

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
СПОРТСМЕНОВ 17-18 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ
ПАУЭРЛИФТИНГОМ»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 3 курса 332 группы
направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Родимцева Михаила Александровича

Научный руководитель

Доцент, кандидат педагогических наук

В.Н. Мишагин

Зав. кафедрой,

Доцент, кандидат педагогических наук

В.Н. Мишагин

Саратов 2025

Экспериментальная часть технической подготовки юношей – пауэрлифтеров Методы исследования

Для решения поставленных нами задач были использованы следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Педагогическое наблюдение;

Тестирование;

4. Педагогический эксперимент;
5. Математическая статистика.

Анализ научно-методической литературы

Была проведена систематизация научно-методических материалов по вопросам, касающимся организации и ведения занятий пауэрлифтингом в специализированной спортивной школе. Особое внимание уделялось подбору средств и методов для развития специфических навыков у спортсменов в возрасте 17-18 лет. Изучена и проанализирована специальная литература, дающая представление о технике выполнения, ключевых элементах техники, а также техника в приседе, жиме и становой тяге.

Большая часть работы была посвящена исследованию и анализу методологии проведения занятий. Опираясь на выявленные факторы, подбирались упражнения, которые способствуют комплексному развитию общей и специфической физической подготовки, обучают техническим навыкам и способствуют эффективной организации тренировок по пауэрлифтингу. Особый акцент сделан на изучении особенностей построения учебно-тренировочного процесса в области технической подготовки, реализуя принципы спортивной тренировки:

- принцип направленности к высшим достижениям;
- принцип единства общей и специальной подготовки;
- принцип непрерывности тренировочного процесса;
- принцип постепенности и тенденции к максимальным нагрузкам;
- принцип волнообразности нагрузок.

Все вышеперечисленные принципы направлены на обучение техническим приемам на основе индивидуальных особенностей у спортсменов 17-18 лет, т.к. на этой базе строится учебно-тренировочные занятия по пауэрлифтингу.

Педагогическое наблюдение

В ходе педагогического наблюдения было обнаружено положительное отношение юношей к введению комплекса упражнений, направленного на совершенствование технической подготовки в тренировочный процесс, а также было оценено его влияние на физическую подготовку и развитие силовых способностей пауэрлифтеров.

Тестирование

В ходе эксперимента было проведено тестирование участников как перед началом, так и после окончания педагогического эксперимента. Перед проведением тестов участники выполнили разминку в течение 10 минут, включающую общеразвивающие и дыхательные упражнения. Кроме того, перед началом тестирования участникам была поставлена установка, что необходимо выполнить упражнения с максимально лучшим результатом.

Тестирование проводилось на основе результатов соревнований в трех упражнениях: присед, жим лежа и становая тяга. Для достоверности результатов соревнования проводились и оценивались по всем правилам пауэрлифтинга. Во время соревнований за спортсменами наблюдало 3 судьи, которые оценивали звуковым и световым сигналом взятие или не взятие веса, а также технику выполнения упражнений по десятибалльной шкале.

Было использовано три теста, которые позволили оценить и сравнить уровень развития технической подготовки у юношей 17-18 лет в контрольной и экспериментальной группах.

жим штанги лёжа

Испытуемый в исходном положении лежит на горизонтальной скамье и удерживает штангу над грудью на вытянутых руках. Штангу необходимо опустить на грудь, а затем вернуть в исходное положение. Выжать максимальный вес.

становая тяга штанги

Испытуемый становится к штанге вплотную. Ноги, держа спину прямо, сгибает, прямым хватом берётся за гриф. На выдохе необходимо плавно поднять штангу, при этом одновременно выпрямить ноги. Такими же плавными движениями необходимо штангу опустить на пол. Поднять максимальный вес.

приседания со штангой

Штанга с максимальным весом или с около предельным устанавливается на стойки, атлет подходит к стойкам располагает гриф за головой на плечах в зоне 6-8 шейного позвонка, отходит от стоек со штангой и приседает (бедро параллельно полу), встает в исходное положение и ставит штангу обратно на стойки, упражнение выполняется с обязательной страховкой. Основная нагрузка приходится на четырехглавую мышцу бедра, бицепс бедра, полусухожильную, полуперепончатую, ягодичную, квадратные мышцы поясницы, пояснично-подвздошную, мышцы голени и пресса.

Педагогический эксперимент

Это научно поставленный опыт преобразования педагогического процесса в точно учитываемых условиях. Специальная организация педагогической деятельности преподавателей и учащихся с целью проверки и обоснования заранее разработанных теоретических предположений, или гипотез.

Данный педагогический эксперимент был направлен на повышение уровня технической подготовки у спортсменов в возрасте 17-18 лет занимающихся пауэрлифтингом.

Математическая обработка данных заключалась в вычислении средних арифметических (X), стандартного отклонения (σ), средней ошибки (m), коэффициента вариации (V).

Для сравнения средних арифметических использовалось вычисление величины критерия t-Стьюдента.

Организация исследования

Исследование проводилось на базе спортивного клуба «Салют», ул. Олимпийская 1, г. Саратов, с августа 2024 года по январь 2025 года.

В исследовании приняли участие 20 юношей в возрасте 17-18 лет.

Все спортсмены были приблизительно равных весовых категорий, имеющих 4-5 лет стажа занятий пауэрлифтингом.

Разделенные на две группы. Первая группа – контрольная в количестве 10 юношей занималась по традиционной методике. Вторая группа – экспериментальная в количестве 10 человек тренировалась по составленному комплексу упражнений.

Исследование проводилось в три этапа.

На первом этапе исследования производилось изучение и анализ научно-методической литературы, уточнение задач исследования, подбор методов и упражнений для тестирования.

На втором этапе исследования проводилось изучение двух групп юношей без нарушений здоровья. Были определены уровень физической подготовленности и функционального состояния испытуемых. Полученные данные послужили основой для разработки требований к экспериментальному комплексу упражнений для совершенствования технической подготовки на занятиях пауэрлифтингом. Была разработана схема организации формирующего педагогического эксперимента, также определены принципиальные отличия в содержании и направленности занятий пауэрлифтингом.

На третьем этапе исследования проведено итоговое тестирование контрольной и экспериментальной групп юношей, принимавших участие в эксперименте, а также обработка полученных данных, их анализ, формулировка выводов и заключений.

Педагогический эксперимент длился 6 месяцев, которые составили один макроцикл.

Содержание педагогического эксперимента

Современные методы обучения требуют обновления, дополнений и глубокого теоретического и методологического анализа, а также обобщения научно-методической литературы и передового опыта тренеров. Необходимы специализированные исследования для создания содержания образовательных программ по методам обучения техникам в пауэрлифтинге, и эта методика

была применена к контрольной группе. Экспериментальная группа сосредоточилась на развитии устойчивых технических приемов, опираясь на научно обоснованные методы, связанные с адаптацией организма к силовым нагрузкам, где главным аспектом выступала максимальная сила. Это качество играет ключевую роль в пауэрлифтинге, особенно для спортсменов в возрасте 17-18 лет.

Макроцикл включал комплекс упражнений, разделенный на четыре мезоцикла. Первый мезоцикл способствовал формированию физиологических и биохимических основ для специализированной силовой работы в условиях, приближенных к соревновательным. Следующим был переходный мезоцикл, направленный на качественное преобразование мышечных структур. На анатомическом уровне происходит изменение качеств мышечных волокон, которые подверглись изменениям под влиянием предыдущих мезоциклов. В переходном мезоцикле занятия проводились по схеме 5+2: пять дней интенсивных тренировок, два дня отдыха. В первый день отдыха использовались восстановительные процедуры, такие как сауна, а во второй — умеренные аэробные нагрузки, включавшие длительный бег на 45-60 минут, плавание в спокойном темпе, или прогулки на 90-120 минут. Третий день микроцикла характеризовался максимальной интенсивностью анаэробных нагрузок. Этот мезоцикл длился 7 микроциклов.

Следующий мезоцикл, названный ударным, был направлен на достижение пиковых показателей силы. Мышечная работа имела преобладающе анаэробный характер. Сначала выполнялись упражнения с акцентом на силу, затем — скоростно-силовые, после — скоростные, завершались они выносливостью в высоком темпе с аэробным энергетическим обеспечением. Длительность этого мезоцикла составляла 18-21 день. С режимом 3+1, 2+1: три дня тренировки, день отдыха, два дня тренировки, день отдыха.

Оптимально для спортсменов проводить занятия трижды в неделю, что является наиболее эффективным. Объем нагрузки измеряется количеством подъемов штанги, что на данном этапе достаточно. В силу трудностей с определением истинного предела новичка планы формируются в килограммах относительно минимального веса, обозначенного как X. Важно соблюдать вариативность как в рамках недели, так и месячного цикла.

В связи с тем, что в неделю проводится 3 тренировки, то вариативность будет не столь велика как при 4 или 5 тренировках в неделю. Первые две недели в план тренировок желательно включать только одно из классических упражнений. Остальные упражнения могут быть подводящими или на развитие общей физической подготовки. На начальном этапе упражнения из общей физической подготовки будут превалировать над упражнениями специальной подготовки. Но потом произойдет выравнивание с дальнейшим увеличением работы над техникой классических упражнений.

Результаты исследования

В начале исследования с участниками было проведено тестирование уровня технической подготовленности. В таблице 1-2 отражены результаты тестирования уровня развития силовых способностей в контрольной и экспериментальной группе на начало эксперимента.

Анализ данных таблицы свидетельствует о том, что между группами в начале эксперимента достоверных различий не наблюдалось, поскольку результаты были близкими, как по технической подготовки, так и силовой

Таким образом, критерий достоверности показателей экспериментальной группы по сравнению с контрольной не имел существенных отличий. Это позволяет сделать вывод о том, что все испытуемые находятся на среднем уровне общей физической подготовленности, а результаты являются однородными.

В конце педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование уровня силовых способностей.

В конце педагогического эксперимента испытуемые вновь были протестированы по тому же комплексу. Практически все результаты не остались на прежнем уровне и выросли в положительную сторону. В экспериментальной группе произошло более существенное увеличение по сравнению с контрольной.

Так, в тесте «Приседания со штангой» юноши контрольной группы показали результат 6,1 балла и 135 кг, а юноши экспериментальной группы – 8,3 балла и 145 кг.

В тесте «Жим штанги лёжа» средний результат юношей контрольной группы составил 6,0 балла и 116,6 кг., а юношей экспериментальной группы – 7,9 балла и 129,2 кг.

В тесте «Становая тяга штанги» средний результат максимального веса в контрольной группе составил 6,4 балла и 127,5 кг., а в экспериментальной группе этот показатель равен 8,5 балла и 138,3 кг.

Очевидна положительная динамика технической подготовки и в контрольной, и в экспериментальной группах. Однако можно наблюдать существенные отличия показателей юношей, которые занимались по специальному комплексу упражнений.

Результаты исследования совершенствования технической подготовки юношей 17-18 лет позволили выявить по всем компонентам очевидное преимущество экспериментальной группы, занимающихся по составленному комплексу упражнений.

Таким образом, была подтверждена выдвинутая гипотеза, что повышение уровня технической подготовленности в учебно-тренировочном процессе позволит улучшить спортивные результаты, что выразится в сумме троеборья.

Заключение

ауэрлифтинг, являясь видом спорта, требующим максимальной силы, требует целенаправленной и детализированной подготовки. В основе успеха атлета лежит тщательная работа над техническими аспектами выполнения упражнений. Каждый из трех соревновательных элементов — приседания, жим лежа и становая тяга — требует уникального подхода, основанного на биомеханике и индивидуальных характеристиках спортсмена.

Техническая подготовка в пауэрлифтинге включает несколько ключевых аспектов: изучение техники исполнения упражнений, корректировку ошибок и оптимизацию движения для достижения пиковой мощности и эффективности. На первом этапе спортсмены и тренеры должны сосредоточиться на изучении правильных моделей движения.

Для проведения тренировок с юношами экспериментальной группы был составлен комплекс упражнений, который базировался на совершенствовании техники классических упражнений в пауэрлифтинге. Тренировочные занятия включали в себя предварительную, основную и заключительную части.

Исследование составленного комплекса упражнений для тренировок пауэрлифтеров позволило значительно повысить уровень технической подготовки. В экспериментальной группе наблюдалось достоверное улучшение результатов во всех контрольных тестах. Также выяснилось, что повышение уровня технической подготовленности в учебно-тренировочном процессе позволило улучшить спортивные результаты.