

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра теоретических
основ физического
воспитания

**«РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У НАЧИНАЮЩИХ
СПОРТСМЕНОВ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 4 курса 401 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

факультета физической культуры и спорта

Григор Валерии Игоревны

Научный руководитель

доцент, к. м. н., доцент

подпись, дата

Н. М. Царёва

Зав. кафедрой

к. м. н., доцент

подпись, дата

Т. А. Беспалова

Саратов 2026

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность: Занятия пауэрлифтингом благотворно влияют на развитие мышечной массы, укрепление опорно-двигательного аппарата, а также способствуют формированию таких важных качеств, как выносливость, подвижность и другие ценные характеристики. Кроме того, этот вид спорта развивает силу воли, формирует стойкую уверенность в собственных возможностях и улучшает общую работоспособность организма. И в связи с этим возникает проблема перед новичками – с чего начать? И какая методика тренировок наиболее эффективна? Многие зарубежные специалисты давно пользуются методиками ведущих советских тяжелоатлетических тренеров, так как достижения нашей советской тяжелой атлетики известны во всем мире. Наши атлеты не раз это доказывали на чемпионатах мира и Олимпийских играх, на международных соревнованиях всех уровней. Об этом говорят и сотни мировых рекордов.

Пауэрлифтинг – вид спорта, который делает акцент на развитие силовых способностей. Соревнования проводятся в виде силового троеборья (жим лёжа, присед, становая тяга). Сутью данного вида спорта является взять максимально тяжёлый вес на одно повторение.

Термин «пауэрлифтинг» имеет английское происхождение и образован слиянием двух слов: «power» — сила, мощь и «lifting» — поднимание. Таким образом, в самом названии заложена суть данного вида спорта — поднимание максимально тяжелого веса.

Пауэрлифтинг сформировался на основе тренировочных упражнений тяжелоатлетов: спортсмены применяли их, чтобы повысить результативность в ключевых соревновательных движениях. В начале набор и порядок упражнений отличались от современных, кроме привычных сейчас приседаний, жима лёжа, становой тяги, в пауэрлифтинг входили сгибания рук со штангой стоя (подъём на бицепс), сидя, жим из-за головы и т. п. Эти «странные», с точки зрения тяжелой атлетики, упражнения, на рубеже 40-50-х гг. XX века приобрели популярность на Западе, начали проводиться

соревнования. В 50-х - 60-х годах начал формироваться пауэрлифтинг в современном виде. К середине 60-х годов были созданы правила соревнований и стали регулярно проводиться чемпионаты национального уровня.

Официальной датой рождения пауэрлифтинга как самостоятельного вида спорта принято считать 1964 год, когда в США прошел первый национальный чемпионат, а спустя восемь лет, в 1972 году, была основана Международная федерация пауэрлифтинга (IPF), которая по сей день остается крупнейшей и наиболее авторитетной организацией в мире. С этого момента началась унификация правил, формирование системы весовых категорий, и разработка нормативных требований для присвоения спортивных разрядов и званий.

В нашей стране история пауэрлифтинга сложилась иначе. Долгое время этот вид спорта, наряду с бодибилдингом, находился под негласным запретом как «буржуазное» явление, чуждое советской идеологии. Лишь в конце 1980-х годов, с началом перестройки, пауэрлифтинг получил официальное признание: в 1987 году была образована Федерация атлетизма СССР, в составе которой создали комиссию по силовому троеборью. Первым крупным успехом советских спортсменов на международной арене стало третье командное место мужской сборной на чемпионате мира в Гааге в 1990 году. После распада СССР Россия продолжила развитие этого вида спорта, и в 1992 году Федерация пауэрлифтинга России стала полноправным членом IPF. Сегодня российские спортсмены входят в число мировых лидеров, о чем свидетельствуют многочисленные победы на чемпионатах мира и Европы.

Однако развитие спорта высших достижений и подготовка начинающих спортсменов — это две взаимосвязанные, но далеко не тождественные задачи. Если методики тренировок элитных атлетов широко освещены в специальной литературе и обобщают опыт ведущих тренеров и федераций, то вопросы начальной подготовки новичков зачастую остаются на периферии научного внимания. Между тем именно на начальном этапе закладывается фундамент будущего спортивного мастерства: формируется техника выполнения базовых

упражнений, создается мышечный корсет, развиваются координационные способности и, что не менее важно, воспитывается психологическая устойчивость и дисциплина.

Объект: тренировочный процесс подготовки юных пауэрлифтеров на начальном этапе подготовки.

Предмет: рациональный подход к тренировочному процессу пауэрлифтеров 14-16 лет с использованием методов для развития силовых способностей.

Цель: определить и обосновать роль развития силовых качеств в подготовке начинающих пауэрлифтеров.

Задачи:

1. Изучить литературные источники и выявить средства и методы развития силовых способностей.
2. Выбрать и применить в тренировочном процессе методы для развития силовых способностей в пауэрлифтинге на этапе начальной подготовки.
3. Оценить влияние выбранных и различных методов на воспитание силовых способностей в тренировочном процессе юных пауэрлифтеров и сделать выводы.

Гипотеза: предполагается, что особенности выбора разнообразных средств и методов тренировки, позволят эффективнее развивать силовые способности у начинающих спортсменов в пауэрлифтинге.

Методы:

1. Теоретический анализ и обобщение данных научно-методической литературы;
2. Анализ рабочей документации;
3. Педагогическое наблюдение;
4. Педагогический эксперимент;
5. Тестирование;
6. Математическая обработка по Стьюденту и интерпретация статистических данных.

Структура: Структура и объем дипломной работы определены целями и поставленными задачами и состоят из введения, двух глав с подразделами, заключения и списка использованных источников и приложений.

В первой главе рассматриваются теоретико-методическое обоснование учебно-тренировочного процесса по пауэрлифтингу, во второй – осуществление педагогического контроля и оценка эффективности средств и методов применяемых в учебно-тренировочном процессе пауэрлифтеров 14-16 лет, направленных на развитие специальных качеств.

Теоретико-методологическую основу и информационную базу дипломной работы составляют научные труды отечественных авторов в области профессионального воспитания по пауэрлифтингу: С. М. Гончарука, В. Ш. Каганова, А. А. Красникова, Н. Г. Озолина, К. М. Сулеева и других.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

ГЛАВА 1 «Теоретико-методическое обоснование учебно-тренировочного процесса по пауэрлифтингу у начинающих спортсменов»

В данной главе изучен процесс отбора в секцию пауэрлифтинга, выявлены средства и методы развития силовых способностей и дана характеристика спортивного оборудования и инвентаря для учебно-тренировочных занятий и соревнований по пауэрлифтингу.

Процесс отбора в силовые виды спорта — это комплексная деятельность, которая не может быть эффективной без участия специалистов разного профиля: тренеров, врачей и психологов. Основная цель системы отбора заключается в тщательной оценке того, насколько природные задатки и индивидуальные склонности кандидата отвечают специфическим требованиям и возможностям выбранного вида спорта.

При отборе обучающихся в секцию пауэрлифтинга используются три упражнения силового троеборья на технику выполнения - присед, жим, становая тяга.

Специфическая функциональная проба заключается в выполнении двух серий нагрузок со штангой, разделенных интервалами отдыха.

Процесс отбора в силовых видах спорта начинается с обязательных процедур: взвешивания участников и их распределения по соответствующим весовым категориям. Полученные данные заносятся в протокол отбора, куда помимо основного количественного результата (мощности работы, продемонстрированной начинающим спортсменом) вносятся дополнительные оценки:

- уровень технической подготовленности (качество выполнения упражнений);
- степень проявления волевых качеств, особенно ярко заметная в последнем подходе.

Итоговая оценка результатов строится на чёткой системе приоритетов:

- на первом этапе анализируются количественные показатели — сумма троеборья;
- если у нескольких участников результаты близки, преимущество получает тот, чья техника выполнения упражнений более совершенна;
- в случае равенства технических показателей решающим фактором становится проявление эмоционально-волевых качеств: предпочтение отдаётся спортсмену, который не отказался от выполнения пятого подхода и продемонстрировал максимальную самоотдачу.

Помимо хороших физических данных, существенное значение имеют психоэмоциональные особенности спортсмена, а также фактор наследственности, оказывающий заметное влияние на спортивные перспективы.

Целеустремлённость и дисциплинированность являются ключевыми волевыми качествами спортсмена. В ходе тренировочного процесса атлет сталкивается с существенными трудностями: необходимостью преодолевать болевые ощущения и отказываться от досуга в пользу интенсивных физических нагрузок. Выявить данные качества посредством стандартизированных тестов затруднительно, однако они отчётливо проявляются в динамике занятий. Опытный тренер способен оценить

перспективность спортсмена уже через несколько месяцев регулярных тренировок.

В пауэрлифтинге при отборе кандидатов предпочтение отдаётся спортсменам с гиперстеническим типом конституции. Это обусловлено биомеханическими преимуществами: короткие конечности позволяют эффективнее распределять нагрузку при выполнении базовых упражнений. Ключевое условие — отсутствие патологий опорно-двигательного аппарата, которые могут ограничить тренировочный процесс и повысить риск травм.

Главной целью спорта высших достижений является достижение максимально возможных спортивных результатов. Для выполнения поставленной цели разрабатываются специальные системы упражнений и подготовки спортсмена.

Достичь результатов можно только в том случае, если есть хорошо отлаженная система подготовки спортсмена. Она представляет собой совокупность методических основ, условий тренировочного и соревновательного процесса, оптимально взаимодействующих между собой. Спортивные возможности определяются физическими, техническими и тактическими способностями.

В пауэрлифтинге силовые упражнения составляют значительную долю всего объема тренировочных средств.

Для спортсменов рекомендуется использовать комплекс из 6–8 упражнений общего силового характера и упражнений на тренажерах, а также 2-3 раза в неделю работать с максимальными весами. При этом показатель должен быть в пределах 85%.

Техника соревновательных упражнений в пауэрлифтинге отличается многообразием и индивидуальностью. Выполнение упражнений с отягощениями различного веса (от небольших до сверхмаксимальных) требует от мышечной системы проявления динамических и статических напряжений различной величины. С увеличением веса снаряда возрастает число мышц, вовлечённых в движение.

В процессе обучения технике выполнения упражнений в пауэрлифтинге наблюдается постепенное совершенствование навыков: от элементарной, упрощённой техники, характерной для начинающих спортсменов, до высокого уровня технического мастерства, присущего квалифицированным атлетам.

При анализе техники упражнений атлета и штангу следует рассматривать как единую замкнутую механическую систему с общей опорой, где центральное звено — спортсмен.

Индивидуальная система соревнований в пауэрлифтинге определяется тремя ключевыми параметрами: общим числом стартов в течение года; плотностью расписания (интервалами между соревнованиями); уровнем физической и психической нагрузки, а также сложностью решаемых задач.

Структура соревновательной практики варьируется в зависимости от возраста спортсмена и этапа его многолетней подготовки. На начальных стадиях тренировочного процесса юные атлеты участвуют исключительно в подготовительных и контрольных соревнованиях. Эти старты не требуют специальной подготовки и направлены прежде всего на: оценку результативности завершённого тренировочного цикла; приобретение базовых навыков выступления на помосте; усиление эмоциональной вовлечённости в тренировочный процесс.

По мере роста квалификации спортсмена, на этапах углубленной тренировки, спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства количество соревнований возрастает, в соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования.

Подобное распределение нагрузки научно обосновано: оно отражает динамику роста спортивного мастерства на разных этапах многолетней подготовки. Особое внимание при этом уделяется сохранению здоровья спортсменов — силовые виды спорта предъявляют повышенные требования ко всем функциональным системам организма, поэтому планирование

соревновательного графика должно учитывать риски перегрузки и обеспечивать достаточный период восстановления.

ГЛАВА 2 «Осуществление педагогического контроля и оценка результатов деятельности пауэрлифтеров на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях в аспекте использования средств и методов, направленных на развитие силовых способностей на этапе начальной подготовки»

Нами проводилось исследование с октября 2024 года по май 2025 года на базе МУ ДО «СШ городского округа ЗАТО Светлый Саратовской области». Для проведения экспериментальной работы мы разделили пауэрлифтеров 14-16 лет на две группы по десять спортсменов в каждой: контрольную и экспериментальную.

Исходные данные по всем показателям физического развития и срок занятия в секции были на одном уровне.

Обе группы, экспериментальная и контрольная, занимались по стандартам ФССП, но в экспериментальной группе использовалась разработанная методика исследования.

Контрольная группа занималась по методике с общеразвивающим подходом, а экспериментальная по методике с классическим и авторским подходом (методика суперподхода, методика супермножественного подхода, методика круговой тренировки и т.п.).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В данной дипломной работе была определена и обоснована роль развития силовых качеств в подготовке начинающих пауэрлифтеров.

Очевидно, что особенности выбора средств и методов тренировки позволяют эффективнее развивать силовые способности у начинающих спортсменов в пауэрлифтинге. Проведя ряд исследований и проанализировав

полученные результаты, можем сделать вывод о том, что выбранная нами гипотеза является рабочей.

Таким образом, для организации системы управления тренировочным процессом в пауэрлифтинге и дальнейшего ее совершенствования, нужно обеспечить системный подход, при котором в первую очередь должны быть определены конкретные тренировочно-соревновательные цели и соответствующие их достижению задач тренировочной деятельности. Управление тренировочным процессом осуществляется тренерским составом и специалистами сопровождения (физиологами, врачами, диетологами и т. д.) при активном участии спортсменов и предусматривает две важнейших составляющих:

— сбор данных о состоянии организма спортсменов и уровне их биологического развития, реакции физиологических функциональных систем на тренировочные нагрузки, степень нагрузки на соревнованиях и т. д.;

— анализ полученных данных на основе сопоставления фактических спортивных результатов, разработка, планирование и распределение тренировочной нагрузки, обеспечивающей достижение заданного тренировочного эффекта при полном сохранении уровня здоровья. Для управления тренировочным процессом основным моментом служат данные о функциональных возможностях организма спортсменов, изменениях их физиологического состояния, информация о которых поступает от специалистов, наблюдающих за состоянием организма спортсменов к тренеру. Необходимо еще в юношеском возрасте, на этапе начальной подготовки в пауэрлифтинге, подобрать спортсмену такую методику тренировок, которая бы учитывала уровень развития его физиологических систем, позволяла прогрессировать в силовых способностях и при этом не наносила вреда организму атлетов. Такая методика в обязательном порядке должна быть построена на учете биологического развития юношей. Темпы биологического развития должны учитываться не только в определении тренировочной нагрузки, методов и средств тренировки, но и техническом исполнении

соревновательных упражнений. Максимальные и субмаксимальные нагрузки в пауэрлифтинге часто приводят к функциональному перенапряжению организма, а также к возможным травмам, что особенно опасно не только для юных атлетов, но и для высококвалифицированных спортсменов. Безусловно, исследования новых направлений повышения эффективности силовой подготовки имеют сейчас большое значение для тренерской работы. Применение методики управления тренировочным процессом в основу, которой положена научно обоснованная программа тренировок и разработанные методические комплексы подготовки спортсменов различной квалификации, занимающихся пауэрлифтингом, позволит тренерам оптимизировать процесс тренировок и подготовить спортсменов высокого класса без ущерба для их здоровья

Пауэрлифтинг – это силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении сопротивления максимально тяжёлого для спортсмена веса.

Таким образом, регулярные занятия пауэрлифтингом оказывают положительное воздействие на организм человека и способствуют формированию прочной силовой базы, которая может стать основой для дальнейшей спортивной или профессиональной деятельности. Ключевым условием достижения таких результатов является грамотно разработанная методика тренировок, чётко ориентированная на конкретные цели.

Для начинающих спортсменов, не планирующих участвовать в соревнованиях, целесообразно выбирать общеразвивающие программы. Они обеспечивают гармоничное развитие физических качеств и способностей, а также способствуют формированию оптимальной композиции тела.

В результате проведенного исследования можно сделать следующие **выводы:**

1. Изучено более 40 литературных источников, выявлены средства и методы развития силовых способностей.
2. В процессе настоящей работы были выбраны две методики (классическая и авторская), которые были применены в двух группах юношей

14-16 лет, занимающихся пауэрлифтингом. В контрольной группе юношей была использована классическая методика тренировочного процесса. В экспериментальной группе – авторская методика, которая описана в тексте работы. Был проведен анализ в обеих группах юных пауэрлифтеров, что позволило выявить особенности влияния различных комплексов упражнения троеборья: сила развивается в основных мышечных группах (ног, рук, туловища); развитие силы происходит с использованием наименее травмоопасных упражнений; приоритет отдается развитию становой силы (35-45% результата в троеборье приходится на становую тягу); а по мере роста квалификации спортсменов количество упражнений на развитие силы по отношению к средствам общефизической подготовки возрастает; каждое учебно-тренировочное занятие по силовой подготовке включает комплексную проработку пауэрлифтером всех мышечных групп.

3. Таким образом, подобранные методики эффективно влияют и на уровень СФП в группе, однако результаты контрольной группы увеличились всего лишь на 10-20%, в то же время в экспериментальной группе прогресс положительной динамики достиг 20-30%. Ввиду изложенных выше статистических данных можно сделать вывод, что выбранные нами методики оказывают более эффективное влияние на улучшение показателей в пауэрлифтинге.

Также, при анализе полученных сравнительных результатов по тем же тестам специальной подготовки отмечается прирост в соревновательных упражнениях контрольной группы около 11 %, что существенно ниже результата, полученного в экспериментальной группе (24 %).