

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра спортивных игр

**«МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ  
У ПАУЭРЛИФТЕРОВ 16 – 17 ЛЕТ  
НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 3 курса 341 группы

направление подготовки 49.04.01 Физическая культура

профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Факультета физической культуры и спорта

Кулиева Эдгара Владимировича

**Научный руководитель**

кан. филос. наук, доцент

\_\_\_\_\_ Р.С. Данилов

подпись, дата

**Зав. кафедрой**

кан. филос. наук, доцент

\_\_\_\_\_ Р.С. Данилов

подпись, дата

Саратов 2025

## ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время силовые виды спорта, особенно пауэрлифтинг, активно развиваются и приобретают значительную популярность. Сотни тысяч людей занимаются силовыми видами спорта, такими как бодибилдинг, различными видами гимнастики, гиревым спортом, армрестлингом и пауэрлифтингом в спортивных секциях под руководством опытных тренеров, так и самостоятельно, опираясь на доступные методические материалы и интернет-ресурсы. В связи с увеличением интереса к пауэрлифтингу среди молодёжи и взрослых, всё больше людей начинают заниматься этим силовым спортом. Огромная популярность пауэрлифтинга объясняется несколькими факторами: его простотой и доступностью, а также быстрым прогрессом в достижении результатов и положительным воздействием на здоровье занимающихся.

**Актуальность исследования.** Сегодня упражнения со штангой становятся всё более популярным среди молодёжи разных возрастов, так как они являются эффективным методом для развития силовых навыков. Силовая работа в пауэрлифтинге требует максимального использования физических возможностей человека в условиях эксперимента. Ведущие эксперты, тренеры и атлеты в данном виде спорта постоянно используют различные методы и техники, которые помогают улучшить эффективность тренировок. Они также активно разрабатывают более точные и объективные критерии для управления этим процессом.

Однако анализ научной методической литературы по пауэрлифтингу указывает на то, что существует множество теоретических и практических аспектов, касающихся повышения эффективности учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности в пауэрлифтинге, которые остаются недостаточно изученными.

**Проблема исследования:** заключается в том, что на сегодняшний день вопросы методики улучшения результатов пауэрлифтеров в жиме штанги лёжа не были достаточно теоретически и экспериментально проработаны. Это

оказывает отрицательное влияние на развитие учебно-тренировочных программ, их характеристик и на улучшение результатов пауэрлифтеров в жиме штанги лёжа.

**Цель исследования:** заключается в изучении прогресса силовых навыков у молодых пауэрлифтеров в возрасте от 16 до 17 лет.

**Объект исследования:** является процесс подготовки спортсменов к пауэрлифтингу на начальной стадии.

**Предмет исследования:** средства и методы улучшения силовых показателей пауэрлифтеров в упражнении жиме штанги лёжа.

**Задачи исследования:**

1. Изучить научные, методические и специализированные источники, касающиеся темы исследования.
2. Определить характерные черты техники выполнения упражнения «жим штанги лёжа» в пауэрлифтинге.
3. Создать набор упражнений, направленных на увеличение силовых показателей у пауэрлифтеров 16-17 лет в жиме штанги лёжа.
4. Проверить предложенный набор упражнений через эксперимент.

**Методы исследования:**

1. Изучение литературных материалов.
2. Наблюдение за учебным процессом.
3. Образовательный эксперимент.
4. Оценка физической формы.
5. Способы математической статистики.

**Гипотеза исследования:** основывалась на предположении, что применение специально разработанных упражнений на тренировках поможет улучшить силовые способности молодых пауэрлифтеров, что, в свою очередь, приведёт к повышению их спортивных результатов в упражнении «жим штанги лёжа».

**Новизна исследования:** заключается в создании и тестировании набора упражнений, направленных на развитие силовых навыков у юношей

пауэрлифтеров 16-17 лет на этапе их начальной подготовки.

**Практическая значимость исследования подтверждена экспериментально:** использование разработанной программы в тренировках оказывается эффективным методом подготовки молодых спортсменов.

**Структура и объём бакалаврской работы.** Работа занимает 60 страницу и включает введение, три главы, заключение, список использованных источников и приложения. Она содержит таблицы, диаграммы и иллюстрации. В списке литературы представлено 40 источников

## **Основное содержание работы**

Цель данного исследования заключается в улучшении силовых качеств у молодых пауэрлифтеров в возрасте от 16 до 17 лет.

### **Задачи исследования:**

1. Изучить научные и методические материалы, а также специализированную литературу, касающуюся данной темы.
2. Определить особенности техники выполнения упражнения «жим штанги лежа» в пауэрлифтинге.
3. Создать набор упражнений, направленный на увеличение силовых способностей у пауэрлифтеров 16-17 лет в жиме штанги лёжа.
4. Провести экспериментальную проверку разработанного комплекса упражнений.

### **Способы исследования:**

1. Изучение литературных материалов.
2. Наблюдение за педагогическим процессом.
3. Проведение педагогического эксперимента.
4. Оценка уровня физической подготовки с помощью тестирования.
5. Применение методов математической статистики

### **Анализ литературных источников**

Этот метод применялся для изучения научной, методической и специализированной литературы. В обзоре литературы особое внимание было уделено выбору и анализу средств и методов, направленных на развитие силовых качеств и техники выполнения жима штанги лёжа в пауэрлифтинге, которые могут быть использованы в тренировочном процессе спортсменов на этапе начальной подготовки. В общей сложности было проанализировано свыше 50 источников, как отечественных, так и зарубежных авторов.

### **Педагогическое наблюдение**

Наблюдение проводилось во время тренировок спортсменов в возрасте 15-16 лет, а также на соревнованиях, таких как «Первенство Саратовской области по жиму 2024», Открытый Всероссийский турнир «IRON BULL»

AWPC/WPC 2024 и Открытый всероссийский мастерский турнир по пауэрлифтингу, жиму штанги лежа, становой тяге, народному жиму и строгому подъёму на бицепс AWPC/WPC «Серебряная Штанга - 14» и других мероприятиях.

В процессе наблюдения были выявлены особенности организации и проведения тренировочного процесса для пауэрлифтеров на начальном этапе подготовки. В ходе консультаций с тренерами обсуждались общие вопросы о целесообразности включения разработанных упражнений для развития силовых качеств юных спортсменов. Также проводился анализ методов и средств, используемых в их подготовке для развития физических качеств. Кроме того, отмечались наиболее часто применяемые средства для формирования силовых способностей и их роль в тренировочном процессе

### **Педагогический эксперимент**

Педагогический эксперимент был сосредоточен на улучшении силовых способностей у молодых спортсменов в возрасте 16-17 лет, занимающихся пауэрлифтингом. Он проводился в спортивном клубе «Black Gym» в городе Балаково (просп. Героев, 25/1) под руководством мастера спорта международного класса по пауэрлифтингу Андрея Ионова.

Эксперимент проходил с 1 октября 2024 года по 30 января 2025 года и в нём участвовали 20 подростков, которые занимались в атлетическом зале не более года. Участники были разделены на две группы: контрольную и экспериментальную, по 10 человек в каждой.

В контрольной группе тренировки проводились по стандартной программе секции, тогда как в экспериментальной группе была добавлена специальная программа упражнений, направленная на развитие силовой подготовки пауэрлифтеров

### **Оценка физической подготовленности**

Данный метод мы применили для анализа успешности внедрения целевого комплекса, основанного на изометрических упражнениях в процессе

обучения. В завершение педагогического наблюдения было проведено тестирование, целью которого являлось определение начального уровня силовых возможностей юных пауэрлифтеров в контрольной и экспериментальной группе.

**Педагогическое тестирование включало пять специализированных тестов:**

1. Жим штанги лёжа на горизонтальной скамье.
2. Подтягивание на перекладине из висового положения.
3. Подъём туловища из положения лежа за 30 секунд.
4. Прыжок в длину с места.
5. Удержание в висе на согнутых руках.

Эти контрольные тесты полностью отражают уровень развития силовых способностей. Они использовались в процессе контрольного тестирования в спортивной секции по пауэрлифтингу и проводились дважды в ходе исследования: с октября 2024 года по январь 2025 года

### **Методы математической статистики**

Методы математической статистики использовались для анализа результатов оценки показателей развития силовых способностей юных спортсменов.

**Рассчитывались следующие параметры:**

– среднее арифметическое ( $\bar{X}$ ), которое вычисляется по формуле:

где  $\Sigma$  обозначает сумму;

$x_i$  – значения, полученные в ходе исследования (варианты);

$n$  – количество вариантов.

– среднее квадратическое отклонение ( $\sigma$ ):

– для сравнения данных применялся t-критерий Стьюдента:

Уровень значимости определялся с использованием таблиц. Для проверки достоверности различий был установлен уровень значимости в 5% ( $p < 0,05$ ), который многими исследователями считается приемлемым при статистическом анализе в области педагогики

Для достижения целей исследования и решения поставленных задач был организован педагогический эксперимент, который состоял из нескольких взаимосвязанных этапов.

На первом этапе исследования (октябрь-ноябрь 2024 года) осуществлялся сбор и анализ литературных источников, который продолжался на протяжении всего периода работы. Исследование научно-методической литературы по теме «Методика развития силовых способностей у пауэрлифтеров 16-17 лет на начальном этапе подготовки» было структурировано на следующие разделы:

- история развития пауэрлифтинга как вида спорта,
- особенности юношеского спорта в данной дисциплине,
- основы технической подготовки в пауэрлифтинге,
- методика тренировок в пауэрлифтинге,
- технические аспекты жима лёжа в пауэрлифтинге,
- рекомендации по организации тренировочного процесса.

На текущем этапе были установлены объект и предмет исследования, определены цели и сформулирована гипотеза. В результате литературного анализа были отобраны упражнения, использующие различные средства и методы для развития силовых способностей, которые могут быть применены в тренировках по пауэрлифтингу.

На следующем этапе было осуществлено педагогическое наблюдение за учебно-тренировочной и соревновательной деятельностью молодых спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом.

На основе анализа и обобщения научно-методической литературы, а также результатов педагогического наблюдения был разработан комплекс упражнений для развития силовых способностей спортсменов.

На третьем этапе исследования (с октября по декабрь 2024 года) был проведён педагогический эксперимент, целью которого стало повышение уровня физической подготовленности, в частности силовых качеств, у юных пауэрлифтеров в возрасте 16-17 лет.

На заключительном этапе (январь 2025 года) были подведены итоги проведённых исследований, обработаны собранные данные, оценена достоверность полученных результатов и эффективность внедрения разработанного нами комплекса целенаправленных упражнений в тренировочный процесс пауэрлифтеров. Также проводился математический анализ и обработка результатов исследования, формулировались и обобщались выводы, а выпускная квалификационная работа была окончательно оформлена в соответствии с требованиями Института физической культуры и спорта СГУ имени Н. Г. Чернышевского.

Основные отличия в методах проведения тренировок для контрольной и экспериментальной групп заключались в следующем:

1. В контрольной группе программа специальных силовых упражнений включала в себя упражнения с использованием свободных весов и веса тела, выполняемые в динамическом режиме.

2. В экспериментальной группе применялась специально разработанная методика силовой подготовки, которая включала упражнения с целевой направленностью.

Подбор упражнений в обеих группах осуществлялся по принципу «анатомического атласа», что означало, что на каждой тренировке прорабатывались все основные группы мышц.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На начальном этапе исследования был проведён анализ научной и методической литературы, который позволил выявить ключевые аспекты технической подготовки в пауэрлифтинге, а также основные методические подходы к организации тренировочного процесса для пауэрлифтеров. Результаты анализа показывают, что многие теоретические и практические вопросы, касающиеся повышения эффективности учебно-тренировочной и соревновательной деятельности в пауэрлифтинге, остаются недостаточно изученными.

Одной из задач исследования стало изучение особенностей техники выполнения упражнения «жим штанги лёжа» в пауэрлифтинге. Это упражнение является одним из элементов соревновательной программы. Правильная техника выполнения жима лёжа требует знания и соблюдения ряда ключевых моментов: положения стоп, хвата, расположения штанги и положения головы.

Для достижения максимальных результатов необходимо задействовать как можно больше мышечных групп и минимизировать амплитуду движения снаряда. Для этого следует сначала «прогнуться» под штангу, расположить ноги назад, а затем взять гриф широким хватом, не превышающим 81 см (соревновательный хват составляет 70-81 см). Далее нужно отвести кисти назад — эти действия помогут сократить амплитуду движения. Во время жима штанга должна опускаться на нижнюю часть груди (обычно это самая высокая точка), после чего её следует быстро выжать вверх. Выполнение упражнения должно соответствовать всем нормам и требованиям международных правил соревнований.

Для улучшения силовой подготовки пауэрлифтеров в возрасте 16-17 лет из экспериментальной группы был создан набор упражнений, направленный

на развитие их силовых качеств. В качестве методов силовой тренировки применялись специально подобранные упражнения.

Внедрение разработанной методики в тренировочный процесс пауэрлифтеров позволило значительно улучшить развитие силовых качеств у спортсменов экспериментальной группы.

**Результаты педагогического эксперимента в контрольной группе показали следующие изменения:**

- В испытании «Жим штанги» прирост составил 11%;
- В испытании «Подтягивание в висе» прирост составил 12,9%;
- В испытании «Поднимание туловища за 30 секунд» прирост составил 5,2%;
- В испытании «Прыжок в длину» прирост составил 2,3%;
- В испытании «Удерживание в висе» прирост составил 6,3%.

**В экспериментальной группе прирост результатов по окончании эксперимента составил:**

- В испытании «Жим штанги» прирост составил 23,1%;
- В испытании «Подтягивание в висе» прирост составил 33,8%;
- В испытании «Поднимание туловища за 30 секунд» прирост составил 14,8%;
- В испытании «Прыжок в длину» прирост составил 4,5%;
- В испытании «Удерживание в висе» прирост составил 17,4%.

Экспериментальные исследования показали, что использование этих упражнений в тренировочном процессе является эффективным способом повышения уровня силовой подготовки. Мы рекомендуем эту методику начинающим спортсменам в возрасте от 16 до 17 лет для достижения лучших результатов в будущих соревнованиях.