

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

ОРГАНИЗАЦИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНОШЕЙ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ

название темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 4 курса 344 группы
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»
код и наименование направления (специальности)
психолого-педагогического факультета

наименование факультета, института, колледжа

Баркалова Алексея Сергеевича

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

профессор, 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 2021

ВВЕДЕНИЕ

В последнее время, а именно в течении последних 10-15 лет, не только у подростков, но и у взрослых появилась большая потребность в занятиях спортом в целом, потому что произошёл процесс гаджетизация и массовое обездвиживание людей у гаджетов. Люди разных возрастов перестали заниматься активным спортом и повышать свои спортивные качества. Однако не всё так плохо и в современной России, благодаря массовой пропаганде здорового образа жизни, постоянные занятия спортом начали находить отклики в сердцах и умах людей всё в большей степени.

В России, в последнее время, всё больше начинает набирать обороты здоровый образ жизни (далее по тексту - ЗОЖ) и одним из наиболее популярных направлений среди занятий спортом у людей является пауэрлифтинг (или по-другому силовое троеборье). Это происходит из-за того, что занятия пауэрлифтингом очень доступны, то есть малозатратные. Так же пауэрлифтинг считается одним из действенных средств развития не только физических качеств (специальной выносливости, укреплению связок и суставов) и воспитания воли и уверенности, а также укрепление здоровья занимающихся, и как следствие – способствует улучшению их физических кондиций, повышению самооценки занимающихся. Лучшее физическое развитие подростков способствует формированию жизненно важных двигательных навыков и умений. Происходит постепенное осознание подростком своей физической силы и, вследствие этого, особой привлекательности, по сравнению со своими сверстниками.

Однако стоит иметь ввиду, что во время занятий пауэрлифтингом происходит большая нагрузка на опорно-двигательный аппарат и поэтому такие занятия нужно начинать в подростковом возрасте и под контролем профессиональных тренеров. Немало важной частью пауэрлифтинга является тренировочный процесс, эффективность которого зависит от уровня профессионализма тренера. На основании вышеизложенного можно утверждать, что актуальность нашего исследования заключается в

необходимости поиска путей повышения эффективности тренировочного процесса в пауэрлифтинге с целью совершенствования уровня физической подготовленности занимающихся и повышения самооценки.

Актуальность темы и степень её научного просвещения определили цель данного дипломного исследования. Таким образом, цель работы заключается в разработке программы тренировочного процесса в пауэрлифтинге и показании её эффективности.

В соответствии с указанной целью в работе поставлены следующие **задачи**:

- 1) Показать особенности организации тренировочного процесса в пауэрлифтинге.
- 2) Определить средства и методы тренировки в пауэрлифтинге.
- 3) Показать влияние самооценки на спортивные достижения в пауэрлифтинге.
- 4) Разработать программу тренировочного процесса в пауэрлифтинге на год и показать её эффективность.

Объектом исследования является тренировочный процесс в силовых видах спорта. **Предметом** исследования стала организация тренировочного процесса в пауэрлифтинге.

Тема и задачи исследования обусловили выбор **методов исследования**: анализ, синтез и обобщение данных педагогической, научной, методической литературы по проблеме исследования, планирование и разработка программы исследования, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, метод планирования учебно-тренировочной работы, количественный и качественный анализ результатов эксперимента, математико-статистические методы обработки эмпирических данных.

Структурно бакалаврская работа состоит из введения, двух глав «Тренировка в пауэрлифтинге» и «Тренировка спортсменов в годичном цикле подготовки», выводов по каждой главе, заключения и списка использованных источников.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Тренировка в пауэрлифтинге» показана история развития пауэрлифтинга в нашей стране, основные аспекты и тонкости данного вида спорта. Представлены средства и методы тренировки в пауэрлифтинге.

Отмечено, что жим лежа, приседания и становая тяга являются базовыми упражнениями в пауэрлифтинге. Это связано с тем, что в ходе выполнения этих упражнений работают практически все основные мышечные группы. Выполнение этих упражнений способствует развитию силы, а также содействует набору мышечной массы. У всех упражнений в пауэрлифтинге есть своя техника, на которую спортсмен постоянно должен обращать внимание и придерживаться определенных позиций.

Как и во всех видах спорта, спортсмены – пауэрлифтеры на соревнованиях делятся на определенные группы по весу, возрасту, половым признакам. В каждом упражнении допускается три подхода. Итоговые показатели суммируются, заносятся в компьютер, и по данным результатам определяется победитель. Победителем считается тот, кто поднял больший вес. Участвовать в соревнованиях разрешено с 14 лет. По версии Федерации IPF спортивные звания присваиваются со следующего возраста: МСМК (мастер спорта международного класса) – звание присваивается с 17 лет; МС (мастер спорта) – звание присваивается с 16 лет; Спортивные разряды (I, II, III, КМС – кандидат в мастера спорта) – присваиваются с 10 лет.

Нужно разделять СФП (специальную физическую подготовку) и ОФП (общую физическую подготовку) как таковые. Если посмотреть в суть, то, главным отличием между ними, будет сходство с соревновательными упражнениями. Средствами общей физической подготовки пауэрлифтера являются плавание, бег на короткие и длинные дистанции, элементы гимнастики, лыжная подготовка, спортивные игры. Все перечисленные средства вносят существенный вклад в базовую физическую подготовку спортсмена. Упражнения ОФП касаются тех граней повышения общей

физической подготовленности, которые тесно связаны с результатом в соревновательном движении. Комплекс ОФП в программе пауэрлифтинга направлен на усиление слабых мест в соревновательной деятельности спортсмена, а также на прорабатывание упражнений на разминке.

Для пауэрлифтинга популярны метод тренировки силы:

1. Метод максимальных усилий – поднятие максимального веса, преодолевая максимальное сопротивление.
2. Метод переменного-интервального упражнения. Для него характерно наличие различных интервалов отдыха между нагрузками.
3. Соревновательный метод — спортсмен выполняет упражнение, имитируя соревнование. Сущность метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся.
4. Повторный метод – поднятие не максимального веса до отказа, включая последние повторения, мышцы тренируются развивать максимальную силу в утомленном состоянии.
5. Метод динамических усилий – выполнение упражнения с большой скоростью, но вес остается не максимальный.

Спортивная тренировка – это педагогический процесс, в ходе которого ведется целенаправленное формирование двигательных навыков и развитие определенных физических качеств и функций организма, занимающихся с целью совершенствования в избранном виде спорта.

Можно выделить фундаментальные методические положения, которые могут быть ориентирами при подготовке атлетов в пауэрлифтинге:

1. Отдельное тренировочное занятие является элементарной структурной единицей тренировочного процесса в целом. Его цель и задачи определяют выбор необходимых упражнений, величины нагрузки, режима работы и отдыха.

2. Количество прорабатываемых групп мышц не должно быть более двух-трех. Нецелесообразно применять на каждую мышечную группу более трех упражнений.

Во второй главе «Тренировка спортсмена в годичном цикле подготовки» отражены результаты проведенного нами исследования.

Нами было проведено специально организованное исследование, в котором принимали участие шесть юношей в возрастной категории от пятнадцати до семнадцатилет. Исследование проводилось на базе физкультурно-оздоровительного комплекса «Газовик» в г. Балашов Саратовской области. Исследование проходило с сентября 2020 до середины мая 2021 года и включало в себя 3 этапа.

На первом этапе проводился анализ научной и учебно-методической литературы по теме исследования, определялись объект, предмет, цель и задачи исследования, подбирались тесты, разрабатывалась тренировочная программа для юношей, занимающихся пауэрлифтингом.

На втором этапе, который проходил в ноябре 2020 г., проводили стартовое тестирование спортсменов, внедряли разработанную нами программу учебно-тренировочного процесса спортсменов.

На третьем этапе с начала декабря 2020 года до середины мая 2021 года реализовывали разработанную программу, проводили заключительное тестирование, осуществляли математико-статистическую обработку цифрового материала, интерпретировали полученные данные, формулировали заключение по работе и осуществляли её окончательное оформление.

В начале исследования у юношей определили начальные результаты общей и специальной физической подготовленности. Для сбора исходных данных с ребятами проводились такие упражнения, как жим штанги лежа на скамье, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднимание ног в висе на перекладине и т.д. На основе полученных данных нами разрабатывалась тренировочная программа. Разработанная нами программа реализуется в

годовом цикле подготовки. Представленная нами тренировочная программа для спортсменов рассчитана на шесть месяцев подготовки. Тренировочная программа была реализована в двух этапах на протяжении шести месяцев.

Тренировочные занятия в экспериментальной группе, основанные на использовании сочетания методических приемов «пирамида» и «форсированные повторения» проходили 3 раза в неделю продолжительностью 90 минут. Тренировочное занятие состояло из подготовительной, основной и заключительной частей. В подготовительной части выполнялись общеразвивающие упражнения, упражнения общей физической подготовки, упражнения на растягивания с целью подготовки опорно-двигательного аппарата и функциональных систем к предстоящей работе в основной части.

Таким образом, выполнение соревновательных упражнений в тренировочных занятиях строилось 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 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 раза. 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 раза. 4 подход - вес отягощения 90-95% от максимального, кол-во повторений 3-4 раза.

Для исключения монотонии и снижения работоспособности на втором этапе были применены чередования упражнений и дозирование нагрузки. В заключительной части тренировочного занятия мы включали упражнения на растягивание мышц для более быстрого их восстановления к следующей тренировке.

Полученные заключительные результаты в конце исследования (Таблицы 1 и 2) показали эффективность разработанной нами тренировочной программы.

Таблица – 1. Динамика уровня общей физической подготовленности спортсменов

Этап	Тесты					
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Сгибание и разгибание рук на брусьях	Подтягивание на перекладине	Прыжки в длину с места	Поднимание ног в висе на перекладине за 30 секунд	
Исходный	22±3,55	11,1±2,37	11,5±1,97	232±8,3	17,6±2,37	
Заключительный	24,1±2,76	13,8±2,76	14,5±2,37	244,8±8,69	18,5±2,37	
Различие	абсол.	2,1	2,7	3,0	12,8	0,9
	%	9,5	24,3	26,0	5,5	5,1
Достоверность различий	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	

Наибольшие положительные изменения в результате реализации предложенной нами программы определились в подтягивании на

перекладине (26%, $P < 0,05$) и в сгибании и разгибании рук в упоре на брусьях (24,3%, $P < 0,05$). В остальных тестовых упражнениях отмечались менее выраженные статистически достоверные положительные изменения от 5,1% до 9,5% (Таблица 1).

Аналогичная картина наблюдалась и в тестах, характеризующих уровень специальной физической подготовленности. Наиболее выраженная положительная динамика отмечалась в жиме штанги лежа (11,7%, $P < 0,05$). Менее выраженные, однако, статистически достоверные изменения наблюдались в становой тяге (3,9%, $P < 0,05$) и приседании со штангой (6,0%, $P < 0,05$) (Таблица 2).

Таблица – 2. Динамика уровня специальной физической подготовленности спортсменов

Этап		Тесты		
		Становая тяга, кг	Приседание со штангой, кг	Жим штанги, кг
Исходный		129±7,11	100±8,3	69,6±3,95
Заключительный		134±6,71	106±9,09	77,8±6,71
Различие	абсол.	5,0	6,0	8,2
	%	3,9	6,0	11,7
Достоверность различий		<0,05	<0,05	<0,05

Эмпирическое исследование в целях выявления уровня самооценки проводилось нами параллельно с решением задач повышения силовых способностей спортсменов. Для диагностики уровня самооценки нами использовался тест Ковалева. В рамках данного исследования сопоставлялись два уровня самооценки, до тренировочной программы и после её реализации. Заключительное обследование спортсменов позволило констатировать положительные изменения в динамике самооценки спортсменов. Таким образом, тренировочная программа способствовала улучшению не только физических показателей, но и внесла положительные изменения в психологическое состояние спортсменов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В основной части работы мы рассмотрели историю данного вида спорта, а также актуальность и организацию тренировочного процесса. Таким образом, ознакомившись со спецификой организации тренировочного процесса в пауэрлифтинге. При изучении спортивной литературы было выявлено, что наиболее важными аспектами в организации тренировочного процесса выступают такие моменты, как: общая и специальная физическая подготовка, техника выполнения упражнений, а также дозирование нагрузки и тренировочные циклы. Один из важных аспектов является психологическая составляющая тренировочного процесса, умение спортсмена слушать критику и производить её анализ.

В тренировочном процессе в пауэрлифтинге большую роль отводят методам и средствам. Средствами общей физической подготовки пауэрлифтера являются плавание, бег на короткие и длинные дистанции, элементы гимнастики, а также лыжной подготовки. Все перечисленные средства вносят существенный вклад в подготовку спортсмена. К наиболее эффективным методам в пауэрлифтинге тренеры относят соревновательный и повторный метод, так как эти методы помогают достигать наилучших результатов. Психологическая направляющая в тренировочном процессе играет также важную роль, человек с низкой самооценкой не имеет желания достигать поставленных целей. Человек с завышенной самооценкой наоборот будет переоценивать себя и свои возможности.

Таким образом, наша задача в тренировочном процессе скорректировать самооценку для достижения высоких результатов. Проведённое эмпирическое исследование с применением повторной диагностики доказало эффективность программы. Приоритетной задачей было разработать для спортсменов тренировочную программу. Для организации и проведения тренировочных занятий с юношами экспериментальной группы, нами была разработана методика силовой подготовки юношей занимающихся пауэрлифтингом. Исследование

проходило с сентября 2020 до середины мая 2021 года. в городе Балашове на базе Физкультурно-оздоровительного комплекса «Газовик» с участием 6 юношей в возрасте от 15 до 17 лет. В разработанной программе основными методическими приемами выступали «пирамида» и «форсированное повторение». Суть методического приема «пирамида» заключается в выполнении упражнения с постепенным увеличением взятого веса и уменьшением количества повторений. Методический прием «форсированное повторение» направлен на помощь спортсмену при достижении «мертвой точки». Данный прием выполняется с партнером или тренером для преодоления тяжелого участка подъема веса, подталкивая рабочий вес. Тренировочная программа была реализована в спортивном комплексе в течение шести месяцев.

Наибольшие положительные изменения в результате реализации предложенной нами программы определились в подтягивании на перекладине (26%, $P < 0,05$) и в сгибании и разгибании рук в упоре на брусьях (24,3%, $P < 0,05$). В остальных тестовых упражнениях отмечались менее выраженные статистически достоверные положительные изменения от 5,1% до 9,5%.

Аналогичная картина наблюдалась и в тестах, характеризующих уровень специальной физической подготовленности. Наибольшая положительная динамика отмечалась в жиме штанги лежа (11,7%, $P < 0,05$). Менее выраженные, однако, статистически достоверные изменения наблюдались в становой тяге (3,9%, $P < 0,05$) и приседании со штангой (6,0%, $P < 0,05$).