

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

Кафедра физической культуры и спорта

**ТРЕНИРОВКИ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ  
НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ**

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  
Голева Дмитрия Юрьевича  
\_\_\_\_\_

---

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

профессор кафедры физической культуры  
и спорта, доктор педагогических наук \_\_\_\_\_

должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Тимушкин А.В.

инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой

доцент, кандидат педагогических наук \_\_\_\_\_

должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Викулов А.В.

инициалы, фамилия

**Балашов 2020**

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы нашего исследования заключается в том, что в последнее время очень бурно развивается такое направление современного атлетизма, как пауэрлифтинг или как еще его называют: «силовое троеборье». История зарождения пауэрлифтинга относится к пятидесятым годам XX века. Среди многого разнообразия все возможных атлетических видов спорта, таких, к примеру, как: тяжёлая атлетика, бодибилдинг, гиревой спорт, пауэрлифтинг в свою очередь является одними самых молодых видов состязательных упражнений.

Пауэрлифтинг в силу своей доступности и простоты является одним из эффективнейших средств развития физических качеств, а также укрепления здоровья занимающихся. Однако научно-методическое обеспечение тренировочного процесса, что играет огромную роль в тренировках, все еще находится на стадии разработки. В абсолютном большинстве литературных источников, авторы просто автоматически переносят всевозможные принципы и методики тренировок квалифицированных спортсменов на построение тренировок начинающих пауэрлифтеров, что является достаточно грубой ошибкой, и может принести вред. Отсутствуют объективные данные о биомеханической структуре соревновательных упражнений. Не обоснована структура и взаимосвязь между физическими качествами, которые обеспечивают результативность соревновательной деятельности. Также стоит отметить то, что отсутствуют научно-обоснованные разработки средств и методов, используемых в тренировочном процессе начинающих пауэрлифтеров.

Целью работы является: показать особенности подготовки и разработать программу учебно-тренировочного процесса в пауэрлифтинге на этапе начальной подготовки.

Объект исследования: тренировочный процесс в пауэрлифтинге.

Предмет исследования: тренировка в пауэрлифтинге на этапе начальной подготовки.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ проблемы осуществления силовой подготовки занимающихся пауэрлифтингом на этапе начальной подготовки.
2. Разработать методику подготовки юношей, занимающихся пауэрлифтингом.
3. Экспериментально проверить эффективность разработанной методики силовой подготовки занимающихся пауэрлифтингом.
4. Разработать практические рекомендации проведения силовой подготовки занимающихся пауэрлифтингом.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы; педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

База исследования: педагогический эксперимент проходил на базе спортивного клуба «Пересвет» в городе Балашов Саратовской области.

Структура выпускной квалификационной работы: работа выполнена на 52 страницах печатного текста, состоит из введения, двух глав, выводов, практических рекомендаций, списка использованной литературы приложения, содержит 3 таблицы.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ.**

**Во введении** обоснована актуальность исследуемой проблемы, определены объект, предмет сформулированы цель и задачи исследования, представлены методы изучения проблемы и структура работы.

**В первой главе «Пауэрлифтинг как вид спорта»** отмечено, что мозаики, барельефы, письменные источники, дошедшие до нашего времени, повествуют нам, что уже с незапамятных времен в Египте, Ираке, Китае и Греции мужчины старались демонстрировать свои силовые возможности, именно этот ключевой момент можно считать началом в истории пауэрлифтинга.

История нового времени знаменита огромным количеством силачей, чьи достижения достойны восхищения и служат примером для подражания.

Одним из них является Юджин Сэндоу, который внес огромный вклад в совершенствование методики силового тренинга, он одним из первых сумел доказать и обосновать большое влияние необходимости постепенного увеличения нагрузки, с помощью увеличения веса снарядов или наращиванием числа повторений в подходе. Благодаря Сэндоу, специалисты смогли усовершенствовать методику упражнений с отягощениями, а также спроектировать и создать новейшие снаряды для их выполнения.

Пауэрлифтинг начал свое формирование в современном своем виде в конце 50-х и начале 60-х годов под руководством довольно известных людей в области тяжелой атлетики США. Уже к середине 60-х годов были определены и оглашены основные правила проведения соревнований, а также в это время начали проводиться регулярные чемпионаты, но только национального уровня. Именно этот период истории пауэрлифтинга можно назвать наиболее выразительным в то время.

Поскольку пауэрлифтинг силовой вид спорта, на тренировках спортсмены обычно переносят достаточно тяжёлые нагрузки на свой организм, им нужно много времени на отдых между подходами, так и между тренировками в неделю. Обычно количество тренировок в неделю не превышает 3-4 посещений спортивного зала.

Тренировка пауэрлифтера предполагает постоянный прирост нагрузок, но постоянно повышать вес от тренировки к тренировке невозможно. Это может привести к перетренированности спортсмена, а в следствии - к отказу от тренировок вообще.

Общие принципы силовой тренировки включают в себя следующие положения:

1. Основными показателями мышечной силы всегда являются объём и масса мышц, наиболее возможная скорость их сокращения, а также немаловажно учитывается длительность усилия, что в свою очередь позволяет определять формы силового проявления (максимальная произвольная сила, взрывная сила или силовая выносливость).

2.Эффект в выполнении какого-либо упражнения соответственно зависит от соответствующего его подкрепления - повторного воздействия, при этом на работу с возможным привыканием к упражнению предусматривает своевременное изменение условий и характера выполнения упражнений и тренировочной программы с увеличением требовательности к нагрузкам их количеству, так же и количестве повторений в упражнении.

2.Индивидуальные и мотивационные особенности занимающихся играют немаловажную роль в достижении высоких результатов, и требуют ответственного выбора границ напряжённости воздействия (максимальных и минимальных), что выражается в длительности упражнения, величине нагрузки, режиме упражнения и занятий, для силовой тренировки типичный показатель «повторный максимум» (ПМ) или по-другому - максимальное количество повторений какого-либо упражнения.

3. Важной отличительной особенностью в силовой тренировке является то, что предпочтение, обычно, всегда отдаётся «преодолевающему» режиму при условии, что последнее повторение в каждом подходе обязательно должно быть выполнено с максимально предельным напряжением, а упражнения в статическом и уступающем режимах должны только дополнять этот эффект от выполнения первого упражнения.

4. Необходимым в начале занятий является проведение тестирования исходного уровня общей подготовленности занимающихся по комплексу отдельных показателей: весоростовому соотношению, оценке мышечной топографии тела, а также отдельных звеньев тела, степени развития силы в различных условиях, показатель МП и другие.

5. Как один из важнейших факторов в обеспечения верного планирования силовой тренировки следует уделить большее внимание рациональному питанию с учётом трёх основных функций организма, таких как: создание запаса энергии, обеспечение обмена веществ и соответствующее равновесие во всем организме, обеспечение его строительства клеток и тканей, что впоследствии должно определяться содержанием, объёмом и соотношением пи-

тательных элементов, витаминов и минералов, поступающих в организм, а также не стоит забывать и про дополнительные стимулирующие средства восстановления, какими является: массаж, тепловые процедуры.

С каждым днём пауэрлифтинг развивается, появляются новые направления, следовательно, меняются правила соревнований весовые категории и нормативы, именно поэтому силовое троеборье является одним из самых перспективных видов спорта.

Тренировочный процесс в пауэрлифтинге представляет собой комплекс, который полностью воздействует на организм спортсмена. Все тренировки должны быть под контролем тренера, который следит за состоянием здоровья спортсмена как физическим, так и психологическим на протяжении всего тренировочного процесса.

**Во второй главе «Организация исследования и программа тренировочного процесса на этапе начальной подготовки»,** описывается, что в исследовании приняли участие юноши, занимающиеся второй месяц пауэрлифтингом в количестве 12 человек, возрастной категории от 18 до 20 лет, которые и составили экспериментальную группу.

Данный эксперимент проводился на базе спортивного клуба «Пересвет» в городе Балашове в течение семи месяцев и состоял из трех этапов.

Для организации и проведения тренировочных занятий с юношами экспериментальной группы, нами была разработана методика силовой подготовки спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом на этапе начальной подготовки, которая основана на использовании сочетания таких методических приемов как: «пирамида» и «форсированные повторения».

Тренировочные занятия в экспериментальной группе, основанные на использовании сочетания методических приемов «пирамида» и «форсированные повторения» производились 3 раза в неделю, продолжительностью около 90 минут. Тренировочное занятие состояло из подготовительной, основной и заключительной частей. В подготовительной части выполнялись общеразвивающие упражнения для разминки всего тела, упражнения на рас-

тягивания с целью подготовки опорно-двигательного аппарата и функциональных систем к предстоящей работе в основной части.

В основной части тренировочного занятия применялись как специальные силовые упражнения, так и соревновательные, с использованием сочетания методических приемов «пирамида» и «форсированные повторения».

Таким образом, выполнение упражнений СФП в тренировочных занятиях строились следующим образом:

Понедельник:

1. Присед выполнялся методическим приемом «форсированные повторения». 3 подхода – вес отягощения 85-90% от максимального, с помощью партнера максимальное кол-во повторений.

2. Жим штанги лежа выполнялся методическим приемом «пирамида». 1 подход – вес отягощения 70-75% от максимального, кол-во повторений 8-10 раз. 2 подход – вес отягощения 80-85% от максимального, кол-во повторений 6-8 раз. 3 подход – вес отягощения 85-90% от максимального, кол-во повторений 4-6 раз. 4 подход – вес отягощения 90-95% от максимального, кол-во повторений 3-4 раза.

Среда:

1. Становая тяга выполнялась методическим приемом «пирамида». 1 подход – вес отягощения 70-75% от максимального, кол-во повторений 8-10 раз. 2 подход – вес отягощения 80-85% от максимального, кол-во повторений 6-8 раз. 3 подход – вес отягощения 85-90% от максимального, кол-во повторений 4-6 раз. 4 подход – вес отягощения 90-95% от максимального, кол-во повторений 3-4 раза.

Пятница:

1. Жим штанги лежа выполнялся методическим приемом «форсированные повторения». 3 подхода - вес отягощения 85-90% от максимального, с помощью партнера максимальное кол-во повторений.

2. Присед выполнялся методическим приемом «пирамида». 1 подход – вес отягощения 70-75% от максимального, кол-во повторений 8-10 раз. 2

подход – вес отягощения 80-85% от максимального, кол-во повторений 6-8 раз. 3 подход – вес отягощения 85-90% от максимального, кол-во повторений 4-6 раз. 4 подход – вес отягощения 90-95% от максимального, кол-во повторений 3-4 раза.

В заключительной части тренировочного занятия мы включали упражнения на растягивание мышц для более быстрого их восстановления к следующей тренировке.

Задачи тренировочного процесса:

1. Обучить технике классических упражнений, применяя специально подводящие упражнения.
2. Повысить уровень общей физической подготовки.
3. Повысить результаты в соревновательных упражнениях.

### **Недельный план тренировочной программы:**

Понедельник

1. Приседания со штангой на плечах.
2. Разгибание и сгибание ног на тренажере 5 подходов по 10 п.
3. Прыжки со штангой на плечах 5 подходов по 20 п.
4. Жим ногами лежа 5 подходов по 12 п.
5. Подъем на носки сидя (подъем на икры) 5 подходов по 12 п.
6. Пресс 5 подходов по 20 п.

Среда

1. Жим лежа.
2. Жим штанги на тренажере «Смита» 5 подходов по 10 п.
3. Жим гантелей на горизонтальной скамье 5 подходов по 12 п.
4. Разводка гантелей на вертикальной скамье 5 подходов по 12 п.
5. Жим стоя из-за головы 4 подхода по 8 п.
6. Пресс 5 подходов по 20 п.
7. Кардио упражнение: бег на беговой дорожке или «велосипед» 10-12

мин в среднем темпе.

Пятница



1. Становая тяга.
2. Тяга верхнего блока на тренажере 5 подходов по 10 п.
3. Гиперэкстензия 5 подходов по 12 п.
4. Шраги со штангой 5 подходов по 12 п.
5. Подъем штанги на бицепс стоя 5 подходов по 10 п.
6. Французский жим стоя 5 подходов по 10 п.
7. Пресс 5 подходов по 20 п.

Также в подготовительной части мы использовали общеразвивающие упражнения и упражнения для растяжки, которые включены в комплекс, нацелены преимущественно на повышение тонуса мышц, которые непосредственно участвуют в соревновательных движениях.

Для выявления эффективности подобранной методики, подводящих и специально-направленных упражнений, был проведен педагогический эксперимент.

Тестирование проводилось в начале и в конце педагогического эксперимента. Первичное и контрольное тестирование включало в себя следующие испытания: приседания со штангой на плечах (максимальный вес), жим штанги лёжа (максимальный вес), становая тяга штанги (максимальный вес), жим штанги лежа (максимальный вес), кистевая динамометрия (кг).

Анализ результатов тестирования, проведенного на заключительном этапе экспериментального исследования, показал положительную динамику во всех тестовых упражнениях, однако степень выраженности этих изменений была различна.

Таблица. Динамика результатов тестирования

Упражнения	Этап			Р
	Исх.	Закл.	Δ%	
жим штанги лёжа, кг.	70	95	35,71 %	P<0,05
становая тяга, кг.	115,17	135,33	17,50 %	P<0,05
приседание со штангой на плечах, кг.	90,92	110,83	21,89 %	P<0,05

Упражнения	Этап			P
	Исх.	Закл.	Δ%	
кистевая динамометрия правой руки, кг.	50,50	64,33	27,38 %	P<0,05
кистевая динамометрия левой руки, кг.	49,08	62,92	28,19 %	P<0,05

По окончании эксперимента полученные данные свидетельствуют о значимых приростах в выполняемых упражнениях.

Таким образом, предлагаемый нами план тренировочной работы позволяет существенно повысить уровень силовой подготовленности занимающихся и может быть рекомендован к практическому использованию в тренировочном процессе пауэрлифтеров на этапе начальной подготовки.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

**В заключение** исследования обобщены результаты, подведены итоги, позволившие подтвердить эффективность предлагаемой нами программы и решение поставленных задач.

1. Анализ литературных источников по нашей теме, помог нам выяснить, что одной из наиболее важных и впереди стоящих проблем начинающих пауэрлифтеров является выбор наиболее рациональной методики тренировок, которая позволяет достигать хороших результатов и в то же время не травмирует организм. В одном ряду с подбором максимально оптимальных тренировочных нагрузок, верно спланированной организацией занятий, рядом стоит и выбор методов тренировочных занятий.

Для занятий начинающих пауэрлифтеров целесообразней пользоваться не только методом максимальных усилий, для развития силы, а также использовать повторный метод, «ударный» метод, изометрический, статодинамический.

2. Теоретический анализ дал нам возможность для разработки экспериментальной методики силовой подготовки занимающихся пауэрлифтингом на этапе начальной подготовки. Разработанная нами методика воспитания

силовых качеств процессе тренировки начинающих пауэрлифтеров заключалась в сочетании таких методических приемах, как «пирамида» и «форсированные повторения». Предложенная нами методика, несомненно, с положительной стороны отразилась на силовых способностях занимающихся, а также на уровне развития максимальной силы в соревновательных упражнениях, о чем свидетельствуют результаты заключительного исследования.

3. Также была разработана тренировочная программа по нашей методике силовой подготовки занимающихся пауэрлифтингом на этапе начальной подготовки.

4. В последующем прохождении итогового тестирования экспериментальной группы нами было выявлено, что результаты во всех выделенных критериях экспериментальной группы увеличились с достоверным отличием от прежнего уровня силовой подготовленности ( $P < 0,05$ ). Так, у юношей в тесте жим штанги лёжа средний результат в экспериментальной группе улучшился на 35,71%. В тесте приседание со штангой на плечах средний результат в экспериментальной группе улучшился на 21,89%. В тесте становая тяга штанги средний результат в экспериментальной группе улучшился на 17,50%. В тесте кистевая динамометрия правой и левой руки средний результат в экспериментальной группе улучшился на 27,38% и 28,19%.

Результаты опытно-экспериментальной работы позволили сформулировать **практические рекомендации** для пауэрлифтеров, занимающихся на этапе начальной подготовки.

**В приложении** к бакалаврской работе содержатся методические материалы, отражающие содержание экспериментальной части исследования.