

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ  
У ПАУЭРЛИФТЕРОВ 15-16 ЛЕТ  
НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 511 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Кулиева Эдгара Владимировича

**Научный руководитель**  
старший преподаватель

\_\_\_\_\_ В.Н. Частов  
подпись, дата

**Зав. кафедрой**  
кандидат философских наук,  
доцент

\_\_\_\_\_ Р.С. Данилов  
подпись, дата

Саратов, 2022

## ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время развитие силовых видов спорта, в частности пауэрлифтинга, получило невиданный размах. Сотни тысяч людей занимаются силовыми видами спорта: бодибилдингом, различными видами гимнастики, гиревым спортом, армрестлингом и пауэрлифтингом в спортивных секциях под руководством профессиональных тренеров и самостоятельно, используя доступную методическую литературу и интернет. Из-за растущей популярности пауэрлифтинга среди подростков и взрослых этим силовым видом спорта начинает занимать все больше и больше людей. Такую большую популярность пауэрлифтинга можно объяснить рядом причин: простотой, доступностью этого вида спорта, а также достаточно быстрым ростом результатов и положительным влиянием на здоровье спортсмена.

**Актуальность исследования.** Сегодня упражнения со штангой как эффективный способ развить силовые навыки привлекают многих молодых людей разного возраста. Силовая деятельность в пауэрлифтинге связана с необходимостью предельного проявления силовых возможностей человека в экстремальных условиях. Ведущие специалисты, тренеры и спортсмены этого вида спорта регулярно обращаются к самым разнообразным приемам и способам, позволяющим повысить эффективность тренировочного процесса, постоянно разрабатываются более точные и объективные критерии его управления.

Однако, анализ научно-методической литературы по пауэрлифтингу свидетельствует о том, что еще многие теоретические и практические вопросы повышения результативности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в пауэрлифтинге остаются слабо изученными.

**Проблема исследования** заключается в том, что в настоящее время вопросы методики повышения результативности пауэрлифтеров в жиме

штанги лежа не получили достаточной теоретической и экспериментальной разработки. Это негативно отражается на совершенствовании учебно-тренировочных программ, их особенностях и повышении результативности пауэрлифтеров в жиме штанги лежа.

**Цель исследования:** развитие силовых способностей у молодых пауэрлифтеров в возрасте от 15 до 16 лет.

**Объект исследования:** процесс подготовки спортсменов к пауэрлифтингу на начальном этапе подготовки.

**Предмет исследования:** средства и методы повышения силовых качеств пауэрлифтеров в жиме штанги лежа.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать научно-методическую и специализированную литературу по проблеме исследования.
2. Выявить особенности техники выполнения упражнения «жим штанги лежа» в пауэрлифтинге.
3. Разработать комплекс упражнений, который будет способствовать росту силовых способностей у пауэрлифтеров 15-16 лет в жиме штанги лежа.
4. Апробировать предложенный комплекс упражнений с помощью эксперимента.

**Методы исследования:**

1. Анализ литературных источников.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Тестирование уровня физической подготовленности.
5. Методы математической статистики.

**Гипотеза исследования** заключалась в предположении, что использование на тренировочных занятиях разработанных упражнений целевой направленности будет способствовать развитию силовых способностей юных пауэрлифтеров и тем самым повысит уровень их

спортивного результата в упражнении «жим штанги лежа».

**Новизна исследования:** заключается в разработке и апробации комплекса упражнений на развитие силовых способностей у юношей-пауэрлифтеров 15-16 лет на этапе начальной подготовки.

**Практическая значимость:** экспериментально доказано, что применение разработанной программы в тренировочном процессе является эффективным способом повышения силовой подготовки юных спортсменов.

**Структура и объем бакалаврской работы.** Работа изложена на 61 страницах, состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованных источников и приложений. Иллюстрирована таблицами, диаграммами и рисунками. Список литературы насчитывает 42 источника.

## Основное содержание работы

Цель исследования: развитие силовых способностей у молодых пауэрлифтеров в возрасте от 15 до 16 лет.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую и специализированную литературу по проблеме исследования.
2. Выявить особенности техники выполнения упражнения «жим штанги лежа» в пауэрлифтинге.
3. Разработать комплекс упражнений, который будет способствовать росту силовых способностей у пауэрлифтеров 15-16 лет в жиме штанги лежа.
4. Апробировать предложенный комплекс упражнений с помощью эксперимента.

Методы исследования:

1. Анализ литературных источников.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Тестирование уровня физической подготовленности.
5. Методы математической статистики.

### *Анализ литературных источников*

Данный метод использовался при анализе научно-методической и специальной литературы.

В литературном обзоре значительное внимание уделялось подбору и анализу средств и методов, которые направлены на развитие силовых способностей и техники выполнения упражнения жим штанги лежа в пауэрлифтинге и которые можно было бы применять в тренировочном процессе спортсменов на этапе начальной подготовки. Всего было проанализировано более 50 литературных источников, как отечественных, так и зарубежных авторов.

### *Педагогическое наблюдение*

Наблюдение проводилось на тренировочных занятиях спортсменов 15-16 лет, а также на соревнованиях (например, «Первенство Саратовской Области по жиму 2022»; Открытый Всероссийский турнир «IRON BULL» AWPC/WPC 2022. Открытый всероссийский мастерский турнир по пауэрлифтингу, жиму штанги лежа, становой тяге, народному жиму и строгому подъему на бицепс AWPC/WPC «Серебряная Штанга - 14» и т.д.).

В ходе наблюдения были выявлены особенности построения и проведения тренировочного процесса среди пауэрлифтеров на этапе начальной подготовки. В процессе консультаций с тренерским составом обсуждались общие вопросы целесообразности включения разработанных упражнений для развития силовых способностей юных спортсменов. Помимо этого анализировались применяемые в их подготовке средства и методы развития физических качеств. Также отмечались наиболее часто применяемые средства воспитания силовых способностей и их место в тренировочном занятии.

### *Педагогический эксперимент*

Был направлен на повышение уровня развития силовых способностей у юных спортсменов 15-16 лет, занимающихся пауэрлифтингом. Педагогический эксперимент проводился на базе спортивного клуба «Black Gum» (г. Балаково, просп. Героев, 25/1). Тренировочные занятия проходили под руководством МСМК по пауэрлифтингу Андрея ИONOва.

Эксперимент проходил в период с 01.10.2021 г. по 30.03.2022 г. В педагогическом эксперименте приняли участие 20 подростков в возрасте 15-16 лет, имеющих стаж организованных занятий в атлетическом зале не более года. Участники педагогического эксперимента были разделены на две группы: контрольная и экспериментальная, в каждой группе по 10 человек.

Тренировочный процесс в контрольной группе осуществлялся по обычной программе секции. В экспериментальную группу дополнительно была включена программа упражнений, которые были направлены на

развитие силовой подготовленности пауэрлифтеров.

### *Тестирование уровня физической подготовленности*

Этот метод был использован нами для оценки эффективности реализации целевого комплекса, используемого изометрической операцией в процессе обучения. В конце педагогического наблюдения проводилось тестирование, целью которого было установление исходного уровня силовых способностей юных пауэрлифтеров контрольной и экспериментальной групп.

Педагогическое тестирование состояло из специальных тестов, мы использовали 5:

1. Жим штанги, лежа на горизонтальной скамье.
2. Подтягивание на перекладине в висе.
3. Подъем туловища из положения лежа за 30 секунд.
4. Прыжок в длину с места.
5. Удержание в висе на согнутых руках.

Перечисленные контрольные тесты полностью дают представление об уровне развития силовых способностей. Тесты применялись в ходе контрольного тестирования в спортивной секции по пауэрлифтингу и осуществлялись два раза в процессе исследования: в октябре 2021 года и марте 2022 года.

### *Методы математической статистики*

Применялись для обработки полученных результатов оценки показателей развития силовых способностей юных спортсменов.

Рассчитывали следующие показатели:

- среднюю арифметическую величину ( $\bar{X}$ ):

$$\bar{x} = \frac{\sum x_i}{n} \quad \text{где, } \Sigma \text{ – знак суммирования;}$$

$x_i$  – полученные в исследовании значения (варианты);

$n$  – число вариантов.

- среднее квадратическое отклонение ( $\sigma$ ):

$$\sigma = \pm \sqrt{\frac{\sum(x_i - x)}{n-1}}$$

– сравнение данных осуществляли по t-критерию Стьюдента:

$$t = \frac{x_1 - x_2}{\sqrt{m^2_1 + m^2_2}}$$

Уровень достоверности определяли по таблицам. С целью проверки достоверности различий был выбран 5% уровень значимости ( $P < 0,05$ ), который многими авторами считается достаточным при статистической обработке в области педагогики.

Для решения поставленной цели исследования и задач был проведен педагогический эксперимент, который был разделен на несколько взаимосвязанных этапов.

На начальном этапе исследования (1 этап – июль-сентябрь 2021 г.) проводился сбор и анализ литературных источников, который осуществлялся на протяжении всего периода исследования. Сбор и анализ научно-методической литературы осуществлялся по теме «Методика развития силовых способностей у пауэрлифтеров 15-16 лет на начальном этапе подготовки» и были разделены на следующие параграфы:

- история развития пауэрлифтинга как вида спорта,
- особенности юношеского спорта в данном виде спорта,
- основы технической подготовки в пауэрлифтинге,
- методика тренировок в пауэрлифтинге,
- технические аспекты жима лежа в пауэрлифтинге,
- рекомендации по проведению тренировочного процесса.

На данном этапе также были определены объект и предмет исследования, цель и разработана гипотеза. На основе литературного анализа были подобраны упражнения с использованием разнообразных средств и методов для развития силовых способностей, которые можно было бы применять в тренировочных занятиях по пауэрлифтингу.

На следующем этапе было проведено педагогическое наблюдение за

учебно-тренировочной и соревновательной деятельностью юных спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом.

На основе анализа и обобщения научно-методической литературы, а также педагогического наблюдения был составлен комплекс упражнений с использованием для воспитания силовых способностей спортсменов.

На третьем этапе исследования (октябрь 2021 г. – март 2022 г.) был проведен педагогический эксперимент, целью которого являлось повышение уровня физической подготовленности, в частности силовых качеств, юных пауэрлифтеров 15-16 лет.

На последнем этапе (апрель 2022 г.) были подведены итоги проведенных исследований, обработаны полученные данные, определена достоверность полученных результатов и эффективность внедрения в тренировочный процесс пауэрлифтеров комплекса целенаправленных упражнений, который мы разработали.

Также проводилась математическая обработка и анализ полученных результатов исследования, обобщались и формулировались выводы, и окончательно оформлялась выпускная квалификационная работа согласно требованиям Института физической культуры и спорта СГУ им. Н. Г. Чернышевского.

Основными различиями в методике проведения тренировочного занятия контрольной и экспериментальной групп были следующие:

1. Комплекс специальных силовых упражнений для контрольной группы включал упражнения со свободными весами и весами тела занимающегося, выполняемые в динамическом режиме.
2. В экспериментальной группе в качестве средств силовой подготовки использовалась разработанная методика, включающая в себя упражнения целевой направленности.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. На начальном этапе исследования был проведен анализ научно-методической литературы, который выявил основные аспекты технической подготовки в пауэрлифтинге, основные методические подходы при построении тренировочного процесса пауэрлифтеров. Анализ научно-методической литературы свидетельствует о том, что еще многие теоретические и практические вопросы повышения результативности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в пауэрлифтинге остаются слабо изученными.

2. Одной из задач исследования было выявление особенностей техники выполнения упражнения «жим штанги лежа» в пауэрлифтинге. Жим штанги лежа – одно из упражнений в программе соревнований по пауэрлифтингу. Правильная техника жима лежа предусматривает знание и соблюдение следующих основополагающих моментов: позиция стоп, хват, расположение штанги, положение головы.

Чтобы поднимать максимальные веса, нужно задействовать как можно больше мышечных групп и уменьшить амплитуду движения снаряда. Для этого сначала надо «прогнуться» под штангу и завести ноги назад, взять гриф максимальным широким хватом – не более 81 см (соревновательный хват 70-81 см). Далее отвести кисти назад – все эти действия помогут сократить амплитуду движения. Во время жима необходимо опускать штангу на низ груди (обычно это самая высокая точка), а потом быстро выжать ее вверх. Выполнение упражнения должно соответствовать всем нормам и требованиям международных правил соревнований.

3. С целью повышения уровня силовой подготовленности пауэрлифтеров 15-16 лет экспериментальной группы был разработан комплекс упражнений, направленный на повышение уровня силовых способностей юных спортсменов. В качестве средств силовой подготовки

использовались упражнения целевой направленности.

4. В результате внедрения разработанной методики в тренировочный процесс пауэрлифтеров, удалось значительно повысить уровень развития силовых способностей у спортсменов экспериментальной группы.

Результаты педагогического эксперимента в контрольной группе составил:

- в контрольном испытании «Жим штанги» прирост результатов – 11%;
- в контрольном испытании «Подтягивание в висе» прирост результатов – 12,9%;
- в контрольном испытании «Поднимание туловища в течение 30 секунд» – 5,2%,
- в контрольном испытании «Прыжок в длину» – 2,3%,
- в контрольном испытании «Удерживание в висе» – 6,3%.

Прирост результатов по окончании эксперимента в экспериментальной группе составил:

- в контрольном испытании «Жим штанги» прирост результатов – 23,1%;
- в контрольном испытании «Подтягивание в висе» прирост результатов – 33,8%;
- в контрольном испытании «Поднимание туловища в течение 30 секунд» – 14,8%,
- в контрольном испытании «Прыжок в длину» – 4,5%,
- в контрольном испытании «Удерживание в висе» – 17,4%.

В результате экспериментальных исследований мы выяснили, что применение данных упражнений в тренировочном процессе является эффективным средством повышения уровня силовой подготовки. Мы считаем, что эту технику можно рекомендовать начинающим спортсменам в возрасте от 15 до 16 лет, чтобы добиться лучших результатов в будущих спортивных выступлениях.