

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ У МУЖЧИН,  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПАУЭРЛИФТИНГОМ»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 4 курса 417 группы  
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Букова Григория Валерьевича

**Научный руководитель**  
Старший преподаватель

\_\_\_\_\_ И.А. Глазырина  
подпись, дата

**Зав. кафедрой,**  
кандидат педагогических наук, доцент

\_\_\_\_\_ В.Н. Мишагин  
подпись, дата

Саратов 2020

Стремительный прогресс результатов в спорте требует более детального изучения процесса подготовки спортсменов и разработки путей его совершенствования. Специфика тренировочной и соревновательной деятельности в пауэрлифтинге предъявляет требования к поиску новых методик и содержания процесса подготовки. Пауэрлифтинг (силовое троеборье) относится к сравнительно молодым видам спорта, известен он чуть больше 30 лет. Название происходит от двух слов «power» - сила, мощь и «lift» - поднимать. Первооткрыватели этого вида - американцы. В бывшем СССР пауэрлифтинг знают с 1989, именно тогда в Москве впервые выступили американские и английские спортсмены с показательными выступлениями. Официальные чемпионаты мира проводятся с 1972, чемпионаты Европы - с 1980. С каждым годом этот вид спорта становится все более популярным, о чем свидетельствует количество стран - участниц международных соревнований, которые постоянно растут.

Как вид спорта пауэрлифтинг схож с тяжелой атлетикой, а именно с тяжелоатлетическим двоеборьем, но при этом имеет ряд существенных отличий. Пауэрлифтинг - силовой вид, тяжелоатлетическое двоеборье - спортивно-силовой. Преимущество пауэрлифтингу заключается также в том, что движения его более простые и этим он доступен не только мужчинам, но и женщинам, которые на протяжении многих лет имеют возможность показывать высокие результаты с минимальным процентом травматизма. Силовое троеборье включает следующие упражнения: приседания со штангой на плечах, жим штанги лежа на горизонтальной скамье, тяга становая. Пауэрлифтинг приобретает большую популярность в России. Соревновательные упражнения силового троеборья выполняются в статико-динамическом режиме сокращения мышц, который требует специфической системы тренировки.

Крайне важной в системе тренировки спортсменов является развитие гибкости.

**Актуальность исследования** заключается в том, что воспитание гибкости имеет особое значение в целом для воспитания двигательных качеств и физического состояния спортсменов пауэрлифтеров.

**Объект исследования** - физическая подготовка спортсменов пауэрлифтеров.

**Предмет исследования** - методика развития гибкости у спортсменов пауэрлифтеров.

**Цель исследования** - разработать и экспериментально проверить эффективность методики развития гибкости у мужчин пауэрлифтеров.

**Новизна исследования:** методика развития гибкости, состоит из комплекса упражнений на гибкость из разных видов спорта, мы считаем, это привнесет новизну в тренировочный процесс пауэрлифтеров.

**Гипотеза исследования:** мы предполагаем, что использование предложенной методики позволит повысить уровень гибкости и силовые возможности пауэрлифтеров.

**Задачи:**

- 1) Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме развития гибкости у мужчин 19 - 23 лет, занимающихся пауэрлифтингом.
- 2) Подобрать тесты для определения уровня развития гибкости у спортсменов пауэрлифтеров.
- 3) Разработать методику на развитие гибкости у мужчин пауэрлифтеров 19-23 лет.
- 4) Оценить эффективность влияния предложенной методики на развитие гибкости у мужчин пауэрлифтеров 19-23 лет.

**Методы исследования** - теоретический анализ специализированной литературы по проблеме исследования, тестирование, педагогический эксперимент.

Исследования были проведены на базе спортивного клуба «Лидер» в городе Саратов с января по декабрь 2019 года.

В эксперименте приняли участие мужчины (19-23 года) в количестве 20 человек, занимающиеся пауэрлифтингом. Трое испытуемых имеют разряд КМС, трое имеют 1 разряд, остальные без разряда.

Цель исследования - разработать и экспериментально проверить эффективность предложенной методики развития гибкости у мужчин пауэрлифтеров.

Подобранные методики были обусловлены заявленной темой и возрастными особенностями испытуемых. Исследования проводились в индивидуальном порядке. Тестирование двигательных действий у испытуемых проходило индивидуально и записывалось в протокол.

Исследовательская работа проведена в 3 этапа:

Первый - изучение научно-методической литературы по поставленной теме. Планирование и определение исследования.

Второй - использование предложенной нами методики упражнений для развития гибкости на тренировочных занятиях по пауэрлифтингу и проведен анализ эффективности данной методики на развитие гибкости у мужчин 19-23 года.

Третий - обработка результатов и оформление выпускной квалификационной работы.

Для реализации поставленной цели и решения задач подобраны две группы по 10 мужчин методом случайной выборки:

Первая группа (экспериментальная) - мужчины, занимающиеся по основной программе тренировочных занятий с включением упражнений на развитие гибкости, 10 человек.

Вторая группа (контроля) - мужчины, занимающиеся по основной программе тренировочных занятий, 10 человек.

До начала эксперимента мы провели предварительное тестирование, занимающихся с целью определения уровня развития гибкости. В



	X± m		X± m		X± m		X± m		X± m		X± m			
КГ	39,9	0,8	25,2	1,3	13,6	1,1	15,5	1,5	125,2	3,3	125,2	2,4	23	1,8
ЭГ	33,9	1,8	19	1,9	9,7	1,5	9,6	1	134,7	2,9	133,7	2,2	12,2	1,3
T (эк)р	(3) < 0,05		(2,7) < 0,05		(2,1) < 0,05		(3,2) < 0,05		(2,5) < 0,05		(2,5) < 0,05		(4,9) < 0,05	

Как видно из табл.5, прирост результатов в тесте «мост» составил в контрольной группе 0.9 см, а в экспериментальной группе 6.8 см. Разница в этом тесте составила: в экспериментальной группе на 6 см больше, чем в контрольной.

Об изменениях, прошедших в контрольной группе за время проведения эксперимента по тестируемым показателям, мы можем судить по данным, представленным на диаграмме 1.

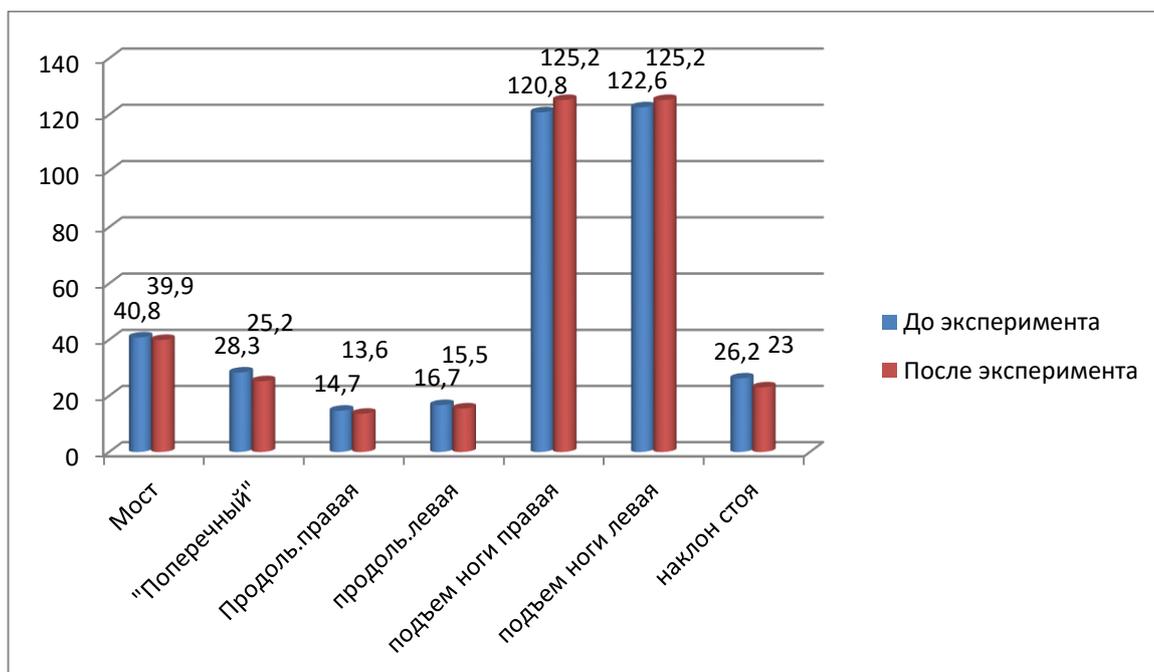


Диаграмма 1 - Показатели подвижности в суставах (см), у занимающихся контрольной группы до и после эксперимента.

О внутригрупповых изменениях, прошедших в экспериментальной группе за время проведения эксперимента по тестируемым показателям, мы можем судить по данным, представленным на диаграмме 2.

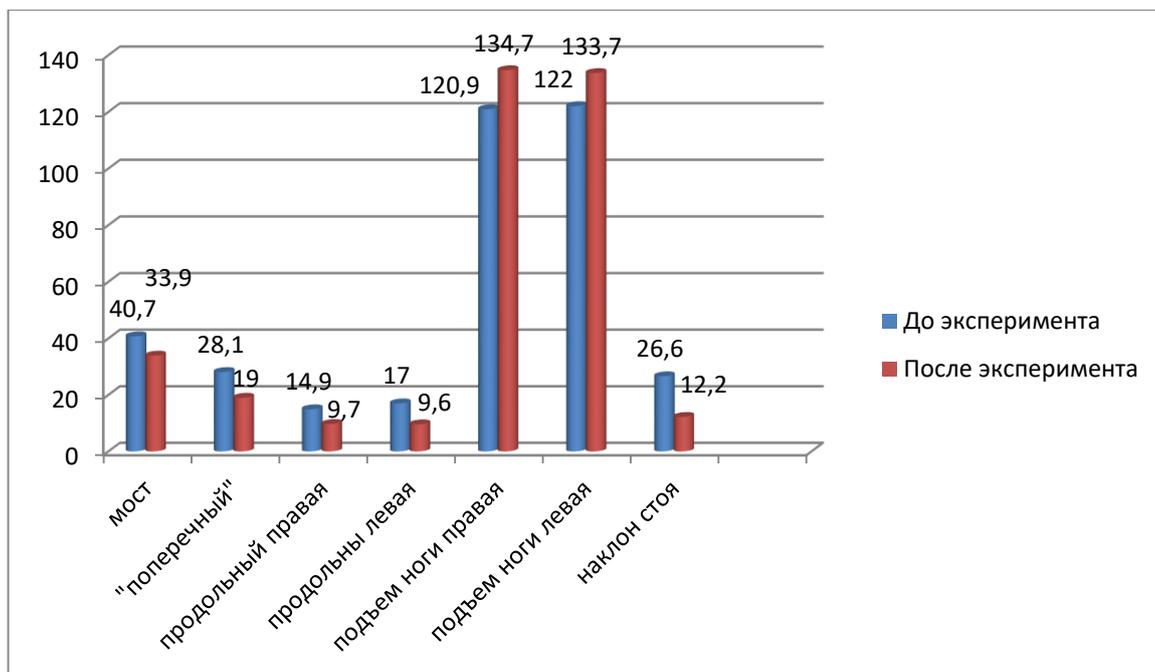


Диаграмма 2 - Показатели подвижности в суставах (см), у занимающихся экспериментальной группы до и после эксперимента

По данным диаграммы 1 показатели у контрольной группы особых изменений не выявлено. Это свидетельствует о низком развитии и динамики в контрольной группе.

Сравнение исследуемых показателей экспериментальной и контрольной групп после проведения эксперимента представлено на диаграмме 3.

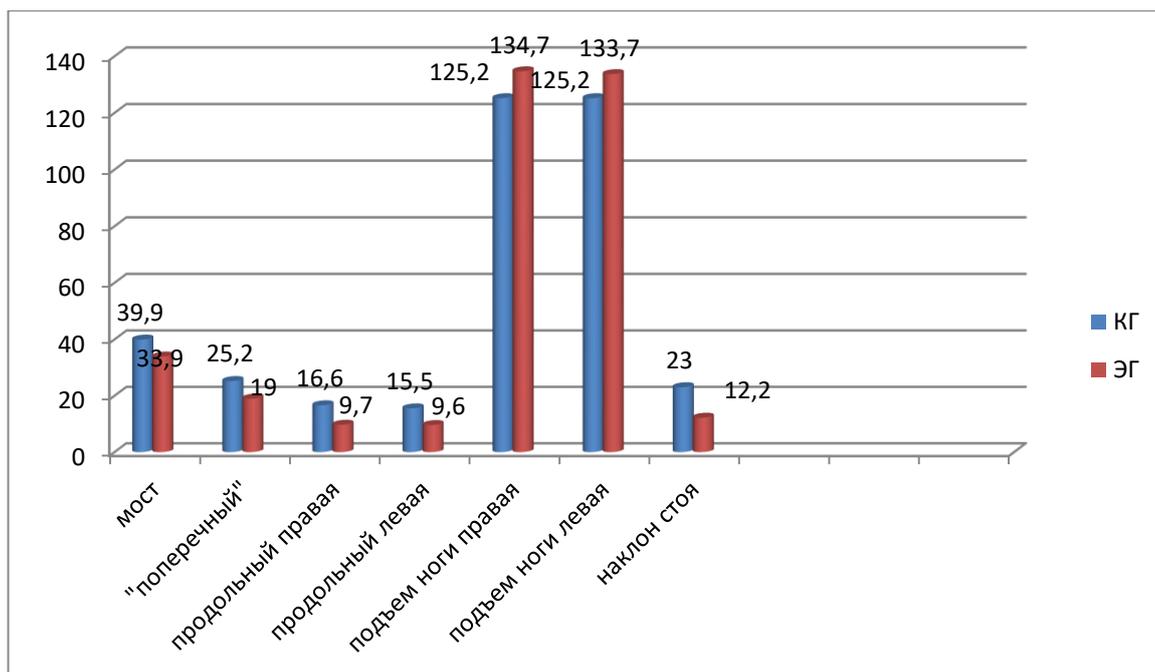


Диаграмма 3 - Показатели подвижности в суставах (см), у занимающихся экспериментальной и контрольной группы после эксперимента

Наивысший прирост результатов в тесте составил в «наклоне стоя». В начале эксперимента «наклон стоя» в контрольной группе составил 26.2 см, а после эксперимента стал 23 см; в экспериментальной группе до эксперимента – 26.6 см, после 12.2 см. По всем тестам видно, что различия между контрольной и экспериментальной группой являются достоверны по данным математической статистики.

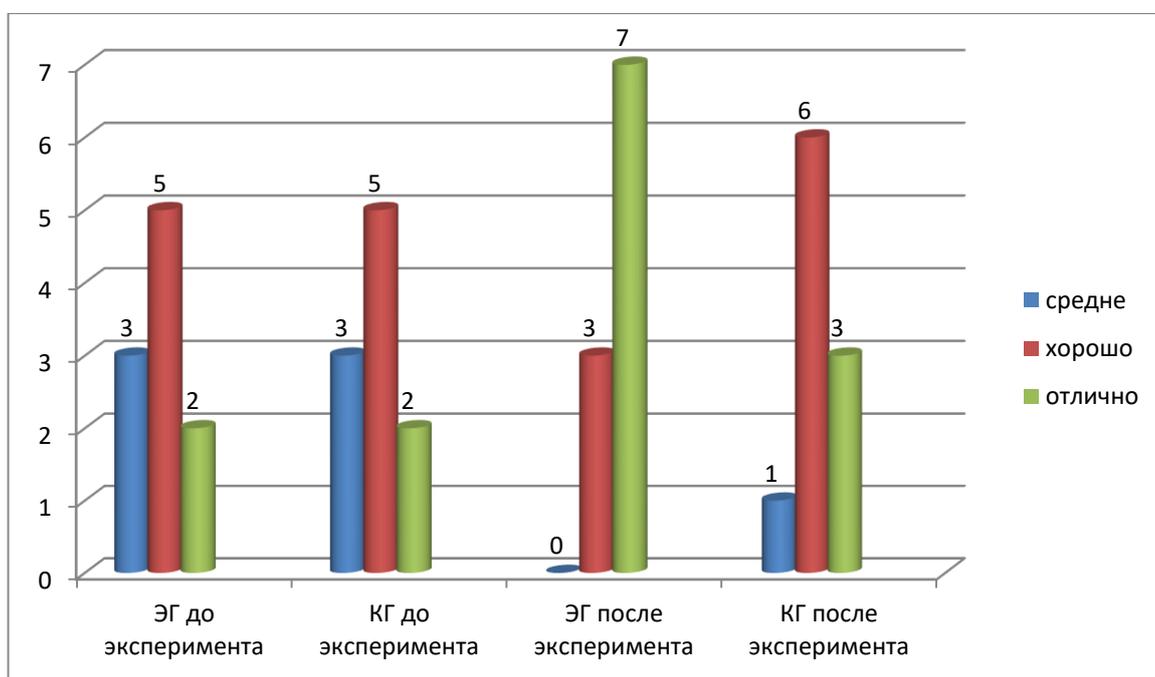


Диаграмма 4 - Показатели теста подвижности плечевого пояса контрольной и экспериментальной группы

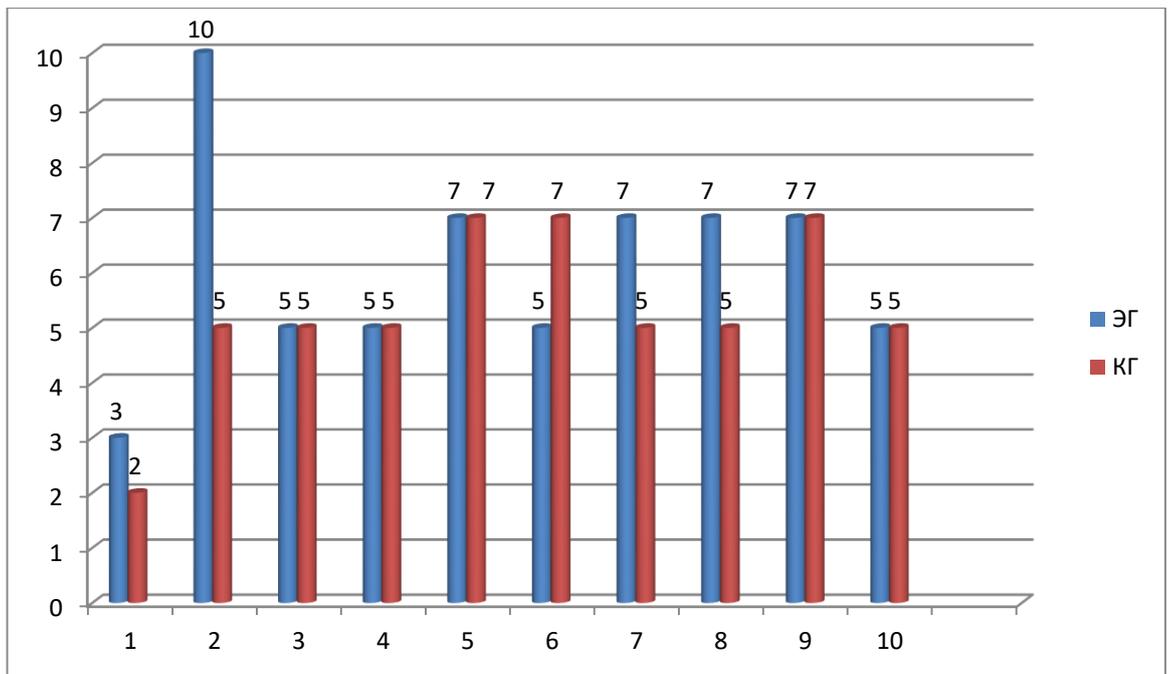


Диаграмма 5 - Упражнение жим штанги лежа, контрольной и экспериментальной группы после эксперимента

В результате эксперимента силовые показатели повысились у обеих групп, в жиме штанги лежа в контрольной группе повысился у 4 человек так же и в экспериментальной группе.

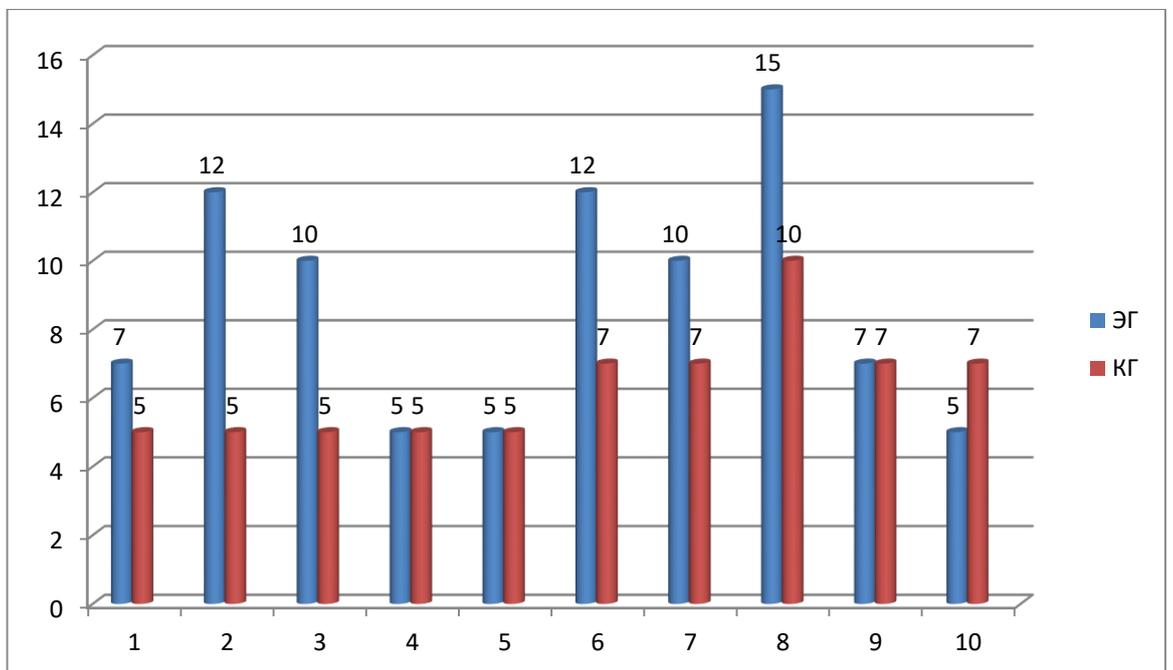


Диаграмма 6 – Упражнение присед контрольной и экспериментальной группы после эксперимента

В приседе 6 из 10 человек повысили свой показатель намного больше, чем контрольная группа.

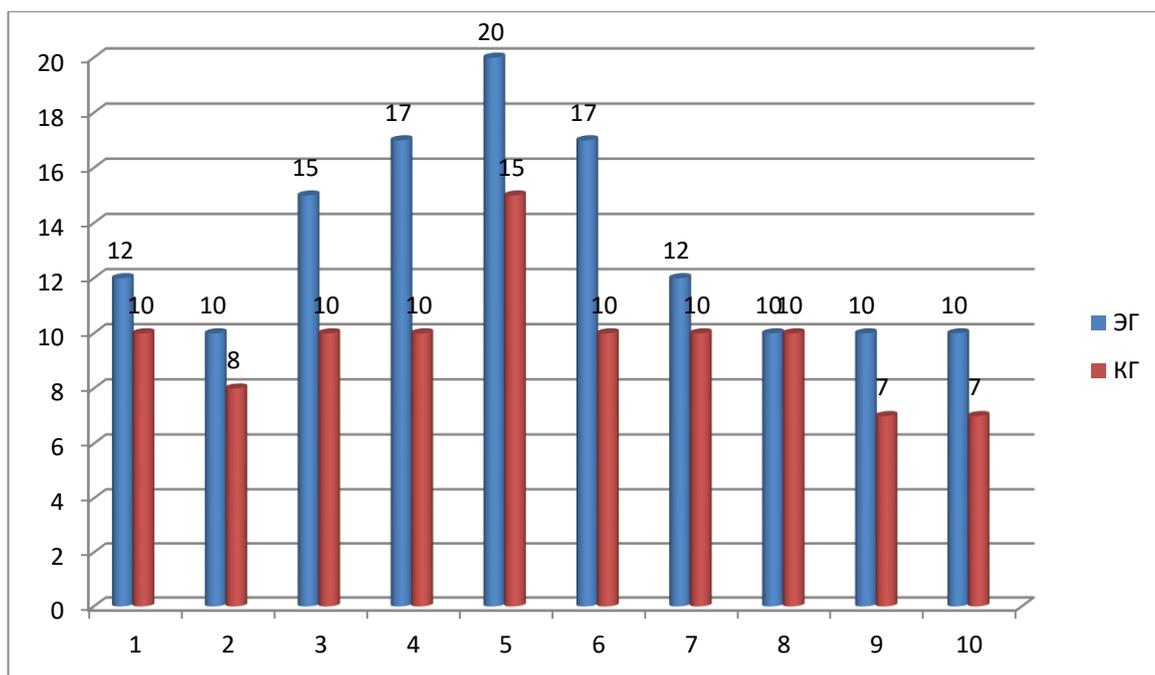


Диаграмма 7 – Упражнение становая тяга контрольной и экспериментальной группы после эксперимента

Наибольший прирост результатов экспериментальной группы получился в становой тяге, 7 из 10 человек повысили свой показатель намного больше чем контрольная группа.

В целом отметим, что уровень силовой подготовленности в значительной мере влияет на проявление гибкости.

Специфическими средствами для развития и поддержания гибкости являются упражнения на растягивание. Эти упражнения основной и вспомогательной гимнастики, действующие на те или иные группы мышц, связок, постепенно увеличивая амплитуду движений к возможному на данном этапе границы. Упражнения на растягивание необходимо сочетать с силовыми, что способствует правильному, гармоничному развитию двигательного аппарата и исключают одностороннее развитие силы или гибкости.

Чрезмерное увлечение развитием гибкости влияет на силовые и скоростно-силовые возможности спортсменов, поэтому следует разумно сочетать упражнения на гибкость с силовыми упражнениями и развивать ее до необходимого уровня, обеспечивающего свободное выполнение движений.

Оптимальным методом развития гибкости следует считать комплексное использование активных движений, преодолевая статического и уступающего характера, которые позволяют формировать нормальные координационные отношения между мышцами антагонистами. При этом амплитуда сокращения одних мышц и размах растяжения других приводят к минимальной разнице. Такие соотношения между мышцами антагонистами обеспечивают устойчивость в суставах и на многие сокращают повреждения мышц.

Упражнения на гибкость включают в любую часть занятия. Однако обычно их планируют в конце основной или в заключительной части тренировки.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Как показал проведенный нами теоретический анализ, в результате занятий физическими упражнениями, в особенности силовыми, происходит увеличение размеров мышц. Методика занятий силовыми упражнениями, направленными на увеличение мышечной массы, может быть использована не только для улучшения телосложения, но и как один из путей увеличения силы спортсменов. Необходимо отметить, что приобретенная сила сохраняется дольше, если прирост её показателей сопровождался параллельным ростом мышечной массы. И, наоборот, сила утрачивается быстрее, если с приростом показателей силы масса мышц не увеличилась.

Различные виды спорта предъявляют специфические требования к гибкости, что обусловлено, прежде всего, биомеханической структурой соревновательного упражнения. Гибкость — это способность выполнять движения с большой амплитудой. Она зависит от телосложения и строения суставных поверхностей, от растянутости мышц и связок, окружающих

сустав, а также от силы мышц, воздействующих на сустав. Различается активная и пассивная гибкость. Активная гибкость характеризуется величиной амплитуды движения, достигаемой человеком самостоятельно за счет работы мышц. Пассивная гибкость характеризуется величиной амплитуды движения, достигаемой человеком с помощью внешних сил (отягощение, партнер, соперник и т.д.)

Гибкость тела в целом - это очень важный параметр, который многие зачастую недооценивают, они хотят делать упор на силовые упражнения или же стараются развивать конкретные характеристики, к примеру, скорость. Однако в любом случае гибкость - это то, что определяет возможности мышц, так что если они не будут гибкими, то человек не сможет стать сильнее, быстрее и так далее. Соответственно, каждому спортсмену придется далеко не одно упражнение на развитие гибкости - лучше всего использовать целый комплекс, который затем можно повторять периодически, чтобы поддерживать свое тело в идеальном состоянии. Кроме этого мы выяснили, что гибкость не является побочным продуктом силовой тренировки; она — результат подобранной и выполненной со знанием дела программы упражнений, в которых реализуются задачи, как развития силы, так и развития гибкости. Динамическая работа уступающего характера, заставляющая спортсмена с помощью внешних сил принимать крайние положения при растягивании мышц, является необходимым условием для улучшения гибкости средствами силовой тренировки.

Кроме этого, нами было организовано и проведено исследование развития гибкости у мужчин, занимающихся пауэрлифтингом. Нами была организована поэтапная исследовательская деятельность, которая включала в себя начальную диагностику, формирующий этап и итоговую диагностику.

Нами был отобран ряд упражнений, ориентированных на развитие гибкости мужчин, занимающихся пауэрлифтингом. Итоговая диагностика подтвердила наше предположение о том, что внедрение в процесс тренировки специально разработанных упражнений, способствуют развитию гибкости и

силовых показателей. В экспериментальной группе наблюдается значительный прирост показателей по сравнению с контрольной группой.

Для исследования развития гибкости у мужчин 19-23 года были подобраны следующие тесты: мост, поперечный и продольный шпагат, подъем ноги, наклон (складка) и гибкость плечевого пояса.

Разработана и внедрена на тренировочных занятиях пауэрлифтинга методика упражнений на развитие гибкости мужчин 19-23 года. Предоставленная методика вносит разнообразие в тренировочные занятия и вызывает интерес у занимающихся.

Доказано, что включение этой методики способствует развитию гибкости и силы у мужчин занимающихся пауэрлифтингом.