

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНОВ 17-18 ЛЕТ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ПАУЭРЛИФТИНГОМ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 401 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Курлова Романа Владимировича

Научный руководитель

к. пед. н., доцент

_____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Заведующий кафедрой

к. пед. н., доцент

_____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2026

Педагогический эксперимент

Организация и проведение исследования

Настоящее педагогическое исследование проводилось на базе спортивного клуба «Богатырь», ул. Григорьева 7, г. Саратова, с августа 2025 года по январь 2026 года.

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

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

Педагогический эксперимент проводился на протяжении 6 месяцев, т.е. в течение одного **макроцикла**.

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.

п – подходы, количество подходов к данному весу

Для выявления эффективности представленных средств и методов технической подготовки юных пауэрлифтеров 17-18 лет было проведено контрольное тестирование в контрольной и экспериментальной группах посредством выполнения трех упражнений:

1. Жим штанги лёжа

Методика проведения теста. 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.

2. Становая тяга штанги

Методика проведения теста. 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.

3. Приседания со штангой

Методика проведения теста. 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.

Анализ результатов педагогического исследования

Контрольное тестирование уровня технической подготовленности юношей проводилось на двух этапах.

В таблицах 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 подготовке, так и силовой ($p < 0,05$).

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

Повторное тестирование уровня силовых способностей испытуемых, результаты которого представлены в таблицах 3-4, было проведено в конце педагогического эксперимента.

Анализ результатов контрольного тестирования выявил положительную динамику показателей технической и силовой подготовки юношей из обеих групп. Однако результаты, показанные юношами из экспериментальной группы, свидетельствуют о более существенном их увеличении 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 тестирования технической подготовленности юношей 17-18 лет показывают очевидное преимущество экспериментальной группы по всем компонентам подготовки, доказывая эффективность представленной в исследовании системы упражнений.

Таким образом, была подтверждена выдвинутая гипотеза, что повышение уровня технической подготовленности в тренировочном

процессе позволит юношам улучшить спортивные результаты, что отразится на их результатах в троеборье.

Заключение

В настоящей выпускной квалификационной работе мы рассматривали проблему технической подготовки спортсменов 17-18 лет, занимающихся пауэрлифтингом.

Цель исследования – представить комплекс упражнений, способствующий совершенствованию технической подготовленности спортсменов 17-18 лет, занимающихся пауэрлифтингом и выявить его влияние на результат.

В ходе исследования мы решали следующие задачи:

1. Проанализировали научно-методическую литературу по заявленной теме.
2. Представили комплекс упражнений, позволяющий повысить уровень технической подготовки занимающихся пауэрлифтингом.
3. Экспериментально проверили и выявили эффективность данного комплекса упражнений.

Для решения поставленных нами задач были использованы следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Педагогическое наблюдение;
3. 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 специализированном спортивном клубе. 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 соревновательных упражнений в пауэрлифтинге.

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 выполняли 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 в режиме соревнований по трем упражнениям: приседании со штангой, жиме штанги лежа и становой тяге штанги. Для достоверности результатов соревнования проводились и оценивались по всем правилам пауэрлифтинга. Во время соревнований за спортсменами наблюдали 3 судьи, которые оценивали звуковым и световым сигналом взятие или не взятие веса, а также технику выполнения упражнений по десятибалльной шкале.

Педагогический эксперимент

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 ($\bar{X}$), стандартного отклонения (σ), средней ошибки (m), коэффициента вариации (V).

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

В ходе исследования мы выявили, что внедрение специального комплекса упражнений, направленного на совершенствование технических навыков юных пауэрлифтеров позволило значительно повысить не только уровень их технической подготовленности, но и улучшить их спортивные результаты по всем соревновательным упражнениям.