

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ЮНОШЕЙ-ПАУЭРЛИФТЕРОВ В ПРОЦЕССЕ
ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОГРАММ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 4 курса 401 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Усманова Артёма Фархадовича

Научный руководитель
к.б.н., доцент

подпись, дата

С.С. Павленкович

Зав. кафедрой
к.м.н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2021

Введение. Специальная силовая подготовленность спортсменов-пауэрлифтеров – это один из решающих факторов, обуславливающих результативность соревновательной деятельности. Известно, что соревновательная деятельность в пауэрлифтинге требует развития и проявления предельных силовых возможностей спортсменов в условиях экстремальной деятельности, которой является острое соперничество. Поэтому способность спортсмена к оптимальной реализации силового потенциала ведущих мышц в условиях грамотного исполнения технических элементов соревновательных упражнений является одним из важнейших условий.

Для достижения высоких результатов тренировочный процесс пауэрлифтеров должен быть направлен на постоянное стремление к повышению спортивного мастерства. Тем не менее, высокие спортивные результаты не всегда определяются повышением уровня физических возможностей занимающихся.

Под управлением подготовкой в пауэрлифтинге понимается систематическое целенаправленное воздействие на процесс тренировки спортсмена для достижения запланированного результата на основе разработки программы тренировочного процесса, системы оперативного контроля за уровнем и состоянием подготовленности атлета и выполнением запланированной программы.

Эффективность процесса управления в пауэрлифтинге во многом зависит от методов, позволяющих получать весь комплекс необходимой информации об изменениях функционального состояния спортсменов по всем базовым соревновательным упражнениям, вызванных выполнением запланированной двигательной нагрузки.

Объект исследования – тренировочный процесс юношей, занимающихся пауэрлифтингом на основе индивидуального подхода.

Предмет исследования – показатели силовой подготовленности у юношей-пауэрлифтеров.

Целью работы явилось изучение динамики силовой подготовленности юношей-пауэрлифтеров, тренирующихся на основе индивидуальных программ.

Гипотеза исследования – предполагалось, что применение в пауэрлифтинге индивидуальных тренировочных программ позволит повысить уровень специальной силовой подготовленности троеборцев.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по проблеме развития силовых способностей в тренировочном процессе пауэрлифтеров.
2. Провести сравнительных анализ фоновых показателей и уровня силовой подготовленности юношей-пауэрлифтеров, тренирующихся по индивидуальным программам Б.И. Шейко и Дейва Тейта.
3. Исследовать динамику силовой подготовленности юношей-пауэрлифтеров в тренировочном процессе.
4. Оценить эффективность тренировочных программ Б.И. Шейко и Дейва Тейта.

Методологические основы и методы исследования определялись, исходя из цели и задач: анализ научно-методических литературных источников, организация экспериментальной работы, статистическая обработка результатов исследования.

Для оценки показателей и уровня специальной силовой подготовленности троеборцев использовали следующие упражнения: «Приседания со штангой», «Становая тяга», «Жим лежа». Все результаты исследований были подвергнуты статистической обработке.

Исследования проводились на базе спортивного фитнес-клуба «ALEX FITNESS» г. Саратова. В экспериментальном исследовании приняли участие 20 юношей в возрасте 18-20 лет весовой категории от 93 до 105 кг. Обследуемые были распределены на 2 экспериментальные группы. 1 группа (ЭГ – 1) занималась по программе Б.И. Шейко, 2 группа – по программе

Дейва Тейта (ЭГ – 2). Тренировочные занятия в обеих группах проходили 4 раза в неделю по 2 часа.

Исследования силовой подготовленности юношей-пауэрлифтеров проводилось в 3 этапа: в начале, середине и конце тренировочного периода.

Структура и объем бакалаврской работы. Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав «Теоретический анализ проблемы развития силовых способностей в тренировочном процессе пауэрлифтеров» и «Динамика силовой подготовленности юношей-пауэрлифтеров в процессе индивидуальной тренировки», заключения и списка литературы, включающего 45 источников. Текст бакалаврской работы изложен на 47 страницах, содержит 6 таблиц и 9 рисунков.

Теоретический анализ проблемы развития силовых способностей в тренировочном процессе пауэрлифтеров. В пауэрлифтинге или в силовом троеборье, спортсменами выполняются 3 упражнения: приседания со штангой на плече; становая тяга штанги; жим штанги лежа на горизонтальной скамье (рис. 1).



Рисунок 1 – Техника выполнения упражнения в пауэрлифтинге

Выполнение этих упражнений в сумме и определяют итоговый результат.

По данным литературы, эти упражнения вовлекает в работу наибольшее количество мышечных групп и оказывают быстрый эффект в развитии силы.

Во время выступления оценка результатов силовой подготовленности спортсменов одной осуществляется для лиц одной весовой и возрастной категории на основании суммарного веса во всех 3-х упражнениях. Если у спортсменов показатели равны, то победа присуждается атлету с меньшим весом.

В каждом упражнении по 3 подхода. Если, во время выполнения упражнений вес не покорился ни в одном случае, то тогда спортсмен выбывает с соревнований по тоеборью. Однако судьи могут разрешить ему продолжить борьбу за малые медали в отдельных упражнениях, в случае добросовестного подхода к их выполнению.

Пауэрлифтинг от других смежных видов спорта отличается абсолютным приоритетным значением развития силовых показателей над прочими функциональными возможностями человеческого организма.

Главная цель, стоящая перед любым пауэрлифтером – это поднятие максимально возможного веса в 1-ом повторении в одном из 3-х классических тяжелоатлетических базовых упражнений.

Тренировки в пауэрлифтинге носят исключительно силовой характер. То есть периодическое, но регулярное наращивание интенсивности тренировок и увеличение объема произведенной совокупной нагрузки в виде весов, поднятых атлетом.

На практике режим тренировок выглядит следующим образом: пауэрлифтер каждую тренировку работают над 1-2 многосуставными соревновательными движениями в 4-6 подходах, с малым количеством повторений (2-5 повторов).

Спортивная подготовка в пауэрлифтинге – многолетний процесс, охватывающий тренировки спортсменов, их подготовку к соревнованиям и участие в них, организацию тренировочного процесса, научно-методическое и материально-техническое обеспечение, обуславливающие создание нужных условий для сочетания занятий спортом с учебой и отдыхом.

Острейшая борьба, высокий уровень спортивных достижений, невиданный рост физических возможностей в современном спорте предъявляют особые требования к качеству подготовки спортсменов.

Физические упражнения с большим отягощением или сопротивлением являются основным средством развития силы. Упражнения, направленные на развитие силы могут занимать полностью основную часть занятия, если развитие силы – это его основная задача.

Существует 5 главных факторов, определяющих способность каждого индивидуума достигать определенных результатов в развитии силы и массы мышц. И над большинством из этих факторов спортсмен не имеет контроля. К ним относятся: тип мышечного волокна, возраст, пол, длина плеча и длина мышцы, место сухожильной вставки. Все перечисленные факторы, конечно, сильно влияют на потенциальные возможности в деле развития мышечной системы. Но, все же определяющим будет серьезное отношение к тренировкам, соблюдение правил тренировочных занятий, соблюдение режима дня и организация полноценного отдыха и питания.

Динамика силовой подготовленности юношей-пауэрлифтеров в процессе индивидуальной тренировки

В основу программы силовой подготовленности пауэрлифтеров Б.И. Шейко положено количество поднятых штанг и подходов к снаряду: большое количество подходов в упражнении и мало времени для восстановления мышечной системы и всего организма. Программа тренировок рассчитана на 9 недель.

Рассмотрим план тренировочных занятий на неделю по программе Шейко (табл. 1, 2):

Таблица 1 – План тренировочных занятий по программе Б.И. Шейко
для пауэрлифтеров

Дни недели	Средства тренировки	Зона интенсивности, %	Количество раз	Количество подходов
Понедельник	Жим лежа	50	5	1
		60	4	1
		70	3	2
		75	3	5
	Приседания	40	6	1
		50	6	1
		60	6	4
Грудные мышцы	–	8	5	
Широчайшие мышцы	–	8	5	
Среда	Жим лежа	50	5	1
		60	5	1
		70	4	2
	Разгибание бедра	–	10	5
	Дожимы лежа	–	3	6
	Отжимания на брусьях (с весом)	–	6	5
	Трицепсы на блоке	–	8	5
	Наклоны через козла (гиперэкстензии)	–	8	4
Пятница	Жим лежа	50	5	1
		60	4	1
		70	3	2
		80	2	5
	Приседания	50	4	1
		60	4	1
		70	3	4
	Жим лежа узким хватом	50	4	1
		60	4	1
		65	3	5
	Грудные мышцы	–	8	5
	Пресс	–	10	5

Суббота	Жим сидя под углом	–	4	6
	Дожимы лежа	–	2	6
	Отжимания на брусьях	–	4	6
	Трицепсы	–	10	5
	Гиперэкстензии	–	6	5

Программа силовой подготовки пауэрлифтеров Дейва Тейта предполагает использование цепей и резиновых лент. Программа тренировок рассчитана на 12 недель (табл. 2).

Таблица 2 – План тренировочных занятий по программе Дейва Тейта для пауэрлифтеров

Дни недели	Средства тренировки	Зона интенсивности/ Количество подходов	Количество повторений
День 1 (МУ в приседаниях/тяге)	Приседания с безопасным грифом на параллельный ящик: работа до 1 ПМ	3	12
	Обратные гиперэкстензии	3	15
	Скручивания на верхнем блоке	5	15
День 2 (МУ в жиме лёжа)	Жим с 3 досок: Работа до 1ПМ	3 до отказа	отдых между подходами 5 минут
	Жим гантелей лежа		
	Трицепсовые экстензии со штангой	4	10
	Seated dumbbell cleans	3	15
День 3 (ДУ в приседаниях)	Приседания на ящик	50	2
		10	
		60	1
		1	
		70	1
		1	
80	1		

		1	
	Обратные гиперэкстензии	3	8
	Belt squats	3	10
	Шраги	3	15
День 4 (ДУ в жиме лёжа)	Жим лежа	60	3
		8	
	Жим с 4 досок	4	5
	Разведения в стороны	3	10
	Разведения в наклоне	3	10

Для одновременного окончания тренировочных программ ЭГ-2 2 после 9 недель тренировок начинает заново первые 3 недели.

Таким образом, срок тренировок обеих групп будет по 12 недель.

Исследования начального этапа эксперимента не выявили достоверных межгрупповых отличий в показателях специальной силовой подготовленности пауэрлифтеров 18-20 лет. Таким образом, на начальном этапе исследования показатели силовой подготовленности у юношей-пауэрлифтеров имели одинаковый уровень развития.

При повторных исследованиях показателей специальной силовой подготовленности на промежуточном этапе установлены некоторые межгрупповые отличия. Отметим, что на промежуточном этапе у обследуемых 2 группы все показатели силовой подготовленности были ниже по сравнению с аналогичными показателями троеборцев 1 группы. Выявленные отличия имели достоверный характер.

Третья серия исследований также была направлена на выявление динамики изучаемых параметров силовой подготовленности и на проверку эффективности предложенных методик по развитию силы пауэрлифтеров.

Установлено, что наиболее существенный прирост по всем параметрам силовой подготовленности зафиксирован у юношей 1 группы, наименее результативный – у лиц 2 группы. Таким образом, на заключительном этапе экспериментальных исследований выявлена положительная динамика

показателей силовой подготовленности у пауэрлифтеров 18-20 лет, особенно у лиц 1 группы, тренирующихся по программе Б.И. Шейко.

Проведенный анализ показателей специальной силовой подготовленности на протяжении эксперимента выявил положительную динамику изучаемых параметров.

Установлено, что наиболее существенный прирост по всем параметрам силовой подготовленности зафиксирован у юношей 1 группы, тренирующихся по программе Б.И. Шейко, а наименее результативный – у лиц 2 группы, использующих в тренировочном процессе программу Дейва Тейта.

Так, динамика показателей специальной силовой подготовленности в тесте «Приседания со штангой» составила:

- у юношей 1 группы 9,9% на промежуточном этапе и 22,8% – на заключительном;
- у троеборцев 2 группы 7,5% и 17,4% соответственно.

Средние показатели специальной силовой подготовленности в тесте «Становая тяга» увеличились:

- у лиц 1 группы на 5,2% на промежуточном этапе и на 10,3% – на заключительном;
- у юношей 2 группы на 2,5% и 4,6% соответственно.

Средние показатели специальной силовой подготовленности в тесте «Жим лежа» увеличились у юношей:

- у троеборцев 1 группы на 4,6% – на промежуточном этапе и на 9,9% – на заключительном;
- у юношей 2 группы на 3,3% – на промежуточном этапе и на 9,9% – на 2 этапе.

В ходе исследования юноши обеих групп были распределены на подгруппы по уровням силовой подготовленности.

Проведенный анализ позволил выявить некоторые сходства и существенные отличия на различных этапах исследования.

Так, на начальном этапе исследования у юношей обеих групп выявлены низкие и средние показатели силовой подготовленности с превалированием последних (60%) в тестовом упражнении «Приседания со штангой».

На промежуточном этапе количество лиц с низкими показателями силовой подготовленности в 1 группе снизилось в 2 раза, а во 2 группе на 10%. На заключительном этапе в 1 группе зафиксирован высокий уровень силовой подготовленности у 30% лиц, у остальных средний. Тогда как во 2 группе у всех юношей регистрировались средние значения.

Результаты распределения юношей 1 группы по уровню силовой подготовленности в упражнении «Становая тяга» на начальном и промежуточном этапах были идентичными данным 1 контрольного упражнения «Приседания со штангой», а на заключительном было больше лиц с высоким (40%) уровнем подготовленности.

Во 2 группе на каждом из 3-х этапов выявлены лица со средними и низкими показателями. Причем от этапа к этапу количество лиц с низкими показателями существенно уменьшалось: 50% – на 1 этапе, 30% – на 2 этапе и 10% – на 3 этапе.

Результаты распределения юношей на уровни силовой подготовленности в упражнении «Жим лежа» были следующими: на начальном этапе в обеих группах выявлено одинаковое количество лиц со средними (по 50%) и низкими (по 50%) показателями силовой подготовленности. На промежуточном этапе количество юношей с низкими значениями снизилось до 30% в 1 группе и до 40% во 2 группе. На заключительном этапе в 1 группе у 40% зарегистрированы высокие показатели, у остальных средние. Во 2 группе для всех без исключения троеборцев был характерен средний уровень силовой подготовленности.

Таким образом, все полученные результаты в ходе проведения экспериментального исследования подчеркивают явное преимущество

программы силовой подготовленности Б.И. Шейко над программой Дейва Тейта.

Заключение. Пауэрлифтинг относительно молодой вид спорта, но он приобретает все большую и большую популярность с каждым годом. Особой популярностью пауэрлифтинг пользуется среди юношей, так как занятия с отягощениями позволяют не только значительно улучшить силовую подготовленность, но и положительно отражается на телосложении спортсмена.

Достижение высоких результатов в пауэрлифтинге требует отличной физической подготовки, систематических занятий, направленных на физическое развитие и выработку волевых качеств, также необходимо стремление к постоянному совершенствованию техники исполнения упражнений. В виду того, что данный вид спорта является относительно молодым, в настоящее время ведутся поиски наиболее эффективных методик спортивной подготовки.

Выводы:

1. Сравнительный анализ показателей и уровня силовой подготовленности юношей-пауэрлифтеров не выявил достоверной межгрупповой разницы на начальном этапе исследования, что свидетельствует об однородности их состава.

2. Выявлена положительная динамика показателей силовой подготовленности юношей-пауэрлифтеров на промежуточном и заключительном этапах исследования, особенно у юношей, тренирующихся по программе Б.И. Шейко.

3. На основании результатов исследования выявлено преимущество и эффективность тренировочной программы силовой подготовленности Б.И. Шейко по сравнению с программой Дейва Тейта.

Таким образом, на основе системного подхода возможна организация системы управления тренировочным процессом юношей-пауэрлифтеров и ее дальнейшее совершенствование.