, занимающихся пауэрлифтингом.
- Проверить эффективность разработанного комплекса упражнений базовой подготовки в педагогическом эксперименте.

Для решения поставленных задач были использованы следующие *методы*: сравнительно-сопоставительный, описательный, методы моделирования и анализа.

*Место проведения*: апробация проходила в секции по пауэрлифтингу на базе 6 корпуса СГУ для студентов СГУ им. Н.Г. Чернышевского 1-2 курсов. Эксперимент проводился с сентября 2018 года по март 2019 года (7 месяцев). В установленном эксперименте принимали участие спортсмены двух групп: экспериментальная и контрольная. Обе группы состояли из 10 юношей в возрасте 17-19 лет.

*Новизна исследуемой работы* состоит в том, что нами было, на основании широкого круга источников проанализировано и составлена методика развития силовых способностей в пауэрлифтинге для студентов 1-2 курсов. Так, например, в ходе педагогического эксперимента было выявлено, что экспериментальная группа в отличии от контрольной, показала прирост силовых способностей благодаря новой методике составленной нами.

В ходе педагогического эксперимента была изучена история пауэрлифтинга от начала её зарождения, до современности. Пристальное внимание были направлены на теории познания силы, факторов, влияющих на силу, методов развития силовых способностей и классификации физических упражнений в пауэрлифтинге. Также рассмотрели экипировку в пауэрлифтинге.

Структура работы: дипломная работа «Методика развития силовых показателей в пауэрлифтинге студентов 1-2 курсов» состоит из введения, двух глав, списка литературных источников, включающего 48 источников, и приложения.

**Глава 1** имеет теоретический характер.

В первом параграфе рассматривается история становления такого вида спорта как пауэрлифтинг, начиная с древнего Египта до современности. В данном параграфе описывается, как появился пауэрлифтинг, и как развивали силу раньше. Пауэрлифтинг, или по-другому силовое троеборье — это вид спорта, в котором спортсмены преодолевают сопротивление максимально тяжелого веса. К соревновательным упражнениям в пауэрлифтинге относятся:

1. Приседания со штангой на спине. Данное упражнение выполняется, атлет приседает со штангой на плече, при этом тазобедренные мышцы находятся на уровне ниже колен, ноги не при этом не двигаются, как и штанга.
2. Жим лежа на горизонтальной скамье. Атлет, лежа на скамье на выпрямленных руках берет вес. Далее, спортсмен крепким хватом опускает штангу вниз, касаясь груди, после чего выжимает его в исходное положение, при этом не отрывая спину, плечи и ноги.
3. Становая тяга. Спортсмен поднимает штангу и выпрямляется при взятии веса. В конечной позиции колени держатся прямо, а плечи распрямлены назад, с точным соблюдением техники.

Это базовые упражнения. Общую сумму поднятого веса определяет квалификацию спортсмена. В пауэрлифтинге важнее силовые показатели в отличие от бодибилдинга, где упор делается на красоту и фактуру тела. Все спортсмены выступают в своей возрастной и весовой категории. Затем показатели сравниваются. Тот, кто взял максимальный суммарный вес в трех упражнениях, побеждает. Если сумма у двух силачей совпадает, победа присуждается тому, кто имеет меньший вес тела.

Во втором параграфе мы изучаем понятие «силы» в силовом виде спорта. Сила - это способность человека, преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

В третьем параграфе рассматриваем факторы, влияющие на развитие силы. Выделяют несколько факторов, влияющие на развитие силы и над большинством человек не имеет над ними контроля. Так, тип мышечного волокна, возрастные особенности, пол, длина плеча и мышцы, место сухожильной вставки и другие важные факторы воздействуют на способность развивать мышечную систему при тренировках. Однако надо иметь в виду еще один важный фактор, влияющий на развитие силы: силовые упражнения должны выполняться в медленном темпе и до утомления мышцы.

Методы развития силовых способностей рассматриваем в четвертом параграфе. Здесь описаны методы применяемые на тренировках, а именно: метод повторных усилий важным тренировочным фактором в этом методе является количество повторений упражнения, «ударный» метод применяется для развития "амортизационной" и "взрывной силы", метод максимальных усилий, метод изометрических усилий характеризуется максимальным напряжением мышц в статическом режиме. При выполнении таких, упражнений сила прикладывается к неподвижному предмету и длина мышц не изменяется. Все эти методы помогают развить силу на тренировках.

В пятом параграфе описана классификация физических упражнений в пауэрлифтинге. Согласно классификации в тяжелой атлетике, применительно к пауэрлифтингу, в первую группу входят соревновательные упражнения - приседания, жим лежа на горизонтальной скамье и становая тяга. Вторая группа объединяет специально вспомогательные упражнения.

Завершается глава экипировкой в пауэрлифтинге. Чтобы обойтись без минимального травматизма, и удобно заниматься спортом используют экипировку. Экипировка в пауэрлифтинге бывает поддерживающей

(усиливающей) и неподдерживающей. Последняя является обязательной во всех официальных соревнованиях и разрешена в «безэкипировочном» и «экипировочном» пауэрлифтинге без ограничений.

**В главе 2** проводится педагогический эксперимент для студентов 1-2 курсов на повышении силовых показателей в пауэрлифтинге. **Место проведения:** апробация проходила в секции по пауэрлифтингу на базе 6 корпуса СГУ для студентов СГУ им. Н.Г. Чернышевского 1-2 курсов. Эксперимент проводился с сентября 2018 года по март 2019 года (7 месяцев). В установленном эксперименте принимали участие спортсмены двух групп: экспериментальная и контрольная. Обе группы состояли из 10 юношей в возрасте 17-19 лет. Для экспериментальной группы мы составили методику развития силовых способностей в пауэрлифтинге 1-2 курсов (взяты по Б.И. Шейко), а контрольная занималась на основе учебно-тренировочной группы. Также на занятиях мы знакомили студентов с тренировочным процессом в пауэрлифтинге, правилами соревнований в данном виде спорта и особенностями питания. Кроме того, была проведена сравнительная характеристика полученных показателей соревновательных упражнений в пауэрлифтинге и показателей развития силовых способностей студентов 17–19 лет в конце эксперимента с результатами, показанными данными учащимися в начале эксперимента. Средне групповые показатели упражнений силового троеборья у студентов обеих групп в начале исследования низкие (согласно авторской программе тренировок по пауэрлифтингу для новичков Б.И. Шейко). Согласно другим авторским программам по пауэрлифтингу, данные показатели также являются низкими. Надеемся, что в результате систематических занятий силовым троеборьем (пауэрлифтингом) показатели упражнений значительно повысятся. В начале занятия атлеты выполняют динамические упражнения для развития подвижности и быстроты движений, в конце – упражнения для развития выносливости и упражнения на растягивание. Главное, не стараться форсировано увеличивать тренировочные веса, а стремиться к технички

правильному выполнению каждого повторения упражнения. Нам, на занятиях необходимо осуществлять индивидуальный подход к каждому занимающемуся студенту в подборе нагрузки в упражнениях силового троеборья, осуществлять страховку при выполнении данных упражнений.

В начале, а также и в конце эксперимента обе группы сдали нормативы по соревновательным упражнениям ,подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, «пистолет», прыжок в длину с места, сгибание туловища за 30 сек. Прирост среднегрупповых показателей силовых способностей студентов 1-2 курсов экспериментальной и контрольной групп , за период эксперимента представлен в приложении А. Средне групповые показатели мы рассчитывали по формуле: находили общую сумму в одном тесте, затем делили на количество участников(10 человек), так нашли средний показатель. Далее мы находили погрешность, мы средний показатель делили на 9,7 (доверительная вероятность).Мы видим, что показатели силовых способностей студентов 1-2 курсов, пришедших на занятия пауэрлифтингом, в конце эксперимента значительно улучшились, особенно у экспериментальной группы , так как специально для них мы использовали методику Б.И.Шейко. Особенно показатели в тестах: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища и др. Таким образом, можно сделать вывод, что дополнительные занятия пауэрлифтингом со студентами 1-2 курсов не только улучшили их результаты в силовом троеборье, но и значительно повысили показатели силовых способностей.

**В заключении**подводится итог методики развития силовых способностей студентов 1-2 курсов и применении её в педагогическом эксперименте, по результатам которых понятно, что разработанная нами новая методика работает, а также узнали историю пауэрлифтинга, изучили теорию понятия силы, методы силовых способностей, классификацию упражнений и рассмотрели экипировку в пауэрлифтинге.

В ходе тренировок спортсмен также повышает свою общую физическую подготовку, становится более выносливым здоровее. Мы видим дальнейшее перспективу применения теории в практике, чтобы развиваться и добиваться успехов в силовом виде спорта.

**В приложение** включен примерный тренировочный комплекс упражнений для начинающего пауэрлифтера, а также результаты тестов обеих групп, представлены все в таблицах. В приложении Б иллюстративно показано соревновательные упражнения, а именно это: приседания со штангой на плечах; жим лежа; становая тяга. В приложении В показана экипировка в пауэрлифтинге в фотокарточках.

Список использованных литературных источников:

1. Авсиевич В.Н. Влияние тренировочных занятий пауэрлифтингом на собственно-силовые способности юношей в неспецифических упражнениях / В.Н. Авсиевич // Молодой ученый. - 2016. - № 8 (112). - С. 1199-1202.
2. Амазян Д.Г., Прыткова Е.Г., Сурнина С.В., Низовцева Ю.А., Козлов И.В. Использование средств пауэрлифтинга в процессе физического воспитания студентов ВолгГТУ // Известия ВолгТУ. – Волгоград, 2014. – № 14. – С. 7-9.

3. Ашхамахов К.И. Сущность понятия «энергия» и её адекватная реализация в жизнедеятельности человека: - Уфа, 2015. С. 94-96.
4. Бакирова А.У. Силовые способности в пауэрлифтинге / А.У. Бакирова, Р.М. Хабибуллин // Наука молодых - инновационному развитию АПК. - 2015. - С. 187-190.
5. Влияние пауэрлифтинга на организм спортсмена и развитие его силовых способностей / И.В. Макарьев // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. – 2017. – Т. 2. – №3. – С. 25–29
6. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.К. Анатомия силы. М.: ФиС, 1987. 80 с.
7. Воробьев А.Н., Сорокин Ю.К. Анатомия силы, М.: Физкультура и спорт, 1987.- 180 с.
8. Гарипова А.З., Зотова Ф.З. Потенциал пауэрлифтинга в повышении физической подготовленности студентов педагогического вуза // Ученые записки университета им. П.Ф.Лесгафта. – 2016. – № 3. – С. 53-57
9. Готовцев П. И. Спортсменам о восстановлении, М.: Физкультура и спорт, 1981. – 144 с.
10. Гузеев П. Пеганов Ю. Пауэрлифтинг: Методическое пособие, М.: Терра-Спорт, 2003. – 56 с.
- Дальский, Д.Д. Коррекция тренировочной нагрузки в пауэрлифтинге на основе методов оперативного контроля: Д.Д. Дальский. – Санкт-Петербург. – 2013. – 23с.
11. Дворкин Л.С. Тяжелая атлетика: Учебник для вузов, М.: Советский спорт, 2005. – 600 с.
12. Дворкин Л.С. Силовые единоборства: Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт, Ростов – на – Дону: Феникс, 2003. – 384 с.
- Завьялов А.В. Методика специальной силовой подготовки пауэрлифтеров. М.: Сов.спорт, 2003.С. 245
13. Зотова, Ф.Р. Студенческий спорт в регионе: состояние, проблемы и перспективы/ Ф.Р. Зотова, И.Ф. Файзуллин// Наука и спорт: современные тенденции. – 2015. – Т.6. - №1. – С. 32-38

14. Коткова Л.Ю., Микрюков Е.Г. Занятия пауэрлифтингом (силовым троеборьем) как форма организации физкультурно-спортивной работы со студенческой молодежью. – Казань: Поволжская ГАФКСиТ, 2015. – С. 385-387
15. Карачакова А.К. Влияние занятий пауэрлифтингом на развитие силовых способностей школьников старших классов. Бартош О.В. Сила и основы методики ее воспитания. Методические рекомендации. Владивосток: Мор.гос. ун-т, 2009. 47 с.
16. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. М.: Сов.спорт, 2003. 464 с
17. Лукьянов, А.Б. Планирование тренировочных нагрузок в силовых видах спорта с использованием информационной системы управления процессом физического развития молодежи : монография / А.Б. Лукьянов, Б.Г Лукьянов, В.К. Плохов. – Стерлитамакский ин.физ. культуры. – Стерлитамак, 2015. – 200 с.
18. Лыдкова Г. М., Разживин О. А., Волкова К. Р. Преодоление сбивающих факторов в спорте (на примере соревновательной деятельности пауэрлифтеров) // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 4. – С. 590–596.
19. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов. М.: Просвещение, 2003. 296 с.  
Муравьев В.Л. Пауэрлифтинг. Путь к силе, М.: Светлана П, 1998. – 72 с.
20. Лыдкова Г.М., Разживин О.А., Волкова К.Р. Преодоление сбивающих факторов в спорте (на примере соревновательной деятельности пауэрлифтеров) Современные проблемы науки и образования. – № 4. – Издательский Дом «Академия Естествознания», 2014. –32 Кириченко Т.Г: Орехово-Зуево Редакционно-издательский отдел ГГТУ - №2. – 2016. – С. 81-21.
21. Муравьев В.Л. Пауэрлифтинг. Путь к силе, М.: Светлана П, 1998. – 72 с.

Хаин, М.М., Любимова А.С. Состояния сознания в пауэрлифтинге / М.М. Хаин, А.С. Любимова // «Физическая культура, спорт, туризм»: Пермь: Астер, 2014. – С. 335 .

22. Николаев, П.П. Морфофункциональные особенности студентов, специализирующихся в силовом троеборье/ П.П. Николаев // Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: - Коломна: ГСГУ, 2016. - С. 156-162.

23. Николаев, П.П. Методические основы индивидуализации тренировочного процесса в силовом троеборье / П.П. Николаев // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2016. - №6. - С. 48.

24 .Николаев, П.П. Факторы индивидуализации тренировочной деятельности в силовом троеборье : - Москва, 2016. - С. 197-199.

25. Николаев, П.П. К вопросу о спортивной подготовке в пауэрлифтинге / П.П. Николаев, И.В. Николаева, Ю.В. Шиховцов // Известия института систем управления СГЭУ. - 2016. - № 2 (14). - С. 19-22.

26. Черкашин А. В., Сизоненко К. Н. Системный подход к тренировочному процессу в пауэрлифтинге // Известия Тульского государственного университета. – 2015. – № 4. – С. 173–177

27. Черкашин А.В. Мотивация двигательной активности атлетов фитнес-центров // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. Вып. 4. Тула: изд-во ТулГУ, 2014. С. 68–74.

28. Моделирование тренировочного процесса квалифицированных пауэрлифтеров. – Монография / Т.Н. Шутова, А.П. Додонов. - Москва: ФГБОУ ВО «РЭУ им. Г. В. Плеханова», 2017. –78 с.

29. Шейко Б.И., Горулев П.С., Румянцева Э.Р., Цедов Р.А. Пауэрлифтинг. От новичка до мастера. М.: Медиа групп «Активформула», 2013. 560 с.

30. Шейко Б.И. Пауэрлифтинг: настольная книга тренера. М.: Изд. центр «Спорт сервис», 2004. 540 с.

31. Шутова, Т.Н., Везеницын О.В., Выприков Д.В., Крылова Г.С., Бодров И.М., Кокорев Д.А., Буров А.Г. Атлетическая гимнастика в физическом воспитании студентов. Учебное пособие / Москва, 2016. – 108с.
32. Юров, В. В. Атлетизм как форма физкультурно-оздоровительной технологии с применением метода максимальных усилий в системе управления физическим воспитанием студентов вузов : – Омск. – 2017. – С. 167–171.
33. Шиховцов, Ю.В. Некоторые аспекты научно-исследовательской деятельности кафедры физического воспитания / Ю.В. Шиховцов, И.В. Николаева: - 2015. - С.116-120.
34. Ягудин Р.М. Как построить идеальное тело: Атлетизм и культуризм. Лучшая система упражнений, М.: Астрель, 2009. – 256 с.
35. Якубенко Я.Э. Модельные величины объёмов тренировочной нагрузки в пауэрлифтинге / Я.Э. Якубенко // Экстремальная деятельность человека. – 2015. – № 2(35). – С. 30-32. 6. Якубенко Я.Э. 26 Распределение тренировочной нагрузки между отдельными группами упражнений в пауэрлифтинге у мужчин / Я.Э. Якубенко // Теория и практика физ. культуры. – 2016. – № 6. – С. 76-78.