

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

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

Кафедра спортивных игр

**«РАЗВИТИЕ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНОШЕЙ 15-16 ЛЕТ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПАУЭРЛИФТИНГОМ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 511 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Фимина Андрея Михайловича

Научный руководитель

старший преподаватель

подпись, дата

Н.А. Павлюкова

Зав. кафедрой

кан. фил. наук, доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2021

Введение

Актуальность исследования. На сегодняшний день физическая культура и спорт являются важной частью жизни любого человека не только для развития физических качеств, но для поддержания здоровья, так как современный мир чрезмерно «заточен» под низкую физическую активность. Благодаря спорту можно воспитать человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту, физическое совершенство и здоровье. Современное общество ценит целостную личность, вобравшую в себя социальное, интеллектуальное и физическое совершенство. С другой стороны, оно же подвергает своих членов непрерывным нервным нагрузкам и конкурентному сравнению. Парадоксально, но притом, что успешность современного человека определяется статусом, известностью или деньгами, его физическое состояние часто намного более интересно, чем деньги или слава. Стройный и подтянутый миллионер несопоставимо интереснее толстого и рыхлого, даже если второй богаче и известнее на порядок. И, даже если спортивный человек небогат, его шансы на внимание и интерес общества достаточно высоки. Именно поэтому все больше молодых людей начинают заниматься спортом. Так как красивое тело является залогом успеха во всех сферах жизни, пауэрлифтинг как один из доступных и крайне зрелищных видов спорта притягивает молодых людей в спортивные залы. Физическое воспитание и гармоничное развитие личности пауэрлифтеров достигаются путем всестороннего развития физических и спортивных качеств, в частности выносливости. Столь высокий уровень популярности пауэрлифтинга во всем мире заключается в его доступности практически для любого человека и быстрому развитию физических качеств спортсмена. Даже если начинающий спортсмен не достигнет мировых высот, занятия пауэрлифтингом не пройдут для него напрасно. Сила и красота фигуры, улучшение состояния здоровья, большее долголетие – всегда являются приятной прибавкой на жизненном пути. Что же касательно выносливости, то

это еще более востребованное, далеко не только в спорте качество.

Силовое троеборье, которым часто называют пауэрлифтинг, представляет из себя набор суммы веса в трех упражнениях – приседание со штангой, ее жим из положения «лежа» и становую «тягу». Правила предусматривают три попытки в каждом из упражнений на установленный вес. При этом, возможна борьба за «малые медали» в одном из видов, если, например, спортсмен выбыл из общей программы, неудачно использовав все попытки в одном из упражнений, но достигший успеха в двух других. Также возможно построение соревнований только по двум любым из трех «базовых» упражнений, или даже одному, на выбор организаторов соревнований. Кроме того, возможно построение соревнований только на жим штанги, равной массе спортсмена (или фиксированной массе) на разы. Любопытно, что второй вариант получил неофициальное название «русского жима». Стоит также отметить, что пауэрлифтинг пока не получил олимпийского признания, но упражнение по жиму штанги лежа включены в программу Паралимпийских игр.

Отечественный пауэрлифтинг пока находится в стадии развития. Успехи российских спортсменов пока не дотягивают до грозной славы более старых спортивных дисциплин. С другой стороны, сам по себе пауэрлифтинг – молодой и набирающий популярность вид спорта. Множатся ряды любителей данного вида спорта, растет число и профессионализм спортсменов. Это дополнительный аргумент в пользу актуальности нашего исследования.

Физическими качествами называют качественное своеобразие двигательных возможностей человека. «Физические качества»:

- 1) проявляются в одинаковых параметрах движения и измеряются тождественными способами;

- 2) имеют похожие физиологические и биохимические механизмы и требуются проявления соответствующих им свойств человеческой психики. Методика воспитания конкретного физического качества имеет общие

принципы, не зависящие от вида спорта, в котором оно имеет значение.

Поскольку у двигательной функции две составляющие – навык и качество, физическое воспитание естественным образом разделяется на направления развития физических качеств (в результате физической подготовки) и техническую подготовку (в результате усвоения техники конкретных движений).

Основными физическими качествами спортсмена являются: сила, быстрота, гибкость, ловкость и выносливость. При этом, для подавляющего большинства спортивных дисциплин, выносливость является одним из важнейших физических качеств. Это вызвано тем, что способность к длительному выполнению работы на значительном (в спорте не бывает другого) уровне интенсивности, способность не поддаваться утомлению и быстро восстанавливаться после нагрузки, для спортсмена часто равносильна победе над менее выносливыми соперниками.

Выносливость является одним из ведущих качеств личности в деятельности спортсмена, так как именно занятиях пауэрлифтингом требуют нагрузки, высокой интенсивности тренировочного процесса.

Развитое личностное качество (выносливость) способствует улучшению результативности в спортивной деятельности, увеличивает шансы победы на соревнованиях.

Выносливость как элемент личностного развития дает возможность чувствовать себя уверенно не только в спорте, но и в обильно возникающих непривычных ситуациях. Можно смело утверждать - выносливый юноша практически гарантировано избавлен от многочисленных комплексов, столь свойственных этому возрасту, делая личность цельной и интересной во всех отношениях.

Таким образом, выносливость - качество, необходимое всем спортсменам.

Объект исследования: процесс физической подготовки пауэрлифтеров в ходе выполнения упражнений различной направленности.

Предмет исследования: средства и методы воспитания силовой выносливости у пауэрлифтеров 15-16 лет в тренировочном процессе.

Цель исследования — выявление эффективности предлагаемых средств и методов развития силовой выносливости у пауэрлифтеров 15-16 лет.

Гипотеза исследования:

мы предположили, что включение в тренировочный процесс пауэрлифтеров 15-16 лет дополнительного комплекса структурированных повторений упражнений с отягощением будет способствовать росту показателей силовой выносливости.

В соответствии с предметом, целью, гипотезой были поставлены следующие задачи:

1. Провести теоретическое изучение научно-методической литературы по теме проводимого исследования.
2. Провести тестирование уровня развития силовой выносливости у пауэрлифтеров 15-16 лет.
3. Подобрать средства и методы, способствующие лучшему росту выносливости у пауэрлифтеров
4. Определить, как повысилась силовая выносливость пауэрлифтеров в учебно-тренировочном процессе в ходе эксперимента.

В ходе работы над квалификационной работой нами было, изучено 26 источников научной литературы.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложения. Общий объем работы 47страница.

Основное содержание работы

Задачи проводимого исследования:

1. Подобрать средства и методы для эффективного роста силовой выносливости у юношей 15-16 лет, занимающихся пауэрлифтингом.
2. Проверить опытным путем эффективность данной методики.

Для решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования:**

- теоретико-методологический анализ научной литературы и нормативных документов;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической обработки и статистики.

Теоретико-методологическое исследование научной литературы и нормативных документов - предполагает поиск литературных источников, который осуществлялся в библиотеках, анализировались материалы журналов, сборники научных трудов, другие научные и научно-методические издания, кроме того использовались ресурсы Интернет. В результате теоретического анализа и обобщения литературных данных, была выявлена суть работы, установлена её актуальность.

Педагогическое наблюдение. Данный метод можно охарактеризовать регистрацией отдельных характеристик процесса физического воспитания пауэрлифтеров 15-16 лет без вмешательства извне. В данной работе этот

метод включал в себя постановку цели и фиксацию результатов наблюдения за изменением показателей физического развития и двигательной функции у юношей занимающихся пауэрлифтингом. Спортсмены наблюдались в обычных для них условиях, без внесения каких-либо изменений в их естественное поведение. Статистические данные собирались путем наблюдения по предварительно составленному плану (программе) в соответствии с задачами исследования. Мониторинг проводился систематически, количество наблюдений и число наблюдаемых было достаточным для получения достоверных результатов. При проведении наблюдения были учтены обстоятельства, сопутствующие основному явлению, которое наблюдалось при разных, закономерно меняющихся условиях.

Результаты наблюдения регистрировались. С помощью врачебно-педагогического контроля были проведены и уточнены методические вопросы, которые помогли исключить из наблюдения подростков, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

В ходе эксперимента были использованы контрольные тесты, целью которых являлось определение эффективности предложенной нами методики, направленной на повышение уровня общей выносливости юношей 15-16 лет, занимающихся пауэрлифтингом.

Контрольные тесты, использованные в проведенном нами исследовании:

1. Подтягивания (на перекладине). Данное тестовое упражнение позволяет оценить уровень развитости силовых качеств и динамическую силу верхнего плечевого пояса.

Для надлежащего выполнения упражнения следует осуществлять подъем туловища исключительно широчайшими мышцами спины, не включая в процесс бицепсы, хватом сверху. Осуществляя подъем туловища необходимым элементом упражнения является соприкосновение верхнего отдела грудной клетки сперекладиной, локти направлены в пол, взгляд же

направлен вверх.

Подъем туловища. Данное тестовое упражнение позволяет оценить уровень развития силовых качеств и динамическую силу поясничного отдела.

Исходное положение лежа, руки за головой, пальцы в замок (на затолк не давить), колени согнуты. Подъем туловища осуществляется строго мышцами брюшного пресса.

3. Прыжок в длину с места. Данное тестовое упражнение позволяет оценить уровень развития силовых качеств и динамическую силу икроножных мышц.

Техника выполнения: встать у стартовой линии, ноги на ширину плеч, далее руки отводятся за спину, согнуть ноги в коленном и тазобедренном суставе (колени на уровне носков). Из зафиксированного положения осуществить прыжок. Фиксация результата идет по пятке. Из 2-х попыток фиксируется лучшая.

Становая тяга. Данное тестовое упражнение позволяет оценить уровень развития силовых качеств и динамическую силу мышц спины (основной исследуемый аспект)

Постановка ног – стойка ноги врозь или чуть уже. Ноги согнуты в коленях. Положение позвоночника – строго вертикальное от начальной до конечной фазы, это обеспечивает амортизацию позвонков. Руки прямые, вытянутые, хват прямой. Таз максимально отодвинут назад, колени строго над носками. После того как штанга прошла 20-30% амплитуды, надо выпрямить поясницу, выталкивая таз вперед, и зафиксировать позицию. В точке подъема веса можно выставить грудь вперед (но не сводить лопатки).

Так же при написании исследовательской части были использованы методы педагогического эксперимента и математической обработки данных.

В ходе педагогического эксперимента мы наблюдали за ростом показателя физического качества – выносливости в ходе применения нового метода тренировок юных пауэрлифтеров. После проведения тестирования и педагогического наблюдения мы провели математическую обработку

полученных данных и внесли данные в таблицу.

Математическая обработка полученных данных. Этот метод исследования заключается в нахождении среднего арифметического значения на основании полученных результатов по каждому тесту. На основании среднего арифметического показателя можно сравнить уровни физического развития и двигательной подготовленности юных пауэрлифтеров.

В работе использовались следующие статические характеристики:

- 1) среднее арифметическое значение - M ;
- 2) среднее квадратическое отклонение - σ .

Среднее квадратическое отклонение (стандартное отклонение) имеет те же единицы измерения, что и результаты измерения, т.е. характеризует степень отклонения результатов от среднего значения в абсолютных единицах.

Исследование проводилось на базе ГБУСО спортивной школы олимпийского резерва «Надежда Губернии», г. Саратов. В исследовании приняли участие 2 группы по 10 человек в каждой - юноши 15-16 лет, имеющие стаж занятий в тренажерном зале от 6 до 15 месяцев, занимающиеся 3 раза в неделю по 1,5 часа.

В учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы («ЭГ») была введена методика на увеличение выносливости пауэрлифтеров 15-16 лет. Данная методика включает в себя стандартные упражнения на развитие силовой выносливости, однако структурирована по дням выполнения нагрузки, а также добавлено количество повторений, согласно Приложению А в середину тренировочного процесса, способствующее улучшению показателей тренируемых. В остальном, тренировочный процесс осуществлялся согласно программы ГБУСО.

Контрольная группа занималась по методике ГБУСО без добавления дополнительных повторений, включающих отягощения, предложенные экспериментальной группе.

Объем и интенсивность двигательной нагрузки, для обеих групп, до проведения исследования, были одинаковыми.

Исследование по теме бакалаврской работы проводилось с июня 2020 по март 2021 года.

На *первом этапе* (июнь — август 2020г.) проблема исследования изучалась путем обзора литературных источников.

На *втором этапе* (август — сентябрь 2020г.) осуществлялся подбор групп участников исследования, сбор контрольной информации и определения общей силовой подготовленности подростков. Для определения общей силовой подготовленности испытуемых мы использовали тест на базе 4-х упражнений:

- подтягивание (кол-во раз);
- подъемы туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 с);
- прыжок в длину с места (в см);
- становая тяга (кг).

Как видно из представленных таблиц, уровень силовых показателей в двух группах примерно одинаковый.

Используемая в тренировочном процессе экспериментальной группы дополнительная программа, введена в стандартную методику и описана в Приложении А, собственно апробация дополнительной программы повторений, направленных на развитие силовой выносливости, составила третий *этап* (сентябрь 2020г. - февраль 2021г.) проведения исследования.

Итоговое тестирование осуществлялось на *четвертом этапе* исследовательской работы (март 2021).

В результате проведенного исследования наглядно выявлено, что предложенная программа занятий, применяемая в экспериментальной группе, позволяет улучшить показатели занимающихся по всем контрольным тестам, что, в свою очередь, свидетельствуют о развитии силовой выносливости у тренируемых.

По окончании эксперимента видно значительное повышение силовых показателей в общей силовой подготовке в обеих группах. Помимо того, необходимо отметить, что результаты в экспериментальной группе значительно отличаются от результатов контрольной. Соответственно, мы пришли к выводу, что для юношей-пауэрлифтеров рекомендуется применение индивидуальных методов работы со спортсменами при наращивании силовой выносливости, а именно по предложенной нами системе, в том числе.

Наглядный результат так же можно представить в виде графиков, который визуально демонстрирует прирост силовой выносливости юношей 15-16 лет.

Заключение

Результаты исследования доказывают то, что формирование тренировочного процесса с учетом различных психофизиологических особенностей пауэрлифтеров позволяет объединять процесс силовой подготовки и обеспечивать наиболее эффективное развитие силовой выносливости и ее основных компонентов.

В результате проведенного исследования мы доказали выдвинутую гипотезу и сделали ряд важных выводов.

1. Выносливость является одним из основных качеств для спортсмена-пауэрлифтера. Это вызвано тем, что силовое троеборье отличается нагрузками высокой интенсивности, происходящими в тренировочном процессе и во время предсоревновательной подготовки.

2. Развитое физическое качество силовая выносливость, позволяет добиваться лучших результатов в спорте. На этапе подготовки к практической части работы были проанализированы виды соматического телосложения. Анализ показал необходимость разделения подходов при тренировках в зависимости от вида телосложения начинающего спортсмена

3. Результаты проведенного эксперимента показали правильность методического подхода и пользу практических рекомендаций. Их основой стал разработанный нами план учебно-тренировочных занятий, который представлен в приложении. Так же важно отметить, что тренер должен не только следить за физическим развитием юного спортсмена, но и за состоянием его здоровья, так как пауэрлифтинг является достаточно высоко травмоопасным видом спорта.

В соответствии с поставленной целью и задачами в исследовании было выявлено, что предложенная автором методика влияет на повышение как результатов спортсменов, так и на улучшение их волевых качеств. По итогам эксперимента было выявлено, что спортсмены из экспериментальной группы более активно и заинтересованно вовлекались в подготовительный

период соревновательной деятельности, демонстрировали больше уверенности в собственных возможностях, что так же положительно сказалось на соревновательных результатах.

Для решения поставленных задач были проведены анализ научно-методической литературы, посвященной развитию разных видов выносливости в пауэрлифтинге, а также изучение биологических особенностей спортсменов 15-16 лет. С учетом всех рекомендаций, особенностей и, руководствуясь гипотезой, автором разработана и апробирована методика, которая, согласно полученных результатов, показала свою эффективность.

Разработанную методику мы рекомендуем, в первую очередь, для начинающих спортсменов, тренирующихся на этапе начальной подготовки. В связи с тем, что у начинающих спортсменов еще не сформированы в достаточной степени навыки соревновательных упражнений, им легче сформировать необходимые мышечные ощущения и укрепить необходимые группы мышц в зависимости от типа телосложения.