

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего образования

«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н.Г.

ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

«Воспитание силовых способностей у девушек, занимающихся

пауэрлифтингом»

АВТОРЕФЕРАТ

Бакалаврской работы

По направлению 44.03.01 «Педагогическое образование»

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Студентки 4 курса 403 группы

Голубевой Анастасии Алексеевны

Научный руководитель

Доцент, к. п. н.

О.В. Ларина

подпись, дата

Зав. кафедрой,

Доцент, к.м.н.

Т.А. Беспалова

подпись, дата

Саратов 2021

Пауэрлифтинг – силовое троеборье, в котором суммируются результаты работы спортсмена со штангой из трех «базовых» положений: приседание, жим лёжа и тяга.

Большинство современных видов спорта при формальной «дате рождения» в новейшем времени, глубинными корнями уходят в очень далекое прошлое. Не исключение и совершенно юный, по историческим меркам, пауэрлифтинг. Имея формальную дату рождения в начале 70 годов прошлого столетия, он имеет вполне явных предшественников – тяжелоатлетов, экспериментирующих с неспецифичными для них упражнениями. Организация международной федерации пауэрлифтинга предшествовали 40-е года, когда нестандартные приемы работы со штангой стали широко популярны на соревнованиях, а все 50-е годы шла шлифовка пауэрлфтинга как уже самостоятельной спортивной дисциплины с выходом в 60-е на самостоятельные регулярные чемпионаты мира.

Если же обратиться к истории, то не счесть примеров, как древние демонстрировали свою силу, работая с тяжестями разного рода. Собственно, как было древнему человеку показать, что он сильнее прочих и не затеять при этом смертоубийство? Только показав это «на» разнообразных тяжестях. По мере роста цивилизаций и усложнения структуры человеческого общества, в деле фиксации рекордов появляется все больше «документальных свидетельств». Появляются и наметки научного подхода к тренировкам.

Средние века и Новое время характеризовались некоторым отходом от массового спорта. Собственно, уже в Римской империи, спортивные упражнения были не более чем составляющей военной подготовки и показательными выступлениями силачей на разнокалиберных аренах. Так продолжалось веками до начала века двадцатого, когда именно в массовый спорт стал острой потребностью общества, венцом которого стало Олимпийское движение.

У пауэрлифтинга есть «родственники» в виде бодибилдинга и тяжелой атлетики. Они достаточно обосновано претендуют на роль прародителей,

поскольку возникли ранее и используют идентичный спортивный инвентарь. К тому же, многие бодибилдеры не без успеха занимались пауэрлифтингом и наоборот. А, сам комплекс упражнений пауэрлифтинга называется и, по своей сути является «базой» для работы бодибилдера. Тем не менее, существенные отличия по упражнениям у пауэрлифтинга в сравнении с тяжелоатлетической «классикой» налицо. К тому же, спортивные многоборья давно доказали свое право на самостоятельный вид спорта, даже при полном заимствовании у своих «коллег». Что же касательно бодибилдинга, то критерии успеха в нем носят скорее эстетический, чем спортивный характер, в отличие от предмета исследования, не уступившее свою спортивную суть ни на полбалла оценки.

Поэтому, претензии «родичей» не выглядят в должной мере обоснованными и неудача в признании пауэрлифтинга видом спорта – смотрится более результатом недобросовестной конкуренции, чем торжеством справедливости. МОК поставил себя в несколько сомнительное положение, признав пауэрлифтинг видом спорта, а затем отозвав – не без давления федерации тяжелой атлетики.

Наибольшей славы и развития, пауэрлифтинг достиг на своей «географической» родине – в США. Там существует 3 федерации, объединяющие спортсменов от местного, до международного уровней. Соревнования проводятся повсеместно – на местном уровне, внутри отдельного штата, между штатами, регионами штатов и национальном уровне. Возрастные группы соревнований также необычайно разнообразны – от юниоров до старше 40 и старше 50 лет. Интересно и то, что регламентом соревнований предусмотрены т.н. «открытые» категории: любой человек их публики может принять участие с ходу и без чрезмерных формальностей.

Пауэрлифтинг стал российским в 1987 году, с образованием Федерации атлетизма СССР и выделением из нее Федерации пауэрлифтинга СССР в 1990 году. Бурные исторические события, происходящие в Отечестве, не привели вид спорта к краху или длительному застою, хотя экономические трудности несомненно оказали влияние и на количество желающих заниматься спортом и

ограничили в том возможность. Тем не менее, отечественная популярность пауэрлифтинга растет, как растет число соревнований

Актуальность. Пауэрлифтинг — совсем юный вид спорта, который бурно развивается в нашей стране. При этом в специальной литературе обнаружено очень малое количество отечественных работ, в которых изучаются вопросы построения тренировочного процесса в пауэрлифтинге. Доступны лишь отдельные и отрывочные, несистематизированные и даже противоречивые сведения по этому вопросу. Соответственно, подбор и использование специфических упражнений в пауэрлифтинге осуществляется, в подавляющем большинстве случаев интуитивно, без достаточно точного представления об их воздействии на организм спортсмена. Нет возможности спланировать тренировочный процесс, имея лишь приближенное представление о подборе и порядке выполнения упражнений, величине отягощений, периодичности и чередовании нагрузок и отдыха. Остаются спорными вопросы, связанные с методами развития силы, величиной отягощений, количеством подходов и повторений. Во многом, это связано с «молодостью» пауэрлифтинга. Кроме того, данный вид спорта не включен в олимпийские, что также обеспечивает ему некоторое пренебрежение методологов.

Дополнительную актуальность исследованию придают результаты медицинских осмотров молодежи. Согласно обследованиям [12, с.33], лишь около четверти молодых россиянок полностью соответствуют критерию «здоров». При этом, пауэрлифтинг вполне «естественным» образом подразумевает не только здоровый образ жизни, но и гармоничное развитие мускулатуры и физических данных человека, дерзнувшего им заняться.

Цель исследования: анализ литературы, разработка и апробация методики по развитию силовых способностей у девушек 18-20 лет, занимающихся пауэрлифтингом.

Объект исследования: тренировочный процесс силовой подготовки девушек 18-20 лет, занимающихся пауэрлифтингом

Предмет исследования: средства и методы силовой подготовки девушек

18-20 лет, занимающихся пауэрлифтингом, в подготовительном периоде

Гипотеза исследования: предполагалось что разработанная методика тренировок повысит максимальную силу девушек 18-20 лет занимающихся пауэрлифтингом, что скажется на их спортивных результатах.

Задачи исследования:

1. Анализ научно - методической литературы по изучаемой проблеме.
2. Разработка методики, включающей комплекс упражнения силового характера для использования в подготовительном периоде, оптимизация методики по результатам апробации;
3. Внедрение методики в педагогический эксперимент, оценка её эффективности и статистической достоверности.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Мониторинг показателей через тестирование;
4. Педагогический эксперимент;
5. Математическая статистика.

Практическая значимость работы. Результаты исследования могут быть использованы в тренировочном процессе девушек 18-20 лет, занимающихся пауэрлифтингом в подготовительном периоде.

Общеизвестно, что проблема силовой выносливости является одной из самых актуальных проблем в пауэрлифтинге на этапах межсезонья и пика нагрузки подготовки пауэрлифтеров. Главнейшей задачей считается работа по оптимизированию процесса функциональной и силовой подготовки в процессе совершенствования спортивного мастерства пауэрлифтеров, и важно учесть методы и приёмы соотношения между собой подготовки спортсменов данного вида. Необходимо отметить, что максимальную актуальность проблема повышения силовой выносливости имеет в период, когда спортсмен достиг достаточно высокого спортивного уровня, в его организм уже физически развит и сформирован.

Проблема качества силовой подготовки спортсменов в пауэрлифтинге еще вполне актуальна, поскольку научных исследований в области пауэрлифтинга весьма ограниченное количество. Большинство данных, используемых при подготовке спортсменов в пауэрлифтинге «извлекается» из уже пройденного материала, изложенного в научных работах по проблемным вопросам организации спортивной тренировки в бодибилдинге и тяжелой атлетике. Причем, по объективным причинам – это «взгляд из-за рубежа».

Ключевыми составляющими подготовки спортсмена являются: техническая, тактическая, физическая, интегративная и психологическая подготовки.

Основной направленностью физической подготовки является укрепление здоровья, достижения высокого уровня физического развития, воспитанию физических качеств. Совершенствование силовой подготовленности принято разделять на общую физическую подготовку (далее по тексту - ОФП) и специальную физическую подготовку (далее по тексту - СФП). СФП состоит в формировании специфических физических качеств, которые необходимы в конкретном виде спорта. Она проводится непрерывно и позволяет спортсмену наилучшим образом подготовиться к собственным выступлениям.

Техническая подготовка направлена на развитие у спортсменов специфических движений, что соответствует особенностям выбранного вида спорта.

Рассмотрим особенности технической подготовки. В теории и практике спортивной тренировки, это развитие навыков спортсмена правильно и последовательно построить ход борьбы на соревнованиях с корректировкой в зависимости от собственных индивидуальных особенностей, специфики избранного вида спорта, внешних условий и усилий соперников.

Интегративная подготовка — заключается в комплексной реализации и координации в соревновательной деятельности разнообразных составляющих: физической, технической, психологической и тактической подготовленности.

Анализ источников спортивной литературы показал, что методы и

средства силовой подготовки пауэрлифтеров базируются практически исключительно на обобщении экспериментальных данных. Поскольку непосредственно трудов посвященных именно женскому пауэрлифтингу очень мало, в целом, доказать эффективность какого-либо действия можно только опытным путем.

Средствами воспитания силы являются различные виды упражнений, такие как:

Упражнения с отягощением (гантели, штанги),

Упражнения с преодолением силы тяжести собственного веса (сгибание разгибание рук в упоре лежа, подтягивания и т.д.),

Упражнения с преодолением сопротивления партнера,

Упражнения с преодолением силы сопротивления внешней среды (бег по песку, по глубокому снегу, по воде).

Методические особенности организации тренировочного процесса:

При выполнении силовых упражнений количество повторений обратно пропорционально весу отягощения;

Интервалы отдыха между повторениями 2-3 минуты;

Характер отдыха пассивный;

Отдых между сериями до полного восстановления (пульс 80-90 ударов в минуту).

Рассмотрим также возможные методы воспитания силовых способностей, используемых в различных видах спорта.

Метод максимальных усилий заключается в выполнении упражнений с предельным отягощением (предельным тренировочным весом считается такой, величина которого составляет 80-90% от рекордного достижения спортсмена);

Метод повторных усилий – выполнение упражнений с непредельным весом, который поднимают до отказа. Вес составляет 40-70% от максимального. Этот метод считается наиболее эффективным при тренировках спортсменов среднего класса и является основным при развитии силовой выносливости;

«Ударный» метод – применяется на тренировках спортсменов самого

высокого уровня. Например, спрыгнуть с возвышенности и тут же оттолкнувшись выпрыгнуть вверх;

Метод динамических усилий – выполнение упражнений с отягощением разной массы, поднятие их с большой скоростью;

Соревновательный метод (эстафеты с набивными мячами);

Игровой метод (например, бой петухов);

Вариативный метод;

Метод круговой тренировки, который схож с методом повторных усилий, только в данном случае упражнения повторяются и не всегда они осуществляются с отягощением.

Для исследования наблюдались две группы девушек по 10 человек в каждой группе: $n=10$ – экспериментальная, $n=10$ – контрольная, возраст наблюдаемых 18-20 лет.

Для того чтобы провести тестирование мы выбрали четыре разновидности тестов. Тесты мы проводили до того, как внедрили разработанную нами методику и после того как тренировочный процесс был осуществлен по разработанной нами методике.

Наблюдение за тренировками испытуемых осуществлялось следующим образом: сначала осуществлялся констатирующий этап исследования: целью которого являлось выявление существовавшей на начало исследования силовой подготовки у девушек. Далее следовал период подбора и разработки системы тренировочных занятий. В процессе наблюдалась, так же, работа тренера. В работе тренера наблюдалось применение педагогического тестирования для определения уровня подготовленности.

Педагогическое тестирование проводилось по следующим тестам:

1. Сгибание рук в упоре лежа;
2. Приседание на одной ноге;
3. Подтягивание на перекладине;
4. Подъем ног в висе (на перекладине);
5. Измерение силы кисти динамометром.

В презентации предоставлен развернутый отчет по изначальным и конечным показателям исследуемых. Так же наглядно предоставлен прирост и прогресс у тренирующихся.

овиях все большую популярность.

В силу хорошей доступности, относительно низкой стоимости подготовки и довольно демократического характера, пауэрлифтинг является одним из самых эффективных средств развития силовых физических качеств и укрепления здоровья занимающихся.

Силовое троеборье оказывает положительное влияние практически на все жизненно необходимые системы организма. Формирует и укрепляет спину, совершенствует осанку и талию, укрепляет мышцы тела.

Возрастные особенности человека являются важным фактором правильной организации и содержания занятий силовой подготовки. Но пример США, где пауэрлифтинг не просто общедоступен, но и актуален для всех, от юниоров до пенсионеров показывает, что этот вид имеет все шансы стать одним из самых массовых. Этому не мешает имеющиеся риски перенапряжения, несоответствия возможностей спортсмена поставленными перед ним задачам или утеря осторожности от «головокружения от успеха». Соответственно, остается риск получения травм. Тем не менее, все риски нивелируются правильным и индивидуальным методическим подходом, а соревновательный процесс для участников самой различной степени подготовленности сталкивается исключительно только с финансовыми и организационными трудностями. Совершенно преодолимыми.

В пауэрлифтинге, как и в любом силовом виде спорта, при условии тренировок физических качества в период их интенсивного возрастного развития, они наиболее быстро достигают своего уровня развития.

В соответствии с целями настоящей работы, был проведен ряд действий:

1. Проведенный анализ научно-теоретических и методических источников позволяет заключить, что основным методом развития силовой выносливости у девушек 18-20 лет является метод повторных усилий с реализацией различных

вариантов данного метода.

2. Для того чтобы подтвердить гипотезу о том, что разработанная методика, включающая специальные упражнения силового характера, повысит максимальную силу пауэрлифтеров - девушек 18-20 лет, что скажется на эффективности соревновательной деятельности, был проведен практический эксперимент.

В качестве основы экспериментальной части исследования была взята группа испытуемых девушек в количестве 20 человек. Возраст испытуемых колебался в диапазоне от 18 до 20 лет. Для участия в эксперименте были образованы две группы по 10 человек: экспериментальная и контрольная.

Эксперимент проходил в три этапа.

На формирующем этапе эксперимента была разработана система тренировок, направленная на развитие взрывной силы рук и ног.

На этапе эксперимента, участницы экспериментальной группы занимались по предложенной методике с учетом индивидуальных рекомендаций. Контрольная группа занималась по программе клуба.

Третий этап эксперимента заключался в сборе результатов тестирования и подготовке данных к математическому анализу.

3. На этапе анализа полученных экспериментальных данных использовался метод математической статистики. Достоверность гипотезы подтверждалась обработкой усредненных значений, полученных в результате контрольных тестов.

Показатели среднего и высокого уровня повысились по всем тестам, а показателей низкого уровня, по итогам исследования, не выявлено, одновременно повышение показателей экспериментальной группы достоверно выше чем в контрольной группе. Все статистические показатели находятся в зоне значимости, что говорит об их достоверности.

Таким образом, предложенная авторская методика тренировки позволила девушкам пауэрлифтерам заметно улучшить свою силовую подготовку в подготовительном этапе. Все задачи исследования считаются выполненными, а

методику можно считать готовой для возможного тиражирования. Особо подчеркивается, что методика носит универсальный характер и может использоваться не только при подготовке профессиональных спортсменов, но и для физкультурно-оздоровительных занятий.