

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Балашовский институт (филиал)

Кафедра физической культуры и безопасности жизнедеятельности

**ОРГАНИЗАЦИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА В
ПАУЭРЛИФТИНГЕ В ГОДИЧНОМ МАКРОЦИКЛЕ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 354 группы
направления подготовки 44.03.05 «Педагогическое образование» (с двумя
профилями подготовки),
профилей «Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности»,
психолого-педагогического факультета
Манышева Сергея Алексеевича

Научный руководитель
доцент кафедры физической культуры
и безопасности жизнедеятельности,
кандидат сельскохозяйственных наук _____ Л.В. Кашицына
(подпись, дата)

Зав. кафедрой физической культуры
и безопасности жизнедеятельности
кандидат педагогических наук, доцент _____ А.В. Викулов
(подпись, дата)

Балашов 2025

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность выбранной темы исследования обусловлена тем, что уровень развития силовых способностей спортсменов, специализирующихся в пауэрлифтинге, напрямую влияет на успешное достижение высоких спортивных результатов в спорте высших достижений.

Занятия пауэрлифтингом являются одним из наиболее эффективных способов развития силовых способностей человека. Пауэрлифтинг включает в себя тренировки, направленные на увеличение силы, а также воспитывает морально-волевые качества, что и делает его привлекательным для спортсменов с различным уровнем подготовки.

Пауэрлифтинг является очень популярным видом силового спорта. Он включает в себя три основных упражнения: жим лежа на грудь, приседания и тягу со штангой. Целью пауэрлифтинга является максимально возможный подъем веса в каждом из этих упражнений.

Соревнования по пауэрлифтингу проводятся на международном уровне, привлекая участников разного возраста и уровня подготовки. Соревнования по пауэрлифтингу обычно делятся на различные весовые категории и возрастные группы, что делает этот вид спорта доступным для широкого круга спортсменов.

Пауэрлифтинг также пользуется популярностью среди людей, занимающихся фитнесом, так как он помогает развить силу, выносливость и форму тела. Тренировки по пауэрлифтингу могут быть эффективным способом достижения физической формы и улучшения общего самочувствия.

Пауэрлифтинг может быть эффективной профилактикой вредных привычек, так как увлечение пауэрлифтингом часто стимулирует людей к более здоровому образу жизни, так как требует правильного питания, регулярных тренировок и отказа от вредных привычек, таких как употребление алкоголя или курение, помимо этого пауэрлифтинг требует строгой дисциплины и постоянной самодисциплины, что может помочь людям также избавиться от вредных привычек.

В целом, пауэрлифтинг может стать частью здорового образа жизни и

помочь в борьбе с вредными привычками. Однако, каждый человек индивидуален, и для полноценной профилактики вредных привычек может потребоваться комплексный подход, включающий в себя не только физическую активность, но и психологическую поддержку и другие методы.

Цель исследования – составить программу годовичного макроцикла в пауэрлифтинге и оценить ее эффективность.

Объект исследования – тренировка в пауэрлифтинге.

Предмет исследования – организация учебно-тренировочного процесса в пауэрлифтинге в годовичном макроцикле.

Цель работы детализируется в **задачах** исследования:

1. Показать особенности построения тренировочного процесса в пауэрлифтинге.
2. Определить средства и методы тренировки в пауэрлифтинге.
3. Подобрать диагностический инструментарий для оценки общей и специальной силовой подготовленности пауэрлифтеров.
4. Показать влияние занятий пауэрлифтингом на общую и специальную силовую подготовленности пауэрлифтеров.

Методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- систематизация и обобщение аналитических данных;
- метод планирования научных исследований;
- метод педагогического эксперимента;
- педагогическое тестирование;
- методы математико-статистической обработки полученных данных.

Структура работы. Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка использованных источников.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

В первой главе «Пауэрлифтинг как вид спорта»: рассмотрены основные понятия и особенности тренировок в пауэрлифтинге; изучены

средства и методы тренировки в пауэрлифтинге

Пауэрлифтинг — это силовой вид спорта, занятия которого являются одним из наиболее эффективных способов развития силовых и скоростно-силовых способностей человека. Пауэрлифтинг включает в себя тренировки, направленные на увеличение силы, что делает его привлекательным для спортсменов различных уровней подготовки.

Пауэрлифтинг является очень популярным видом силового спорта. Он включает в себя три основных упражнения: жим лежа на грудь, приседания и тягу со штангой. Целью пауэрлифтинга является максимально возможный подъем веса в каждом из этих упражнений.

Физические упражнения играют важную роль в спортивной тренировке. Важно использовать специализированные упражнения для улучшения навыков и физических качеств. В пауэрлифтинге особенно важны методы тренировки для улучшения силовых показателей и достижения оптимальной формы на соревнованиях. Правильный подбор и сочетание упражнений и методов тренировки помогают спортсменам достичь успеха и улучшить свои результаты в спорте.

Соревнования по пауэрлифтингу проводятся на международном уровне, привлекая участников разного возраста и уровня подготовки. Соревнования по пауэрлифтингу обычно делятся на различные весовые категории и возрастные группы, что делает этот вид спорта доступным для широкого круга спортсменов.

В целом, пауэрлифтинг может стать частью здорового образа жизни и помочь в борьбе с вредными привычками, потому что требует строгой дисциплины.

Во второй главе **«Построение тренировочного процесса в пауэрлифтинге»**: определили базу, инструментарий для оценки общей и специальной силовой подготовленности пауэрлифтеров; описали методику развития силовых и скоростно-силовых способностей у пауэрлифтеров, и определили ее эффективность.

Исследование проходило на базе тренажерного зала по тяжелой атлетике «Атлант» г. Аркадак, в эксперименте приняло участие 5 человек в возрасте от 17 до 19 лет, занимающихся пауэрлифтингом три года и участвующих в соревнованиях.

Наше исследование проходило в несколько этапов.

На первом этапе мы изучали специальную литературу с целью изучения проблемы подбора нагрузки в пауэрлифтинге. Первый теоретический этап исследования длился с 10 сентября по 10 октября 2024 год.

На втором этапе исследования мы разработали экспериментальную методику для подготовки юношей 17-19 лет в пауэрлифтинге. Все юноши в количестве 5 человек занимались по одной методике, направленной на развитие максимальной силы. Также он заключался в проведении педагогического эксперимента, в рамках которого реализовывалась экспериментальная методика. Занятия проходили 3 раза в неделю по понедельникам средам и пятницам. Педагогический эксперимент проходил в период с 11 октября 2024 год по 30 апреля 2025 года.

Третий этап исследования (1 мая 2025 года по 10 мая 2025 года) включал математико-статистическую обработку и описание полученных данных, оформление текстового материала в виде бакалаврской работы.

До и после проведения педагогического эксперимента было проведено тестирование силовой и скоростно-силовой подготовленности участников. В качестве тестов использовались тестовые упражнения: подтягивание на высокой перекладине (количество раз), поднимание туловища из положения лежа (количество раз за 1 мин.), жим штанги лежа (кг), тяга штанги к поясу (кг), толчок штанги стоя (кг) для определения общей и специальной силовой подготовленности занимающихся пауэрлифтингом, чтобы по окончании определить степень прироста в результатах. При тренировках у всех была одна и та же степень нагрузки, также были применены одни и те же средства тренировки, а также один и тот же инвентарь. Затем был проведен учебно-

тренировочный процесс с использованием разработанной методики тренировки — сплит-тренировка.

Планирование связано с подготовкой и участием в спортивных соревнованиях и предусматривает разделение годовых циклов на три периода — соревновательный (3 месяца), переходный (2 месяца), подготовительный (7 месяцев).

В таблице 1 приведен план-график распределения учебных часов на 52 недели тренировочной и соревновательной деятельности по виду спорта пауэрлифтинг на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Таблица 1 — Примерное распределение часов на 52 недели тренировочной и соревновательной деятельности по виду спорта пауэрлифтинг

Виды деятельности спортивной подготовки	Количество часов
Общее количество часов программы подготовки пауэрлифтеров	1248
1.1. Теория и методика физической культуры и спорта.	80
1.2. Общая физическая подготовка	250
1.2. Специальная физическая подготовка	731
1.3. Техничко-тактическая подготовка	124
1.4. Участие в соревнованиях	63 (по план-графику)

Далее представлены нормы тренировочной нагрузки (в %), они приведены в таблице 2 как максимальные для учета тренерами при составлении программы тренировочного процесса, которые могут корректироваться в зависимости от индивидуальных качеств пауэрлифтеров, но только в сторону уменьшения. При этом наполняемость группы варьируется от 4 до 6 человек.

Совершенствование уровня подготовленности спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом, осуществляется с использованием упражнений общефизической и специальной подготовки.

Таблица 2 — Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки

Разделы подготовки	Соотношение в процентах
Общая физическая подготовка	15-20
Специальная физическая подготовка	45-60
Техническо-тактическая подготовка	10-15
Теоретическая подготовка	10-12
Соревнования	5-10

Спортсмены, занимающиеся пауэрлифтингом, тренировались по методике трехдневного сплита описанного В. Л. Остапенко и Ф. Хэтфилдом.

Сплит-тренировка — суть данной методики в том, чтобы разделять тренировки по разным мышечным группам в отдельные дни. Это поможет за короткий период времени качественно проработать каждую мышечную группу, и дать время для полного восстановления организма.

Сплит-тренировки рекомендуется использовать опытным атлетам, у которых стаж тренировок не менее 1 год. Самый простой сплит предполагает группировку мышц антагонистов, когда за одну тренировку атлет тренирует одну большую и одну маленькую мышечную группу. Примером такого сплита может быть трехдневный: ноги и плечи, грудь и бицепс, спина и трицепс. Основное преимущество сплит-тренировки в том, что:

1. Хорошая проработка каждой мышечной группы. Никакая тренировка фулбоди (метод тренировок, суть которого в проработке всех основных групп мышц за одну тренировку) не позволит так хорошо проработать отдельные мышцы, как сплит. Это естественно, ведь все внимание и концентрация уделяются определенной группе, появляется возможность изолированно проработать все мышечные волокна.

2. Возможность брать большие веса. Программа для набора мышечной массы, как правило, всегда включает в себя сплит, потому что эта программа позволяет брать большие веса. Например, по системе фулбоди вы во время тренировки выполняете приседания со штангой, жим лежа на грудь и после этого решаете сделать жим штанги над головой. Разумеется, вы уже не

сможете с прогрессировать в упражнении, так как передняя дельтовидная мышца уже получила приличную нагрузку во время жима штанги лежа. А если бы вы уделили этой мышце изолированное внимание и приступили к упражнению со свежими, готовыми к работе, мышцами, вы смогли бы взять вес значительно больше, а, значит, и гипертрофия мышц будет больше.

3. Минимален риск перетренированности. Так как в сплит программе каждая группа мышц тренируется в отдельный день, практически невозможно довести организм до состояния перетренированности, так как пока проходят дни отдыха и тренировок других мышц, работавшая группа мышц успевает отдохнуть и восстановиться.

Методика направлена на увеличения силовых и скоростно-силовых показателей. Для достижения положительного результата испытуемым нужно было заниматься в зале три раза в неделю по 90 минут и выполнять разработанную программу сплит-тренировок. Рабочий вес каждой тренировке подбирается опытным путем каждым занимающимся. Это должен быть вес, который он может поднять только 12 раз.

В программе указано количество подходов только с рабочим весом (не считая разминочных).

Первый комплекс сплит-тренировки (понедельник), разработанный для тренировки мышц груди, бицепса и пресса: разминка (10–15 мин); основная часть (60 мин) (жим штанги лежа; жим гантелей лежа, или под углом (головой вверх или вниз) 15–45 градусов; отжимания в упоре на брусьях; сгибания рук со штангой стоя; сгибание рук с гантелями стоя или сидя; подъем ног и таза лежа или в упоре; сгибание туловища на наклонной скамье); заключительная часть (10–15 мин) — упражнения на растяжку основных мышечных групп.

Содержание второго комплекса сплит-тренировки (среда), разработанный для проработки мышц ног и плеч: разминка (10–15 мин); основная часть (60 мин) (приседание со штангой на плечах; жим ногами в тренажёре; разгибание ног сидя; сгибание ног лежа; подъем на носки стоя;

жим штанги стоя или сидя; жим гантелей сидя); заключительная часть (10-15 мин) — упражнения на растяжку основных мышечных групп.

Содержание сплит-тренировки в пятницу — комплекс, для проработки мышц спины, трицепса и пресса представлен: разминка (10-15 мин); основная часть (60 мин) (становая тяга; тяга вертикального блока; тяга штанги к поясу в наклоне; гиперэкстензия; жим лежа узким хватом; французский жим; разгибание рук на блоке; подъем туловища на наклонной скамье заключительная часть (10-15 мин) — упражнения на растяжку основных мышечных групп.

После тренировок в течение семи месяцев по методике трехдневного сплита с пауэрлифтерами проведено повторное тестирование. Анализ индивидуальных результатов в конце педагогического эксперимента показал, что в процессе занятий с преимущественной направленностью на развитие силовых показателей по методике сплит-тренировки способствовала положительной динамике. Далее с целью определения не только индивидуальных результатов, но и методики в целом — индивидуальные результаты переведены в среднегрупповые (Таблица 3).

Таблица 3 — Среднегрупповые результаты тестирования пауэрлифтеров

ФИО		Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)	Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз за 1 мин.)	Жим штанги лежа (кг)	Тяга штанги к поясу (кг)	Толчок штанги стоя (кг)
Исходный		18±0,63	50±1,41	75,4±2,58	88±6,0	78±5,1
Заключительный		19,4±1,20	54,2±1,17	94,8±2,32	105±7,07	96±5,67
Различия	Абс.	1,4	4,2	19,4	17	18
	%	7,78	8,4	25,7	19,3	23,1
Достоверность различий		<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

На основе этого можно сделать вывод, что вариант спортивной сплит-тренировки, позволяющей хорошо проработать отдельные мышцы, что дает свой положительный результат: силовые возможности спортсменов растут

постепенно и минимален риск перетренированности (так как в сплит программе каждая группа мышц тренируется в отдельный день).

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Занятия пауэрлифтингом могут значительно повлиять на силовые способности человека. Пауэрлифтинг фокусируется на тренировке силы и включает в себя такие упражнения, как жим лежа, приседания и тяга штанги, которые активируют большие группы мышц и развивают максимальную силу.

Тренировочный процесс в пауэрлифтинге включает максимальные подходы для увеличения силы, цикличную организацию тренировок, специализированные программы, уделение внимания технике выполнения упражнений и подготовку к соревнованиям. Эти особенности способствуют развитию силы и достижению пика формы к соревновательным событиям.

Особенности тренировочного процесса в пауэрлифтинге включают в себя:

1. Максимальные подходы: Основная цель пауэрлифтинга — увеличение максимальной силы;

2. Цикличность: тренировочный процесс в пауэрлифтинге часто организован по циклам, включающим периоды интенсивной работы с высокими нагрузками и периоды восстановления.

3. Специализированные программы: спортсмены часто используют специализированные программы тренировок, направленные на развитие конкретных аспектов силы, скорости и техники для каждого из трех основных упражнений.

4. Упор на технику: техника выполнения упражнений имеет большое значение в пауэрлифтинге,

5. Подготовка к соревнованиям: ведущие пауэрлифтеры строят тренировочный процесс так, чтобы достичь пика формы к определенному соревновательному событию.

Средства спортивной тренировки пауэрлифтеры могут быть

подразделены на три группы упражнений: избранные соревновательные; специально подготовительные; общеподготовительные.

К методам тренировки в пауэрлифтинге, которые помогают улучшить силовые показатели и достичь лучших результатов относятся: метод целостно-конструктивного упражнения; расчлененно-конструктивный метод; методы переменного упражнения; метод переменного-интервального упражнения; круговой метод; соревновательный метод.

Уровень силовых и скоростно-силовых способностей занимающихся пауэрлифтингом определялся по тестам:

- подтягивание на высокой перекладине (количество раз);
- поднимание туловища из положения лежа (количество раз за 1 мин.);
- жим штанги лежа (кг);
- тяга штанги к поясу (кг);
- толчок штанги стоя (кг).

Предложена методика трехдневного сплита для 17-19-летних спортсменов, занимающихся 3 года, которая содержит три комплекса:

- 1) для тренировки мышц груди, бицепса и пресса;
- 2) для проработки мышц ног и плеч;
- 3) для проработки мышц спины, трицепса и пресса.

Анализ индивидуальных результатов в конце педагогического эксперимента показал, что в процессе занятий с преимущественной направленностью на развитие силовых показателей по методике сплит-тренировки способствовала положительной динамике

Таким образом, вариант спортивной тренировки сна основе методики — сплит-тренировки — дает свой положительный результат: силовые возможности спортсменов растут постепенно и не отмечается процесс перетренированности.