

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
Кафедра спортивных дисциплин

РЕКОМЕНДОВАНО К ЗАЩИТЕ  
В ГЭК И ПРОВЕРЕНО НА ОБЪЕМ  
ЗАИМСТВОВАНИЯ

заведующий кафедрой  
канд. биол. наук, доцент  
Е.Т. Колунин  
2018 г.

### МАГИСТЕРСКАЯ ДИССЕРТАЦИЯ

МЕТОДИКА СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПАУЭРЛИФТЕРОВ 30-35 ЛЕТ

49.04.01 «Физическая культура»

Магистерская программа

«Подготовка высококвалифицированных спортсменов в избранном виде  
спорта»

Выполнил работу  
Студент 3 курса  
заочной формы обучения

Лопушня  
Дмитрий  
Петрович

Научный руководитель  
(канд. пед. наук, доцент)

Симонова  
Екатерина  
Александровна

Рецензент  
Депутат Тюменской областной  
Думы шестого созыва по  
избирательному округу № 13  
(канд. пед. наук)

Макаренко  
Евгений  
Михайлович

г. Тюмень, 2018

## АННОТАЦИЯ

К магистерской диссертации на тему «Методика специальной физической подготовки пауэрлифтеров 30-35 лет».

В работе представлены результаты оценки физического и функционального состояния спортсменов пауэрлифтеров 30-35 лет.

Разработана и апробирована эффективность методики специальной физической подготовки пауэрлифтеров 30-35 лет, с применением интервального метода. Во время тренировочных занятий у пауэрлифтеров равномерно развивались как быстрые мышечные волокна, которые влияют на скоростно-силовые качества, так и медленные мышечные волокна, которые влияют на силовые способности. Именно равномерная тренировка мышц обоих видов дала максимальное развитие силы и силовой выносливости у спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом.

Магистерская диссертация состоит из введения, трех глав, выводов, списка литературы и приложения. Во введении обоснована актуальность темы исследования, сформированы цель, задачи, гипотеза, объект, предмет, методы исследования, предоставлены противоречия, практическая значимость и апробация результатов исследования. Первая глава посвящена теоретическим основам специальной физической подготовки в пауэрлифтинге на основе средств интервальной тренировки. Вторая глава описывает методы и организацию экспериментальной работы. Третья глава содержит описание полученных результатов исследования, их анализ и обсуждение.

Магистерская диссертация изложена на 101 странице, иллюстрирована 14 рисунками, содержит 39 таблицами. Список литературы состоит из 72 источника.

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ НА ОСНОВЕ СРЕДСТВ ИНТЕРВАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ	<b>ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.</b>
1.1 Понятие, история развития и современное состояние пауэрлифтинга как вида спорта.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
1.2 Повышение уровня специальной физической подготовленности спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом средствами интервальной тренировки, как основа эффективного развития силы и выносливости .	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
1.3 Дифференциация тренировочного процесса в пауэрлифтинге .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ .....	<b>ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.</b>
2.1 Методы исследования.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
2.2 Организация исследования .....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
ГЛАВА 3. ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЕ ОБОСНОВАНИЕ МЕТОДИКИ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ПАУЭРЛИФТЕРОВ 30-35 ЛЕТ .....	<b>ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.</b>
3.1. Анализ результатов уровня специальной физической подготовленности и физического состояния на предварительном этапе опытно-экспериментальной работы.....	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
3.2 Методика специальной физической подготовки пауэрлифтеров 30-35 лет преимущественно интервальным методом тренировки	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>

3.3 Экспериментальная проверка эффективности методики специальной физической подготовки пауэрлифтеров 30-35 лет **Ошибка! Закладка не определена.**

ВЫВОДЫ ..... **ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.**

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ..... **ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.**

ПРИЛОЖЕНИЕ 1 ..... **ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.**

ПРИЛОЖЕНИЕ 2 ..... **ОШИБКА! ЗАКЛАДКА НЕ ОПРЕДЕЛЕНА.**

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** Значительная часть государственной политики Российской Федерации в области социально-экономического развития направлена на повышение уровня физической культуры и спорта. В России органы государственной власти поощряют деятельность, направленную на укрепление здоровья человека, развитие физической культуры и спорта. В данных целях в России были приняты различные нормативно-правовые акты и программы, к ним относится ФЗ от 04 декабря 2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Данный закон является основополагающим в сфере физической культуры и спорта, он устанавливает основополагающие принципы и положения работы физкультурных и спортивных организаций. В соответствии с ФЗ о физической культуре и спорте, спорт влияет на увеличение работоспособности и повышает уровень здоровья населения страны, а также воспитывает патриотизм. Еще одним приоритетным направлением государственной политики является повышение результативности российских спортсменов в выступлениях на международных соревнованиях. Вышесказанное во всех отношениях можно отнести к атлетам, занимающимся силовым троеборьем.

7 декабря 2015 года правительством РФ был принят Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта пауэрлифтинг, утвержденный Министерством спорта РФ, данный стандарт определяет условия и требования к спортивной подготовке в организациях, осуществляющих спортивную подготовку пауэрлифтеров, он обеспечивает единство основных требований и планомерность осуществления к спортивной подготовке пауэрлифтеров на всей территории РФ.

Силовые троеборья также регулируются международными правовыми актами. Например, Международная федерация пауэрлифтинга определяет перечень упражнений, которые выполняются в определенной

последовательности на соревнованиях по силовому троеборью: приседания со штангой на плечах, жим штанги лежа, становая тяга. Любое несоответствие внешнего вида, костюма и личного снаряжения несогласованные заблаговременно наказываются дисквалификацией спортсмена.

Пауэрлифтинг является относительно новым видом спорта, известность данного вида спорта, в котором атлеты повышают свои силовые способности с помощью приседаний, жима лежа и становой тяги, с каждым годом растет.

Главной целью тренировочного процесса в пауэрлифтинге, является увеличение силы спортсмена. Существуют различные методики, направленные на развитие силовых способностей спортсмена. Каждая методика тренировки спортсменов способствует его физическому совершенствованию, но на это влияет множество факторов, например, интенсивность тренировочных занятий, сон и режим и качество питания атлета, и индивидуальное строение мышечных тканей, вышеперечисленные факторы учитываются при выборе средств и методов развития силы у атлетов.

На наш взгляд применение интервального метода для формирования силовых способностей в специальной физической подготовке пауэрлифтеров позволяет избежать возникновения изменений в функциональных системах организма атлета таких как, опорно-двигательный аппарат, сердечно-сосудистая система, центральная нервная система, которые происходят в процессе классической тренировки, ведь в большинстве случаев занятия проходят на уровне предельных возможностей спортсмена, что в следствии вызывает перетренированность.

Интервальный метод предполагает чередование фаз максимальной и минимальной нагрузки в процессе тренировки. Данный метод тренировки будет эффективен для спортсменов-пауэрлифтеров, так как, скорость сокращения мышц влияет на их гипертрофию и повышение силовых способностей.

При применении интервального метода тренировки у атлетов помимо роста мышечных тканей укрепляются связки и сухожилия, что в следствии

также способствует увеличению силовых способностей спортсмена. По нашему мнению, специальная физическая подготовка пауэрлифтеров с применением интервального метода будет способствовать развитию максимальных силовых показателей атлетов.

В процессе анализа научно-методической и специальной литературы нами не были обнаружены работы, в которых рассматриваются проблема выполнения отдельных технических приемов спортсменами-пауэрлифтерами (Вороженкин О.В., 2010; Исаев А. П. 2016; Шилихин А.С. 2017); проблема дифференциации спортивной подготовки пауэрлифтеров (Ворожейкин О.В. 2010; Шейко Б.И. 2005; Исаев А.П. 2016; Потапов В.Н. 2017); проблема распределения тренировочной нагрузки занимающихся пауэрлифтингом (Шейко Б.И. 2013; Кострюков В.В. 2014; Авсиевич В.Н. 2016); проблема сформированности силовых способностей у пауэрлифтеров (Кострюков В.В. 2014; Авсиевич В. Н. 2016; Рэмзи Крэйг 2018); проблемы, достоинства и недостатки применения метода интервальной тренировки рассмотрены (Колобышко А.Е. 2018; Маккензи Б. 2018; Кавадло Д. 2017).

Однако структура и методы применения интервальной тренировки в процессе силовой подготовки пауэрлифтеров рассмотрены недостаточно широко.

Проведённый анализ позволил выявить **ряд противоречий:**

- между тенденцией к изменению структуры тренировочного процесса в сторону преимущественного использования соревновательных упражнений и необходимостью применения упражнений средствами интервальной тренировки;

- между запросом практики спортивной тренировки в эффективных, научно-обоснованных методиках специальной физической подготовки для формирования силовых способностей в пауэрлифтинге, которые способствовали бы интеграции физической и технической подготовки, что представляет собой основу для повышения надежности и результативности

соревновательной деятельности, и недостаточной разработанностью теории и практики использования интервальной тренировки, которые могут ее обеспечить;

- между необходимостью учета уровня надежности и результативности соревновательной деятельности спортсменов-пауэрлифтеров при планировании тренировочного процесса, в целом, и силовых способностей, в частности, и отсутствием исследований в этой области.

Из вышесказанного следует что, актуальность данного исследования определена **проблемой** недостаточного оснащения научно-методической и специальной литературой по специальной физической подготовке для формирования силовых способностей спортсменов-пауэрлифтеров применяя средства интервального метода.

**Объект исследования** - тренировочный процесс пауэрлифтеров 30-35 лет.

**Предмет исследования** - специальная физическая подготовка пауэрлифтеров 30-35 лет.

**Цель исследования** - разработать и экспериментально апробировать методику специальной физической подготовки пауэрлифтеров 30-35 лет с применением интервальной метода тренировки.

**Гипотеза исследования.** Тренировочный процесс подготовки пауэрлифтеров 30-35 лет будет эффективнее и позволит повысить уровень их силовой подготовленности, если:

- осуществить подбор методик для проведения диагностики и определения уровня физического развития и физической подготовленности спортсменов;

- будут подобраны и внедрены в тренировочный процесс средства и методы специальной физической подготовки с применением интервальной метода тренировки, учитывающая интенсивность физических нагрузок на разных этапах годичного цикла;

- критериями эффективности подготовленности спортсменов считать повышение уровня физического развития, физической подготовленности и результативности их выступления на соревнованиях.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме сформированности силовых способностей у пауэрлифтеров 30-35 лет;
2. Выявить уровень и проблемные зоны развития силовых способностей пауэрлифтеров 30-35 лет в тренировочном процессе;
3. Разработать и экспериментально обосновать методику специальной физической подготовки пауэрлифтеров, основанную на применении средств интервальным методом.

**Практическая значимость исследования.** Методика специальной физической подготовки пауэрлифтеров с применением интервального метода, оказывает положительное влияние на силовую подготовленность, что выражается в повышении эффективности тренировочного процесса и как следствие качества выступления на соревнованиях.

**Апробация результатов исследования.** Основные результаты диссертационного исследования были на 11-й региональной научно-практической конференции студентов, магистрантов и аспирантов «Здоровье нации – наша забота!» и 12-ой региональной научно-практической конференции студентов, магистрантов и аспирантов, посвящённой памяти доктора педагогических наук, профессора Виктора Николаевича Потапова «Здоровье нации – наша забота!» (г. Тюмень).