

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.  
ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических  
основ физического  
воспитания

**« ДИНАМИКА СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ У СПОРТСМЕНОВ В  
ПАУЭРЛИФТИНГЕ»**

**АВТОРЕФЕРАТ**

студента 3 курса Института физической культуры и спорта

направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование

профиль подготовки Физическая культура

Пудова Ивана Евгеньевича

Научный руководитель  
доцент, к.м.н., доцент

\_\_\_\_\_

Н.М. Царева

подпись, дата

Зав. кафедрой  
к.м.н., доцент

\_\_\_\_\_

Т.А. Беспалова

подпись, дата

Саратов 2020

## Введение

**Актуальность.** Пауэрлифтинг или силовое троеборье относится к сравнительно молодому виду спорта, который стал популярным в середине прошлого столетия. Название происходит от двух слов «power» – сила, мощь и «lift» – поднимать. Этот вид спорта впервые появился в нашей стране в 1989 году, когда в городе Москва, где впервые выступили американские и английские спортсмены с показательными выступлениями. С каждым годом этот вид спорта становится все более популярным, к нему проявился интерес в различных странах и на различных континентах, о чем свидетельствует постоянно растущее число стран - участниц в международных соревнованиях. В настоящее время он динамично развивается во всем мире. Официальные Чемпионаты мира по данному виду спорта проводятся с 1972 года, а Чемпионаты Европы - с 1980 года.

Наряду с международными соревнованиями по пауэрлифтингу среди мужчин так же успешно проводятся они и среди женщин. Началом выступлений российских спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом в сборных, то есть и мужчин и женщин, считается 1991 год.

Необходимо отметить, что по итогам последних лет большинство рекордов Мира и Европы были установлены россиянами. При исследовании спортивной тренировки в современной научно-методической литературе выделяют относительно самостоятельные элементы структуры подготовленности как способа достижения максимальных возможностей спортсмена: технической, физической, тактической, психической и интегральной [13, 18, 19]. Считается, что у данного вида спорта большое будущее. В настоящее время Международная федерация пауэрлифтинга добивается включения силового троеборья в программу Олимпийских Игр.

Преимущество пауэрлифтинга также и в том, что движения его достаточно просты и доступны, и этим он привлекателен не только для мужчин, но и для женщин. На протяжении многих лет имеются наблюдения, что в этом виде спорта чаще присутствует возможность достигать высоких

результатов с минимальным процентом травматизма. Как вид спорта пауэрлифтинг сродни тяжелой атлетике. Пауэрлифтинг или «силовое троеборье» состоит из трех видов упражнений: «приседания со штангой на плечах», «жим штанги лёжа» и «становая тяга штанги». Все силы спортсмена должны быть сконцентрированы так, чтобы были задействованы основные группы мышц. Упражнения считаются достаточно универсальными и находят свое применение, практически, во всех видах спорта. В процессе занятия пауэрлифтингом происходит укрепление не только опорно-двигательного аппарата. Установлено, что в процессе тренировок усиливается кровообращение мышечных тканей, что способствует их дальнейшему развитию. Тренировки с тяжестью положительно влияют на белковый обмен, усиливают анаболические процессы в организме человека, что способствует повышению сопротивляемости занимающегося к различным заболеваниям.

**Проблема:** повышение силовых показателей у спортсменов в пауэрлифтинге в процессе тренировок с применения определенных методик тренировок, направленных на силовую подготовку.

**Цель исследования:** установить эффективность влияния выбранной методики с применением вспомогательных упражнений и специальных средств (экипировки) на силовые показатели 16 спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом в открытой возрастной группе 25-35 лет.

**Цель определила задачи исследования:**

1. Проанализировать имеющиеся литературные данные, посвященные методикам силовой подготовки в силовом троеборье или пауэрлифтинге.

Изучить какие вспомогательные и специальные упражнения, которые наилучшим образом подходят спортсменам пауэрлифтирам - в «жипе штанги лежа».

2. Экспериментально установить эффективность примененной методики подготовки спортсменов - пауэрлифтиров наблюдаемой группы к соревнованиям по «жиму штанги лежа»

3. Провести анализ полученных данных и сделать выводы.

**Объект исследования:** тренировочный процесс у спортсменов –атлетов - пауэрлифтиров открытой возрастной группы 25-35 лет, занимающихся на базе спортивного клуба «maxuta.nii»( город Саратов, проспект Строителей, дом №1.) В контрольную и экспериментальную группы вошли атлеты высшего спортивного мастерства. У спортсменов экспериментальной группы в тренировочном процессе использовалась экипировка. Обе группы для чистоты эксперимента состояли из атлетов весовых категорий 100-110 кг.

**Предмет исследования:** применение используемой методики в силовой подготовке к соревнованиям по «жиму штанги лежа» у 16спортсменов высшего спортивного мастерства открытой возрастной группы 25-35 лет.

**Гипотеза:** предполагается, что комбинирование различных методик подготовки, а так же использование циклов в нагрузке, определенных вспомогательных и специальных упражнений может оказать положительный тренировочный эффект с хорошей динамикой в силовых показателях спортивного мастерства.

Работа проводилась с использованием следующих методов: аналитического обзора научно-методической литературы, а также документальных и архивных материалов; тестирования; педагогического эксперимента и педагогического наблюдения; математической статистики.

## **Глава 1. Аналитический обзор литературы.**

### **Пауэрлифтинг: история, динамика развития и популярность.**

Название сравнительно молодого вида спорта «пауэрлифтинг» складывается из двух слов «power» – сила, мощь и «lift» – поднимать. Этот вид спорта впервые появился в нашей стране только в 1989 году, когда в г. Москве впервые выступили американские и английские спортсмены с показательными выступлениями в силовом троеборье.

С каждым годом этот вид спорта становится все более популярным среди активных людей, которым не свойственны гиподинамия и

гипокинезия, которые ведут здоровый образ жизни. В настоящее время он динамично развивается во всем мире. В различных странах и на различных континентах за сравнительно небольшой промежуток времени пауэрлифтинг стал достаточно популярным, о чем свидетельствует постоянно растущее число стран, которые участвуют в международных соревнованиях, то есть, «география» этого вида спорта очевидна.

Как известно, официальные Чемпионаты мира по данному виду спорта проводятся с 1972 года, а Чемпионаты Европы – только с 1980 года.

Наряду с международными соревнованиями по пауэрлифтингу среди мужчин успешно проводятся и среди женщин.

Началом выступлений российских спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом в сборных, то есть и мужчин, и женщин, считают 1991 год. Таким образом, пауэрлифтинг, как спорт, можно считать и молодым видом спорта, и молодежным.

Необходимо отметить, что по итогам последних лет большинство рекордов Мира и Европы были установлены россиянами.

### **1.1.Классификации упражнений в системе спортивной тренировки в пауэрлифтинге.**

Классификация - это система распределения каких-либо однородных предметов или понятий по классам, отделам и т. п. по определенным общим признакам или свойствам[10].

В системе спортивной тренировки, как установлено, действуют определенные принципы классификации упражнений. В литературе имеются сведения о том, что одним из наиболее существенных признаков классификации упражнений, применяемых в любой спортивной тренировке, является их сходство или различие с видом спорта, избранным в качестве предмета специализации. Предполагается, что каждое физическое упражнение обладает относительно постоянными признаками. В связи с

этим, согласно теории физического воспитания во всех видах спорта различают три группы физических упражнений:

1-я группа - соревновательные упражнения;

2-я группа - специально подготовительные упражнения;

3-я группа – обще подготовительные упражнения.

**Соревновательные упражнения** - это целостные двигательные действия, в том числе и сложные совокупности действий, которые служат средством ведения спортивной борьбы и выполняются в том же составе, что и в условиях соревнований по избранному виду спорта.

**Специально подготовительные упражнения** входят во вторую группу выполнения физических упражнений. Они включают в себя элементы соревновательных действий, а также движения и действия, сходные с ними по форме и характеру проявленных способностей. Состав специально подготовительных упражнений в решающей мере определяется спецификой избранного вида спорта, они выполняются с большими отягощениями, которые способствуют выполнению работы большой мощности. Таким образом, эта группа упражнений является основной в подготовке спортсменов, т. е. они одновременно влияют как на развитие специфических физических качеств, так и на совершенство высшего технического мастерства спортсменов в соревновательных упражнениях. [14].

**Обще подготовительные упражнения развивающего характера** выполняются со штангой, гирями, гантелями, амортизаторами, на тренажерах, акробатические и гимнастические упражнения, а также плавание и спортивные игры, способствующие разностороннему физическому развитию спортсмена.

## **Глава 2. Экспериментальная часть. Организация исследования.**

Повышение силовых показателей у спортсменов в пауэрлифтинге в процессе тренировок с применением определенных методик тренировок, направленных на силовую подготовку является актуальной.

Исследование проводилось с июня 2019 г. по декабрь 2019 гг. В рамках исследования проводился эксперимент с целью сравнения результатов развития силовых показателей в двух группах атлетов. В работе применялись методики планирования циклов, комплексов вспомогательных и специальные упражнения, отдельных специальных экипировочных средств. Под наблюдением находилось 16 мужчин – атлетов в возрасте от 25 до 35 лет.

По данным научно методической литературы, посвященной особенностям подготовки спортсменов – атлетов из группы высшего спортивного мастерства установлена необходимость индивидуального подбора как вспомогательных упражнений, так и внедрения специальных средств в тренировочный процесс. Подбор вспомогательных упражнений для спортсменов группы высшего спортивного мастерства должен предусматривать индивидуальный подход к каждому атлету, учитывая его сильные и слабые места в соревновательном движении (в нашем случае – «жиме штанги лежа»). Опираясь на гипотезу предполагается, что комплексное применение определенных вспомогательных, специальных упражнений с применением экипировок, с использованием тренировочных циклов может оказать положительный эффект в силовых показателях спортивного мастерства. Жим в экипировке и без нее - это абсолютно два разных направления одного и того же движения.

Считается, что создание правильной системы силовой подготовки является решающим фактором роста спортивных достижений во многих видах спорта и у пауэрлифтеров в том числе. Основываясь на выше сказанном, была проведена исследовательская работа в двух группах спортсменов высокого уровня мастерства в возрасте 25-35 лет.

Для развития силовых качеств имеется пять главных факторов, определяющих способность каждого индивидуума в достижении определенных результатов. Над большинством из этих факторов человек не имеет контроля, так как эти факторы не только индивидуальны, но не

исправимы (тип мышечного волокна; возраст; пол; длина плеча и длина мышцы; место сухожильной вставки).

В ходе изучения вопроса в теории и практике были подобраны вспомогательные упражнения и специальные средства, направленные на нивелирование слабых мест атлета.

Для проведения исследования были определены две группы спортсменов в возрасте 25-35 лет. Полученные данные тестирования в начале исследования позволяют утверждать об однородности наблюдаемых групп, силовые качества в обеих группах находятся на одном уровне, что полностью соотносится с требованиями, предъявляемыми к организации исследования.

По окончании эксперимента выявлено улучшение результатов силовых показателей во всех тестируемых упражнениях. Но в упражнении «жим штанги лежа» прирост силового показателя был более значительным в экспериментальной группе, где использовалась дополнительно экипировка (специальные средства) и оказался выше более чем в 2 раза, по сравнению с контрольной группой.

Предложенная нами методика подготовки атлетов к соревнованиям, индивидуальной подбор вспомогательных упражнений и внедрение в тренировочный процесс специальных средств являются эффективными, о чем свидетельствует достоверность результатов исследования.

Исходя из результатов исследования и решив поставленные задачи, мы пришли к следующим **выводам**:

1. Была проанализирована научно - методическая литература, посвященная силовой подготовке в «жиме штанги лежа»; были изучены многие вспомогательные упражнения, варианты экипировки, которые могли бы подходить спортсменам – атлетам в «жиме штанги лежа».

2. Для проведения исследования были определены две группы спортсменов в возрасте 25-35 лет. Обе группы для чистоты эксперимента состояли из атлетов весовых категорий 100-110 кг. Полученные данные тестирования в начале исследования позволяют утверждать об



однородности наблюдаемых групп, силовые качества в обеих группах находились на одном уровне, что полностью соотносится с требованиями, предъявляемыми к организации исследования.

3. Как показало исследование, динамика роста результата в экспериментальной группе в «жиме штанги лежа» в среднем выше на 2,7 %. Вполне возможно, это не очень высокий прирост результата, как может показаться на первый взгляд. Но, учитывая, что в эксперименте участвовали атлеты группы высшего спортивного мастерства, можно с уверенностью сказать, что избранная нами методика подготовки спортсменов, оправдала наши ожидания.

4. Эффективность примененной методики подготовки атлетов по «жиму штанги лежа» очевидна. Жим в экипировке атлета и без нее - это абсолютно два разных направления одного и того же движения. При подготовке к без экипировочным соревнованиям основная задача тренировки заключается в наработке и, в большей степени, физической силы атлета и техники.