

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«МЕТОДИКА ТРЕНИРОВКИ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ
(ЖИМ ЛЕЖА НА СКАМЬЕ)»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 521 группы
направление подготовки 49.03.01 Физическая культура
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Факультета физической культуры и спорта

Шурупа Владислава Александровича

Научный руководитель

Доцент, кандидат педагогических наук _____ В.Н. Мишагин

Зав. кафедрой

Доцент, кандидат педагогических наук _____ В.Н. Мишагин

Саратов 2024

Педагогическое исследование

Организация и проведение педагогического исследования

Наше педагогическое исследование динамики развития силы мы проводили в группе начинающих заниматься пауэрлифтингом в секции ДЮСШ р.п. Базарный Карабулак. В исследуемую группу вошли юноши 16-17 лет, осваивающие жим лежа на скамье.

Для достижения высоких результатов в жиме лежа требуется достаточно много времени и терпения. Залог успешных результатов в жиме – тяжелый кропотливый труд и регулярные тренировки на протяжении нескольких лет.

С начинающими атлетами тренировка проводится 2 раза в неделю.

Представляем один из вариантов тренировки жима лежа.

1-ый день.

Упражнения для мышц груди:

1. Жим лежа — 5 подходов по 6-8 раз.
2. Разведение тяжелых гантелей — 4 x 8-10 раз.
3. Отжимание на брусьях с отягощением — 3 x 10-12 раз.
4. Сведение рук на блоках — 2 x 15.

Упражнения для мышц плеч:

1. Протяжка — 4 x 8—10.
2. Разведение гантелей в стороны — 3 x 12.

Упражнения на трицепсы:

1. Французский жим лежа — 4—5 x 6—8.
2. Разгибание рук на блоке — 3x12.

2-ой день

Упражнения для мышц груди:

1. Жим лежа — 4-5 подходов по 3-4 раза.
2. Жим лежа на наклонной скамье — 4 x 6-8.
3. Разведение гантелей лежа на наклонной скамье – 3x12.
4. Отжимание на брусьях (без отягощения в медленном темпе, («строгий стиль») — 3 x 20-25.

Упражнения для мышц плеч:

1. Жим гантелей сидя — 4 x 8—10.
2. Разведение гантелей в стороны (стоя) — 3 x 12.
3. Разведение гантелей (стоя в наклоне) — 3 x 12.

Упражнения на трицепсы:

1. Разгибание рук на блоке — 4x10.
2. Разгибание рук на блоке (из-за головы) —4x10.

Кроме того, на этой же тренировке уделяется большое внимание укреплению мышц рук и дельтовидных мышц.

Во второй день тренировка проводится с небольшими отягощениями. Упражнения выполняются в медленном темпе для максимального «растяжения» мышц груди. Данная методика проведения упражнений

призвана исключить перенапряжение, избегая «пресыщения» от работы с большими весами. Это, с одной стороны, позволяет психологически разгрузить занимающихся, а с другой — представляет собой достаточно хорошую нагрузку на мышцы.

Обучение технике соревновательных упражнений и развитие специальных физических качеств начинающих спортсмена (силы, быстроты, выносливости, гибкости и т.д.) начинается с выполнения специально-подготовительных упражнений. В нашей группе ребята выполняли следующие подводящие жимовые упражнения:

1. Жим лёжа – соревновательный (хват 70-81см.)
2. Жим лёжа, хват широкий (82- 90см.).
3. Жим лёжа, хват средний (50-60см.).
4. Жим лёжа, хват узкий (30-40см.).
5. Жим лёжа без «моста» (прогиба в пояснице).
6. Жим лёжа в медленном темпе.
7. Жим лёжа с паузой (3-5сек.).
8. Жим лёжа, хват обратный.
9. Жим лёжа с медленным опускание штанги на грудь и быстрым выжиманием.
10. Жим штанги лёжа на наклонной скамье в верх головой.
11. Жим штанги лёжа на низко наклонной скамье в низ головой.
12. Жим сидя на наклонной скамье под углом 30-45 градусов.
13. Жим штанги от груди стоя, хват толчковый.
14. Жим стоя из-за головы, широким хватом, и .п. штанга на плечах за головой
15. Жим лежа с цепями.
16. Дожимы лежа.
17. Жим сидя от груди – и . п. сед на лавочке, штанга лежит на груди, жим от груди.
18. Жим сидя из-за головы – и . п. сед на лавочке, штанга лежит на плечах, жим из-за головы.
19. Швунг жимовой от груди.
20. Жим гантелей (гирь) попеременно, стоя.
21. Жим гантелей (гирь) попеременно, сидя.
22. Жим гантелей (гирь) одновременно, и .п. лёжа на скамье.
23. Французкий жим
24. Разведение гантелей лежа на горизонтальной скамейке
25. Разведение гантелей на наклонной скамейке, вверх головой.
26. Разведение гантелей на наклонной скамейке, вниз головой.
27. Отжимания от пола с отягощением на спине с наклоном вперёд.
28. Отжимания на брусьях с отягощением на поясе (на ногах).
29. Отжимание в упоре сзади с отягощением на бёдрах.

Основной упор в выполнении вспомогательных и дополнительных упражнений мы делаем на укреплении основных групп мышц и связок,

участвующих в движении при жиме лёжа – плечи, руки, грудь, широчайшие – это основные движители в жиме.

Жим два раза в неделю, считается, нормальным режимом для начинающих. Это является минимальной нагрузкой на грудь во избежание травм, т.к. у мужчин уходит больше времени на восстановление. Это означает, что тренировки чаще, чем 3 раза в неделю на жим, просто опасно выполнять.

Анализ результатов педагогического исследования

Каждые 2 месяца занятий группа юношей, участвующих в исследовании, проходит тестирование с целью выявления изменения массы тела, объема бицепса и силы рук. Что является основной целью занятий пауэрлифтингом практически у большинства приходящих в клуб молодых людей.

Показателем динамики развития силы является результат в жиме лежа на скамье.

Приведем данные контрольного тестирования юношей 16-17 лет (в начале занятий и спустя семь месяцев, сентябрь 2023 года и март 2024):

Как видим, практически у всех занимающихся наблюдается увеличение мышечной массы, т.к. во время тренировок мышцы подвергаются значительной нагрузке, которая стимулирует рост мышечной ткани, что увеличивает силу мышц. Отрицательный результаты Чернова А. объяснятся тем, что он имел лишний вес, при росте 166 см, весил 80 кг, благодаря занятиям он сумел избавиться от лишнего веса. а объем его бицепса увеличился также как и у всех участников эксперимента.

Показатели, характеризующие уровень развития силы свидетельствуют также о положительных изменениях. Результаты, показанные ребятами в жиме, выросли и в конце нашего исследования соответствовали 1-2 разряду в своей весовой категории, т.е. легкий вес (до 75 кг).

Выводы

Настоящее исследование проводилось нами в два этапа: На первом этапе исследования (сентябрь 2023 г.) была подобрана и проанализирована научно-методическая литература по заявленной теме, определены цель и задача исследования, методы исследования. Мы также отобрали контрольные нормативы (тесты) и провели входную диагностику физических показателей и подготовленности начинающих заниматься пауэрлифтингом.

На втором этапе (март 2024 г.) было проведено повторное контрольное тестирование, проанализированы, описаны и обобщены результаты педагогического исследования, оформлялась выпускная квалификационная работа.

Цель настоящего педагогического исследования – выявление влияния методики физической подготовки на физическое развитие начинающих пауэрлифтеров.

Гипотеза исследования: оптимизация процесса физической подготовки на начальном этапе будет способствовать качеству тренировочного процесса пауэрлифтеров, повышению у них спортивных результатов и их физического развития.

В соответствии с предметом, целью и гипотезой были решены следующие **задачи исследования**:

- осуществлен теоретический анализ проблемы подготовки в пауэрлифтинге.
- представлена методика тренировки в пауэрлифтинге на начальном этапе подготовки.
- методом контрольного тестирования мы выявили изменения массы тела, объема бицепса и силы рук занимающихся, тем самым подтвердили эффективность используемых в тренировке средств и методов.

Практически все занимающиеся улучшили свои показатели.

У всех занимающихся наблюдается увеличение мышечной массы, т.к. во время тренировок мышцы подвергаются значительной нагрузке, которая стимулирует рост мышечной ткани, что увеличивает силу мышц. Отрицательный результаты одного из начинающих спортсменов объясняется тем, что он имел лишний вес, при росте 166 см, весил 80 кг, благодаря занятиям он сумел избавиться от лишнего веса. а объем его бицепса увеличился также как и у всех участников эксперимента.

Показатели, характеризующие уровень развития силы свидетельствуют также о положительных изменениях. Результаты, показанные ребятами в жиме, выросли и в конце нашего исследования соответствовали 1-2 разряду в своей весовой категории, т.е. легкий вес (до 75 кг).

Таким образом, мы можем констатировать, что достичь высокие спортивные показатели в пауэрлифтинге, как и в любом другом виде спорта, можно только при систематических занятиях, всесторонне развивая двигательные качества, прикладывая максимум усилий, волю и большое стремление к постоянному совершенствованию техники выполнения разного рода упражнений.