

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

**«ПРАВИЛА И ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ  
ПАУЭРЛИФТИНГА»**

Автореферат

бакалаврской работы

студентки 4 курса 402 группы

направления подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Николаевой Алины Александровны

**Научный руководитель**  
старший преподаватель

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Е.А. Антипова

**Заведующий кафедрой**  
к. м.н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2026

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Пауэрлифтинг – это один из самых популярных и зрелищных силовых видов спорта, который объединяет атлетов, стремящихся к максимальному развитию силовых качеств. В отличие от бодибилдинга, где акцент делается на эстетику и пропорции тела, или тяжелой атлетики, где важна скорость и координация, пауэрлифтинг – это прежде всего демонстрация абсолютной силы человека. Соревнования по пауэрлифтингу включают три базовых упражнения: приседания со штангой на плечах, жим штанги лёжа и становая тяга. Именно эти движения составляют основу силового троеборья и позволяют объективно оценить уровень физической подготовки спортсмена [22].

**Актуальность** темы обусловлена растущей популярностью пауэрлифтинга среди молодёжи и взрослых, а также его значением для развития общей физической культуры. В последние годы наблюдается увеличение числа соревнований, секций и клубов, где занимаются пауэрлифтингом люди разного возраста и уровня подготовки. Однако, несмотря на кажущуюся простоту, каждое из соревновательных упражнений требует глубокого понимания биомеханики, строгого соблюдения техники и правил выполнения. Ошибки в технике не только снижают результат, но и могут привести к серьёзным травмам, что особенно важно учитывать при работе с юными спортсменами и новичками.

**Объект исследования** – процесс подготовки спортсменов в пауэрлифтинге, включающий учебно-тренировочные занятия, соревновательную деятельность и формирование двигательных навыков у атлетов, занимающихся силовым троеборьем.

**Предмет исследования** - правила и техника выполнения соревновательных упражнений в пауэрлифтинге, а также методические подходы к обучению и совершенствованию техники этих движений.

**Цель настоящей работы** – рассмотреть основные правила и технику выполнения упражнений в пауэрлифтинге, а также проанализировать

методические подходы к обучению и совершенствованию техники для эффективной подготовки спортсменов.

Для достижения поставленной цели и проверки выдвинутой гипотезы в рамках дипломной работы решаются следующие **задачи**:

1) Изучить научно-методическую литературу по теме исследования, проанализировать современные подходы к технической подготовке спортсменов в пауэрлифтинге, а также рассмотреть эволюцию правил выполнения соревновательных упражнений.

2) Раскрыть теоретические основы техники выполнения основных соревновательных упражнений пауэрлифтинга и выявить и систематизировать типичные технические ошибки, допускаемые спортсменами на разных этапах подготовки.

3) Проанализировать существующие методики обучения и совершенствования техники выполнения упражнений в пауэрлифтинге, оценить их эффективность и возможности индивидуализации с учётом возрастных и анатомо-физиологических особенностей атлетов.

4) Разработать методические рекомендации по обучению технике выполнения соревновательных упражнений для тренеров и спортсменов, направленные на повышение результативности и профилактику травматизма в процессе учебно-тренировочных занятий.

5) Обобщить полученные результаты и сформулировать выводы о влиянии качества технической подготовки на спортивные достижения и безопасность занимающихся пауэрлифтингом.

**Гипотеза исследования** заключается в предположении, что систематическое и целенаправленное обучение технике выполнения соревновательных упражнений в пауэрлифтинге, основанное на учёте индивидуальных анатомо-физиологических особенностей спортсменов и современных методических подходах, способствует не только повышению спортивных результатов, но и значительному снижению риска травматизма.

В данной работе особое внимание уделяется не только описанию идеальной техники выполнения приседаний, жима лёжа и становой тяги, но и разбору типичных ошибок, которые допускают спортсмены на разных этапах подготовки. Кроме того, рассматриваются вопросы индивидуализации техники с учётом анатомических и физиологических особенностей атлетов, а также современные методики тренировок, направленные на повышение силовых показателей и профилактику травматизма.

Практическая значимость исследования заключается в том, что его результаты могут быть использованы тренерами, инструкторами и спортсменами для повышения эффективности учебно-тренировочного процесса, формирования устойчивых двигательных навыков и достижения высоких спортивных результатов в пауэрлифтинге.

**Методы исследования:**

1. Анализ научно – методической литературы.
2. Педагогическое (статистическое) наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Педагогическое тестирование.
5. Метод математической статистики.

## СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во введение обоснована актуальность работы, сформулированы ее цель и задачи.

В первой главе настоящей квалификационной работы мы рассматриваем теоретические основы технической подготовки в пауэрлифтинге, анализ научно-методической литературы и современных подходов к технической подготовке в пауэрлифтинге, теоретические основы техники выполнения соревновательных упражнений пауэрлифтинга и типичные технические ошибки при выполнении соревновательных упражнений, анализ методик обучения и совершенствования техники в пауэрлифтинге

Во второй главе представлены результаты по организации и проведению педагогического эксперимента организация и методы исследования, обоснование экспериментальной программы.

Педагогический эксперимент был организован и реализован в три последовательных этапа, что является методологически верным подходом для комплексного исследования:

1. Подготовительный этап (январь 2025 г.). На данном этапе осуществлялась вся необходимая организационная работа. Были сформированы контрольная и экспериментальная группы, проведён первичный срез для диагностики исходного уровня физической и технической подготовленности атлетов. Также была проведена подготовка инструментария для сбора данных, определены критерии оценки эффективности и разработан детальный календарно-тематический план проведения эксперимента.

2. Основной (формирующий) этап (февраль – октябрь 2025 г.). Этот этап являлся центральным в исследовании. В его рамках осуществлялась реализация разработанной экспериментальной программы в группе испытуемых. Проводился систематический мониторинг тренировочного процесса, включавший регулярные педагогические наблюдения и

контрольные тестирования для отслеживания динамики показателей. Все полученные данные документировались и накапливались для последующего анализа.

3. Заключительный этап (ноябрь 2025 г.). На заключительном этапе был проведён итоговый срез показателей, после чего вся совокупность собранных данных была подвергнута количественному и качественному анализу. На основе анализа были сформулированы окончательные выводы, проведена их интерпретация и разработаны практические рекомендации по внедрению результатов исследования в учебно-тренировочную практику.

Такая последовательная реализация этапов позволила обеспечить объективность и достоверность полученных результатов, всесторонне оценить эффективность предложенной программы и сделать обоснованные выводы о её практической значимости.

В рамках педагогического эксперимента для оценки эффективности применяемых программ в начале и в конце исследования проводился комплекс контрольных испытаний. Эти тесты были направлены на оценку как общей физической подготовленности атлетов, так и их специальной силовой подготовки, которая напрямую связана с выполнением соревновательных упражнений.

После проведения первого тестирования мы сформировали две группы – контрольную и экспериментальную численностью по 10 человек в каждой. Возраст испытуемых, принявших участие в педагогическом эксперименте, составил 16–17 лет.

Этот возрастной период соответствует юношескому возрасту и является одним из ключевых этапов для начала специализированной силовой подготовки. В этот период у атлетов наблюдается благоприятный гормональный фон и достаточная пластичность нервной системы для формирования устойчивых двигательных навыков, что делает его оптимальным для изучения эффективности методик обучения технике выполнения соревновательных упражнений.

Контрольная группа (КГ): занималась по стандартной методике, включающей освоение техники по классической схеме (от пустого грифа к рабочим весам) с использованием общепринятых вспомогательных упражнений. Индивидуализация нагрузки носила общий характер (увеличение или уменьшение веса штанги).

Программа, применявшаяся в экспериментальной группе (ЭГ), представляла собой комплексную систему, основанную на трех взаимосвязанных компонентах: сохранении классической структуры макроцикла, глубокой индивидуализации на основе биомеханического анализа и системе целевой коррекции технических ошибок. Такой подход позволял, с одной стороны, обеспечить логичную и последовательную прогрессию нагрузок, а с другой – максимально адаптировать процесс обучения к уникальным особенностям каждого атлета.

После проведения эксперимента мы подвели итоги тестирования, проведенного до и после завершения экспериментальной программы. Сравнение результатов позволило наглядно продемонстрировать эффективность программы, основанной на трех взаимосвязанных компонентах: сохранении классической структуры макроцикла, глубокой индивидуализации на основе биомеханического анализа и системе целевой коррекции технических ошибок.

Таким образом, полученный результат подтверждает, что внедрённая программа оказала положительное комплексное влияние на развитие атлетов, способствуя не только росту их максимальной силы в динамических движениях, но и повышению способности мышц к длительной статической работе. Это является важным показателем общей физической подготовленности и функциональной силы. Результаты исследования свидетельствуют о том, что индивидуализация тренировочного процесса на основе биомеханического анализа является ключевым фактором повышения эффективности подготовки юных пауэрлифтеров.

Проведённый педагогический эксперимент доказал, что реализация программы, структурно основанной на трёх взаимосвязанных компонентах (сохранение классической периодизации, индивидуализация на основе биомеханического анализа и система целевой коррекции ошибок), обеспечивает достоверно более высокие темпы прироста спортивных результатов. Полученные данные убедительно подтверждают эффективность данной программы и обосновывают целесообразность её внедрения в систему подготовки атлетов 16–17 лет.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Авсиевич В. Н. Управление тренировочным процессом юношей, занимающихся пауэрлифтингом, на основе учета биологического возраста: учебно-метод. пособие / В.Н. Авсиевич. – Казань: БУК. 2016 -130 с.

2. Верхошанский Ю. В. Основы специальная силовой подготовки в спорте – 3-е изд. / Ю.В. Верхошанский. – М. : Советский спорт, 2013 - 216 с.

3. Волкова К. Р., Лыдокова Г.М., Петров Р.Е., Шатунов Д.А. Пауэрлифтинг: учебно-метод. пособие / К.Р. Волкова, Г.М. Лыдокова, Р.Е. Петров, Д.А. Шатунов. – Елабуга: Изд-во Елабужского института КФУ, 2016 – 112 с.

4. Марченко В. В. Построение тренировочного процесса квалифицированных тяжелоатлетов: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В. В. Марченко, В. Н. Рогозян. - М.: Теория и практика физ. культуры, 2014 - 46 с.

5. Огульчанский В. А. Особенности организации тренировочного процесса в пауэрлифтинге / В.А. Огульчанский. // Теория и практика физической культуры. 2017 - №7. – С.80.

6. Сорокин А. А. Методика развития силы у тяжелоатлетов / А.А. Сорокин, Г. П. Соколов, П. В. Чистов [и др.] // Педагогика и психология: актуальные вопросы теории и практики: материалы VIII Междунар. науч.–

практ. конф. / редкол.: О.Н. Широков [и др.] – Чебоксары: ЦНС «Интерактив плюс», 2016 – С. 183-187.

7. Тихомиров А. К. Современная спортивная подготовка: монография / А. К. Тихомиров; МГАФК. - Малаховка, 2016 - 227 с.

8. Череп З. П., Андреев Т.А., Ситникова М.И. О роли пауэрлифтинга как силового вида искусства для мужчин и женщин / З.П. Череп, Т.А. Андреев, М.И. Ситникова // Наука – 2020 - Орел: Межрегиональная общественная организация академия безопасности и выживания, 2018 - №2-2 (18), - С.109-112.