

Казахская академия спорта и туризма

УДК 796.07;796.034

На правах рукописи

**АВСИЕВИЧ ВИТАЛИЙ НИКОЛАЕВИЧ**

**Управление тренировочным процессом юношей, занимающихся  
пауэрлифтингом**

6D010800 - Физическая культура и спорт

Диссертация на соискание ученой степени  
доктора философии (PhD)

Научный руководитель:  
Доктор педагогических наук,  
профессор Орехов Л.И.

Зарубежный научный консультант:  
Доктор педагогических наук,  
Профессор Куликов Л.М.

Республика Казахстан  
Алматы, 2015

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ОПРЕДЕЛЕНИЯ</b> .....	3
<b>ОБОЗНАЧЕНИЯ И СОКРАЩЕНИЯ</b> .....	9
<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	10
<b>1 <u>НАУЧНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ЮНОШЕЙ В ПАУЭРЛИФТИНГЕ</u></b> .....	15
1.1 Медико-биологические аспекты управления тренировочным процессом в юношеском возрасте .....	15
1.1.1 Особенности развития опорно-двигательного аппарата юношей при занятиях спортом.....	15
1.1.2 Влияние физических нагрузок на сердечно - сосудистую систему юных спортсменов.....	21
1.1.3 Адаптационные изменения в организме юных спортсменов при занятиях спортом и спортивная работоспособность.....	24
1.2 Общие требования к организации тренировочного процесса в пауэрлифтинге.....	33
1.3 Учет возрастных особенностей физического развития юношей при выполнении силовых упражнений.....	41
1.4 Проблема определения возраста начала занятий пауэрлифтингом....	46
1.5 Психолого-педагогические аспекты спортивной подготовки юношей в пауэрлифтинге.....	53
<b>2 ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ</b> .....	62
2.1 Задачи исследования.....	62
2.2 Этапы исследования.....	62
2.3 Методы исследования.....	63
<b>3 РЕЗУЛЬТАТЫ И ОБСУЖДЕНИЕ</b> .....	79
3.1 Динамика физического развития испытуемых на трех этапах возрастного развития.....	79
3.2 Динамика морфофункциональных показателей и спортивной результативности юношей, занимающихся пауэрлифтингом с учетом темпов биологического развития.....	84
3.3 Авторские методики подготовки юношей, занимающихся пауэрлифтингом.....	100
<u>3.4 Обсуждение результатов</u> .....	104
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> .....	119
<b>СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ</b> .....	125
<b>ПРИЛОЖЕНИЯ</b> .....	142

Виталий Николаевич Авсиевичтің «БД010800 – Денешынықтыру және спорт» мамандығы бойынша «Пауэрлифтингпен шұғылданатын жасөспірімдердің жаттығу процесін басқару» философия докторы (Ph.D) ғылыми дәрежесін алу диссертациясының

## **АҢДАТПАСЫ**

Жұмыс пауэрлифтингпен шұғылданатын жасөспірімдердің оқу-жаттығу процесін жетілдіруге арналған.

**Зерттеу тақырыбының өзектілігі** пауэрлифтингпен шұғылданатын жасөспірімдерге тірек-қимыл аппаратына шекті жүктемелердің тән екендігіне, олардың көбінесе шағын жарақаттармен қабат жүретініне, бұл жарақаттардың қалыптасып келе жатқан жеткіншектердің организмінде жинақтала келіп, орта мерзімді келешекте жас спортшылардың денсаулығының едәуір нашарлауымен қолайсыздыққа ұрындыруына байланысты.

**Зерттеудің мақсаты** – пауэрлифтингпен шұғылданатын жасөспірімдер үшін жас спортшылар организмнің жас ерекшеліктері мен биологиялық пісіп-жетілуі қарқынын ескеріп, тірек-қимыл аппаратына шекті жүктемелерді азайтуды көздейтін жаттығу процесін басқарудың жұмсақ әдістемесін әзірлеу.

### **Зерттеудің негізгі нәтижелері**

1. Пауэрлифтингпен шұғылданатын жасөспірімдер үшін жаттығу процесін жетілдірудің тұжырымдамалық бағыттары мен оқу-жаттығу процесін ұйымдастырудың жаңа тәсілі жасақталады:

- күштік қабілеттердің дамуы айрықша, жұмсақ режимде жүргізілуі тиіс, мұнда жаттығу процесіне қойылатын әдеттегі талаптарға тағы бір талап – тірек-қимыл аппаратының шағын жарақаттарына әкеп соқтыратын күштік жаттығуларды орындау кезінде барынша сақтық сақтау;

- жасөспірімдердің күштік үшсайыспен шұғылдануын 14-15 жастан ерте бастамаған жөн; жаттығу жүктемесінің жылдық көлемі 250-320 сағаттан аспауы тиіс;

- арнайы дене даярлығының негізгі бөлігі жаттықтырғыштардағы (тренажер) күштік жаттығуларға бөлінеді; тек жаттығу жүктемесінің жылдық көлемінің алғашқы жылғы 10 % жуығы мен екінші жылғы 25% күштік үшсайыс үшін дәстүрлі жарыс жаттығуларына бөлінеді.

2. Пауэрлифтингпен шұғылданатын жасөспірімдердің жаттығу процесін басқарудың жұмсақ әдістемесі әзірленеді. Эксперименталдық топта әдістемені мақұлдау мынадай статистикалық сенімді нәтижелерді көрсетті:

- күш қабілеттерін дамытуға таңдамалы ықпал ету;

- жарыс және арнайы даярлық жаттығуларында көрсеткіштерді ұлғайту;

- оқу-жаттығу процесінің жеткіншектердің өзін-өзі бағалауына әсері және оларда психологиялық қолдауға және көмекке қажеттікті азайту.

### **Зерттеудің практикалық маңызы**

Әзірленген материалдар Қазақстанның спорт мекемелерінде пайдаланылуы мүмкін. Ендірілуінің мәні: жаттығу процесін басқару технологиясының мазмұнды және процессуалдық құрамдастары; ғылыми және оқу-әдістемелік материалдар кешені. Ендірудің болжалды әсері: жаттығу процесінің тиімділігін арттыру; жаттықтырушылардың кәсіби қызметінің тиімділігін арттыру; жеткіншектердің өзін-өзі бағалауын жақсарту және оларда психологиялық қолдау мен көмекке қажеттілікті азайту.

## АННОТАЦИЯ

диссертации на соискание учёной степени доктора философии (Ph.D)  
по специальности «6D010800 - Физическая культура и спорт»  
«Управление тренировочным процессом юношей, занимающихся  
пауэрлифтингом»

Авсиевича Виталия Николаевича

Работа посвящена совершенствованию учебно-тренировочного процесса юношей, занимающихся пауэрлифтингом

**Актуальность темы исследования** обусловлена тем, что у юношей, занимающихся пауэрлифтингом, учебно-тренировочному процессу присущи предельные нагрузки на опорно-двигательный аппарат, которые нередко сопровождаются микротравмами, последствия которых, накапливаясь в формирующемся организме подростков, чреваты в среднесрочной перспективе значительным ухудшением здоровья молодых спортсменов. В связи с этим разработка технологии управления тренировочным процессом позволяющая предупредить травматизм спортсменов является очень актуальной.

**Цель исследования** - разработка для юношей, занимающихся пауэрлифтингом, щадящей методики управления тренировочным процессом, предусматривающей сокращение объёма предельных нагрузок на опорно-двигательный аппарат с учётом возрастных особенностей и темпов биологического созревания организма юных спортсменов.

### **Основные результаты исследования**

1. Сформулированы концептуальные направления совершенствования тренировочного процесса и новый подход к организации учебно-тренировочного процесса для юношей, занимающихся пауэрлифтингом:

- развитие силовых способностей должно проходить в особом, щадящем режиме, когда к обычным требованиям к тренировочному процессу добавляется ещё одно – соблюдение максимальной осторожности при выполнении силовых упражнений, приводящим к микротравмам опорно-двигательного аппарата;

- занятия силовым троеборьем юношам целесообразно начинать в возрасте не ранее 14-15 лет; годовой объём тренировочной нагрузки не должен превышать 250-320 часов;

- основная часть специальной физической подготовки отводится силовым упражнениям на тренажёрах; только около 10 % в первый год и 25% во второй год от годового объёма тренировочной нагрузки отводятся традиционным для силового троеборья соревновательным упражнениям.

2. Разработана щадящая методика управления тренировочным процессом юношей, занимающихся пауэрлифтингом. Апробация методики в экспериментальной группе показала следующие статистически достоверные результаты:

- избирательное влияние на развитие силовых способностей:

-увеличение показателей - как в соревновательных, так и в специально-подготовительных упражнениях;

- влияние учебно-тренировочного процесса на улучшение самооценки подростков и снижение у них потребности в психологической поддержке и помощи.

### **Практическая значимость исследования**

Разработанные материалы могут быть использованы в спортивных учреждениях Казахстана. Предмет внедрения: содержательный и процессуальный компоненты технологии управления тренировочным процессом; комплекс научных и учебно-методических материалов. Прогнозируемый эффект от внедрения: повышение эффективности тренировочного процесса; повышение эффективности профессиональной деятельности тренеров; улучшение самооценки подростков и снижение у них потребности в психологической поддержке и помощи

## ABSTRACT

of the dissertation for the degree of the Doctor of Philosophy (Ph.D)  
in the specialty “6D010800 - Physical education and sports”  
“Management of training process of youth engaged in powerlifting”  
Vitaliy Nikolayevich Avsiyevich

The paper is dedicated to improvement of the training process of youth engaged in powerlifting.

**Topicality of the research topic** is underlined by the fact that the training process of youth engaged in powerlifting includes limit loads on locomotor apparatus, which can be often vulnerable to microtraumas, with the consequences which are fraught with significant impairment to health of young athletes in the medium term through concentration in forming young organism.

**Objective of the research** is development of a gentle method for the training process management for youth engaged in powerlifting, which provides volume reducing of limit loads on locomotor apparatus in view of age peculiarities and rate of biological development of young athletes' organism.

### **Key findings of the research**

1. Conceptual areas of improvement of the training process and new approach to organization of the training process for youth engaged in powerlifting were formulated:

- development of power abilities should be carried out in special gentle regimen, when the common requirements for the training process are added with new one – caution when performing the heaving exercises leading to microtraumas of locomotor apparatus;

- Youth are recommended to start powerlifting exercises at the age not younger than 13-14; annual amount of training load should not exceed 250-320 hours;

- The main part of the special physical training are heaving simulator exercises; only about 10% in the first year, and 25% in the second year of the annual amount of training load is traditional competitive exercises for powerlifting.

2. The gentle method of the training process management in youth engaged in powerlifting was developed. Testing of the method in experimental group had shown the following statistically-valid results:

- selective influence on development of power abilities:

- increase in the rate of indices both in competitive and special preparatory exercises;

- influence of the training process on improvement of self-esteem in teenagers and reduction in necessity of psychological support and aid.

### **Practical relevance of the research**

The developed materials can be used in sporting institutions of Kazakhstan. Items of introduction: comprehensive and procedural components of method for the training process management; set of scientific and education materials. The expected outcome from introduction: enhancement of the training process efficiency; enhancement of coaches' professional activities; improvement of self-esteem in teenagers and reduction in necessity of psychological support and aid.