

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

**"Построение и содержание тренировочного процесса
высококвалифицированных спортсменов специализирующихся в
пауэрлифтинге "**

Студентки 4 курса 402 группы
Рамазановой Марины Сергеевны

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Научный руководитель

старший преподаватель т.ф.в _____ О.В. Нерозя

подпись, дата

Зав. кафедрой к.м.н.,

доцент

_____ Т.А. Беспалова

подпись, дата

Саратов 2019

Введение

Актуальность исследования. Построение тренировочного процесса в предсоревновательный период для пауэрлифтеров является актуальной проблемой для спортсменов всех времен. С ростом количества тренирующихся в зале, этот вопрос стал возникать все чаще. Ведь чем грамотнее будет составлена программа тренировок в предсоревновательном периоде, тем больший результат можно будет показать на соревнованиях. Многие некомпетентные спортсмены составляют тренировки с целью продажи и заработка денег, не учитывая принципы тренированности, что приводит только к негативному результату. Спортсмен может травмироваться или перетренироваться, а так же не получить никакого результата.

Пауэрлифтинг- хорошо развивает силовые показатели, но при этом можно травмироваться. Травмы спортсменов в основном приходятся на поясницу, колено и плечевой сустав. Несколько реже встречаются травмы локтевого и лучезапястного суставов. Основными видами считаются растяжение мышц и связок, а также дистрофические повреждения сухожилий.

Поэтому грамотно составленная тренировка поможет избежать травм и даст нужное сочетание нагрузки и отдыха. Тем самым, увеличив силовые показатели в приседе, жиме лежа и становой тяге.

Пауэрлифтинг (силовое троеборье) как вид спорта развивается в России с 1988 года, а первые международные старты национальной сборной команды относятся к 1991 году. Пауэрлифтинг включает следующие соревновательные упражнения: приседание со штангой, жим штанги лежа на скамье и тягу штанги. Основной особенностью выполнения соревновательных упражнений является динамический, преодолевающийся режим работы мышц в медленном равномерном темпе, а перемещение штанги должно осуществляться без

ускорений, с постоянной скоростью.

Предмет исследования – организация и планирование тренировочного процесса пауэрлифтеров в предсоревновательный период.

Объект исследования : предсоревновательный процесс в пауэрлифтинге.

Цель работы – изучение подходов тренировочного процесса для увеличения силовых показателей в соревновательных упражнениях по пауэрлифтингу.

Гипотеза: успешная подготовка высококвалифицированных спортсменов в пауэрлифтинге, станет возможным, если грамотно построить тренировочный процесс и составить программу на основании новейших разработок.

Задачи исследования:

1. Определить особенности предсоревновательной подготовки в пауэрлифтинге.
2. Рассмотреть средства и методы предсоревновательной подготовки в пауэрлифтинге.
3. Провести апробацию и интерпретировать полученные результаты экспериментальной работы.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Тестирование;
3. Педагогический эксперимент;
4. Методы математической статистики;
5. Обобщение полученных данных.

Структура и объем работы. Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав « Научно- теоретические аспекты тренировки силовой направленности» и «Организация и методы исследования особенностей предсоревновательной подготовки в пауэрлифтинге», заключения и списка используемой литературы включающего 40 источников. Работа иллюстрирована рисунками и таблицами, в

которых содержатся результаты исследований.

Основное содержание работы.

В первой главе «Научно-теоретические аспекты тренировки силовой направленности» прошло ознакомление со спортивным отбором занимающихся, технической подготовкой в пауэрлифтинге, морально-волевой подготовкой спортсмена, особенностью организации питания и прогностической значимостью.

Спортивная тренировка-процесс совершенствования физических и моральных качеств спортсмена, направленный на достижение лучших результатов в спорте и представляющий собой систематические занятия физическими упражнениями.

В практике спортивной деятельности главным условием эффективности занятием пауэрлифтингом являются правильный отбор и адекватная методика тренировок занимающихся.

Система общеевропейских тестов предлагает два наиболее информативных теста для оценки максимальной произвольной силы мышц - это кистевая динамометрия и становая динамометрия. Для оценки скоростно-силовых качеств тренеры традиционно применяют тест «Прыжок вверх с места». Применяя эти тесты, можно соответственно оценить силу мышц ног, спины и кисти. В трёх упражнениях силового троеборья у пауэрлифтеров сила проявляется по-разному. В приседании и тяге максимум силы достигается в начале движения, а для её проявления типичен убывающий характер, но для упражнения «присед» характерно двухфазовое проявление силы. Данный факт при вставании из приседа при прохождении «мертвой точки» связан со сменой мышечных групп, вовлеченных в работу. В методике силовой подготовки главными критериями оценки внешнего воздействия являются величина отягощения, количество повторений и сочетание различных режимов работы. Овладение рациональной

техникой возможно только при учете в тренировке индивидуальных особенностей телосложения спортсменов.

Техника является основой фундаментальной базовой подготовки спортсмена и может непрерывно совершенствоваться в процессе тренировки. Различные способы решения одной двигательной задачи объединяются смысловой направленностью.

Детали техники могут быть различными у разных занимающихся и зависят от их анатомических, физиологических и индивидуальных психических особенностей. Правильное использование индивидуальных особенностей каждого занимающегося характеризует его индивидуальную технику. Разучивание любого действия начинается с изучения его основы, где большое внимание уделяется основному (ведущему) звену техники, а потом уже ее деталям.

Сила- означает способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечной нагрузки.

Выделяют следующие разновидности силовых качеств человека: Максимальная изометрическая (статическая) сила; Медленная динамическая (жимовая) сила; Скоростная динамическая сила; “Взрывная сила”; Амортизационная сила; Силовая выносливость; Статическая выносливость; Метод максимальных усилий; Методы развития силовой выносливости; Метод развития динамической (скоростной) сил

Тяжелые тренировки подвергают организм непривычным нагрузкам, и чтобы полностью приспособиться к ним, необходимо применять специальные приемы питания, чтобы нагрузки укрепляли, а не «ломали» организм.

- 1.Атлет должен получать минимум 55-60% дневного объема калорий из продукт
- 2.Не менее 25-30% калорий в день должны обеспечиваться благодаря белковой части рационов, содержащих натуральные углеводы

3. Жиры должны обеспечивать не более 10-15% калорийности дневного рациона

Во второй главе «Организация и методы исследования особенностей предсоревновательной подготовки в пауэрлифтинге» описаны методы и ход исследования. Исследование проводилось на базе спортивного комплекса «Спортэкс» г. Балаково в секции пауэрлифтинга. В исследовании приняли участие 10 спортсменов, занимающихся в группах спортивного совершенствования, в возрасте 18-23 лет, имеющих звание Мастера спорта России. Выступавших в разных весовых категориях и имеющих стаж занятием пауэрлифтингом не менее 2-х лет.

Для решения конкретных исследовательских задач и проведения эксперимента нами были организованы 2 группы спортсменов: контрольная и экспериментальная. В каждой группе по 5 высококвалифицированных пауэрлифтеров. Спортсмены контрольной группы тренировались по общепринятой программе тренировок Б.И. Шейко, а спортсмены экспериментальной группы готовились по современной, собственной разработанной методике тренировок. Во время проведения эксперимента проводилось текущее и итоговое тестирование.

Для спортсменов экспериментальной группы была повышена интенсивность и объем тренировок до 95%, включены разнообразные изолированные упражнения, что оказалось более эффективным в предсоревновательной подготовке. Спортсмены контрольной группы работали с интенсивностью и объемом 80%, не включая подсобные упражнения в тренировочном процессе.

На Первенстве Приволжского Федерального округа, которое проходило в г. Арзамас 21.12.2018 – 22.12.2018, мы подвели итоги нашего эксперимента, в котором использовали собственную разработанную методику

предсоревновательной подготовки пауэрлифтеров. Результаты показаны в таблице. (см. таблицу 3-4).

Независимо от спортивной специализации общая цель подготовки спортсмена заключается в том, чтобы развить его физические способности. В свою очередь, специфическая цель - достижение высоких спортивных результатов, требует создания соответствующего соревновательного потенциала. В процессе формирования соревновательного потенциала все разделы физической подготовки оказываются тесно связанными. Таким образом, подготовка спортсмена - целостный процесс, отдельные стороны которого взаимно дополняют друг друга.

Путь к высоким спортивным результатам на современном уровне развития пауэрлифтинга немислим без достаточного технического мастерства. Техника подъема тяжестей относится к произвольным (волевым) действиям человека. Однако, в технической структуре упражнений наблюдаются и действия, выполняемые атлетом не преднамеренно. Это происходит в силу разных биомеханических причин. В числе неосознанных (непроизвольных), но весьма эффективных действий в спортивной технике имеются фазы и элементы. Так, например, подведение коленей в тяге становой не контролируется сознанием спортсмена, так как является следствием напряжения и расслабления определенных групп мышц, движения отдельных звеньев тела, т.е. конечным итогом непреднамеренных действий. Поднимать тяжести необходимо научиться с разным и постоянно увеличивающимся весом. Только при этом условии в процессе спортивной тренировки происходит повышение уровня развития физических качеств и совершенствование техники выполнения упражнений до полного автоматизма.

Методы исследования:

Анализ литературных источников- этот метод использовался при анализе данных литературы. И применялся для выявления основных аспектов технической подготовки в пауэрлифтинге программы Б.И Шейко и методических подходов при построении учебно-тренировочного процесса в пауэрлифтинге.

Педагогическое наблюдение-было направлено на исследование характерных ошибок при выполнении соревновательных упражнений в пауэрлифтинге. Было проведено педагогическое наблюдение, в котором приняли участие 10 спортсменов в возрасте 18- 23 года. Педагогическое наблюдение проходило на Первенстве Приволжского Федерального округа в г. Арзамас (21.12.2017 – 22.12.2017). Для проведения педагогического наблюдения был составлен протокол проведения педагогического наблюдения , в протоколе фиксировались основные ошибки при выполнении каждого соревновательного упражнения, также фиксировался максимальный результат в каждом соревновательном упражнении.

Педагогический эксперимент- был направлен на повышение уровня развития силовых способностей у спортсменов 18-23 лет, занимающихся пауэрлифтингом.

Контрольная группа работала по общепринятой методике тренировок Б.И Шейко. Объем и интенсивность данной программы составляла 85% и в программу не входили изолированные упражнения. (см. в приложении рис.1) .

Экспериментальная группа тренировалась по собственной разработанной методике, основанной на опыте и знаниях, взятых из литературных источников. Программа основана на формировании техники выполнения упражнений, развитие таких физических качеств, как сила, силовая выносливость, взрывная сила, а также грамотно распределена физическая нагрузка. В программе мы увеличили объем и интенсивность тренировочного процесса до 95%, включили

изолированные упражнения, на проработку отдельных групп мышц, рассчитали КПШ(кол-во подъемов штанги) за недельный тренировочный цикл(см. таблицу 2). Спортсмены проявляли высокий интерес к новой тренировочной программе, соблюдали режим дня. Систематически посещали тренировки и выполняли весь тренировочный план. Программа тренировок, была расписана предварительно, для всех участников эксперимента и рассчитана на 4 месяца 3-х разовыми тренировками в неделю, которые проходили по понедельникам, средам и пятницам.

Выводы

В выпускной квалификационной работе были рассмотрены особенности и методы предсоревновательной подготовки в пауэрлифтинге. В ходе выполнения работы были решены следующие задачи:

- Определены особенности предсоревновательной подготовки в пауэрлифтинге.
- Рассмотрены средства и методы предсоревновательной подготовки в пауэрлифтинге.
- Проведена апробация и интерпретирование полученных результатов экспериментальной работы.

Понятие тренировка в нашей бакалаврской работе-это систематические упражнения с целью образования и развития умений и навыков, повышения функциональных возможностей организма в целом. При подборе рабочих весов, нужно знать повторный максимум в приседе, жиме лежа и становой тяге. Исходя из этих результатов, указываются проценты поднятого веса на 1 повторение.

Независимо от спортивной специализации общая цель подготовки спортсмена заключается в том, чтобы развить его физические способности. В свою очередь, специфическая цель - достижение высоких спортивных результатов, требует создания соответствующего соревновательного потенциала.

В процессе формирования соревновательного потенциала все разделы физической подготовки оказываются тесно связанными. Таким образом, подготовка спортсмена - целостный процесс, отдельные стороны которого взаимно дополняют друг друга.

Проведенное исследование показало, что общепринятые методики тренировок первооткрывателей пауэрлифтинга, примерно одинаковы. Но со временем, появляются все новые и новые методики тренировок, которые превосходят старые. В собственной методике, мы повысили интенсивность и объем тренировок до 95%, распределили нагрузку равномерно, включили подсобные (изолированные) упражнения, что оказалось более эффективным в предсоревновательной подготовке. Будущее спорта за интегрированным подходом, подбором лучшего для конкретного спортсмена. И каждый, уважающий себя тренер должен разбираться во всех схемах, чтобы подобрать лучшую, для каждого спортсмена.

Заключение

На Открытом Первенстве ПФО мы подвели итоги эксперимента и выяснили, что по сумме троеборья, по коэффициенту Вилкса (см. таблицу 5-6), и по среднеарифметическому значению (см. график 1), показатели экспериментальной группы превышают показатели контрольной группы. За период эксперимента был заметный прирост собственного веса у контрольной группы, что не сказалось на увеличении силовых показателей. У экспериментальной группы заметны потери собственного веса и увеличении силовых показателей, что дает нам хороший результат по формуле Уилкса (коэффициент Уилкса отражает соотношение между собственной массой атлета и поднятым им весом). Благодаря увеличению объема, интенсивности тренировок до 95%, и повышению КПШ (кол-ва подъемов штанги), мы улучшили силовые способности спортсменов, развили такие качества, как силу, взрывную силу, силовую выносливость.

Будущее спорта за интегрированным подходом, подбором лучшего для конкретного спортсмена. И каждый, уважающий себя тренер должен разбираться во всех схемах, чтобы подобрать лучшую, для каждого спортсмена.

