

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**СИЛОВАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЮНОШЕЙ-ПАУЭРЛИФТЕРОВ  
С УЧЕТОМ ФАКТОРОВ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ НАДЕЖНОСТИ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 4 курса 402 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Трофимова Леонида Алексеевича

Научный руководитель  
к.б.н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

С.С. Павленкович

Зав. кафедрой  
к.м.н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2022

**Введение.** Силовая тренировка в настоящее время является одной из важных составляющих для полноценной подготовки спортсменов в различных видах спорта. В России особой популярностью среди молодежи пользуется молодой вид атлетизма – пауэрлифтинг или силовое троеборье.

Пауэрлифтинг – силовой вид спорта, в котором спортсмен преодолевает сопротивление максимально тяжелого веса. Он включает в себя три основных упражнения: приседание со штангой, жим штанги лежа и становая тяга.

Высокий спортивный результат пауэрлифтеров зависит от продуктивной тренировочной деятельности и успешного выступления на соревнованиях. Однако на соревнованиях пауэрлифтеры приспособляются под конкретные условия регламента, правил федерации. К числу решающих факторов, обуславливающих надежность и результативность соревновательной деятельности, относится специальная силовая подготовленность спортсменов.

**Объект исследования** – тренировочный процесс юношей, занимающихся пауэрлифтингом.

**Предмет исследования** – комплекс показателей соревновательной надежности, показатели общей и специальной силовой подготовленности юношей-пауэрлифтеров.

В связи с этим, **целью исследования** явилось изучение силовой подготовленности юношей-пауэрлифтеров 18-25 лет с учетом факторов соревновательной надежности.

**Гипотеза исследования** – предполагалось, что тренировочный процесс юношей-пауэрлифтеров по развитию показателей силовой подготовленности будет эффективным в результате применения специального комплекса упражнений, а также при учете уровня соревновательной надежности.

Для достижения поставленной цели в ходе исследования решались следующие **задачи**:

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по проблеме силовой подготовки спортсменов в пауэрлифтинге.

2. Провести комплексную оценку уровня соревновательной надежности у юношей-пауэрлифтеров 18-25 лет.

3. Определить фоновые показатели общей и специальной силовой подготовленности пауэрлифтеров 18-25 лет с учетом уровня соревновательной надежности.

4. Исследовать динамику показателей общей и специальной силовой подготовленности пауэрлифтеров 18-25 лет с разным уровнем соревновательной надежности в тренировочном процессе.

5. Провести анализ взаимосвязи соревновательного результата юношей-пауэрлифтеров 18-25 лет с показателями соревновательной надежности.

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

Комплексная диагностика психической соревновательной надежности спортсменов-пауэрлифтеров осуществлялась по методике В.Е. Мильмана, опросникам для измерения мотивации достижения А. Мехрабиана и А.А. Реана, степени устойчивости к занятиям спортом в методике Г.Д. Бабушкина, доминирующим ценностным ориентациям и показателям спортивной культуры, уровню стрессоустойчивости» в методике «Прогноз» и тесте М. Люшера, типу нервной системы в теппинг-тесте Е.П. Ильина.

Исследование показателей общей и специальной силовой подготовленности троеборцев осуществляли с помощью тестовых методик: «Подтягивание на перекладине», «Подъем ног в висе на перекладине», «Выпрыгивание из приседа», «Приседания со штангой», «Становая тяга», «Жим лежа».

Все результаты исследований были подвергнуты статистической обработке по критерию Стьюдента. Определяли среднюю арифметическую (М), ошибку средней (m) и показатель существенной разницы (Т).

Достоверность различий ( $p$ ) определяли по таблице на основании величин  $T$  и числа наблюдений ( $n$ ). О достоверности различий судили при  $p < 0,05$ .

Исследования проводились с сентября 2021 по апрель 2022 года на базе спортивного клуба Саратовского государственного университета имени Н.Г. Чернышевского и клуба «Алекс-фитнес» г. Саратова. Контингент обследуемых составили 20 юношей 18-25 лет, занимающихся пауэрлифтингом 3 раза в неделю по 1,5-2 часа. Весовая категория обследуемых колебалась в диапазоне от 80 до 110 кг.

Для совершенствования показателей силовой подготовленности пауэрлифтеров в тренировочный процесс был включен специальный комплекс упражнений методики М.Ю. Минова, основанный на отдельной тренировке мышечных групп в недельном микроцикле подготовки:

№	День недели	Направленность физических упражнений
1	Понедельник	для развития силы грудных мышц и мышц рук
2	Среда	для развития силы мышц спины и живота
3	Пятница	для развития силы мышц ног, плечевого пояса

Тренировочная нагрузка предполагает: стабильное количество подходов (3 подхода); фиксированное число повторений в упражнении (от 6 до 10 повторений); определенное количество упражнений в тренировке.

Исследования силовой подготовленности пауэрлифтеров проводилось в 3 этапа: 1 этап – (в сентябре 2021 года) для оценки фоновых показателей силовой подготовленности юношей-пауэрлифтеров; 2 и 3 этапы – (в декабре и апреле 2022 года) для выявления динамики показателей силовой подготовленности юношей-пауэрлифтеров и оценки эффективности предложенной программы развития силы.

**Структура и объем бакалаврской работы.** Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав «Теоретический анализ проблемы силовой подготовки спортсменов в пауэрлифтинге» и «Сравнительный анализ силовой подготовленности юношей-пауэрлифтеров 18-25 лет с разным уровнем соревновательной надежности», заключения и списка литературы,

включающего 56 источников. Текст бакалаврской работы изложен на 63 страницах, содержит 10 таблиц и 7 рисунков.

**Теоретический анализ проблемы силовой подготовки спортсменов в пауэрлифтинге.** Пауэрлифтинг – собственно силовой вид спорта, который характеризуется проявлением силовых элементов работы мышц в относительно чистом виде. При этом техническая сложность выполнения упражнений проще, поэтому скорость, координация и техника проявляются в пауэрлифтинге в значительно меньшей степени.

Пауэрлифтинг называют силовым троеборьем, так как в него входят 3 базовых соревновательных упражнения (рис. 1):

- 1) приседания со штангой на плечах;
- 2) становая тяга штанги;
- 3) жим штанги лежа на горизонтальной скамье, которые в сумме и определяют итоговый результат.

#### **Приседания со штангой**



#### **Жим штанги лежа**



#### **Становая тяга**



Рисунок 1 – Техника выполнения упражнений в пауэрлифтинге

По мнению И.Н. Манько, спортсмен проявляет разную силу в указанных упражнениях силового троеборья (табл. 1):

Таблица 1 – Особенности проявления силы спортсмена в пауэрлифтинге

Упражнения силового троеборья	Проявление максимума силы спортсменом при выполнении упражнения
Приседания со штангой	в момент вставания, затем силы убывают в течении всего вставания
Становая тяга	в момент начала движения снаряда вверх, затем сила убывает в течении всего движения
Жим штанги лежа	в последней фазе движения

Занятие силовым троеборьем помогают увеличить силу, мышечную массу, укрепить суставы и связки, развить гибкость, необходимую для правильного выполнения упражнения, выносливость. Тренировки в пауэрлифтинге носят исключительно силовой характер.

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.

Достижение высоких спортивных показателей в пауэрлифтинге, как и в любом другом виде спорта, возможно только при условии систематических занятий, направленных на всестороннее физическое развитие, выработку волевых качеств, стремления к постоянному совершенствованию техники выполнения разного рода упражнений высокую технику исполнения и отличную физическую подготовку.

Средством воспитания силы спортсменов-пауэрлифтеров являются упражнения с повышенным сопротивлением – силовые упражнения.

В пауэрлифтинге принята следующая классификация применяемых упражнений: основные соревновательные упражнения; вспомогательные упражнения; дополнительные упражнения.

Основным содержанием тренировочного процесса пауэрлифтеров является выполнение основных упражнений в сочетании с дополнительными или вспомогательными упражнениями. Физические упражнения с большим отягощением или сопротивлением являются основным средством развития силы. Упражнения, направленные на развитие силы, могут занимать полностью основную часть занятия. Специальная силовая подготовка для развития силовых способностей осуществляется при помощи методов строго регламентированного упражнения.

Для решения задач силовой подготовки используются методы повторного (количество повторений в подходе) и повторно серийного упражнения, когда несколько подходов объединяются в серию. При этом нагрузка может быть стандартной, переменной (возрастающей или убывающей) и варьируемой.

Соревнования составляют важнейшую отличительную особенность спорта. Содержание соревнований и факторы, обуславливающие высокий спортивный результат, служат основным ориентиром при планировании подготовки спортсменов.

Под соревновательной надежностью понимают безошибочную деятельность в условиях соревнований, адекватную по результативности тренировочной деятельности или превышающую ее (падение результатов в процессе соревнований – признак ненадежной работы спортсмена. Это комплексное качество спортсмена, которое позволяет ему в течение определенного времени показывать стабильный и эффективный результат на соревнованиях.

Важнейшие компоненты соревновательной надежности – высшая результативность действий спортсмена и устойчивость этого уровня подготовленности в экстремальных условиях (помехоустойчивость).

Соревновательную надежность спортсмена, кроме стабильности и динамики спортивного результата, составляют такие свойства личности, как эмоциональная устойчивость, мотивация, притязательность и склонность к лидерству, свойства высшей нервной деятельности.

**Сравнительный анализ силовой подготовленности юношей-пауэрлифтеров 18-25 лет с разным уровнем соревновательной надежности.** В результате комплексной оценки уровня соревновательной надежности у юношей-пауэрлифтеров 18-25 лет:

- выявлено 2 группы юношей-пауэрлифтеров с высоким (1 группа) и средним (2 группа) ее уровнем (рис. 2);

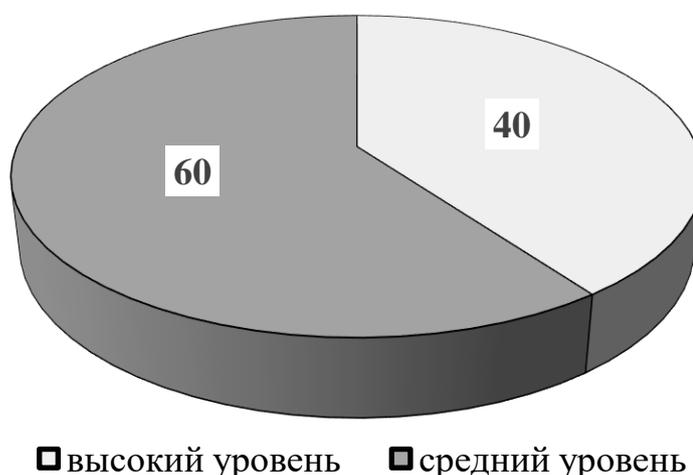


Рисунок 2 – Распределение юношей-пауэрлифтеров с учетом уровня соревновательной надежности, %

- показатели соревновательной эмоциональной устойчивости, соревновательной мотивации, стабильности-помехоустойчивости, саморегуляции были выше у лиц 1 группы;

- у троеборцев 1 группы зафиксировано доминирование мотивов достижения успеха и устойчивого интереса к занятиям избранным видом спорта, во 2 группе отмечено отсутствие ярко выраженного мотивационного полюса и недостаточно устойчивый интерес к занятиям пауэрлифтингом;

- основу ценностей у пауэрлифтеров 1 группы составляют твердая воля, сила и ловкость и самообладание, у юношей 2 группы лидирующие позиции занимают такие ценности, как рационализм, самоконтроль, сила и ловкость ( $7,1 \pm 0,2$  балла);
- средние показатели нервно-психической устойчивости были выше у юношей 1 группы, а эмоционального стресса, напротив, у спортсменов 2 группы;
- в 1 группе у 63% спортсменов выявлены сильный тип нервной системы (НС) и у 37% – средне-сильный тип НС. Во 2 группе для 58% пауэрлифтеров характерен средне-сильный тип НС, у 42% средне-слабый тип НС;
- для спортсменов обеих групп доминирующие позиции занимают такие сбивающие факторы соревновательной деятельности как травмы, эмоциональное напряжение и уровень соревнований.

Определены фоновые показатели общей и специальной силовой подготовленности пауэрлифтеров 18-25 лет с учетом уровня соревновательной надежности: у юношей-пауэрлифтеров с разным уровнем соревновательной надежности некоторые различия, не имеющие статистической значимости в параметрах общей силовой подготовленности и с достоверным характером в показателях специальной силовой подготовленности.

Выявлена положительная динамика показателей общей и специальной силовой подготовленности пауэрлифтеров 18-25 лет в тренировочном процессе, особенно у спортсменов с высоким уровнем соревновательной надежности.

Проведен анализ взаимосвязи соревновательного результата юношей-пауэрлифтеров 18-25 лет с показателями соревновательной надежности: у спортсменов 1 группы зафиксированы более стабильные показатели соревновательной готовности, тогда как во 2 группе зафиксированы подъем и спад уровня готовности.

**Заключение.** Пауэрлифтинг в силу своей доступности является одним из эффективных средств развития физических качеств и укрепления здоровья

занимающихся. Оперативным показателем эффективности тренировочного процесса может быть динамика увеличения уровня тренированности во всех упражнениях. Большое значение в повышении надежности принадлежит фактору самоконтроля.