

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования

**«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –  
филиал Сибирского федерального университета

Кафедра базовых дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

С.В. С.В. Мамаева

подпись      инициалы, фамилия

« 23 » июня 2022г.

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

49.03.01 Физическая культура

код-наименование направления

РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ПАУЭРЛИФТЕРОВ  
В ВОЗРАСТЕ 14-15 ЛЕТ

Руководитель

Т.Н.  
подпись, дата

доцент, канд. пед. наук Т. Н. Кочеткова

должность, ученая степень

инициалы, фамилия

Выпускник

Ю.В.  
подпись, дата

Ю. В.Поспелова

инициалы, фамилия

Лесосибирск 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
1. Теоретические аспекты в развитии силовых качеств учащихся 14 -15 лет занимающихся пауэрлифтингом.....	9
1.1 Понятие о характеристике силовой подготовки в пауэрлифтинге..	9
1.2 Анатомо-физиологические особенности организма юных пауэрлифтеров14-15 лет.....	15
1.3 Классификация физических упражнений в пауэрлифтинге.....	17
1.4 Техника соревновательных упражнений в пауэрлифтинге.....	19
2. Методические основы развития силовых способностей учащихся 14 -15 лет, занимающихся пауэрлифтингом.....	23
2.1 Планирование занятий для развития силовых качеств учащихся 14 -15 занимающихся пауэрлифтингом.....	23
2.2 Возможности применения методики тренировочных занятий в экспериментальной группе.....	25
2.3 Особенности применения методики тренировочных занятий в экспериментальной группе.....	30
2.4 Анализ показателей развития силовых качеств экспериментальной и контрольной группы.....	36
Заключение.....	45
Практические рекомендации.....	47
Список использованных источников.....	48
Приложение А-Б.....	52

## ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В последние года наблюдается рост за здоровый образ жизни. Стала развиваться не только техническая структура, но на пике популярности занятия спортом. Молодые юноши и девушки стали посвящать много времени занятием спортом. Одно из популярнейших направлений спорта – это такой вид, как «Пауэрлифтинг» (Powerlifting). Пауэрлифтинг (англ. powerlifting; power – сила + lift – поднимать) – силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении веса максимально тяжелого отягощения. Любители спортивных занятий и высококвалифицированные спортсмены называют «Powerlifting» ещё как «Силовое троеборье». При прохождении состязаний по «Powerlifting» рекомендуют три задачи:

- первое задание на плечах со штангой приседание;
- во-второе задание входит на горизонтальной скамье лёжа жим штанги;
- и последне, это тяга штанги.

После проведённого мероприятия осуществляется и присваивается участвующему спортивный разряд соответствующий выполненному задания в соревновательной деятельности.

На данный период Пауэрлифтингом «Powerlifting» увлекаются как любители так и профессионалы этого вида спорта различного возраста, как мужского пола так и женского. Независимо от состояния здоровья. Особенно подростки в своём возрасте. В окружении, где они общаются, силовые способности имеют не последнее значение. Да и в некоторых профессиях требуется силовая подготовка.

Для того, чтобы работать в силовых структурах надо иметь большую силовую подготовку. Она требуется во всех родах этих органах.

В любом виде спортивной деятельности присутствует силовая подготовка. Для того, чтобы поддерживать высокий статус своей

квалификации в спорте обязательно должна присутствовать силовая подготовка. Она составляет одну из важнейших составную часть тренировочного процесса. Взять не только тяжелую атлетику или гимнастику, спортивные игры, любой вид борьбы. Везде в той или иной мере присутствует силовая подготовка [1, 6].

Очень высокие претензии для развития силовых качеств показывают и требуются на тренировках по «Powerlifting». При использовании различных методик много вариативных упражнений на силу, с применением подручных средств и тренажеров.

Результативность различных методик для улучшения силовых способностей в данном виде спорта была описана во многих разработках учёных, таких как А. Н. Воробьёва, Л. С. Дворкина, А. С. Медведева, П. И. Рыбальского и др. [3, 4, 9, 6].

«Powerlifting» считается на данный момент одним из лучших приводящим к нужным результатам не только повышения развития силы, но и для укрепления и сохранения здоровья. Но пока все разработки в этой области находятся ещё не на высшем уровне. Просматривая литературные источники, мы видим, что силовую подготовку для «Powerlifting», перемещают из других видов спорта: тяжелой атлетики, бодибилдеров и других силовых видов спорта.

Не рациональна и структура и взаимосвязанность между показателями силовых способностей, которые проявляются в результате проведённых соревновательных мероприятий. Всё выше изложенное и определило актуальность нашей работы.

Вроде и много научно-методической литературы о том, как укрепить и развить силовые способности. Но выбор и применения специальных упражнений для занятий по «Powerlifting», и как методически правильно их подобрать именно для юных 14 – 15 лет во внеурочное время, ещё изучено не на должном уровне. Если займется этой проблемой не только учёные, но и

ведущие спортсмены, всё это позволит не только улучшить процесс силовой подготовки детей старшего школьного возраста. Но и обеспечит более эффективную и безопасную для их здоровья физическую подготовку.

Всё больше популярны тренировочные процессы по развитию силы у подростков во внеурочное время. Занятия по физической культуре не всегда эффективны для подрастающего поколения. «Powerlifting» считается одним из видов спорта, которое наглядно повышает развитие основных силовых способностей. Увлекательные тренировки проходят ещё и на эмоциональном уровне. У подростков этот вид спорта приобретает всё большую популярность.

Физические упражнения играют не последнюю роль для специальной физической подготовленности. Они обеспечивают физическое развитие всего организма для занятий спортом: быстроту, силу, скорость, выносливость, ловкость, гибкость. Все эти качества воспитывают не только силовые способности, но воздействуют в значительной мере на элементы высоких результатов деятельности в избранном виде спорта.

Степень проявления особенностей силовых качеств выполнении физических упражнений пауэрлифтеров обуславливается не только от величины сгибателей и разгибателей мышц. Но здесь должно учитываться и физическая подготовленность укрепленных мышц. Если всё это учитывать, то должно привести к качественным этапам высокой плотности в укрепление мышц всего организма пауэрлифтеров. Большое сосредоточение сил и средств, обеспечит и функциональную возможность организма для работы в дальнейшем [8].

На данном этапе развития такого вида спорта, как пауэрлифтинг, считается молодым видом спорта. Для того, чтобы достичь высоких результатов обязательна должна быть общая физическая подготовка. Эта общефизическая подготовка (ОФП) должна быть соответствовать развитию именно этой возрастной группе. Без общефизической подготовки (ОФП), не

будет дальнейшего развития у пауэрлифтеров 14 -15 лет их силы.

Объект: Тренировочный процесс развития силовых способностей у пауэрлифтеров 14-15 лет.

Предмет: Влияние пауэрлифтинга на развитие силовых способностей у пауэрлифтеров 14 -15 лет.

Цель: Изучить влияние занятий пауэрлифтингом на силовые способности пауэрлифтеров 14-15 лет.

Задачи:

1. Проанализировать педагогическую и учебно-методическую литературу по теме выпускной квалификационной работы;

2. Охарактеризовать особенности физического развития пауэрлифтеров 14-15 лет.

3. Проанализировать общую и специальную физическую подготовку в пауэрлифтинге.

4. Исследовать влияния физических упражнений на развитие силовых способностей пауэрлифтеров 14-15 лет.

Гипотеза

Предусматривается, что, когда будет правильная организация и использование специальных физических упражнений у пауэрлифтеров 14-15 лет, в тренировочных занятиях. Всё это должно создать наиболее благоприятные условия, для развития на должном уровне у них силовых способностей.

Методы исследования

Анализ теоретической литературы по теме исследования, педагогический эксперимент, количественный анализ результатов проведённого эксперимента.

Структура исследования. Введение, две главы, заключение, список использованных источников. По данной теме была опубликована статья.

## **1 Теоретические аспекты развития силовых качеств учащихся 14 - 15 лет занимающихся пауэрлифтингом**

### **1.1 Понятие о характеристике силовой подготовки в пауэрлифтинге**

При применении упражнений с различными весами, или собственного веса спортсмена – всё это считается в пауэрлифтинге основными средствами, для развития силовых качеств.

Все эти применяемые упражнения, отличаются по специфике при воздействии на различные мышечные группы, и зависят от поставленной задачи.

Упражнения, используемые при развитии силы пауэрлифтеров 14-15 лет, проводятся в основном с отягощениями. В этой роли могут применяться не только тренажёрные устройства, но и самостоятельные веса.

Выполнения заданий со самостоятельными весами должны выполняться с отягощениями. Например: гири, гантели, штанга, а также собственный вес пауэрлифтера и т. д.

К этому предъявляются высокие требования не только к координации и свободы движения. Повышает эффективность задачи, но и усложняет выполнение её. Все эти заданные нагрузки в пауэрлифтинге отличаются от нагрузок в других видах спорта и являются отличительной чертой для него.

Такая нагрузка в пауэрлифтинге производительна. При развитии силовых качеств она является основной и считается результативной.

Но есть и недостаток применения этих нагрузок. Это их высокий процент травматичности и технической проблемы.

Выполнение разнообразных физических упражнений, которые выполняются на тренажёрах с применением различных рычажных устройств. Например, таких как: блочно - тросового, гидравлических типов и т. д.

Можно выделить положительную сторону использования данных заданий в «Powerlifting». В том, что они рассчитаны на определённую регламентированную амплитуду движений и их ограниченную свободу. Всё это можно оценить как высокий уровень безопасности в их применении и легко выполняемые эти задания.

Но существует и недостаток этих выполнений. Эти задания не рентабельны, что видно, когда начинают выполнять задания со отягощениями свободного веса. Отсюда следует, что при формировании силы мышц, лучше использовать веса.

Но самая эффективная работа для развития силы мышц осуществляется с применением упражнений на тренажёрах. Подбирая различные комплексы упражнений можно проработать отдельные группы мышц (изолированные упражнения) [31].

Выбрать амплитуду движений, которое невозможно установить, когда делаешь задания со свободным весом.

Проанализировав большое количество специальной литературы, мы пришли к заключению, что все применяемые упражнения нужны. Они не только дополняют друг друга в различных тренировочных группах. Все эти задания определяются поставленными задачами в тренировочном процессе, а также зависят от квалификации тренирующегося.

Все сложности физического заданного темпа определяются кроме веса отягощения, но и величиной амплитуды движения всего тела. А также зависит от числа мышц участвующих при подъёме отягощений [38].

При большом весе отягощения всегда включаются в работу большее количество мышц при выполнении этого заданного темпа. А значит идёт наибольшая нагрузка не только на организм пауэрлифтера и его



функциональные системы. Происходят биохимические сдвиги, поэтому, чтобы восстановить организм требуется больше времени. Всё это делает наиболее перспективными эти упражнения в развитии силы пауэрлифтеров 14-15 лет [6].

При планировании учебно-тренировочного процесса обязательно нужно учитывать не только классификацию упражнения по их назначению.

Обязательно брать в расчёт уровень физической подготовленности начинающих заниматься таким видом спорта как пауэрлифтинг индивидуумов 14-15 лет. Если не обращать на такие нюансы, то можно навредить им в отношении их здоровья.

Проведя, теоретический анализ по научной и специальной литературе связанной с исследованиями по данной теме нашей работы, мы пришли к заключению, что при применении основных упражнений надо также учитывать и техническое выполнение этих заданий. Особенно, когда применяются отягощения различного веса. Разрабатывая методику для практики выполнения различных заданий, мы решили упростить упражнения для формирования и развития силы пауэрлифтеров 14 – 15 лет. В упрощённую методику постарались разработать задания с эффективным применением работы суставов.

При классификации упражнений с применением различного вида веса, были разделены они на три подгруппы: комплексная, базовая и локальная группа.

В комплексную группу включались все задания, в которых присутствовала деятельность большинства мышц и суставов пауэрлифтеров. Происходит комплексная работа всего туловища, поэтому и назвали комплексные упражнения. Но эти упражнения не имеют целенаправленности. Все эти задания выполняются с большими весами. Они выполняются в быстром темпе, взрывном характере. Число повторений не больше 10 раз. В этом задании функционируют большое количество

мышечных групп. Поэтому происходит быстрое утомление. Но можно делать несколько подходов [41].

Вторая группа упражнений выполняется с задействованием от двух до четырёх суставов. Работают большое количество основных мышечных систем пауэрлифтера. Можно отнести к этой группе различные жимы (лёжа, сидя, стоя) и т.д. Эти задания в тренировочном процессе «Powerlifting» считаются как основные. При применении этих упражнений применяется различный вес (70 до 100%) а также повторы до 15 раз. В базовых заданиях применяется объёмистые веса. Рассчитаны эти упражнения для наибольшего увеличения мышечной массы.

Третья группа упражнений – это локальные упражнения. В этих заданиях работает только один сустав. А также включено в работу небольшое количество мышечной группы. Это применяется при задействовании работы суставов. Эти движения исполняются в таких заданиях, как: поднятия рук вверх и в стороны, различные подъёмы для усиления работы для бицепсов. При различных сгибаний и разгибаний, а также разведения ног в стороны, вверх и вниз и т.д.

Не следует выполнять одни и те же упражнения длительное время для применения развития силовых качеств пауэрлифтера желательны, т.к. они применяются в различных целях и задачах. Эти упражнения для развития силовых качеств пауэрлифтеров не могут заменить друг друга. Их нельзя заменять. Нужно просто правильно эти нагрузки объединять [7].

Рационализацию развития силовых качеств надо всегда сочетать с мышечным напряжением. Это можно достигнуть, если применять отягощение. И работать с ними.

До настоящего времени не пришли к окончательному результату, какая величина должна быть у отягощения? Для того, чтобы достичь и добиться успеха в наибольшем приросте силовых качеств.

Книпст И.Н. изучила эффективность различных упражнений для применения отягощений. Книпст И.Н. пришла к заключению, что: «Когда проходит занятие с применением больших отягощений, и если он будет проходить подъём до трёх раз, то развитие силы будет подниматься быстрее. В отличие от занятий с применением малого веса. Даже если это упражнение будет исполняться до пятнадцати раз. Хотя сил и энергии было затрачено вдвое больше».

Васильев И.Г., подтвердил, что: «Если использовать упражнения с большим отягощением, то в начальной стадии занятий этим видом спорта будет наращиваться мышечная масса быстрее, значит и увеличится силовая нагрузка на мышцы».

Когда происходит тренировочный процесс с поднятием большего веса до трёх раз, увеличение и развитие силы оказывается больше и быстрее. Чем в тренировочный процесс с поднятием малого веса с подходами до пятнадцати раз. Невзирая на, что время и силы в выполнении этого задания было затрачено намного больше.

Были проведены исследования по этому вопросу. Васильев И.Г. доказал, что: «на Ранних стадиях тренировки эффективно развивается силовая подготовка при использовании больших отягощений».

Янчевский А.А. описал, что: «Занятия с предоставлением отягощениями в 70% являясь от максимальной также являются более эффективными в отношении прироста силовых показателей, чем занятия с отягощением только 20% от максимума».

При изучении научной литературы по теме нашей работы было много гипотез, по признакам для классификации физических упражнений в пауэрлифтинге на соревнованиях.

Медведев А.С. предложил:

1. Развивать только такие качества спортсмена, как сила, быстрота и выносливость. Его поддержали Озолин Н. и Дьячков В.

2. Применять только упражнения близкие к соревновательным. Это применяли такие учёные как: Фарфель В., Кузнецов В.

3. Воздействовать в процессе занятий только на двигательные функции. Этой мысли придерживались Иванова Л., Паршигин Ю.

4. Распределять все физические упражнения, использованные в занятиях только в интенсивном темпе. Сторонники такого распределения были Саксонов Н. и Годик М.

5. Только циклический характер должен быть.

6. Спортивные упражнения должны иметь цель и воздействия на все группы мышц.

Ведущие специалисты попытались сделать эту тему. Был создан учебник для институтов физической культуры, назывался «Тяжелая атлетика». Уже после выхода этой книги в каждой последующей работе публиковались терминологии, классификации, которые авторы описывали по своему.

Но в 1973 году вышло пособие Лапутина Н.П., который сделал систему упражнений и описал не только специальные упражнения. Но также и упражнения с тренажерами, гантелями и др. Все эти упражнения перешли из тяжелой атлетики в пауэрлифтинг. Но немного были изменены под этот вид спорта.

В 1895 году Роуз установил, что: «Только при повышенном напряжении мышц, можно увеличит их силу».

А также мышечное напряжение можно достигнуть только с применением отягощений.

Путём проб и ошибок было установлено, что эффективность для увеличения мышечной массы надо применять обязательно с отягощения.

Были изучены много материалов по системе эффективности занятий с применением отягощений. По данному заключению было доказано, что при

подъёме больших весов, но малых подходов. Результат будет небольшой. Лучше постепенно увеличивать отягощения, но делать больше подходов [37].

При лабораторных исследованиях было доказано, что это является результатом многолетнего труда спортсменов. Эффективность многих подходов при применении отягощений является очень рациональным действием.

Конных В.Н. подтвердил, что: «Занятия при применении трёх групп отягощениями связан с наибольшим приростом силовых качеств. До 90% эффективно».

Янчевский А.А. использовал теорию о том, что: «Процесс является в продвижении прироста силовых данных только при занятиях в активной форме проходящих от 20%».

Моногаров В.Д. сделал вывод, что: «Распределение в начальный период тренировок отягощения достаточно действенны в развитии силы». Роман Р.А. пришел к аналогичному выводу.

А.А.Чистяков определил, что: «Процесс более высокий прирост силы и улучшение особенностей результатов достигаются при применении отягощений в 70-80% от максимума».

## **1.2 Анатомо-физиологические особенности организма юных пауэрлифтеров 14-15 лет**

В наш технический век прогресса разделения общественности и спорта рассматривается как важный социальный отличительный фактор в деле создании современного индивидуума. Большую значимость имеет юношеское распределение спорта во внутренней решении элементов образовательных. Играет не последнее значение не только сохранение и укрепление здоровья, но и воспитательные задачи.

Конкретные задачи физического воспитания и их элементы работы с подростками. Особенности занятий в спортивных секциях и спортивных школах ведёт к тому, что подростки улучшают свою успеваемость в школе.

Занятия любого вида спорта подготавливает не только к труду, но также воспитывает дисциплинированность, ответственность. Укрепляет физическое здоровье, повышает спортивное мастерство.

Идёт большой спрос на подготовленность учителей и тренеров, которые проводят занятия в школе и секциях. От их уровня подготовки зависит и уровень подготовленности индивидуумов.

Основную роль в обеспечении конечного результата подростков играют физические задания, которые были направлены на развитие силы и обеспечивающие быстроту, силу, скоростные и др. качества. Что занимает всё это не последнее место в тренировочных занятий. Предоставление развитие силовых процессов в мышцах пауэрлифтеров 14-15 лет, которые имеют значение очень большое для всестороннего физического развития в избранном виде спортивных мероприятий [11].

Большое значение имеет скелетный аппарат юных пауэрлифтеров 14-15 лет. Рассмотрим скелетный аппарат подростка. Он очень гибкий. И он составляет основу всего строения индивидуума. Конечный закрепляющий эффект позвоночника приходится к 24 годам. Полное формирование опорно-двигательного аппарата происходит у каждого индивидуально. Но к 25 годам должно завершиться у всех.

Меняется и мышечная масса, вес не только происхождения жировой прослойки, а также меняется в зависимости от занимаемого вида спорта и образа жизни структура мышц.

Занимающиеся каким-то видом спорта или ведя не только здоровый образ жизни, но и придерживаясь режима дня, имеют хорошую мускулатуру.

Мальчики обгоняют девочек в росте к пятнадцати годам. Девочки с приходом менструального периода начинают формироваться не только внешне, а также и характера.

Резко увеличивается темп прироста мышечной массы. К восемнадцати годам мальчики набирают до 40% этой массы. Ещё раз повторюсь, что всё это развитие идёт в зависимости от образа жизни подростков.

Если рассматривать факторы, которые влияют на развитие не только силовых качеств, а также на работоспособность юных спортсменов. Здесь нужно затронуть и степень развития кислородного режима [22].

С возрастом также увеличивается жизненная ёмкость лёгких, что может повлиять на выбор занятий видом спорта.

Индивидуумы четырнадцати – пятнадцати лет уже имеют более индивидуальные особенности в области мышления, памяти и т. д.

### **1.3 Классификация физических упражнений, практикуемых в пауэрлифтинге**

Классификация (от лат. classis - разделение и facere отличительным - этапом).

В систематизировании сначала объединяют большие группы, основываясь на общих признаках и категориях. И только потом объединяя маленькие группы, но учитывая их похожесть. Всё это выделено в виде схемы. Используется как наглядное пособие среди классифицируемых.

Якубенко Я., Медведев А.С. долго изучали классификацию упражнений. В процессе своей работы они задания, которые применяли пауэрлифтеры в своих занятиях взяли и распределили по своим нагрузкам и видам. А также предложили схематично определить все основные физические упражнения и те, которые применялись в дополнительной

нагрузке. И всё это предоставить на соревнованиях по троеборью пауэрлифтинге.

По утверждённой программе соревнований причисляются все задания, которые входят в эту программу. Их ещё называют соревновательные упражнения, они обязательны. Жимы, тяги и т. д.

Если упражнения направлены на то, чтобы изучить или совершенствовать отдельные элементы техники – их классифицируют как специально-подготовительные. Но эти упражнения будут считаться таковыми, если они будут сочетаться с соревновательными. Они должны развивать не только силу, но и гибкость, выносливость и т.д. [23].

Все упражнения применяемые в пауэрлифтинге можно разделить на подводящие и развивающие. Первые способствуют в освоении техники применяемых упражнений. Вторые оказывают локальное воздействие.

Локальное воздействие – это применение на определённый орган мышечного напряжения. Эти задания носят в основном развивающий характер.

Все упражнения относящиеся к подготовительным в «Powerlifting» применяют в основном для общей физической подготовки в этом виде спорта. К этим заданиям можно отнести не только просто упражнения, а и работа на тренажерах, с гирями и т.д. Включают также гимнастику, плавание и различные виды игр. Все эти применяемые упражнения благоприятствуют разностороннему развитию мышц, а также улучшают и совершенствуют физическое развитие пауэрлифтеров. Всё это служит большим приложением к средствам и методам при подготовке к соревновательным действиям.

Для того, чтобы получить основное физическое развитие и нагрузку на организм спортсменов, используют в первую очередь не только подводящие упражнения, но и развивающие. Все эти упражнения в комплексе



обеспечивают основную физическую подготовку пауэрлифтеров. А также воздействуют и на дополнительную нагрузку [26].

Развитие силы и выносливости у пауэрлифтеров 14 -15 лет может осуществляться только при систематических занятиях пауэрлифтингом.

В таком виде спорта, как пауэрлифтинг весомое значение на первом месте стоит формирование и развитие силовой подготовки. При выполнении основных упражнений, обязательно присутствуют дополнительные: различные приседы с отягощениями (штанга, гантели и др.). К этому также относятся и соревновательные упражнения. А также специально-вспомогательные. Все эти задания важны. Их нельзя разделять. Для достижения в победе на соревнованиях, в тренировочном процессе должны присутствовать все перечисленные задания.

#### **1.4. Техника соревновательных упражнений в пауэрлифтинге**

Соревновательные упражнения - это целенаправленное действие спортсмена, которое достигает задуманного результата в деятельности тренировочного процесса. Соревновательные упражнения необходимы для развития и формирования мышечных усилий и для укрепления волевых качеств и развития стремления к победе на соревнованиях. Соревновательные упражнения желательно применять при зависимости условий окружающей среды. [3, с.48].

Когда в процессе занятий пауэрлифтингом начиная от начальной стадии и подходя к профессиональной карьере, подготовка пауэрлифтера начинает показывать себя от азова до мастерства высшего класса. Всё равно без надлежащего воспитания силы и настойчивости, а также отработанной до максимума технической подготовки, не добиться высоких результатов.

Техника выполнения соревновательных упражнений:

1. Становая тяга – как считают болельщики и сами спортсмены этот вид, самый интересный. И также они, включая и тренеров, считают, что она будет главной из всех упражнений. Но она является завершающей в проходящих соревнованиях. От её исполнения зависит победит или проиграет выступающий. По опрошенным результатам все участвующие пришли к единому мнению, что надо обязательно владеть совершенно техникой выполнения тяги становой. Даже если участник выполнит плохо начальное задание. А становую тягу на отлично, то он может оказаться лидером соревнования [28].

Какие технические правила должен знать участник?

1. Участник стоит лицом к судьям. Штанга лежит у него перед ногами. Хватая её, спортсмен произвольным хватом должен подняться вместе с ней вертикально.

2. Чтобы засчитали результат, спортсмен должен выпрямить ноги в коленях до конца.

3. По сигналу судьи опускать штангу вниз.

4. Любой подъём, или хват штанги, считается попыткой.

По какой причине может результат не засчитаться?

1. Если штанга опустилась, хоть немного вниз до вертикального выпрямления спортсмена.

2. Отведены плечи назад, при вертикальном выпрямлении.

3. Если не выпрямлены полностью ноги.

4. Или поддерживает штангу бёдрами. Но считается, если штанга просто скользит.

5. Шаги в стороны, или вперёд, назад. Покачивание подошвами разрешается.

6. Опустил штангу до разрешения судьи.

7. Не соблюдал выше перечисленные правила.

Мы привели внизу таблицу, где рассмотрена становая тяга техники.

Таблица 1 - Становая тяга техники

Автор	Фаза 1	Фаза 2	Фаза 3	Фаза 4	Фаза 5	Фаза 6
Bill Jamison (США)	Хват грифа и принятие исходного положения	Подъем штанги	Фиксация конечной позиции	Опускание снаряда		
John Lear (Канада)	Исходное положение	Подъем штанги	Фиксация конечной позиции	Опускание снаряда		
Ладислав Филип (ЧССР)	Исходное положение	Подъем штанги	Фиксация конечной позиции	Опускание снаряда		
Дэйвид Пасанелла (США)	Исходное положение	Подъем штанги	Фиксация конечной позиции	Опускание снаряда		
Остапенко Леонид (Россия)	Занятие исходной позиции	Хват грифа штанги	Отрыв штанги от помоста	Собственн о подъем штанги	Фиксация конечной позиции	Возвращение снаряда на помост
Смолов Сергей (Россия)	Подготовительные действия	Динамический старт	Отрыв штанги от помоста	Выпрямление в конечную позицию	Фиксация конечной позиции	
Шейко Борис (Россия)	Приём стартового положения	Отрыв штанги от помоста	Собственно подъем штанги	Фиксация конечной позиции	Возвращение снаряда на помост	

Исходя из данных результатов, видим, что в основном были использованы четыре фазы в соревновательном задании (тяги становой). Эти данные были сделаны иностранными исследователями. Исследователи

России немного полнее её описали. Но по фазам полно она нигде не исследована.

Мы нашли описание по фазам, которую предложил Шейко Б.И., старший тренер сборной России.

Первая фаза – старт, постановка ног, хват руками, захват, голова должна находиться в и.п.

Вторая фаза – приподнять её от моста

Третья фаза – поднять её до колен;

поднять её до бедра;

выпрямится в вертикальное положение.

Четвертая фаза – задержаться в этом положении до команды судьи.

Пятая фаза – опустить штангу снова вниз.

В пауэрлифтинге тягу становую можно выполнить двумя способами: это классический приём и «сумо». Имеются ещё и другие позиции.

## **2. Методические основы развития силовых способностей учащихся 14 -15 лет, занимающихся пауэрлифтингом**

### **2.1 Методика планирования развития силовых качеств учащихся 14 -15 занимающихся пауэрлифтингом**

Проанализировав педагогическую и учебно-методическую литературу по теме выпускной квалификационной работы, собрав данные по особенностям физического развития пауэрлифтеров 14-15 лет. Мы разработали и провели констатирующий и формирующий эксперименты. Было использовано педагогическое наблюдение (особенности выполнения тренировочного процесса, анализ проведенных занятий).

Проведена статистическая обработка экспериментальных данных. И Теоретической значимости исследования. Расширили, представление об особенностях скоростно-силовой подготовки у пауэрлифтеров 14-15 лет.

Исследование длилось в три этапа:

Первый этап (сентябрь-октябрь 2021г) изучение литературы по проблеме исследования; формирование и уточнение цели, гипотезы, задач; составление плана исследования.

Второй этап (ноябрь-декабрь 2021г) - проведение и анализ результатов констатирующего эксперимента, разработка методики, направленная на развитие скоростно-силовых способностей у пауэрлифтеров 14-15 лет.

Третий этап (январь-май 2022г) - анализ эффективности экспериментальной работы. Он включает в себя и формирующий эксперимент и контрольное тестирование.

Констатирующий эксперимент проводился в начале исследования и ставил своей задачей выяснение на практике состояние изучаемого явления. При этом могли быть использованы разнообразные методы исследования (наблюдение, анализ тренировок занимающихся).

Формирующий эксперимент является основным этапом работы. В процессе его вводятся новые условия, активно изучается их влияние на повышение эффективности тренировочного процесса. На этом этапе очень важны: методика фиксации результатов экспериментальной работы, методика анализа полученных данных, составление таблиц, построение графиков и другое.

Контрольное тестирование уточняет результаты проведенной работы (правильность или ошибочность гипотезы). После завершения экспериментальной части следует обработать полученные результаты, сделать заключение.

Констатирующий эксперимент проводился на базе спортивного клуба «Спарта» г. Енисейска с пауэрлифтерами о 14-15 лет.

Исследование проводилось с целью выявления уровня силовых способностей у пауэрлифтеров 14-15 лет.

В эксперименте принимало участие 14 человек - все юноши.

Исходные показатели - год рождения, весовая категория, представляют (таблицы 3, 4).

Экспериментальная и контрольная группы отличались друг от друга. В экспериментальной группе юноши наиболее дисциплинированы, строго соблюдают режим дня. В контрольной группе подростки неуравновешенны, чем в экспериментальной, но в большей степени любознательны.

Для изучения уровня силовых способностей у пауэрлифтеров 14-15 лет, одинакового возраста проводилось тестирование - целом важная составная часть нашего исследования.

Дополнительные занятия проводились каждую среду – 16.00. В начале образования эксперимента уровень физического развития индивидуумов пауэрлифтеров в экспериментальной и контрольной группах, это после проведенных тестов показали результаты, и он (физический уровень подготовленности) оказался почти одинаков.

Когда проводили оценку силовых способностей у пауэрлифтеров, применяли специальные условия.

Это такие технические правила, которые представляют соревнований по пауэрлифтингу и составлены на основе перевода с английского языка технических правил пауэрлифтинга, принятые Конгрессом международной федерации пауэрлифтинга 14.11.2000 года и вошедшие в силу с 1 января 2001 года с изменениями, утверждёнными на Конгрессах ИПФ 2001 года и 2002 года в TECHNICALRULES. IPF HANDBOOK. January 2001, latest update 4 Desember, сопровождаются 2002).

Шантаренко С. предоставил, как оценивать уровень физического состояния на соревнованиях начинающегося развиваться быстрыми темпами спорта «Powerlifting». Шантаренко С. был судьёй международной категории и к его мнению прислушались.

## **2.2 Планирование тренировочных занятий по развитию силовых способностей пауэрлифтеров 14-15 лет**

Для повышения уровня развития силы на занятиях осуществлялись продолжительностью до шести месяцев. Эти тренировочные занятия проходили три раза в семь дней (неделю). Они проходили после основных занятий с трёх часов дня. И длились полтора – два часа. Окончания этих занятий зависели от физической утомляемости занимающихся.

Чтобы увидеть на опыте как меняется уровень силовых способностей у пауэрлифтеров 14-15 лет. Также было сделано ещё последнее тестирование в экспериментальной и контрольной группах. Оно проходило в конце опыта.

При окончании эксперимента мы увидели, что в экспериментальной группе результаты улучшились, чем в контрольной. Повысился уровень силовых способностей у в экспериментальной и контрольной группах.

В экспериментальной группе. После статической обработки видно, что уровень силовых способностей увеличился в обеих группах. Но в экспериментальной, при применении нашей методике получился выше. Ввиду, того, что там был применён комплекс специально подобранный для развития силовых способностей.

Вся проделанная работа для формирования и укрепления силовых качеств пауэрлифтеров 14-15 была разработана на основе системы методических рекомендаций и специальных комплексов физических упражнений. Мы увидели, что наши методические рекомендации очень эффективно действуют на повышение всех качеств на занятиях и развитию пауэрлифтеров в целом.

При изучении специальной спортивной литературы, были затронуты сведения об особенностях развития силовых способностей у пауэрлифтеров 14-15 лет.

Выявлен также уровень развития силовых способностей у пауэрлифтеров 14-15 лет, (спортивного клуба «Спарта» г.Енисейска), в начале проведения эксперимента представлен уровень силовых способностей в экспериментальной было 120 кг, а в контрольной группе вес составил - 115 кг.

Применяемая наша методика в проведении тренировок по пауэрлифтингу, изучена на теоретических трудах психологии, физиологии спорта, педагогики физической культуры, теории и методики физического воспитания и спорта.

Методика, применяемая в тренировочном процессе, была введена для экспериментальной группы. Во время также выполняемого педагогического широкого эксперимента было выявлено распределение эффективности представленной этой системы тренировок. Разделении в которой применялась обеспечивающие разработанная методика, результаты стали намного выше, чем у пауэрлифтеров в контрольной группе:  $P < 0,5$ .



Уровень скоростно-силовых способностей в начале проведения занятий был в среднем сто двадцать кг. В конце проведённого эксперимента он повысился до двухсот кг, т.е. показатели улучшились на восемьдесят кг.

При проведении заключительного этапа в контрольной группе учащихся, повысились скоростные и силовые показатели на двадцать пять кг. В среднем вышло:  $P > 0,5$ .

Заключение. Доказано, что разработанная нами методика применения физических элементов на занятиях с пауэрлифтерами 14-15 лет, может применяться не только тренерами в спортивных школах и секциях, но и преподавателями физической культуры.

Был организован контроль, чтобы более эффективно регулировать занятия, для повышения силовых показателей у пауэрлифтеров.

После получения итогов, в начале эксперимента. Мы увидели, что физическая подготовленность, в контрольной группе и экспериментальной группе находилась практически на одном уровне развития.

После окончания проведённого эксперимента, пришли к заключению, что при применении специальных комплексов упражнений на развитие силовых качеств, а также работа с плинтов имело хороший результат. Всё это положительно перешло на подводящие упражнения, без которых не состоится полного физического развития. К таким упражнениям можно отнести как: различные прыжки, работа с отягощениями и т.д.

Все эти задания не являлись основными, а только подводящими. Но они отлично содействуют для усиления результатов в соревновательных заданиях, таких как: приседе, жиме лежа и тяге.

Но всё-таки произошли изменения после проведения тестов в обеих группах. В экспериментальной группе произошло увеличение в прыжках до восемнадцати см., а в контрольной группе – на два см меньше.

В прыжковых заданиях в экспериментальной группе прирост составил одиннадцать см, а в контрольной – на шесть см меньше.

После подведения результатов тестирования, мы увидели, что уровень повышения силовых качеств в экспериментальной группе повысился, больше чем в контрольной.

Такие задания, как тяга штанги к поясу, результат в экспериментальной группе составил до 14 кг, контрольной всего 7.

В задании связанные с толчками штанги стоя, результат в экспериментальной группе составил до восемнадцати кг, контрольной всего семь. Хотя мы знаем, что в этом соревновательном задании минимально задействованы спина и ноги.

И результат снова оказался в экспериментальной группе выше, чем в контрольной группе.

Можно говорить об эффективности введённой методики. Разрешено сделать вывод, что применение комплексов упражнения по применению нашей методики, безусловно, хорошо отражается улучшением силовых показателей в других соревновательных заданиях.

В конце марта были проведены соревнования среди занимающихся пауэрлифтингом. Из экспериментальной группы спортсмены смогли показать более высокие результаты.

Таблица 2 – Результаты соревнований

№ п/п	Фамилия Имя	Приседания	Жим лежа	Становая тяга
1	Ж.Н. (эГ)	165 Кг	130 Кг	180 Кг
2	П.С. (эГ)	155 Кг	105 Кг	152,5 Кг
3	Т.И. (эГ)	145 Кг	97,5 Кг	147,5 Кг
4	П.С. (эГ)	155 Кг	105 Кг	167,5Кг
5	К.И. (эГ)	175 Кг	132,5 Кг	192,5 Кг
6	Р.В. (кГ)	135 Кг	115 Кг	155 Кг
7	М.А. (кГ)	130 Кг	105 Кг	152,5 Кг

ЭГ – экспериментальная группа.

КГ – контрольная группа.

На всём периоде проведения эксперимента между группами всегда проходило различие в пользу экспериментальной группы. Особенно это видно было при проведении соревнований, где присутствовал элемент соперничества. Исходя, из представленной таблицы мы видим по результатам, что различия составляет в приседаниях XVII кг, жиме лежа VII кг, становой тяге XII кг.

Из этого можно допустить, что различие в результатах было задействовано по нашей предложенной методике для занятий по пауэрлифтингу. Всё это показатель мастерства не только в этих заданиях.

Можно зафиксировать то, что после применения данной программы улучшилась и физическая подготовленность спортсменов. Но в экспериментальной группе все-таки в итоге мастерство в силовых и прыжковых видах улучшилось.

На основании данного эксперимента предполагаем, что применение разработанного комплекса физических упражнений тренировочных занятий дал свой отличный результат.

Когда все возможности физической подготовленности увеличиваются постепенно, то результат сохраняется долгое время, это первое.

Второе – это то, что при применении такой нагрузке, имеются благоприятные последствия это то, что в этом задании снимается нагрузка с ног. Поэтому в дальнейшем можно получить определённые успехи в дальнейших занятиях как приседания.

Из-за снятия нагрузки с ног, происходит увеличение результатов в тех заданиях, где требуется непосредственная деятельность ног. Повышаются результаты во всех соревновательных заданиях.

Когда выполняется становая тяга с плитов, уменьшается физическая нагрузка. Эту нагрузку не всегда спортсмен чувствует. Избыток нагрузки видно в снижении результатов в заданиях.

### **2.3 Особенности применения методики тренировочных занятий в экспериментальной группе**

Эксперимент проходил на базе спортивного клуба «Витязь» МБОУ Верхнепашинская СОШ № 2. И испытуемыми экспериментальной группы (ЭГ) и контрольной группы (КГ).

При нашем исследовании мы опирались не только на физиологические возможности спортсменов и их физическую подготовленность. Соотносили принципы теории и методики физического воспитания, психологи и педагогики.

Для контрольной группы все занятия проходили как обычно, т.е. по утверждённому стандарту. В экспериментальной группе мы применяли разработанную нами методику. Задания состояли из увеличения подходов в упражнениях. Получилось, что физическая подготовка в этой группе составляла больше нагрузки, чем в КГ.

Начиная, со второго месяца тренировок в ЭГ увеличивались подходы до шести раз. В КГ – составляла всего до двух подходов.

Проанализировав затруднения возникшие в процессе формирования силовых качеств у пауэрлифтеров 14 -15 лет, мы дополнили комплекс физических заданий по данным качествам.

Проработав материалы работ таких учёных, как: И.В. Завьялова, А.Н. Воробьева, А.С. Медведева, М.П. Михайлюк, Торн Питера, и др., мы сделали соотношение к нашим вопросам об улучшении подготовки в развитии силовых качеств.

Были взяты из педагогики физической культуры и спорта: Различные методы, средства и т.д. И применили всё это в поставленных целях.

В подготовке обучения технике соревновательных заданий для пауэрлифтеров 14 -15 лет присутствует сопряжённое решение целей задач. Оно присутствует в каждом двигательном действии. Включает общие дидактические принципы. Основывается на морфофункциональные особенности организма, при формировании двигательных навыков и умений.

В каждом обучения техники видах спорта, имеются свои правила и подходы. Также и пауэрлифтинг имеет свою специфику.

Теория и методика физического воспитания содержит для всех спортивных дисциплин три этапа в процессе обучения.

В каждом применяемом этапе существуют задачи и методы, присущие именно ему.

В прохождении первого этапа, обязательное условие – это ознакомится с техникой движения;

В прохождении второго этапа – разучить по элементам упражнение;

В прохождении третьего этапа – не только закрепление пройденного движения, но и дальнейшее совершенствование его.

Важная составляющая часть роста спортивных достижений – это работа продолжается на всём пути занятий в спорте. Это цель называется – спортивное мастерство.

Без применения дидактических принципов не будет результатов не только в большом спорте, а также на первоначальных этапах тренировочных процессов. Это принципы сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности и постепенного повышения требований.

Чтобы достичь положительного эффекта, для достижения поставленных целей и задач, надо обязательно применять специальные методы обучения.

Это такие методы, как: использования слова, наглядные средства. К наглядным средствам относится: просмотр видео и фото сделанных заданий,

не только своём исполнении, но и высококвалифицированных спортсменов и т.д.

Что такое метод упражнения? Его разделяют на несколько составных частей, разучивая каждую часть постепенно. Применяется как в обучении, так и в тренировочном процессе. Применяют, когда надо откорректировать какую-то составную часть.

Метод заключения целостного упражнения: его используют, при разучивании несложных заданий. Или, когда спортсмен имеет хорошую координацию организма.

Наилучший метод, это комбинированный. Он объединяет первых два метода.

Метод распределением упражнения – это повторения задания до тех пор, пока оно не будет исполняться на автомате.

Программированное обучение: применение утверждённых программ по неделям, месяцам и т.д.

Технические средства: существуют в основном три средства – зрительная, звуковая, тактильная. Наилучший способ, снять спортсмена и потом методом показа разбирать сделанные им ошибки.

Применять игровой метод не только для снятия физического утомления. Он применяется для улучшения эмоционального состояния и отвлечения от основных тренировок.

В чём состоят основы обучения соревновательных упражнений пауэрлифтеров 14 -15 лет? Это в первую очередь процесс формирования и закрепления двигательных навыков.

И тренер должен руководствоваться перечисленными выше педагогическими принципами, учитывая воздействие в тоже время физиологические закономерности формирования и развития двигательного навыка. В связи с этим, необходимо вначале решить некоторые вопросы обучения: в особенности какой последовательности нужно осваивать

классические упражнения и их компоненты, в приседаниях представлено тяге надо обучать на первых занятиях. Какие выбирать отягощения, каким методам обучения должно быть отдано предпочтение на разных его этапах. Большое значение в обучении упражнениям в пауэрлифтинге имеет вес поднимаемой штанги, поскольку он влияет на формируемый двигательный навык. Вес не должен быть большим, в то же время не должна искажаться правильная динамическая структура движения, из-за того, что вес штанги мал. Поэтому особенности в зависимости от сложности изучаемого упражнения, относятся и физической подготовленности спортсменов, для каждого из них должен быть определен оптимальный вес штанги.

### 1. Обучение технике приседаний со штангой на спине.

Один раз в 2 недели рекомендуется делать приседания со штангой на груди. Эти приседания помогут научить начинающих спортсменов держать уходящие спину в прямом положении, не округлять спину.

В отличие от обучения тяги становой, где можно расчленить упражнение на составные элементы части, при обучении технике приседания со штангой на спине это сделать очень трудно.

### 2. Обучение технике жима лежа

На начальной стадии обучения технике жима лежа рекомендуем начинать с простейших азов стартового положения на лавке. Расположение головы такое, чтобы глаза были прямо под грифом, конечно же, о прогибе спины пока не может быть и речи. Главное, чтобы новички только лежали на скамейке, упираясь ногами в помост. Очень важно добиться опускания грифа к нижнему обрезу грудных мышц.

### 3. Обучение технике тяги становой.

Обучение технике выполнения тяги соревновательной надо начинать с обучения стартовому положению. Этот процесс выглядит следующим образом: сначала осуществляется обучение подходу к штанге, затем расстановке ног по ширине грифа, после этого в стартовое положение.

Разучивается разведение коленей при опускании, сохранение прямого положения туловища (лучше с прогибом в пояснице) и вертикального положения головы. Далее, переходя к хвату грифа - способу «разнохват» в заключительный момент опускания.

Особое внимание при освоении старта следует обращать на положение туловища спортсмена: ни в коем случае не должно быть округление спины. Туловище на старте должно быть прямым или незначительно прогнутым в области поясницы, что обеспечивается первой необходимым статическим напряжением длинных мышц спины. Также важно расположение плечевых суставов: они должны располагаться строго над грифом.

При разучивании вставания из стартового положения до полного выпрямления ног конечный и туловища рекомендуется разбить это движение торговых на две части.

Первая часть - тяга до коленей. При выполнении этого упражнения идет закрепление навыков стартового положения. При показе этого упражнения тренеру надо обратить внимание начинающих спортсменов на то, чтобы спина находилась в прямом положении, руки не напряжены. Рекомендуется выполнять 5-6 подъемов в одном подходе.

Разучивая вторую часть тяги, рекомендуется применять вспомогательные упражнения: тяга с различной высоты. Начинать надо с высоких плитов, гриф должен, находится на 10 см выше коленей. Расстановка ног такая же, как тяги с помоста. После двух-трех тренировочных занятий можно перейти на более низкие плиты и делать тягу с высотой грифа на уровне коленей. Далее начинающие спортсмены выполняют только тягу на 10 см ниже уровня коленей и о так, постепенно опуская штангу после каждых двух занятий ниже и ниже, можно дойти до выполнения тяги с помоста.

Хорошее влияние на освоение техники выполнения тяги оказывает такое упражнение, как приседание в «глубину».



Эффективность совершенствования юного спортсмена обусловлена оптимальным сочетанием процессов повышения физической подготовленности и овладения спортивно-техническим мастерством.

Главной задачей у начинающих заниматься подростков ставится обучение основам техники соревновательных упражнений. На занятиях они не должны поднимать штангу субмаксимального веса. Это можно делать целом только на соревнованиях.

При проведении занятий с испытуемыми подростками использовался групповой метод обучения. Он хорош тем, что при разучивании процесс техники соревновательных упражнений все юноши один за другим повторяют показанное тренером упражнение, и когда наставник указывает на ошибку одного из учеников, другие стараются эту ошибку не повторять. Со временем только новички начинают сами указывать друг другу на допущенные ошибки. Это облегчает процесс обучения и ускоряет формирование навыков.

В процессе тренировок, учитывались индивидуальные особенности учащихся, давались дополнительные задания для самостоятельной работы, корректировалась их нагрузка. Тренировочный урок обязательно начинался со специальной разминки. Помимо общего разогревающего воздействия на организм, разминка оказывает местное влияние на связочно-мышечный аппарат: ускоряет биохимические реакции в мышцах, делает связки более эластичными, увеличивает амплитуду движений в суставах, улучшает двигательные реакции. После хорошей разминки спортсмен готов к максимальным мышечным напряжениям. Если же разминка недостаточна, это обязательно скажется на выполнении упражнений и даже может способствовать получению травм.

Б.И. Шейко считает, что: «В первом месячном тренировочном цикле спортсмен-новичок должен научиться принимать правильное спортивное положение во всех соревновательных упражнениях. В данном случае

ставятся следующие цели: общее укрепление основных мышечных групп и связок. Знакомство с техникой соревновательных и вспомогательных упражнений».

Тренировки соревновательных упражнений предлагается начинать с третьей недели, когда отдельные элементы будут уже освоены.

При планировании объема и интенсивности представляют нагрузки варьировать их в пределах урока, так и в недельных и месячных циклах.

Важно также помнить, что мышцы у юношей развиты неравномерно и поэтому уделялось больше внимания отстающим в физическом развитии группам мускулов.

К концу исследования проводились соревнования на лучшую технику выполнения соревновательных упражнений. Главная задача здесь - выявить не сильнейшего, но самого техничного спортсмена группы. Естественно, по ходу соревнований определялись ошибки, допущенные учащимися. Это позволило внести коррективы в планы обучения и включить в программу упражнения на их исправление. Так же соревнования помогают тренеру определить, насколько эффективен применяемый комплекс упражнений.

#### **2.4 Анализ показателей развития силовых качеств экспериментальной и контрольной группы**

Для повышения уровня силы у пауэрлифтеров 14-15 лет были задействованы двадцать человек, состоящих из двух классов. Эти занятия проходили после уроков с XV часов, т.е. после основных проходящих в школе. Три раза в неделю.

Для того, чтобы окончательно удостовериться в эффективности применяемой методики, также выяснить, как изменился уровень силовых способностей у пауэрлифтеров 14-15 лет, состоялось в конце эксперимента (март месяц) ещё одно тестирование в этих группах.

После окончания эксперимента мы увидели, что наши усилия не пропали даром. В экспериментальной группе результаты повысились.

Повысился уровень силовых способностей у пауэрлифтеров 14-15 лет в экспериментальной группе. После статической обработки видно, что уровень силовых способностей увеличился в обеих группах. Но в экспериментальной, при применении нашей методике получился выше. Ввиду, того, что там применялся специально подобранный комплекс физических упражнений.

Сделанная работа по развитию силовых способностей на основе методических рекомендаций и специальных упражнений положительно повлияло на повышение физической подготовленности и развитию пауэрлифтеров в целом. При изучении специальной литературы, были затронуты сведения об особенностях развития силовых способностей у пауэрлифтеров возраста 14-15 лет.

Выявлен также уровень развития силовых способностей у пауэрлифтеров 14-15 лет, (спортивного клуба «Спарта» г.Енисейска). В начале проведения эксперимента представлен уровень скоростно-силовых способностей. В экспериментальной было 120 кг, а в контрольной вес составлял - 115 кг.

Разработанная методика проведения тренировок по пауэрлифтингу, основана на теоретических положениях педагогики физической культуры и спорта, теории и методики физического воспитания и спорта.

Методика, применяемая в тренировочном процессе, была введена для экспериментальной группы. Во время также выполняемого педагогического широкого эксперимента было выявлено распределение эффективности представленной этой системы тренировок. Разделении в которой применялась разработанная методика, результаты стали намного выше, чем у пауэрлифтеров в контрольной группе:  $P > 0,5$ .

Уровень скоростно-силовых способностей в начале проведения занятий был в среднем сто двадцать кг. В конце проведённого эксперимента он повысился до двухсот кг, т.е. показатели улучшились на восемьдесят кг.

При проведении заключительного этапа в контрольной группе учащихся, повысились скоростные и силовые показатели на двадцать пять кг. В среднем вышло:  $P > 0,5$ .

Доказано, что разработанная нами методика применения физических специальных упражнений на занятиях с пауэрлифтерами 14-15 лет, может применяться не только тренерами в спортивных школах и секциях, но и преподавателями физической культуры.

Таблица 3 - Исходные показатели пауэрлифтеров экспериментальной группы

Фамилия, имя занимающегося	Год рождения	Весовая категория
1.Б.А.	2002	52
2.З.С.	2001	75
3.П.И.	2001	67,5
4.К.Е.	2002	60
5.Н.Е.	2001	82
6.У.М.	2002	67,5
7.Щ.П.	2002	56

Таблица 4 - Исходные показатели пауэрлифтеров контрольной группы

Фамилия, имя	Год рождения	Весовая категория
1.Ж.Н.	2002	56
2.П.С.	2001	75

3.Т.И.	2002	60
4.П.С.	2002	52
5.К.И.	2001	67,5
6.Р.В.	2002	82
7.М.А.	2002	67,5

Таблица 5 - Результаты тестирования после проведения констатирующего эксперимента в экспериментальной группе

Фамилия, имя занимающегося	приседания	жим	тяга	Сумма места(кг)
1.Б.А.	35	20	40	95
2.З.С.	35	30	45	110
3.П.И.	30	25	50	105
4.К.Е.	40	45	55	140
5.Н.Е.	30	40	60	130
6.У.М.	30	35	50	115
7.Щ.П.	40	45	60	145

Таблица 6 - Результаты тестирования после проведения констатирующего эксперимента в контрольной группе

Фамилия, имя занимающегося	приседания	жим	тяга	Сумма внутренней (кг)
1.Ж.Н.	20	30	50	100
2.П.С.	30	35	55	120
3.Т.И.	25	30	45	100

4.П.С.	40	35	50	125
5.К.И.	35	40	60	135
6.Р.В.	30	30	50	ПО
7.М.А.	25	35	55	115

Таблица 7 - Результаты тестирования после проведения формирующего эксперимента в экспериментальной группе

Фамилия, имя занимающегося	приседания	жим	тяга	Сумма распределением (кг)
1.Б.А.	60	55	70	185
2.З.С.	50	60	75	185
3.П.И.	65	50	80	195
4.К.Е.	70	65	85	220
5.Н.Е.	55	70	90	215
6.У.М.	50	55	85	190
7.Щ.П.	65	65	80	210

Таблица 8 - Результаты тестирования после проведения контрольного эксперимента в контрольной группе

Фамилия, имя занимающегося	приседания	жим	тяга	сумма(кг)
1.Ж.Н.	35	40	55	130
2.П.С.	40	45	60	145
3.Т.И.	35	40	50	125
4.П.С.	45	50	55	150
5.К.И.	40	50	65	155

6.Р.В.	40	40	55	135
7.М.А.	35	45	60	140

Таблица 9 - Значения более коэффициента первой К

N	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	-	-	1,13	1,69	2,06	2,33	2,53	2,70	2,85	2,97
10	3,08	3,17	3,26	3,34	3,41	3,47	3,53	3,59	3,64	3,69
20	3,74	3,78	3,82	3,86	3,90	3,93	3,96	4,00	4,03	4,06
30	4,09	4Д1	4,14	4,16	4,19	4,21	4,24	4,26	4,28	4,30
40	4,32	4,34	4,36	4,38	4,40	4,42	4,43	4,45	4,47	4,48
50	4,50	4,51	4,53	4,54	4,56	4,57	4,59	4,60	4,61	4,63
60	4,64	4,65	4,66	4,68	4,69	4,70	4,71	4,72	4,73	4,74
70	4,76	4,76	4,78	4,79	4,80	4,81	4,82	4,82	4,84	4,84
80	4,85	4,86	4,87	4,88	4,89	4,90	4,91	4,92	4,92	4,93
90	4,94	4,95	4,96	4,96	4,97	4,98	4,99	4,99	5,00	5,01
100	5,02	5,02	5,03	5,04	5,04	5,05	5,06	5,06	5,07	5,08
ПО	5,08	5,09	5,10	5,10	5,11	5,11	5,12	5,13	5,13	5,14

Таблица 10 - Граничные значения критерия Стьюдента для 5% -1%-  
нового уровня значимости управление факторов зависимости предоставление  
от числа степеней

/	t = 0,05	t = 0,01	/	t = 0,05	t = 0,01
1	12,71	63,60	21	2,08	2,82
2	4,30	9,93	22	2,07	2,82
3	3,18	5,84	23	2,07	2,81
4	2,78	4,60	24	2,06	2,80
5	2,57	4,03	25	2,06	2,79
6	2,45	3,71	26	2,06	2,78

7	2,37	3,50	27	2,05	2,77
8	2,31	3,36	28	2,05	2,76
9	2,26	3,25	29	2,04	2,76
10	2,23	3,17	30	2,04	2,75
11	2,20	3,11	40	2,02	2,70
12	2,18	3,06	50	2,01	2,68
13	2,16	3,01	60	2,00	2,66
14	2,15	2,98	80	1,99	2,64
15	2,13	2,95	100	1,98	2,63
16	2,12	2,92	120	1,98	2,62
17	2,11	2,90	200	1,97	2,60
18	2,10	2,88	500	1,96	2,59
19	2,09	2,86	0	1,96	2,58
20	2,09	2,85			

Таблица 11 - Сравнительные результаты тестирования после проведения констатирующего эксперимента в экспериментальной и контрольной группах

Группы	Сумма услуг (кг)
Экспериментальная	120
Контрольная	115
Разница	5

Таблица 12 - Сравнительные результаты тестирования после проведения формирующего эксперимента в экспериментальной группе, и контрольного эксперимента в контрольной группе

Группы	Сумма (x)	$\delta$	m	t-p
Экспериментальная	200	15.074	6,28	(8,63>2,18)



Контрольная	140	7.175	2,98
Разница	60		

Таблица 13 - План первого месяца занятий

№ п/п	недели, тренировки Наименование упражнений	недели											
		1			2			3			4		
		тренировки											
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
1	Приседание со штангой на спине на скамейку	1			1			1					3
2	Приседание со штангой на груди на скамейку			1			2				1		
3	Приседание соревновательное								2	4			4
4	Приседание «в глубину»	5				5						4	
5	Жим ногами			4			5		4				
6	Разгибание бедра		5		5			4					5
7	Жим лежа соревновательный							2		1		3	
8	Жим лежа средним хватом			2			3						1
9	Жим лежа узким хватом	2			2		1				2		
10	Жим сидя под углом		3			3			3				
11	Отжимания на брусьях		4			4			4		5		
12	Отжимания от пола	4		3	3			3		3			
13	Разведение грудных мышц	3			4		4		5		3		2
14	Стартовое положение в тяге		1			1			1			1	
15	Тяга с плинтов		2			2			6				
16	Тяга до коленей								2				
17	Тяга соревновательная											2	

Цифры, находящиеся в вертикальных графах таблицы, показывают какие и в каком порядке применяются упражнения в тренировках.

Таблица 14 - План второго месяца занятий

№	недели, тренировки	Недели
---	--------------------	--------

п/п	Наименование упражнений	1			2			3			4		
		Тренировки											
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
1	Приседание	1			2			1			2		
2	Приседание со штангой на груди			1			1			1			1
3	Приседание «в глубину»	4			5			4			4		
4	Жим ногами			4			5			4			4
5	Разгибание бедра		5			4			5			4	
6	Жим лежа соревновательный	2			1			2			1		2
7	Жим лежа средним хватом			2			2			2			
8	Жим сидя под углом		2			2			2			1	
9	Отжимания на брусьях		3		4		4		3			3	
10	Разведение грудных мышц	3		3	3		3	3		3	3		3
11	Тяга соревновательная					1						2	
12	Тяга с плинтов		4			3			4				
13	Тяга до коленей		1						1				
14	Наклоны через «козла»	5		5		5		5		5		5	
15	Пресс		6		6		6		6		5		5
16	Прыжки на «козла»			6				6			6		

Цифры, находящиеся в вертикальных графах таблицы, показывают, какие и в каком порядке применяются упражнения в тренировках.

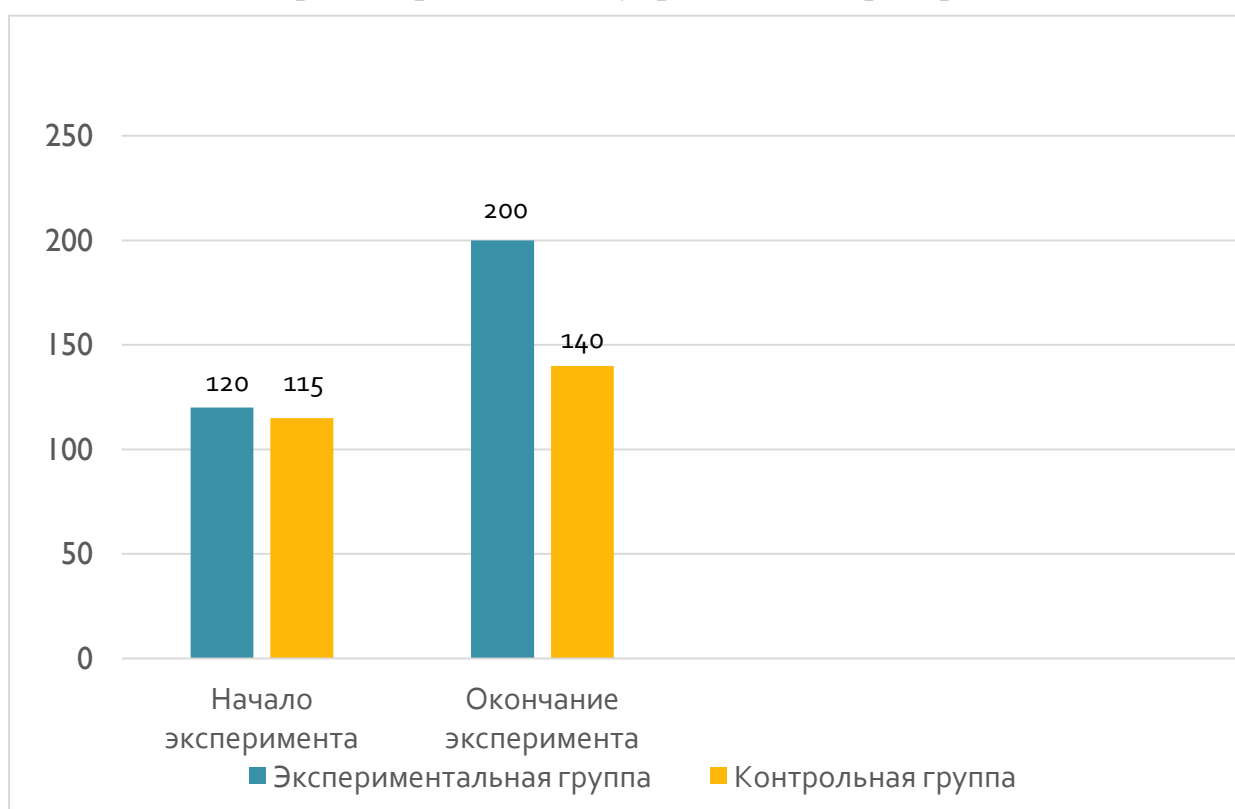


Рисунок 1 - Показатели прироста спортивных результатов в пауэрлифтинге, полученные испытуемыми пауэрлифтерами контрольной и экспериментальной групп.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе анализа изучения различных источников по сложному теоретическому и практическому вопросу, были собраны дополнительные, интересные сведения об внутренних особенностях развития силовых способностей у пауэрлифтеров 14-15 лет.

Эксперимент проходил на базе спортивного клуба «Витязь» МБОУ Верхнепашинская СОШ № 2. Выявлен также уровень развития силовых способностей у пауэрлифтеров 14-15 лет в начале удостоверяющего эксперимента. Представлен уровень силовых способностей в экспериментальной группе (ЭГ). После выполнения соревновательного задания, в ЭГ в сумме троеборья было 120 кг, в контрольной группе составил вес - 115 кг.

При разработке данной методики, мы опирались на принципы, средства и методы изложенные в теории и методике физического воспитания. Но учитывали и особенности данного вида спорта, т.е. пауэрлифтинг. Наши комплексные задания были направлены на формирование и развитие силовых качеств пауэрлифтеров 14-15 лет.

Введённая методика в тренировочный процесс для пауэрлифтеров на экспериментальной спортивной группе показала себя с положительной стороны. В ходе также проведенного эксперимента было диагностирована плодотворность элементов представленной в этой системе тренировок. Развитие силовых способностей стал намного выше в экспериментальной группе, чем у пауэрлифтеров в контрольной группы на  $P < 0,5$ .

Уровень силовых способностей в экспериментальной группе до начала предпринятого исследования было 120 кг на спортсмена, после комплектования эксперимента - 200 кг. Уровень воздействие развития силовых способностей поднялся на 80 кг. И относилось в среднем на одного

занимающегося данным видом спорта. В контрольной группе уровень силовых показателей поднялся на 25 кг, в среднем значении на  $P > 0,5$ .

Итак, из чего следует, выдвинутая гипотеза, что изыскание и применяемая методика, повысит уровень силовых способностей у пауэрлифтеров индивидуумов 14-15 лет, в ходе тренировочного процесса, получила также свое подтверждение

Практическое значение работы обусловлено тем, что результаты исследования могут быть применены в общеобразовательных школах, и в учреждениях высшего, среднего и дополнительного образования.

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

1. Нельзя быстро увеличивать интенсивность физической нагрузки. Почему? Адаптация к увеличению нагрузок сухожилий, хрящей и связок происходит намного медленней, чем у мышц. Если не соблюдать это условие, можно получить травмы у сухожилий, хрящей или связок.

2. Обязательно надо в заданиях на сгибания - разгибания локтевых суставов, вращения - сгибания тазобедренных суставов и сгибания коленных суставов, это должно проходить совместно с упражнениями на растяжку мышц.

3. Если видно, что приостановлен рост интенсивности нагрузки, значит надо переменить физические упражнения на силовые комплексы.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аксенов, М. О. Построение тренировочного процесса спортсменов тяжелоатлетических видов спорта с учетом данных биоимпеданского анализа [Текст] / М. О. Аксенов, А. В. Аксенова // Теория и практика физической культуры. – 2015. - №12. – С.74-77.
2. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - Москва : Ф и С, 2017 - 210 с.
3. Верхошанский, Ю. В. Основы специальной силовой подготовки в спорте [Текст] / Ю. В. Верхошанский. – Москва : Издательство «Советский Спорт», 2013. – 216 с.
4. Воробьев, А. Н. Тяжелоатлетический спорт. Очерки по физиологии и спортивной тренировке / А. Н. Верхошанский. – Москва : Ф и С, 2017. - 270 с.
5. Ворожейкин, О. В. Обоснование методики применения индивидуального подхода к развитию силы у пауэрлифтеров [Текст] / О. В. Ворожейкин // Актуальные проблемы физической и специальной подготовки силовых структур. - 2012. - № 2. - С. 28-32.
6. Гандельсман, А. Б. Физиологические основы методики спортивной тренировки / А. Б. Гандельсман, К. М. Смирнов. – Москва : Ф и С, 2016. - 342с.
7. Глядя, С. А. Стань сильным : Учебное пособие по основам пауэрлифтинга / С. А. Глядя, М. А. Старов, Ю. В. Батыгин. – Харьков : «К-Центр», 2018. - 367с.
8. Горбов, А. М. Комплексная тренировка пауэрлифтера [Текст] / А.М. Горбов. – Москва : ООО «Издательство АСТ», 2004. – 174 с.
9. Дворкин, Л. С. Силовые единоборства / Л. С. Дворкин. - Ростов-на-Дону : «Феникс», 2011. -269с.

10. Дворкин, Л. С. Силовые единоборства. Атлетизм, культуризм, пауэрлифтинг, гиревой спорт [Текст] / Л. С. Дворкин. – Ростов на Дону : Феникс, 2003. – 383 с.
11. Дробинская, А. О. Анатомия и возрастная физиология [Текст] : учебник для бакалавров / А. О. Дробинская. – Люберцы : Юрайт, 2016. – 546 с.
12. Железняк, Ю. Д. Методика обучения физической культуре [Текст]: учеб. для вузов / Ю. Д. Железняк, И. В. Кулишенко, Е. В. Крякина. – Москва : Академия, 2014. - 256 с.
13. Завьялов, И. В. Применение специальной экипировки в пауэрлифтинге / И. В. Завьялов // Мир силы. - 2000, №2. - С. 24-33.
14. Завьялов И. В. Жим лежа / И. В. Завьялов // Мир силы. - 2000. №1. С. 33-42.
15. Зейл, Норман Правильное и неправильное / Зейл Норман // Айрон . - 2015, ноябрь. - С.22-37.
16. Ивасенко, А. Г. Педагогика физической культуры [Текст] / А. Г. Ивасенко, А. Ю. Гридасов. – Москва : КноРус, 2012. – 320 с.
17. Кузнецов, В. С. Практикум по теории и методике физического воспитания и спорта [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов / В. С. Кузнецов, Ж. К. Холодов. - 5-е изд., перераб. и доп.- Москва : Академия, 2014. - 208 с.
18. Луценко, А. А. Дифференцированный подход к подготовке пауэрлифтеров 15-16 лет группы начальной подготовки [Текст] / А. А. Луценко // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка : науч. - метод. журн. Рос. гос. ун-та физ. культуры, спорта и туризма РАО. - 2009. - № 1. - С. 44-46.
19. Лэмберт Майкл, Как правильно тренировать становую тягу / Лэмберт Майкл // Олимп. - 2020, №15. - С. 27-34.



20. Лэмберт Майкл, Приседание в силовом троеборье / Лэмберт Майкл // Атлетизм, - 2015, №10. - С.47-53.
21. Медведев, А. С. Классификация упражнений, применяемых в силовом троеборье / А. С. Медведев, Я. Якубенко // Олимп, - 1977, №2. - 305с.
22. Медведев, А. С. Многолетнее планирование тренировки / А. С. Медведев. – Москва : Ф и С, 1971. -263с.
23. Остапенко, Л. А. Пауэрлифтинг / Л. А. Остапенко // Теория и практика телостроительства, - 1993, №5. - С.27-46.
24. Остапенко, Л. Н. Пауэрлифтинг [Текст] / Л.Н. Остапенко. – Москва : Спортивная Россия. - 2003. – 280с.
25. Остапенко, Л. А. Как увеличить результативность в жиме лежа / Л. Н. Остапенко // Спортивная жизнь России, - 1995, №12. - С. 15-20.
26. Родин, А. В. Теоретико-методическое обоснование биомеханического компонента спортсменов тяжелоатлетических видов спорта [Текст] / А. В. Родин // Теория и практика физической культуры. – 2016. - №4. – С. 47-54.
27. Слоан, С. С. Жим лежа / С. С. Слоан // Айрон Мэн, - 2017, №10. – С. 50-55.
28. Смолов, С. Ю. Тяга как одно из основных упражнений силового троеборья: краткий анализ и методика тренировки / С. Ю. Смолов // Атлетизм, Инспорт, Малакова, - 1990, №12. - С.54-57.
29. Сухоцкий, И. Пауэрлифтинг - шаг за шагом / И. Сухоцкий // Спортивная жизнь России, - 1994, №7. - С.9-23.
30. Уормэн Скотт, Большой жим лежа для массы, силы и глубокой мощи / Уормэн Скотт // Мич Медиа, - 2000, январь. -135с.
31. Хорунжий, К. А. Повышение силовых способностей спортсменов на этапе начальной подготовки в силовом троеборье [Текст] / К. А. Хорунжий // Теория и практика физической культуры. - 2012. - № 12. - С. 45.

32. Хэтфилд Фредерик, Всестороннее руководство по развитию силы / Хэтфилд Фредерик, - г. Красноярск. - 1992. -240с.
33. Цедов, Р. А. Компьютерно-видеографический анализ спортивной техники упражнений пауэрлифтинга. Выпускная квалификационная работа бакалавра / Р. А. Цедов. - КубГАФК, Краснодар. - 2000. -110с.
34. Чесноков, А. В. Антропометрические характеристики человека как начальный этап отбора для занятий пауэрлифтингом [Текст] / А. В. Чесноков // Физическая культура. - 2002. - № 3. - С. 51.
35. Шакирова, Ю. В. Как улучшить результат в становой тяге [Текст] / Ю.В. Шакирова // Железный мир – 2015. №5. – С.34-36.
36. Шакирова, Ю. В. Тренировки с сильными мира сего [Текст] / Ю. В. Шакирова // Железный мир – 2016. - № 4 – С. 25.-27.
37. Шейко, Б. И. Методика подготовки пауэрлифтеров в группе спортивного совершенствования (КМС-МС) / Б. И. Шейко // Олимп. - 2000, №1. - С.7-15.
38. Шейко, Б. И. Классификация упражнений, применяемых в пауэрлифтинге / Б. И. Шейко // Мир силы. - 2001, №4.- С.48-49.
39. Шейко, Б. И. Методика планирование спортсменов – разрядников / Б. И. Шейко // Мир силы. - 2001, №1. –С. 39-60.
40. Шейко, Б. И. Как я тренирую жим лежа / Б. И. Шейко //Олимп. - 1999, №2. - С.31-35.
41. Шейко, Б. И. Методика достижения результатов в пауэрлифтинге от начальной подготовки до спортивного совершенства / Б. И. Шейко. - Омск. - 2014. - 280 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

### Положение об организации внеурочной деятельности

Приложение к приказу  
№ 01-21-330 от 1.09.2016

Утверждаю  
директор МБОУ  
Верхнепашинская СОШ №2

В.М. Карпачев

#### ПОЛОЖЕНИЕ

#### об организации внеурочной деятельности в классах, реализующих федеральный государственный образовательный стандарт НОО и ООО

##### 1. Общие положения

1.1. Настоящее Положение разработано в соответствии с ФЗ РФ от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ Об образовании в Российской Федерации, с приказом Министерства образования и науки РФ от 06 октября 2009 г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» и приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования», письмо Министерства образования и науки РФ «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» от 12 мая 2011 г. № 03-2960, Письмо Минобрнауки РФ от 19.04.2011 N 03-255 «О введении федеральных государственных образовательных стандартов общего образования», на основе СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189).

1.2. Данное положение регламентирует порядок нормирования и учета, организации внеурочной деятельности (внеаудиторной занятости), а также определяет ее формы и виды и разработано с целью повышения эффективности использования средств, направляемых на реализацию основных общеобразовательных программ, улучшения качества предоставления образовательных и воспитательных услуг в МБОУ Верхнепашинская СОШ №2.

1.3. Внеурочная деятельность обучающихся – специально организованная деятельность обучающихся в классах, реализующих ФГОС НОО и ООО, представляющая собой неотъемлемую часть образовательного процесса, отличная от урочной системы обучения.

1.4. Внеурочная деятельность – часть учебного плана ФГОС ООО. В соответствии с ФГОС НОО время, отведено на внеурочную деятельность, не

утверждает план внеурочной деятельности на ступень обучения. План внеурочной деятельности школы определяет состав и структуру направлений, формы организации, объем внеурочной деятельности обучающихся НОО и ООО.

1.5. Общие подходы к организации внеурочной деятельности прописываются в пояснительной записке основной образовательной программы. План внеурочной деятельности включается отдельным разделом в основную образовательную программу.

1.6. Рабочие программы по образовательным модулям внеурочной деятельности включаются в раздел «Программы отдельных учебных предметов, курсов». Особенности внеурочной деятельности должны быть отражены в Программе духовно-нравственного развития, Программе воспитания и социализации, Программ формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

1.7 При организации внеурочной деятельности обучающихся образовательным учреждением могут использоваться возможности учреждений дополнительного образования, культуры, спорта на основе заключения договоров о сотрудничестве.

## **2. Цель и задачи внеурочной деятельности**

2.1.Создание оптимальной социально-педагогической воспитывающей среды, направленной на творческое саморазвитие и самореализацию личности

2.2. Организация гражданско-патриотического воспитания обучающихся.

2.3.Проведение культурно-массовых, спортивных, физкультурно-оздоровительных, научных мероприятий.

2.4.Организация социально-психологической поддержки участников образовательного процесса.

2.5.Организация работы по пропаганде здорового образа жизни, профилактике девиантного поведения в молодежной среде.

2.6.Проведение работы по адаптации обучающихся при переходе на новую ступень обучения.

2.7.Содействие в обеспечении достижения ожидаемые результатов обучающихся 5-9 классов в соответствии с основой образовательной программы основного общего образования.

## **3. Направления, формы и виды организации внеурочной деятельности**

3.1.Направления и виды внеурочной деятельности определяются в соответствии с основной образовательной программой начального общего образования и основного общего образования в образовательном учреждении.

Внеурочная деятельность организуется по следующим направлениям:

- Спортивно-оздоровительное;
- Духовно-нравственное;
- Общекультурное;
- Общеинтеллектуальное;
- Социальное.

Проектная деятельность (является составляющей любого направления).

### 3.2. Виды внеурочной деятельности:

- Игровая;
- Познавательная;
- Проблемно-ценностное общение;
- Досугово-развлекательная деятельность (досуговое общение);
- Художественное творчество;
- Трудовая (производственная) деятельность;
- Спортивно-оздоровительная деятельность;
- Туристско-краеведческая деятельность.

3.2. Содержание занятий, предусмотренных в рамках внеурочной деятельности, формируется с учетом пожеланий обучающихся и их родителей (законных представителей) и реализуется посредством различных форм. Формы организации внеурочной деятельности: экскурсии, факультативы, кружки, секции, круглые столы, конференции, диспуты, олимпиады, соревнования, проекты, общественно-полезная практика, интеллектуальные клубы, библиотечные вечера, конкурсы, викторины, познавательные игры и др.

### 4. Порядок организации внеурочной деятельности

4.1 Количество часов всех занятий (по всем направлениям) внеурочной деятельности в первом классе составляет 248 часов, во 2-3 классах - 508 часов, в 4 классах - 266 часов, 5-7а классах - 1050 часов за учебный год. В данное количество часов по внеурочной деятельности входят регулярные занятия по внеурочной деятельности, нерегулярные занятия, занятия по выбору, каникулярные внеурочные занятия и мероприятия по плану РУО и образовательного учреждения. В 4 классе к перечисленным занятиям прибавляются часы внеурочной деятельности в рамках реализации проекта сетевого взаимодействия «Сетевое взаимодействие как фактор инновационного развития образовательного учреждения».

4.2. Рабочие программы внеурочной деятельности разрабатываются педагогами школой самостоятельно, рассматриваются на методических объединениях, согласовываются с заместителем директора по УВР, утверждаются директором школы. Вышеперечисленные программы могут быть авторскими или модифицированными.

4.3. Внеурочная деятельность может реализовываться как через проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками, так и организацию занятий крупными блоками - «интенсивами» (походы, экспедиции, экскурсии и т.д.).

4.4. Для проведения занятий по внеурочной деятельности допускается комплектование групп как из обучающихся одного класса, так и обучающихся параллели классов. Количество обучающихся в группах составляет от 5 до 14 человек.

4.5. Расписание занятий внеурочной деятельности составляется с учетом наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, утверждается директором школы.

4.6. Продолжительность занятий внеурочной деятельности регламентируется действующими Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.4.2. 2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях». Максимально допустимая нагрузка для обучающихся 1-2 классов должна составлять не более 50 минут в день, для 3-7 классов - не более 1,5 часов в день.

4.7. Проведение занятий (темы занятий) и учет посещения их учащимися необходимо фиксировать в отдельном журнале. Журнал заводится на один класс или на параллель классов. Порядок ведения, хранения журнала внеурочной занятости аналогичен правилам ведения классных журналов.

4.8. К педагогическим и иным работникам, организующим внеурочную деятельность обучающихся, предъявляются требования, соответствующие квалификационным характеристикам по должности.

#### **5. Управление внеурочной деятельностью.**

5.1.Общее руководство внеурочной деятельностью с обучающимися в школе осуществляют заместитель директора по УВР и методист на основе своих должностных обязанностей.

5.2.Организацией внеурочной деятельности с обучающимися занимается классный руководитель на основании «Положения о классном руководстве» и своих должностных обязанностей.

5.3.К организации внеурочной деятельности могут привлекаться педагоги из учреждений дополнительного образования.

#### **6. Результаты и эффекты внеурочной деятельности.**

Воспитательные результаты внеурочной деятельности школьников распределяются по трём уровням:

*Первый уровень* – приобретение школьником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня особое значение имеет взаимодействие ученика с учителем;

*Второй уровень* - получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне класса.

*Третий уровень* – получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Для достижения данного уровня значение имеет взаимодействие школьника с социальными субъектами за пределами школы.

#### **7. Результат внеурочных достижений обучающихся.**

Основной формой учёта результатов внеурочной деятельности является фестиваль «Мои достижения».

Цель: формирование мотивации достижений учащихся школы

Задачи:

1. подводить итоги учебно-образовательного процесса текущей четверти;
2. выявлять талантливых учащихся, творческие группы, посещающих образовательные модули по разным направлениям;
3. привлекать внимание к детскому творчеству, науке и спорту.

## **8. Порядок оплаты внеурочной деятельности**

8.1. Урочная и внеурочная деятельность являются равными составляющими основной образовательной программы и приводят к достижению определённых результатов.

8.2. Оплата часов внеурочной деятельности производится за счет стимулирующего фонда оплаты труда школы.

## **9. Ответственность**

9.1. Администрация школы организует процесс разработки и утверждения программ внеурочной деятельности, контроль выполнения программ внеурочной деятельности, контроль ведения журналов внеурочной деятельности.

9.2. Классные руководители в своей работе руководствуются «Положением о классном руководстве», должностной инструкцией классного руководителя. Осуществляют контроль посещаемости учащимися 1-5,7а классов занятий внеурочной деятельности.

9.3. Деятельность преподавателей внеурочной деятельности регламентируется Уставом школы, Правилами внутреннего распорядка, локальными актами школы, должностными инструкциями.

9.4. Родители (законные представители) учащихся несут ответственность за посещение учащимися занятий внеурочной деятельности.

## **10. Срок действия настоящего Положения.**

10.1. Срок действия настоящего положения до внесения соответствующих изменений.

## **11. Заключительные положения.**

11.1. Положение вступает в силу с момента его подписания.

11.2. Изменения и дополнения в данное положение могут быть внесены решением Педагогического Совета школы.

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

### Положение о школьном спортивном клубе «Витязь»

#### 1. Общие положения

- 1.1. Школьный спортивный клуб «Витязь» - общественная организация педагогов и учащихся, способствующая развитию физической культуры, спорта и туризма в школе.
- 1.2. Учредителем клуба является МБОУ Верхнепашинская СОШ № 2.
- 1.3. Общее руководство клубом осуществляется директором школы.
- 1.4. Клуб осуществляет свою деятельность на основе демократии, гласности, инициативы и самостоятельности ее членов.
- 1.5. Образовательная организация оказывает материально – техническое обеспечение и оснащение образовательного процесса, оборудования помещений клуба в соответствии с государственными нормами и требованиями.
- 1.6. Образовательная организация осуществляет контроль за деятельностью клуба.

#### 2. Цели и задачи физкультурно - спортивного клуба

- 2.1. Школьный спортивный клуб создан с целью широкого привлечения обучающихся и педагогических работников ОО к регулярным занятиям спортом, формированию здорового образа жизни, организации активного отдыха, повышению уровня физического развития.
- 2.2. Основными задачами клуба являются:
  - активное содействие физическому, духовному и гражданско – патриотическому воспитанию учащихся и педагогов, внедрение физической культуры и спорта в их повседневную жизнь, организация работы по укреплению их здоровья,
  - создание условий для привлечения школьников к систематическим занятиям физической культурой , спортом и туризмом,
  - организация занятий в спортивных секциях,
  - активизация физкультурно-спортивной работы и участие всех учащихся и педагогов в спортивной жизни школы;
  - укрепление здоровья и физического совершенствования учащихся общеобразовательных школ на основе систематически организованных
  - обязательных внеклассных спортивно-оздоровительных занятий всех детей;
  - закрепление и совершенствование умений и навыков учащихся, полученных на уроках физической культуры, формирование жизненно необходимых физических качеств;
  - воспитание у школьников общественной активности и трудолюбия, творчества и организаторских способностей;



- проведение спартакиад, массовых спортивных соревнований, спортивных праздников и других мероприятий, пропагандирующих занятия физической культурой и спортом;
- привлечение к спортивно-массовой работе в клубе известных спортсменов, ветеранов спорта, родителей учащихся школы;
- профилактика асоциальных проявлений в детской и подростковой среде, выработка потребности в здоровом образе жизни;

### **3. Функции клуба**

3.1. Основными функциями школьного спортивного клуба являются:

- организация постоянно действующих спортивных секций для учащихся;
- проведение внутри школьных соревнований, товарищеских спортивных встреч между классами и другими школами;
- организация участия в соревнованиях, проводимых органами управления образования;
- проведение спортивных праздников, показательных выступлений ведущих спортсменов школы, района, города;
- проведение широкой пропаганды физической культуры и спорта в школе;
- расширение и укрепление материально-технической базы школы (оборудование школьных спортивных сооружений и уход за ними, ремонт спортивного инвентаря);
- формирование сборных команд образовательного учреждения для участия в соревнованиях более высокого ранга (городские, районные и областные соревнования).

### **4. Организация работы физкультурно-спортивного клуба школы**

4.1. Непосредственное организационное и методическое руководство осуществляет руководитель школьного спортивного клуба, назначаемый директором школы.

### **5. Права и обязанности членов школьного спортивного клуба школы:**

5.1. Членами клуба могут быть ученики школы, их родители, педагогические и другие работники школы, принимающие участие в мероприятиях, проводимых клубом.

5.2. Члены клуба имеют право:

- избираться и быть избранными в совет клуба принимать участие в мероприятиях, проводимых клубом;
- пользоваться спортивным инвентарем и оборудованием, спортивными сооружениями;
- получать консультации и вносить предложения по улучшению работы клуба;
- заниматься физическими упражнениями, спортом, туризмом в секциях, командах клуба;
- участвовать в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях, выступать на спортивных соревнованиях, спартакиадах, спортивных праздниках; носить спортивную форму, эмблему клуба.

### **5.3. Члены клуба обязаны:**

- вести здоровый образ жизни, укреплять своё здоровье;
- регулярно заниматься физической культурой и спортом, улучшать свою физическую подготовленность;
- бережно относиться к имуществу и инвентарю;
- принимать участие в физкультурно-оздоровительных мероприятиях клуба;
- помогать клубу в проведении массовых мероприятий;

- соблюдать правила техники безопасности при проведении спортивных занятий;
- иметь собственную тренировочную форму для занятий;
- соблюдать требования положения о спортивном клубе и Устава.

## **6. Учет и отчетность**

6.1. В школьном спортивном клубе школы ведется следующая документация:

- журнал учета работы спортивного клуба школы и календарь спортивно-массовых мероприятий на учебный год;