



Научно-исследовательский журнал «Современный ученый / Modern Scientist»  
<https://su-journal.ru>

2025, № 3 / 2025, Iss. 3 <https://su-journal.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.8.1. Общая педагогика, история педагогики и образования (педагогические науки)

УДК 797.21

## Индивидуализация тренировочного процесса как важнейший педагогический принцип повышения эффективности силовой подготовки спортсменов в пауэрлифтинге

<sup>1</sup> Малиновская О.В., <sup>2</sup> Федотова Л.В., <sup>3</sup> Бурьянова А.А., <sup>4</sup> Четверик Н.А.

<sup>1</sup> Тихоокеанский государственный университет,

<sup>2</sup> Хабаровский филиал имени Б.Г. Езерского Санкт-Петербургского государственного университета гражданской авиации имени Главного маршала авиации А.А. Новикова,

<sup>3</sup> Дальневосточный институт управления, Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации,

<sup>4</sup> Школа с. Восточное имени Героя Российской Федерации А.А. Аксенова (Хабаровский край)

**Аннотация:** в статье отражены результаты теоретического осмысления сопряженных аспектов индивидуализации тренировочного процесса в силовой подготовке спортсменов в пауэрлифтинге. Осуществлено теоретическое обоснование возможностей сопряжения множественности воздействующих факторов в тренировочном процессе спортсмена с учетом его индивидуально обусловленного потенциала способностей. Увеличение диапазона педагогического инструментария актуализировало необходимость его систематизации и сопряжения в контексте конкретной задачи. Практическое значение результатов исследования возможно в тренировочной практике подготовки спортсменов в пауэрлифтинге при планировании системы тренировочных занятий с прогнозированием индивидуальных соревновательных достижений занимающихся.

**Ключевые слова:** индивидуальный подход, спортивная подготовка, пауэрлифтинг, индивидуальные особенности развития, силовая подготовка

**Для цитирования:** Малиновская О.В., Федотова Л.В., Бурьянова А.А., Четверик Н.А. Индивидуализация тренировочного процесса как важнейший педагогический принцип повышения эффективности силовой подготовки спортсменов в пауэрлифтинге // Современный ученый. 2025. № 3. С. 333 – 338.

Поступила в редакцию: 25 ноября 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 26 января 2025 г.; Принята к публикации: 5 марта 2025 г.

## Individualization of the training process as the most important pedagogical principle for improving the effectiveness of athletes' strength training in powerlifting

<sup>1</sup> Malinovskaya O.V., <sup>2</sup> Fedorova L.V., <sup>3</sup> Buryanova A.A., <sup>4</sup> Chetverik N.A.

<sup>1</sup> Pacific State University,

<sup>2</sup> Khabarovsk Branch named after B.G. Yezersky St. Petersburg State University of Civil Aviation named after Chief Marshal of Aviation A.A. Novikov,

<sup>3</sup> Far Eastern Institute of Management Russian Presidential Academy of National Economy and Public Administration,

<sup>4</sup> Secondary school of Vostochnoye village named after the Hero of the Russian Federation A.A. Arsenov (Khabarovsk Territory)

**Abstract:** the article reflects the results of a theoretical understanding of the related aspects of the individualization of the training process in strength training by a powerlifting athlete. The theoretical substantiation of the possibilities of combining the multiplicity of influencing factors in the athlete's training process is carried out, taking into account his individually determined potential of abilities. The increase in the range of pedagogical tools has actualized the need for its systematization and integration in the context of a specific task. The practical significance of the research results is possible in the training practice of athletes in powerlifting when planning a system of training sessions with the prediction of individual competitive achievements of those involved.

**Keywords:** individual approach, sports training, powerlifting, individual developmental characteristics, strength training

**For citation:** Malinovskaya O.V., Fedorova L.V., Buryanova A.A., Chetverik N.A. Individualization of the training process as the most important pedagogical principle for improving the effectiveness of athletes' strength training in powerlifting. Modern Scientist. 2025. 3. P. 333 – 338.

*The article was submitted: November 25, 2024; Approved after reviewing: January 26, 2025; Accepted for publication: March 5, 2025.*

### Введение

В рамках исследовательской темы процесс индивидуализации рассматривается, как «... векторная направленность тренировочного процесса на изучение и учет в ходе его построения индивидуального потенциала спортсмена» [1, с. 61], как совокупности взаимосвязанных между собой биолого-генетического, морфофизиологического и психологического компонента [10, с. 227]. Актуализация исследовательского интереса к данной теме обусловлена диапазоном возможностей, предоставляемых в совершенствовании спортивной подготовки с целью повышения конкурентоспособности спортсмена в соревновательной деятельности.

Развитие заложенного в спортсмене потенциала осуществляется комплексно в единстве всех его составляющих, что объясняет сложность затрагиваемых в настоящем исследовании вопросов индивидуализации. Преимущественно, все факторы влияния, обуславливающие успешность организации тренировочного процесса, выстроенного на

принципах индивидуализации, можно систематизировать в две группы:

– «... пограничные возможности спортсмена» [7, с. 163], находящиеся в прямой зависимости от вышеперечисленных нами личностных характеристик, заложенных в нем с рождения;

– особенности характера взаимодействий спортсмена с окружающей его средой, как совокупности множества сред [9, с. 45].

Естественно, что представленные знания были известны и применимы в практике организации спортивной подготовки относительно давно, однако системные изменения, происходящие во всех сферах жизнедеятельности человека накладывают свой отпечаток и на тренировочном процессе спортсменом, требуя приведения в соответствие его компонентов к произошедшим трансформациям. Выявленные ранее условия оптимальных значений организации тренировки уже не актуальны спустя некоторое время.

В этом случае, несмотря на однозначность продолжающихся трансформационных процессов в

рамках модернизации спортивной подготовки требуют мониторинговых мероприятий на постоянной основе:

- индивидуальные характеристики спортсмена, на текущий момент времени определяющие возможность реализации имеющегося у него потенциала;

- совокупность условий с характером взаимодействий между ними, влияющих на степень их проявленности и, соответственно, эффективности.

#### **Материалы и методы исследований**

В рамках мониторинговых мероприятий при наличии всех значений вышеназванных групп характеристик следует осуществлять расчет их оптимальной совместимости в рамках уникального разнообразия индивидуальных характеристик конкретного спортсмена [6, с. 91]. В случае правильного расчета гарантируется достижение максимально высоких для каждого спортсмена показателей соревновательной эффективности.

В рамках особенностей соревновательной деятельности спортсменов в пауэрлифтинге основной акцент в тренировочном процессе проставляется на силовой подготовки, являющейся ключевой характеристикой при прочих равных. Именно силовые возможности спортсмена в пауэрлифтинге являются первоочередными в спортивной подготовке, а значит ложатся в фундамент организации тренировочного процесса.

В этом случае, планирование и организация тренировочных занятий осуществляется с учетом «... индивидуальных показателей, проявленных в особенностях физического развития спортсмена, которые вводятся в целенаправленный процесс» [5, с. 104], предполагающий влияние непосредственно на его силовые способности. В рамках данного процесса происходит активизация ключевых для конкретной соревновательной деятельности способностей спортсмена, в выявленном тренером оптимальном сочетании с остальными внешними факторами воздействия.

#### **Результаты и обсуждения**

Таким образом, индивидуализация тренировочного процесса до настоящего времени сохраняет свою исследовательскую актуальность в обла-

сти формирования оптимальной для каждого пауэрлифтера тренировочной среды. Естественно индивидуализированный подход к организации спортивной подготовки пауэрлифтера требует высокого уровня профессиональной подготовки тренера, предусматривая от него широкого диапазона знаний личностных, функциональных и анатомо-физиологических особенностей спортсмена [8, с. 47].

Профессионализм тренера тем самым обеспечивает организацию эффективного педагогического взаимодействия, обеспечивающего достижение позитивной динамики за счет грамотного использования имеющего инструментария и системно выстроенных мониторинговых мероприятий, призванных обеспечить контроль и своевременное устранение препятствий на пути к достижению высоких соревновательных результатов [3, с. 388].

В этом случае, во взаимодействиях тренера со спортсменом можно выделить ряд уровней, к особенностям каждого их имеющихся можно отнести:

- 1) степень активности тренировочной деятельности пауэрлифтера, как совокупности не только количества тренировочных занятий, но и уровень его включения в реализуемый процесс, зависящий от уровня мотивации спортсмена [2, с. 44];

- 2) степень вариативности поведенческих реакций пауэрлифтера, обуславливающей смену педагогических влияний для преодоления стадии адаптации к педагогическим воздействиям.

Совокупность перечисленных показателей, рассматриваемых во взаимосвязи друг с другом, позволяют эффективно реализовать перспективный план соревновательных достижений, составленный для каждого спортсмена-пауэрлифтера. Вариации сочетаний названных показателей определяют характер взаимодействий, которые могут быть как непосредственными, так и опосредованными.

Именно в этом заключается «... сущностное ядро индивидуального подхода» [4, с. 376], положения которого определяют функциональное поле тренировочных влияний (рис. 1).

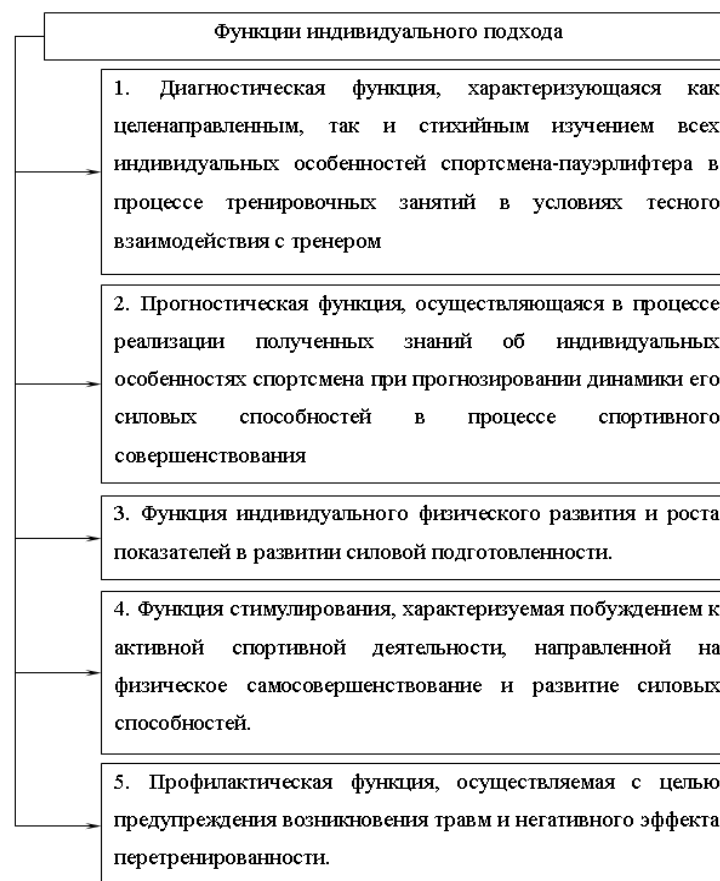


Рис. 1. Функции индивидуального подхода в тренировочном процессе спортсмена-пауэрлифтера.

Fig. 1. Functions of an individual approach in the training process of a powerlifter.

Расстановка бифуркационные точки контроля обязательно, так как реализация перечисленных нами функций предусматривает тесную взаимосвязь с индивидуальными особенностями и проявлениями спортсмена, а значит остаются до конца

неизвестными в силу большой вариативности. В данных точках контроля осуществляется переход в уровнях подготовленности спортсмена, что определяет значимость этапной реализации мониторинговых мероприятий.

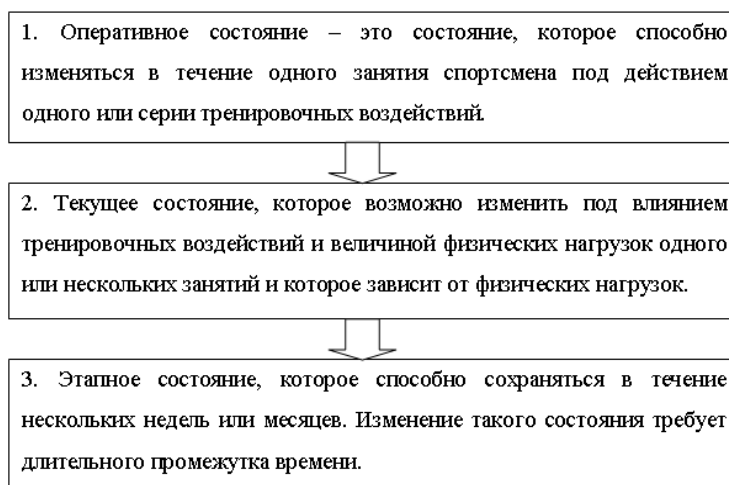


Рис. 2. Состояния спортсмена-пауэрлифтера, определяющие точки контроля в реализации тренировочного процесса.

Fig. 2. States of a powerlifter athlete that determine control points in the implementation of the training process.

Соблюдение этапности в мониторинговых мероприятиях, реализуемых на систематической основе в привязке с бифуркационными точками, устанавливаемыми для каждого спортсмена индивидуально, способно оптимизировать тренировочный процесс и вывести его на более качественный уровень с максимальным соответствием с состоянием пауэрлифтера.

Таким образом, управление тренировочным процессом спортсмена-пауэрлифтера представляет собой единую систему взаимосвязей между значимыми для конкретного вида спорта и спортсмена компонентами, педагогическое влияние на которые способно оптимизировать и усовершенствовать спортивную подготовку в целом. Кроме того, следует обратить внимание на немаловажный, с нашей точки зрения, фактор, сопряженный с подобной организацией тренировочного процесса, – профилактику физических и психологических перегрузок.

## Выводы

Представленность положений индивидуального подхода в тренировочном процессе спортсмена-пауэрлифтера, определяет состав инструментария, способного действительно отразиться на динамике достижений высоких соревновательных результатов. В контексте темы исследования в качестве подобного педагогического инструментария могут быть названы специальные упражнения сопряженного воздействия, позволяющие решать основные задачи в развитии ведущих качеств спортсменов-пауэрлифтеров – силы. Результаты настоящего исследования, несмотря на теоретический характер освещения затронутой темы, могут быть использованы в тренировочной практике подготовки спортсменов в пауэрлифтинге при планировании системы тренировочных занятий с прогнозированием индивидуальных соревновательных достижений занимающихся.

## Список источников

1. Альбшлави М.М., Бурцева Е.В. Модель индивидуализации тренировочного процесса квалифицированных тяжелоатлетов в подготовительном периоде годичного цикла // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2021. № 1. С. 56 – 64. DOI 10.24411/2305-8404-2021-10109
2. Зайченко А.С., Попов Ю.А. Оценка работоспособности футболиста в контексте индивидуализации тренировочного процесса // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2021. № 1. С. 43 – 45.
3. Коробанев М.М. Линейная периодизация в пауэрлифтинге // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы симпозиума XIX (LI) Международной научной конференции студентов, аспирантов и молодых ученых, Кемерово, 23 апреля 2024 года. Кемерово: Кемеровский государственный университет, 2024. С. 387 – 389.
4. Пригода Г.С. Принципы индивидуализации тренировочного процесса в современной системе подготовки квалифицированных спринтеров-кролистов // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 3 (217). С. 374 – 377. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p374-378.
5. Прохорова К.В., Родин А.В. Оценка эффективности тренировочных занятий кроссфитом в процессе индивидуализации специальной физической подготовки волейболисток массовых разрядов // Тенденции и инновации развития отечественного волейбола: Материалы кафедральной научно-практической конференции, посвященной столетию отечественного волейбола, Москва, 30 мая 2023 года. Москва: Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма, 2023. С. 103 – 107.
6. Пьянзин А.И., Кострюков В.В., Кочетов М.А. Силовые и временные параметры приседа с отягощением в пауэрлифтинге // Наука и спорт: современные тенденции. 2023. Т. 11. № 4. С. 88 – 94. DOI 10.36028/2308-8826-2023-11-4-88-94
7. Славко А.Л. Методологическая основа индивидуализации тренировочного процесса как эффективное средство повышения результативности спортсменов рукопашного боя // Психология и педагогика служебной деятельности. 2022. № 2. С. 165 – 168. DOI 10.24412/2658-638X-2022-2-165-168
8. Слобожанинова А.Э., М.Г. Колодезникова Пауэрлифтинг: основные ошибки в технике выполнения упражнений // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2023. Т. 18. № 2. С. 45 – 49.

9. Хабибуллин Р.М. Значение психологических аспектов в пауэрлифтинге // Приднепровский научный вестник. 2023. Т. 12. № 5. С. 44 – 47.

10. Щетина Б.М., Небураковский А.А. Современные тенденции в мировом пауэрлифтинге // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2024. № 8 (234). С. 225 – 228.

### References

1. Albshlavy M.M., Burtseva E.V. Model of individualization of the training process of qualified female weightlifters in the preparatory period of the annual cycle. Bulletin of Tula State University. Physical Education. Sport. 2021. No. 1. P. 56 – 64. DOI 10.24411/2305-8404-2021-10109

2. Zaychenko A.S., Popov Yu.A. Assessment of a football player's performance in the context of individualization of the training process. Physical Education: Upbringing, Education, Training. 2021. No. 1. P. 43 – 45.

3. Korobanov M.M. Linear periodization in powerlifting. Promising directions in the field of physical culture, sports and tourism: Proceedings of the symposium of the XIX (LI) International scientific conference of students, postgraduates and young scientists, Kemerovo, April 23, 2024. Kemerovo: Kemerovo State University, 2024. P. 387 – 389.

4. Prigoda G.S. Principles of individualization of the training process in the modern system of training qualified sprinters-crawlers. Scientific notes of P.F. Lesgaft University. 2023. No. 3 (217). P. 374 – 377. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.03.p374-378.

5. Prokhorova K.V., Rodin A.V. Evaluation of the effectiveness of crossfit training sessions in the process of individualization of special physical training of mass-category female volleyball players. Trends and innovations in the development of domestic volleyball: Proceedings of the departmental scientific and practical conference dedicated to the centenary of domestic volleyball, Moscow, May 30, 2023. Moscow: Russian State University of Physical Education, Sports, Youth and Tourism, 2023. P. 103 – 107.

6. Pyanzin A.I., Kostyukov V.V., Kochetov M.A. Strength and time parameters of a weighted squat in powerlifting. Science and Sport: modern trends. 2023. Vol. 11. No. 4. P. 88 – 94. DOI 10.36028/2308-8826-2023-11-4-88-94

7. Slavko A.L. Methodological basis for individualization of the training process as an effective means of improving the performance of hand-to-hand combat athletes. Psychology and pedagogy of service activities. 2022. No. 2. P. 165 – 168. DOI 10.24412 / 2658-638X-2022-2-165-168

8. Slobozhaninova A.E., M.G. Kolodeznikova Powerlifting: basic errors in exercise technique. Pedagogical, psychological and medical-biological problems of physical education and sports. 2023. Vol. 18. No. 2. P. 45 – 49.

9. Khabibullin R.M. The importance of psychological aspects in powerlifting. Pridneprovsky Scientific Bulletin. 2023. Vol. 12. No. 5. P. 44 – 47.

10. Shchetina B.M., Neburakovskiy A.A. Modern trends in world powerlifting. Scientific notes of P.F. Lesgaft University. 2024. No. 8 (234). P. 225 – 228.

### Информация об авторах

**Малиновская О.В.**, старший преподаватель, Тихоокеанский государственный университет, [malinovska25@yandex.ru](mailto:malinovska25@yandex.ru)

**Федотова Л.В.**, кандидат педагогических наук, доцент, Хабаровский филиал имени Б.Г. Езерского Санкт-Петербургского государственного университета гражданской авиации имени Главного маршала авиации А.А. Новикова, [lidia-hab@yandex.ru](mailto:lidia-hab@yandex.ru)

**Бурьянова А.А.**, старший преподаватель, Дальневосточный институт управления, Российская академия народного хозяйства и государственной службы при Президенте Российской Федерации, [ana.buryanova@yandex.ru](mailto:ana.buryanova@yandex.ru)

**Четверик Н.А.**, учитель физической культуры, Школа с. Восточное имени Героя Российской Федерации А.А. Аксенова (Хабаровский край), [nina28rus@yandex.ru](mailto:nina28rus@yandex.ru)

© Малиновская О.В., Федотова Л.В., Бурьянова А.А., Четверик Н.А., 2025