

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

**ПЛАНИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА  
ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ**  
АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студенки 4 курса 442 группы  
направления 44.03.01 «Педагогическое образование»  
профиля «Физическая культура»  
факультета физической культуры  
и безопасности жизнедеятельности  
Ушаковой Виктории Александровны

Научный руководитель  
профессор кафедры физической культуры  
и спорта, доктор педагогических наук \_\_\_\_\_ А.В. Тимушкин  
(дата и подпись)

зав. кафедрой физической культуры  
и спорта, канд. пед. наук, доцент \_\_\_\_\_ А.В. Викулов  
(дата и подпись)

Балашов 2020

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность темы.** В настоящее время стремительно развивается такое направления атлетизма, как пауэрлифтинг. Возник пауэрлифтинг в пятидесятые годы XX века, из всех тяжелоатлетических видов спорта (тяжёлая атлетика, бодибилдинг, гиревой спорт) является самым молодым видом состязаний. В последние годы пауэрлифтинг приобрёл колоссальную популярность, проводятся различные турниры: чемпионаты мира, Европы, стран, регионов, городов, вузов и т.п. не только по классическому варианту (силовое троеборье), но и в отдельных упражнениях (например, в жиме штанги лёжа). В соревнованиях принимают участие люди различного возраста: от подростков до ветеранов, не только мужчины, но и женщины, помимо этого также участвуют люди с нарушениями в состоянии здоровья. Это не удивительно, поскольку силовые способности имеют важное значение в социальной жизни человека, в его профессиональной деятельности

Следует отметить, что в разных видах атлетизма имеются определённые положения, которые применяются в силовых тренировках. Эти положения затрагивают: методики тренировок, планирование тренировочного процесса, контроль и учёт тренировочных и соревновательных нагрузок, выбор наиболее эффективных средств и методов обучения, техники движений и развития физических качеств, планирования тренировочных нагрузок, терминологии атлетических видов спорта.

Пауэрлифтинг в силу своей доступности считается одним из эффективных средств по развитию физических качеств и укрепления здоровья занимающихся, но, научно-методическое обеспечение учебно-тренировочного процесса по-прежнему находится на стадии разработки. Практически во всех литературных источниках, авторы переносят принципы и методику тренировок квалифицированных спортсменов (включая, например, принципы построения бодибилдеров экстра-класса) на построение тренировок начинающих пауэрлифтеров. Отсутствуют объективные инструментальные данные о биомеханической структуре соревновательных

упражнений. Не обоснована структура и взаимосвязь между физическими качествами, которые обеспечивают результативность соревновательной деятельности.

**Объект исследования:** тренировочный процесс в пауэрлифтинге.

**Предмет исследования:** тренировка в пауэрлифтинге на этапе начальной подготовки.

**Цель работы:** разработать программу тренировочного процесса на этапе начальной подготовки спортсмена.

**Задачи:**

- 1) Показать особенности тренировочного процесса в пауэрлифтинге.
- 2) Определить средства и методы тренировки в пауэрлифтинге.
- 3) Разработать программу годового периода тренировки в пауэрлифтинге на этапе начальной подготовки.

**Методы:**

- 1) Анализ научно-методической и педагогической литературы по теме исследования.
- 2) Планирование тренировочного процесса.
- 3) Теоретическое моделирование тренировочного процесса.
- 4) Математико-статистические методы исследования.
- 5) Анализ и интерпретация полученных данных.

**Структура работы:** введение, две главы, выводы по главам, заключение и список использованной литературы.

## **ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ**

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

**В первой главе «Пауэрлифтинг как вид спорта»** мы показали, как влияют занятия боксом на организм спортсменов. В процессе занятий пауэрлифтингом активизируются основные жизненно важные функции

организма: укрепляется опорно-двигательный аппарат, воспитываются физические качества. Показаны история возникновения и состояние пауэрлифтинга в настоящее время, рассмотрены ключевые моменты в истории развития данного вида спорта, с чего он начинал зарождаться, его отличие от других тяжелоатлетических видов спорта. Представлен ряд примеров проводимых соревнований различного уровня, что поспособствовало росту интереса к данному виду спортивной деятельности и получению статуса официального вида спорта. Рассмотрена основная особенность пауэрлифтинга от других схожих видов спорта, ею является абсолютное, приоритетное значение развития силовых показателей над прочими функциональными возможностями человеческого организма. Представлен базовый состав соревновательных двигательных упражнений в пауэрлифтинге, которые составляют специально-подготовительные упражнения, неизменно применяемые в методике тренировок тяжелоатлетов, - приседания со штангой на плечах, жим штанги лёжа на скамье и становая тяга. Выявлено то, что правила и регламент по выполнению соревновательных упражнений в пауэрлифтинге, неоднократно подвергались постоянным, многократным изменениям, даже на сегодняшний день, а сама организация проведения силовой тренировки считается одной из важнейших предъявляемых задач составляющих в процессе подготовки спортсменов разного спортивного стажа.

Анализ научно-методической литературы позволил сделать вывод о том, что теоретический материал по-прежнему находится на стадии развития.

В качестве примера крупных работ, посвященных выбору техники выполнения соревновательных упражнений в пауэрлифтинге, задачи и классификации упражнений со штангой, применяемых в учебно-тренировочном процессе, представлена работа В.А. Новокрещёнова и П.В. Перова содержащая методические советы по повышению эффективности во время тренировочных моментов в жиме штанги лёжа.

Выявлены и описаны следующие методы тренировки в пауэрлифтинге:

составного подхода, суперподхода, метод подходов, метод периферийной сердечной активности (ПСА), метод круговой тренировки. Определены основные формы проведения тренировочной работы с начинающими пауэрлифтерами, задачи, которые необходимо решить в процессе тренировки. Продемонстрированы основные принципы при планировании тренировочных занятий в пауэрлифтинге на этапе начальной подготовки. Показан состав базовых специфических средств в спортивной тренировке в видах спорта, характеризующихся активной двигательной деятельностью, к которым принято относить физические упражнения, содержащие в той или иной степени специализирующие особенности спортивной дисциплины, избранной в качестве предмета спортивного совершенствования. Под классификацией физических упражнений, понимают определённую систему по их распределению по группам и подгруппам – в зависимости от существующих признаков. Согласно теории физического воспитания, различают три группы физических упражнений как средств по реализации спортивной тренировки для всех видов спорта, в том числе и пауэрлифтинга, к ним относят: избранные соревновательные упражнения, специально подготовительные упражнения и общеподготовительные.

**Во второй главе «Организация тренировочного процесса в пауэрлифтинге»** описана организация тренировочного процесса в пауэрлифтинге на этапе начальной подготовки и представлена разработанная нами программа тренировки на этапе начальной подготовки в годичном макроцикле тренировки для подростков 14-15 лет.

Для оценки уровня физической подготовленности нами были применены тесты для выявления уровня развития физических качеств подростков 14-15 лет включающие следующие упражнения: приседания со штангой на плечах, становая тяга, челночный бег 4х10м и жим штанги лёжа.

Экспериментальное исследование программы тренировки начинающих пауэрлифтеров в годичном макроцикле подготовки осуществлялось в двух этапах на базе зала силового тренинга "STRONG MEN GYM" г. Балашова

Саратовской области. В исследовании приняли участие 8 занимающихся подростками, юношей 14-15. Констатирующий эксперимент был осуществлён в марте 2019 г.

Исследование осуществлялось в 2 этапа.

*1 этап экспериментального исследования* заключался в проведении диагностики и последующего выявления исходного уровня развития физических качеств у подростков 14-15 лет, впервые пришедших на занятия по пауэрлифтингу. Исходя из полученных результатов тестирования и их сравнении с разрядными нормативами по пауэрлифтингу IPF (ФПР) России от 06 сентября 2013 г. приказом Минспорта РФ № 715. Утверждены "Нормы, требования и условия их выполнения спортивных званий и спортивных разрядов по виду спорта "пауэрлифтинг" на период 2014-2017 гг. было выявлено, что уровень физических качеств испытуемых находился на недостаточном уровне и требует совершенствования. Для решения этой проблемы нами была предложена программа годичного периода тренировки в пауэрлифтинге на этапе начальной подготовки решает следующие задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- всестороннее физическое развитие;
- обучение технике пауэрлифтинга;
- формирование интереса к пауэрлифтингу;
- воспитание моральных и волевых качеств;
- выполнение 1, 2, 3 юношеского разрядов.

Для проведения тренировочных занятий был применён групповой метод обучения. Режим занятий включает:

- общее количество часов в год – 240;
- количество часов в неделю — 6;
- продолжительность занятий — 2 часа;
- периодичность занятий — 3 раза в неделю.

Практический материал программы тренировки на этапе начальной подготовки подростков 14-15 лет представлен перечнем упражнений,

подобранных в ходе анализа источников спортивной литературы по данному виду спорта. В тренировочном плане упражнения представлены с количеством подходов и повторений на каждое учебно-тренировочное занятие, в течение месяца, всего месяцев 12. Пример первой тренировочной недели:

### ***Тренировка №1***

1. Приседание со штангой на спине на скамейку: X6рX2п, X+10кг 5рX6п(42).
2. Жим лежа: X 6рX2п, X+5кг 6рX5п (42).
3. Разведение рук с гантелями лежа: 10рX5п (50).
4. Подтягивание на перекладине: 6рX6п (36).
5. Пресс: 8рX5п (40).

***Итого: 841/126 подъемов.***

### ***Тренировка №2***

1. Жим гантелей лежа на скамейке: X 8рX6п (48).
2. Отжимание от пола (руки на ширине плеч): 8рX6п (48).з.
3. Тяга с плинтов (гриф выше колен, расстановка ног в стиле «сумо») :X 5рX2п, X+10кг 5рX2п, X+15кг 4рX5п (40).
4. Приседания со штангой «в ножницах»: 5рX5п(25).
5. Гиперэкстензии: 10рX4п (40).

***Итого: 401/161 подъемов.***

### ***Тренировка №3***

1. Приседание со штангой на спине на скамейку: X 6рX1 п, X+10кг 5рX2п, X+ 15кг 5рX5п (41).
2. Жим лежа узким хватом: X 6рX1п, X+5кг 6рX2п. X+10кг5рX5п(43).
3. Разведение рук с гантелями лежа: 10рX5п (50).
4. Наклоны сидя:5рX5п (25).
5. Спортивные игры (футбол, баскетбол, настольный теннис): 30 минут.

***Итого:84/175 подъемов.***

***Всего за неделю: 208/362 подъема.***

2 этап экспериментального исследования проводился с целью диагностики уровня развития физических качеств на этапе начальной подготовки после года занятий пауэрлифтингом. Сроки реализации – март 2020 года. Динамика уровня показателей силовых способностей юношей, существенно повысилась, это мы можем наблюдать в таблице.

Таблица. Динамика уровня показателей силовых способностей юношей, занимающихся пауэрлифтингом на этапе начальной подготовки

Этап	Упражнение			
	Становая тяга, кг	Приседания со штангой, кг	Челночный бег 4x10 м, с	Жим штанги лежа, кг
Исходный	56,8±2,43	55,3±3,33	13,2±1,18	38,1±2,25
Заключительный	89,7± 8	86,2±9,9	10,8±0,43	66,6±6,36
Δ%	54,63	55,82	18,18	66,5

Подготовка юных спортсменов проходила на протяжении года. Целью было выявление эффективности разработанной и предложенной программы тренировочного процесса.

Спортсмены тренировались для улучшения основных физических качеств и с целью получить 1, 2, 3 юношеские разряды. Для итоговой оценки физических качеств использовался тот же комплекс контрольных упражнений, что и на первом этапе. Для удобства интерпретации была составлена таблица, отражающая динамику роста силовых способностей занимающихся. Полученные результаты по окончании реализации программы годичного периода тренировки в пауэрлифтинге на этапе начальной подготовки были получены в ходе проведения вторичного, контрольного эксперимента, целью которого являлось выявление уровня физических качеств после года занятий и для определения степени решённых задач. Полученные данные свидетельствуют о том, что разработанное нами планирование тренировочного процесса на этапе начальной подготовки по пауэрлифтингу для подростков 14-15 лет эффективно и поставленные нами задачи были решены, доказательством этого является значительный прирост уровня показателей в каждом соревновательном упражнении, что

свидетельствует об укреплении здоровья и закаливании организма, всестороннем физическом развитии личности, успешному обучению техники выполнения соревновательных упражнений в пауэрлифтинге. Наибольший эффект после реализации содержания тренировочного процесса предложенной нами программы замечен в жиме штанги лёжа, прирост составил – 66%, в приседаниях со штангой на плечах – 55% и становой тяге – 54%. Положительная динамика в каждом упражнении подтверждает эффективность разработанной нами программы тренировочного процесса на этапе начальной подготовки для подростков 14-15 лет. Помимо этого, часть занимающихся выполнила 1, 2, 3 юношеские разрядные нормативы по данному виду спортивной деятельности, что поспособствовало повышению интереса у тренирующихся к данному виду спорта.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

На сегодняшний день широкую популярность среди населения приобретает такой вид спорта, как пауэрлифтинг. Сущность данного вида спорта состоит в преодолении сопротивления максимально тяжёлого для спортсмена веса. Силовым троеборьем его называют из-за того, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят 3 базовых упражнения: приседания со штангой на плечах, жим штанги в положении лёжа на скамье, а также становая тяга.

Пауэрлифтинг на сегодняшний день является средством, которое позволяет держать себя в хорошей физической форме в независимости от половой принадлежности, уровня физических способностей или имеющихся отклонений. Силовые тренировки являются фактором, оказывающим исключительно положительное влияние на сердечно-сосудистую систему, опорно-двигательную и дыхательную системы, а также способствует значительному увеличению силы, выносливости, гибкости мускулатуры.

В тренировочном процессе по пауэрлифтингу используется большое количество методов тренировок. В качестве средств тренировки по

пауэрлифтингу применялся комплекс, включающий в себя различные виды жимов, тяг, приседаний, упражнений с гантелями и с применением тренажёров, упражнений со «своим весом». Гигиенические факторы, оказывающее большое влияние, рассматривались в виде теоретического материала с последующим закреплением на практике.

В разработанной программе тренировок удалось соблюсти особенности тренировочного процесса в пауэрлифтинге на этапе начальной подготовки, заключающиеся в оптимальном построении и организации тренировочного процесса, а также в немаловажном грамотном подборе упражнений. Такие выводы можно сделать, опираясь на достигнутые результаты.

Среднее значение показателей становой тяги улучшилось на 54,6%, в упражнении приседание со штангой - на 55,8%, показатель быстроты возрос на 18,1%, а средний результат в жиме штанги лёжа возрос на 66,5%. Данная динамика свидетельствует об успешной реализации тренировочного процесса, так как в трёх базовых упражнениях заметен прирост более чем на 50%. Разработанная программа тренировок для подростков 14-15 лет учитывает возрастные особенности занимающихся. Нужно сказать о том, что предложенный вариант программы тренировочного процесса подразумевает определенную доработку, которую тренер может использовать, исходя из особенностей занимающихся и собственного опыта.