

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

Кафедра теоретических
основ физического воспитания

**СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ В
ПАУЭРЛИФТИНГЕ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

по направлению подготовки 44.03.01
«Педагогическое образование»,
профилю - «Физическая культура»
студента 4 курса 403 группы

Института физической культуры и спорта
Былинкина Максима Сергеевича

Научный руководитель
к.м.н., доцент Н.М.Царева _____

Н.М. Царева

Заведующий кафедрой
к.м.н., доцент _____

Т.А. Беспалова

Саратов 2020

Введение

Актуальность. Пауэрлифтинг или силовое троеборье относится к сравнительно молодому виду спорта, который за последние годы набрал свою популярность как за рубежом, так и в нашей стране. Пауэрлифтинг или силовое троеборье относится к сравнительно молодому виду спорта, который за последние годы набрал свою популярность как за рубежом, так и в нашей стране. Известен данный вид спорта не много более тридцати лет. Его название происходит от двух английских слов «power» - сила, мощь и «lift» - поднимать. Название «силовое троеборье» связано это с тем, что в качестве соревновательных дисциплин в него входят три таких упражнений как приседания со штангой на спине, «жима штанги лежа» на горизонтальной скамье и «становая тяга штанги». Эти упражнения в сумме дают возможность определять квалификацию спортсмена в пауэрлифтинге и называются базовыми.

Первооткрывателями этого вида спорта в мире считают американцев. Известно, что официальные чемпионаты мира по данному виду спорта проводятся среди спортсменов разных стран с 1972 года, а европейские чемпионаты стали проводиться только с 1980 года.

В настоящее время успешно проводятся международные соревнования по пауэрлифтингу с участием женщин.

Российским спортсменам понравился этот вид спорта, о чем говорят те факты, что с началом участия в международных соревнованиях российских мужчин и женщин в сборных командах с 1991 года произошли довольно существенные изменения, так как большинство рекордов Мира и Европы были установлены россиянами.

Считается, что у данного вида спорта большое будущее. Международная федерация пауэрлифтинга в настоящее время активно

добивается включения «силового троеборья» в программу Олимпийских Игр. Известно, что еще в 1998 году в Москве состоялась встреча президента Олимпийского комитета Хуан Антонио Самаранча и Президента Международной Федерации пауэрлифтинга Богачева В.В., где поднимался уже вопрос о признании этого вида спорта с большим олимпийским будущим. Известно, что в 2004 году, после длительного процесса переговоров, пауэрлифтинг получил признание МОК, которое можно считать активным действующим мероприятием на пути признания пауэрлифтинга олимпийским видом спорта.

В настоящее время, в результате проведенной работы, Федерация пауэрлифтинга в России отстояла и имеет право присваивать официальные спортивные звания спортсменам в пауэрлифтинге. Альтернативные федерации, которые действуют на территории других стран и континентах, могут также присваивать подобные спортивные звания, но на территории России они признаваться не могут и не будут.

Пауэрлифтинг - силовой вид спорта и в этом его огромное преимущество, которое состоит и в том, что движения в этом виде спорта более просты, чем в других силовых видах спорта, а также тем, что он в нем могут участвовать и мужчины и женщины.

Все силы спортсмена в пауэрлифтинге должны быть сконцентрированы так, чтобы были задействованы все основные группы мышц. Считается, что практически все упражнения достаточно универсальны и находят применение во всех других видах спорта. В процессе проводимых тренировок все занятия должны быть направлены на укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение кровообращения мышечных тканей, что и способствует их развитию.

Как известно, тренировки с отягощением положительно влияют на состояние белкового обмена спортсмена, усиливая анаболические процессы

происходящие в организме, что, в свою очередь, способствует улучшению адаптации организма к негативным факторам окружающей среды, увеличению сопротивляемости к различным заболеваниям.

Цель работы: Установить эффективность влияния тренировки юных спортсменов в пауэрлифтинге.

Задачи работы :

1.Провести анализ доступной литературы, посвященной теме поиска эффективных методик.

2.Определить показатели силовой подготовки у спортсменов в пауэрлифтинге первого и второго разряда (юношей 17-18 лет) до начала тренировочного процесса в силовом троеборье в технике «сумо» и через пять месяцев тренировок.

3. Сделать сравнительный анализ полученных результатов.

4.Установить частоту ошибок в выполнении упражнений

5.По результатам проведенной работы сделать выводы.

Объект исследования: изучить процесс влияния тренировок с использованием силовой подготовки - становой тяги в стиле «сумо» у спортсменов в пауэрлифтинге.

Предмет исследования: установить эффективность использования техники выполнения системы специальной силовой подготовки -становой тяги в стиле «сумо» у юных спортсменов в пауэрлифтинге.

Гипотеза: предполагается, что применение методики для тренировки специальной силовой подготовки – «становой тяги в стиле «сумо» позволит повысить результативность силовых показателей у юных спортсменов в пауэрлифтинге и снизит количество ошибок.

В настоящей работе для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: теоретический анализ литературы, педагогическое наблюдение; математическая обработка полученных данных.

ГЛАВА1. Техника выполнения становой тяги

Упражнение у атлетов «становая тяга» считается одним из самых травма опасным. Это может быть связано с тем, что при выполнении этого упражнения возможно поражение архи важного органа опорно-двигательного аппарата - позвоночного столба. Опасность травматизма в этом упражнении усугубляется еще и тем, что здесь невозможна, так называемая, страховка и она не может быть обеспечена со стороны других партнеров или ассистентов, находящихся даже рядом на помосте. Кроме того, это упражнение стоит всегда последним в регламенте соревнований, поэтому из тактических соображений атлет порой идет на значительное повышение веса по сравнению с реальными своими возможностями и предварительной заявкой. У атлетов такое упражнение как «становая тяга», считается наиболее простым по координации движения, поэтому его наибольшее значение состоит в том, что у атлета имеется возможность настроиться или по выражению самих спортсменов «завестись». В упражнении «становой тяга» в наименьшей степени ощущается помощь от амуниции или снаряжения где-то около до 25 кг, что в процентном соотношении от поднимаемого веса значительно меньше, чем в «приседании со штангой», а также в «жиме штанги лежа». Что касается вопроса захвата штанги, то наиболее оптимальный способ захвата - это разносторонний хват, или, как его еще называют, «разно-хват», при котором ладони обращены в разные стороны, то есть, когда одна ложиться на гриф спереди, а другая – сзади. Пальцы при этом сцеплены в, так называемый, «замок», когда большой палец обеих рук прижимается к грифу с остальными пальцами ладоней [9,23].

Упражнение «становая тяга». Правила и порядок выполнения упражнения. Техника силовой тяги в стиле «Сумо».

Тяга осуществляется в «сумном стиле» или в «стиле сумо» следующим образом. Исходное положение максимально широкая стойка, носки

направлены в стороны, угол между ступнями ног составляет 130– 160 градусов. Колени при максимальном «приседе» или приседании направлены вниз и в стороны (ноги касаются грифа штанги), при этом делается незначительный наклон туловища вперед (плечи накрывают гриф штанги), а спина должна быть прямая или иметь небольшой прогиб в поясничном отделе. Разноименный хват или, так называемый, «разно-хват» производится на уровне ширины плеч. У одной руки вперед смотрит ладонь, у другой - тыльная сторона кисти, что обеспечивает прочный захват . [30, 26].

Альтернативный вариант идеальной техники также возможен как вариант «сумного стиля» при более узкой стойке. «Сумной стиль» возможен, когда угол между ступнями 100-130градусов, а затем уже делается больший наклон корпуса вперед. При этом незначительно увеличивается расстояние, более активно начинают работать мышцы передней и задней поверхностей бедер, что значительно облегчает съём штанги.

Недопустимые ошибки, к сожалению, тоже могут быть. Округленная спина повышает вероятность травматизма, а также приводит к, так называемому, «застреванию» штанги в мертвых точках. Как известно, центровка штанги должна всегда приходиться на середины стоп, а в этом случае происходит сдвиг грифа на себя атлетом.

Глава 2. Экспериментальная часть

Задачи тренировок спортсменов в пауэрлифтинге - это, прежде всего, увеличение мышечной массы, разучивание базовых упражнений, укрепление связочного аппарата. «Приседания со штангой» на плечах выполняется

следующим образом: необходимо сняв штангу со стоек, присесть с ней и встать.

«Становая тяга штанги» - считается самым простым в исполнении и одновременно самым «тяжёлым» упражнением. Выполняя это упражнение, необходимо оторвать штангу от помоста и распрямиться с ней. Техника «Сумо». Тяга осуществляется в сумном стиле и ли в «стиле сумо» отличается тем, что хват руками осуществляется уже при постановке ног (на ширине плеч). Такое сцепление пальцев вокруг грифа обеспечивает его безопасное удержание в ладонях рук атлета.

Исходное положение максимально широкая стойка, носки направлены в стороны, угол между ступнями ног составляет 130 – 160 градусов, колени при максимальном приседе (приседании) направлены вниз и в стороны (ноги касаются грифа штанги). Делается незначительный наклон туловища вперед (плечи накрывают гриф штанги); спина должна быть прямая или допускается небольшой прогиб в поясничном отделе; разноименный хват или «разнохват» делается на уровне ширины плеч (у одной руки вперед смотрит ладонь, у другой тыльная сторона кисти) обеспечивает прочный захват грифа. Одновременно с глубоким вдохом или сразу же вслед за ним осуществляется мощный сьем. При этом спортсмен не поднимает штангу, а сам встает вместе с ней.

Подъем осуществляется с компенсирующим ускорением, штанга максимально, но приближена к туловищу (скользит по ногам); в самом конце для удержания равновесия движение замедляется.

Недостатком такой техники является то, что для её применения необходимы очень хорошая растяжка и сильные медиальные мышцы бедра, которые есть далеко не у каждого спортсмена.

Заключение

Из анализа литературы и изученной проблемы, касающееся различных техник выполнения становой тяги, можно сказать, что данная проблема в этой области недостаточно изучена, а основной аспект ложится на техническую подготовку юных спортсменов, занимающихся силовым троеборьем. Подготовка юных спортсменов, занимающихся силовым троеборьем, может быть определена по следующим основным направлениям:

1.Овладение техникой, позволяющей достичь максимальных результатов в становой тяге.

2.Индивидуализация технического мастерства на этапе совершенствования.

В настоящей работе под наблюдением в течение пяти месяцев находились 12 юношей в возрасте 17-18 лет - спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом, имеющих первый или второй юношеский разряд в данном виде спорта.

В заключение и на основании проделанной работы нами были сделаны следующие **выводы**:

1. Был проведен глубокий анализ доступной литературы, посвященной теме поиска информативных методик для повышения результативности показателей в силовой подготовке у юных спортсменов в пауэрлифтинге.

2.По итогам индивидуализации технического мастерства на этапе его совершенствования установлена *тенденция* к улучшению показателя теста «подъем туловища за 30 с» - с 23.67 с до 24.75 с соответственно.

3.Показатели проведенного тестирования: «становая тяга в технике «сумо» усилилась под влиянием тренировок на 3.78% (соответственно 132.08 и 136.6 кг), то есть ее можно считать достаточно результативной.

4. Как известно, тренировочный процесс в тесте «становая тяга» провоцирует мощный гормональный ответ организма спортсмена. В нашем эксперименте отмечается тенденция к увеличению среднего показателя роста в конце исследования от 61.92 до 63.00 кг, что вполне закономерно.

5. Установлены в ходе проведенного исследования встречающиеся ошибки у спортсменов в процессе тренировок в различные периоды тренировочного процесса при выполнении различных упражнений. Было наглядно представлено, что в начальный период тренировочного процесса ошибок при тестировании было намного больше, а, конкретно, - в 4 раза.

Приведенные выше данные говорят о результативности выбранной нами методики тренировочного процесса в наблюдаемой группе юных спортсменов.

В результате изучения протоколов и анализа полученных данных, было установлено, что эффективность или результативность методики отражают ее направленность на развитие силовых качеств, технико-тактических умений и навыков. В связи с этим ее можно рекомендовать к использованию для тренеров, занимающихся со спортсменами данного вида спорта.

Идеальное исходное положение определяется всегда путём нескольких тренировок, а ширина постановки ног при этом должна быть для спортсмена максимально комфортной и оптимальной для желаемых результатов.

Разные спортсмены используют разные методики тренировки становой тяги «сумо». В становой тяге в стиле «сумо» спортсмены могут поднять вес больше, нежели в классической становой тяге, используя в упражнении больше мышц, а также из-за того, что штанга проходит меньший путь.

Его мезо цикл составляет восемь недель. Он тренирует становую тягу раз в неделю. Количество повторов в этих упражнениях постепенно снижается к седьмой неделе.

Повышение результатов в становой тяге зависит от уровня технической подготовленности, поэтому **целью** нашего исследования является выявление эффективности примененной методики тренировки атлетов - спортсменов юношей первого разряда (17-18 лет) в начале цикла тренировочного процесса в силовом троеборье с использованием техники «сумо» и через пять месяцев тренировок.