



Научно-исследовательский журнал «*Modern Humanities Success / Успехи гуманитарных наук*»
<https://mhs-journal.ru>

2025, № 1 / 2025, Iss. 1 <https://mhs-journal.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.8.5. Теория и методика спорта (педагогические науки)

УДК 796.882.015

Методика совершенствования результативности соревновательного упражнения «жим штанги лежа», с применением специальных подготовительных упражнений

¹ **Бабин А.В.,** ² **Охлюев Е.В.,** ³ **Иванов А.В.,** ⁴ **Иванченко Е.С.,**

¹ Уфимский юридический институт МВД России,

² Башкирский государственный аграрный университет,

³ Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова,

⁴ Восточно-Сибирский институт МВД России

Аннотация: в данной статье раскрывается значимость применения специальных подготовительных упражнений (далее СПУ) в тренировочный процесс базового этапа подготовки пауэрлифтеров, для повышения результативности в соревновательном упражнении «жим штанги лежа». Авторами разработана методика 4-х недельного мезоцикла, в котором рассчитывается количество подъема штанги (далее КПШ) и общая интенсивность (далее ОИ) как соревновательных, так и специальных подготовительных упражнений. Цель исследования – разработать методику тренировочного процесса с включением специальных подготовительных упражнений в 4-х недельный мезоцикл в базовом этапе подготовки пауэрлифтеров, имеющих первый спортивный разряд (далее I разряд) и кандидат в мастера спорта (далее КМС). Гипотеза исследования – авторами предполагается, что применение специальных подготовительных упражнений в базовом этапе тренировочного процесса спортсменов, позволит повысить спортивный результат жима штанги лежа. Методы исследования – педагогические наблюдения, педагогический эксперимент, статистическая обработка материалов исследования. Объект исследования – тренировочный процесс базового этапа подготовки пауэрлифтеров КМС и 1 разряда. Предметом исследования, выступает разрабатываемая авторами методика, по совершенствованию результативности выполнения соревновательного упражнения – жима штанги лежа. Исследование определяет следующие задачи: совершенствование методики тренировочного процесса с помощью специальных подготовительных упражнений для повышения результативности пауэрлифтеров; обосновать и проверить с помощью методов наблюдения, сравнения и эксперимента, эффективность применения и включения разрабатываемой методики в тренировочный план спортсменов для повышения соревновательного результата.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, соревновательное упражнение, специальные подготовительные упражнения, мезоцикл, жим штанги лежа

Для цитирования: Бабин А.В., Охлюев Е.В., Иванов А.В., Иванченко Е.С. Методика совершенствования результативности соревновательного упражнения «Жим штанги лежа», с применением специальных подготовительных упражнений // *Modern Humanities Success*. 2025. № 1. С. 203 – 209.

Поступила в редакцию: 6 октября 2024 г.; Одобрена после рецензирования: 8 декабря 2024 г.; Принята к публикации: 29 января 2025 г.

The methodology of improving the effectiveness of the competitive exercise "bench press" using special preparatory exercises

¹ *Babin A.V.*, ² *Okhlyuev E.V.*, ³ *Ivanov A.V.*, ⁴ *Ivanchenko E.S.*,

¹ *Ufa Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia,*

² *Bashkir State Agrarian University,*

³ *Crimean Engineering and Pedagogical University named after Fevzi Yakubov,*

⁴ *East Siberian Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia*

Abstract: this article reveals the importance of using special preparatory exercises (hereinafter referred to as SPS) in the training process of the basic stage of training powerlifters to improve performance in the competitive exercise "bench press". The authors have developed a 4-week microcycle technique in which the number of barbell lifts (hereinafter referred to as NBL) and the total intensity (hereinafter referred to as TI) are calculated both competitive and special preparatory exercises. The purpose of the study is to develop a training process methodology with the inclusion of special preparatory exercises in a 4-week mesocycle at the basic stage of training powerlifters with the first sports category (hereinafter I category) and candidate for Master of Sports (hereinafter CMS). The hypothesis of the study is that the authors assume that the use of special preparatory exercises in the basic stage of the athletes' training process will improve the athletic performance of the bench press. The research methods are pedagogical observations, pedagogical experiment, statistical processing of research materials. The object of the study is the training process of the basic stage of training of CMS and 1st class powerlifters. The subject of the research is the methodology developed by the authors to improve the effectiveness of a competitive exercise, the bench press. The study defines the following tasks: improving the training process methodology with the help of special preparatory exercises to improve the performance of powerlifters; to substantiate and verify, using methods of observation, comparison and experiment, the effectiveness of the application and inclusion of the developed methodology in the training plan of athletes to improve competitive performance.

Keywords: powerlifting, competitive exercise, special preparatory exercises, microcycle, bench press

For citation: Babin A.V., Okhlyuev E.V., Ivanov A.V., Ivanchenko E.S. The methodology of improving the effectiveness of the competitive "bench press" exercise using special preparatory exercises. Modern Humanities Success. 2024. 1. P. 203 – 209.

The article was submitted: October 6, 2024; Approved after reviewing: December 8, 2024; Accepted for publication: January 29, 2025.

Введение

Одним из наиболее важных вопросов совершенствования методики тренировочного плана в пауэрлифтинге является применение специальных подготовительных упражнений в разных этапах подготовки пауэрлифтеров [1, 2, 3, 4, 5]. Авторами научного исследования рассматриваются вопросы правильного подбора и соотношения КПШ и ОИ как соревновательного упражнения (далее СУ), так и СПУ, в тренировочном плане базового этапа подготовки вышеуказанных упражнений. В данной работе приводятся виды СПУ для жима штанги лежа. По мнению авторов, значимую часть в общем объеме базового этапа мезоцикла с определенной продолжительностью составляют специально подготовительные упражнения. Совершенствование общего уровня тренированности и повышение спортивных показателей в данном виде спорта, достигается с помощью двигательных элементов схожих с соревновательными

упражнениями по характеру движений [5]. Таким образом, на основе разработанной методике доказывается гипотеза о росте спортивных показателей указанного соревновательного упражнения с помощью правильного подбора упражнений схожими как по характеру движения, так и по форме с соревновательным упражнением «жим штанги лежа».

Цель исследования: доказать необходимость применения СПУ в пауэрлифтинге (жим штанги лежа) для повышения спортивного результата в базовом этапе подготовки. Авторами на основе поставленной цели выдвигается следующая гипотеза, что применение специальных подготовительных упражнений в базовом этапе тренировочного процесса спортсменов, позволит повысить спортивный результат жима штанги лежа.

Задачи исследования:

1) выделить наиболее значимые СПУ [6, 7, 8], которые необходимы для повышения результа-

тивности;

2) составить план 4-х недельного мезоцикла, включающий данные виды СПУ совместно с соревновательными упражнениями.

Материалы и методы исследований

В исследовании приняли участие 20 обучающихся Уфимского юридического института МВД России, которые входят в состав группы спортивного совершенствования (далее ГСС) по пауэрлифтингу, имеющие 1 взрослый разряд и КМС. Участники были поделены на 2 группы: контрольная «А» – в количестве 10 человек, аналогично в экспериментальной «В».

Перед началом эксперимента были проанализированы тренировочные планы респондентов за последние три месяца до начала проведения исследования. В ходе анализа тренировочных

планов авторами было выявлено, что спортсменами данные СПУ не применялись. Авторами была разработана методика тренировок 4-х недельного мезоцикла, с включением СПУ для экспериментальной группы – «В», где с учетом КПШ и ОИ соревновательного упражнения был подобран оптимальный объем КПШ и ОИ специально-подготовительных упражнений. Контрольная группа продолжала тренироваться без изменений в тренировочном процессе.

Проанализировав научные исследования авторами был выделен следующий перечень СПУ: жим с бруса, жим вниз головой, жим в наклоне, жим узким хватом, скоростной жим, жим с паузой. Ниже в табл. 1 представлен тренировочный план 4-х недельного мезоцикла с включением ранее выделенных СПУ.

Таблица 1
Table 1

№ Недели	№ тренировки	Упражнения
1	1.	<ul style="list-style-type: none"> – Жим штанги лежа: 50% 5п-1п, 60% 4п-1п, 70% 3п-2п, 80% 3п-2п, 85% 2п-2п. (25) – Жим с бруса: 8-10 см. 95% 2п-3п. (6) <p>Итого: КПШ 31, ОИ 74.19%.</p>
	2.	<ul style="list-style-type: none"> – жим широким хватом: (более 81см) 50% 4п-1п, 60% 3п-4п. (16) – жим узким хватом: 50% 4п-1п, 60% 3п-4п. (16) <p>Итого: КПШ 32, ОИ 57.5%.</p>
	3.	<ul style="list-style-type: none"> – Жим штанги лежа: 50% 5п-1п, 60% 4п-1п, 70% 3п-2п, 80% 3п-6п. (33) <p>Итого: КПШ 33, ОИ 71.21%.</p>
		<p>Всего: КПШ 96, ОИ 66.66%, КПШ СУ 58, ОИ СУ 69.87%, КПШ СПУ 38, ОИ СПУ 63.42%.</p>
2	1.	<ul style="list-style-type: none"> – Жим штанги лежа: 50% 5п-1п, 60% 4п-1п, 70% 3п-2п, 80% 3п-2п, 85% 2п-2п. (25) – Жим с бруса: 10-12 см. 95% 2п-1п, 100% 2п-2п. (6) <p>Итого: КПШ 31, ОИ 71.61%.</p>
	2.	<ul style="list-style-type: none"> – Жим вниз головой 50% 4п-1п, 60% 4п-1п, 70% 4п-1п, 75% 4п-3п, (24) – Жим в наклоне: 35% 4п-1п, 45% 3п-4п. (16) <p>Итого: КПШ 40, ОИ 57.5%.</p>
	3.	<ul style="list-style-type: none"> – Жим штанги лежа: 50% 5п-1п, 60% 4п-1п, 70% 3п-2п, 80% 4п-5п. (35) <p>Итого: КПШ 35, ОИ 71.71%.</p>
		<p>Всего: КПШ 106, ОИ 63.83%, КПШ СУ 60, ОИ СУ 70.03%, КПШ СПУ 46, ОИ СПУ 62.82%.</p>
3	1.	<ul style="list-style-type: none"> – Жим штанги лежа: 50% 5п-1п, 60% 4п-1п, 70% 3п-2п, 80% 3п-2п, 85% 2п-4п. (29) <p>Итого: КПШ 29, ОИ 71.37%.</p>
	2.	<ul style="list-style-type: none"> – Скоростной жим: 35% 5п-1п, 45% 5п-4п. (25) – Жим с паузой 3-4 секунды: 45% 3п-1п, 55% 2п-4п. (11) <p>Итого: КПШ 36, ОИ 45.83%.</p>
	3.	<ul style="list-style-type: none"> – Жим штанги лежа: 50% 5п-1п, 60% 4п-1п, 70% 3п-2п, 80% 2п-5п. (25) <p>Итого: КПШ 25, ОИ 68.4%.</p>
		<p>Всего: КПШ 90, ОИ 62.29%, КПШ СУ 54, ОИ СУ 70.38%, КПШ СПУ 36, ОИ СПУ 45.83%.</p>
4	1.	<ul style="list-style-type: none"> – Жим штанги лежа: 55% 5п-1п, 64% 4п-1п, 75% 3п-1п, 85% 3п-1п, 90% 2п-3п, 85% 2п-2п. (25) <p>Итого: КПШ 25, ОИ 75.8%.</p>

Продолжение таблицы 1
Continuation of Table 1

	2.	– Жим вниз головой 45% 7р-1п, 55% 7р-3п. (28) – Жим в наклоне: 35% 7р-4п. (28) Итого: КПШ 56, ОИ 43.75%.
	3.	– Жим штанги лежа: 50% 5р-1п, 60% 5р-1п, 70% 5р-2п, 75% 5р-5п. (40) Итого: КПШ 40, ОИ 68.75%.
		Всего: КПШ 121, ОИ 63.49%, КПШ СУ 65, ОИ СУ 73.45%, КПШ СПУ 56, ОИ СПУ 43.75%.

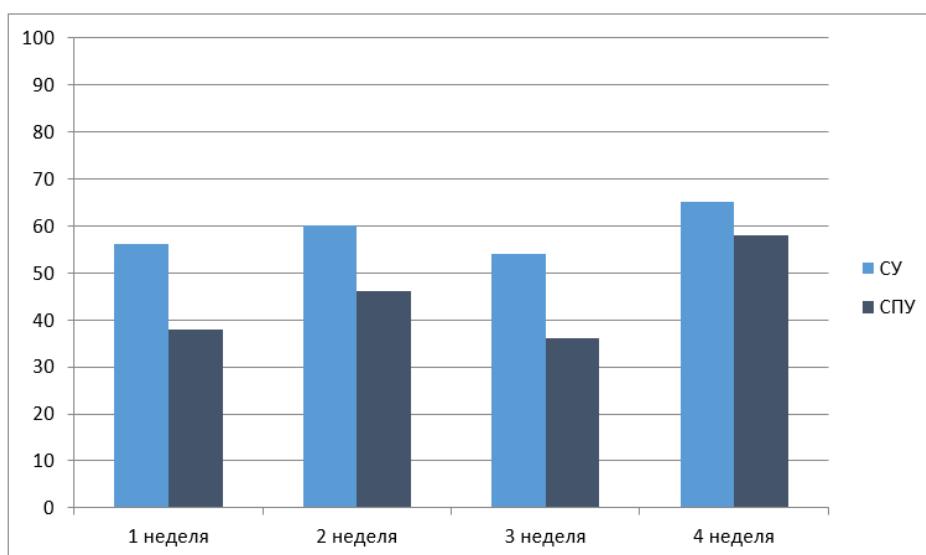


Рис. 1. Объем КПШ соревновательного упражнения «жим штанги лежа» и специально-подготовительных упражнений.

Fig. 1. Volume of the NBL of the competitive exercise “bench press” and special preparatory exercises.

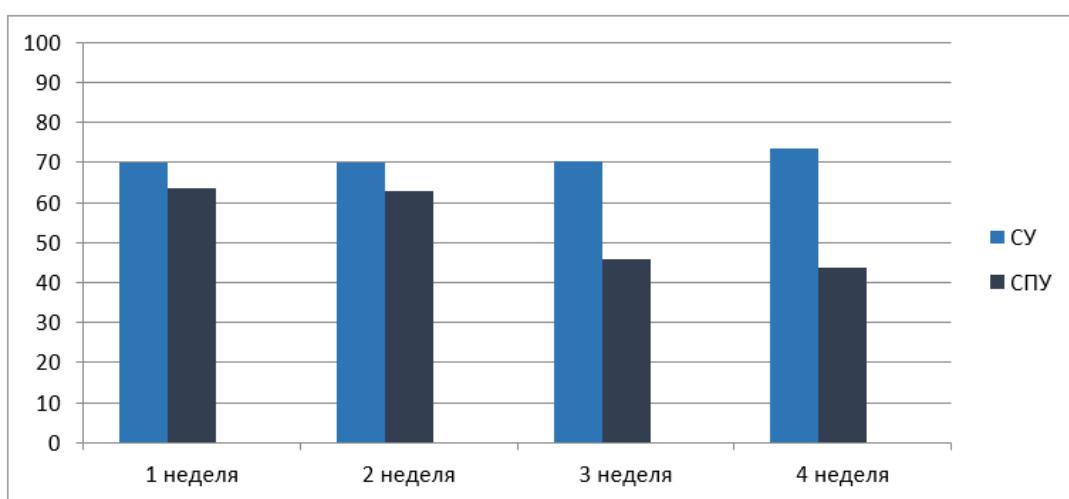


Рис. 2. Объем ОИ (в процентах) соревновательного упражнения «жим штанги лежа» и специально-подготовительных упражнений.

Fig. 2. Volume of the EI (in percent) of the competitive exercise “bench press” and special preparatory exercises.

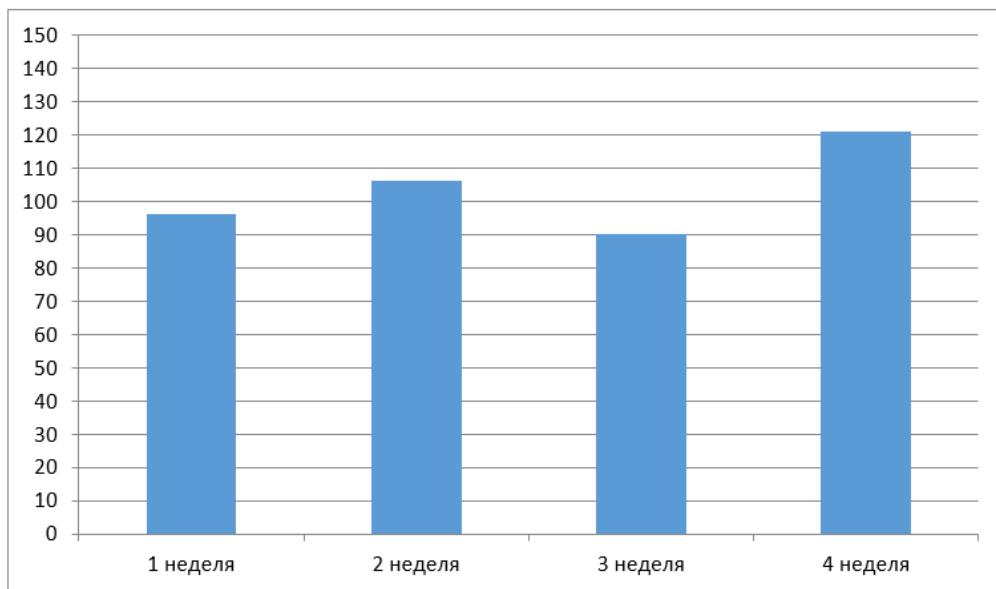


Рис. 3. Общий объем КПШ СУ и СПУ 4-х недельного мезоцикла.
Fig. 3. Total volume of the NBL SU and SPU of the 4-week mesocycle.

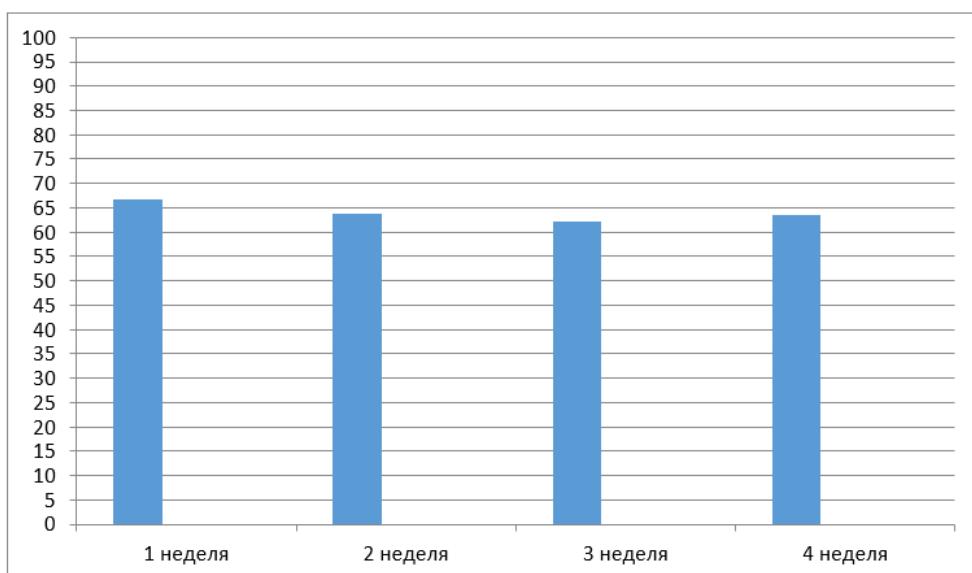


Рис. 4. Общий объем ОИ СУ и СПУ (в процентах) 4-х недельного мезоцикла.
Fig. 4. Total volume of EI SU and SPU (in percent) of a 4-week mesocycle.

Результаты и обсуждения

Авторами на основе разработанной методики был проведен эксперимент над двумя группами респондентов, в целях доказывания о необходимости включения СПУ в тренировочный процесс пауэрлифтеров для повышения спортивного результата в жиме штанги лежа. Для подтверждения выдвигаемой гипотезы был разработан план с расчетом еженедельного КПШ и ОИ как СУ, так и СПУ с учетом принципов вариативности и систематичности выполняемых упражнений.

На рис. 1-2 графически изображен план

исследуемого мезоцикла с наглядным изображением объема КПШ и ОИ за 4 недели методической разработки. Так же, на рис. 4-5 изображена вариативность общего количества КПШ и ОИ за весь период мезоцикла, где авторами подтверждается применение принципов спортивной подготовки таких как: непрерывность, постепенность, цикличность и вариативность.

В результате проведенного исследования было выявлено, что экспериментальная группа после окончания мезоцикла прибавила в результатах 10 ± 2 кг., тогда как контрольная группа – 5 ± 2 кг. Разница между показателями двух групп

составила 5 ± 2 кг., в пользу экспериментальной группы.

Выводы

Таким образом, проведенное исследование подтверждает выдвигаемую авторами гипотезу о необходимости применения СПУ в тренировочном процессе базового периода подготовки пауэрлифтеров.

1. Результаты, полученные на основе проведенного эксперимента, подтверждают эффективность разработанного тренировочного плана мезоцикла, в котором рассчитывается КПШ и ОИ каждого тренировочного процесса, с последую-

щим суммированием общего количества за неделю и в целом за весь период, для наглядного отображения объема нагрузки СПУ и СУ применяемых в базовом этапе;

2. Вышеуказанные виды СПУ: жим с бруса, жим вниз головой, жим в наклоне, жим узким хватом, скоростной жим, жим с паузой – схожи по характеру и форме с основным соревновательным упражнением.

Как показали результаты исследования, применение данных упражнений повышает спортивный результат спортсменов выступающих в соревнованиях по пауэрлифтингу (жим лежа).

Список источников

1. Сычев П.А., Анцыперов В.В., Власова Т.Н. Экспериментальное обоснование эффективности методики коррекции техники жима лежа пауэрлифтерами высокой квалификации // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2023. № 9 (223). С. 432 – 436. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.09.p432-437
2. Гарипова А.З., Разживин О.А. Специально-подготовительные упражнения, как способ улучшения спортивных результатов в пауэрлифтинге // Сборник научных трудов SWorld. 2014. Т. 34. № 4. С. 10 – 12.
3. Бакирова А.У., Хабибуллин Р.М., Хабибуллин И.М. Прогрессивные методики обучения технике жима лежа в пауэрлифтинге // Современное состояние, традиции и инновационные технологии в развитии АПК: Материалы международной научно-практической конференции, посвященной 90-летию Башкирского государственного аграрного университета (в рамках XXX международной специализированной выставки «Агрокомплекс-2020»), Уфа, 17-20 марта 2020 года / Министерство сельского хозяйства Российской Федерации; Министерство сельского хозяйства Республики Башкортостан; Башкирский государственный аграрный университет; ООО «Башкирская выставочная компания». Уфа: Башкирский государственный аграрный университет, 2020. С. 393 – 398.
4. Самсонов Г.А., Шейко Б.И. Методика коррекции технической и специальной силовой подготовки пауэрлифтеров с целью преодоления "мертвых зон" в жиме штанги лежа // Труды кафедры биомеханики университета им. П.Ф. Лесгафта. 2015. № 9. С. 46 – 51.
5. Шейко Б.И., Румянцева Э.Р., Горулев П.С., Цедов Р.А. Пауэрлифтинг. От новичка до мастера: Соответствует программе по пауэрлифтингу. Москва: ООО Актиформула Медиа Групп, 2013. 564 с. ISBN 978-5-906299-05-5
6. Гарипова А.З., Разживин О.А. Специально-подготовительные упражнения, как способ улучшения спортивных результатов в пауэрлифтинге // Сборник научных трудов SWorld. 2014. Т. 34. № 4. С. 10 – 12.
7. Гузь С.М. Теория и методика упражнения "лёжа на наклонной скамье головой вниз, жим штанги" // Вопросы педагогики. 2021. № 5-1. С. 59 – 65.
8. Шейко Б.И., Румянцева Э.Р., Горулев П.С., Цедов Р.А. Пауэрлифтинг. От новичка до мастера: Соответствует программе по пауэрлифтингу. Москва: ООО Актиформула Медиа Групп, 2013. 564 с. ISBN 978-5-906299-05-5
9. Бабин А.В., Иванов А.В., Егошин Д.И. и др. Методика и средства исправления ошибок в соревновательных упражнениях силового троеборья для повышения результативности пауэрлифтеров // Modern Humanities Success. 2024. № 3. С. 158 – 163.

References

1. Sychev P.A., Antsyperov V.V., Vlasova T.N. Experimental substantiation of the effectiveness of the methodology for correcting the bench press technique of highly qualified powerlifters. Scientific Notes of P.F. Lesgaft University. 2023. No. 9 (223). P. 432 – 436. DOI 10.34835/issn.2308-1961.2023.09.p432-437
2. Garipova A.Z., Razzhivin O.A. Special preparatory exercises as a way to improve sports results in powerlifting. Collection of scientific papers SWorld. 2014. Vol. 34. No. 4. P. 10 – 12.

3. Bakirova A.U., Khabibullin R.M., Khabibullin I.M. Progressive methods of teaching bench press technique in powerlifting. Current state, traditions and innovative technologies in the development of the agro-industrial complex: Proceedings of the international scientific and practical conference dedicated to the 90th anniversary of the Bashkir State Agrarian University (within the framework of the XXX international specialized exhibition "Agro-complex-2020"), Ufa, March 17-20, 2020. Ministry of Agriculture of the Russian Federation; Ministry of Agriculture of the Republic of Bashkortostan; Bashkir State Agrarian University; Bashkir Exhibition Company LLC. Ufa: Bashkir State Agrarian University, 2020. P. 393 – 398.

4. Samsonov G.A., Sheiko B.I. Methodology for correcting technical and special strength training of powerlifters in order to overcome "dead zones" in the bench press. Transactions of the Department of Biomechanics of the University named after P.F. Lesgaft. 2015. No. 9. P. 46 – 51.

5. Sheiko B.I., Rumyantseva E.R., Gorulev P.S., Tsedov R.A. Powerlifting. From beginner to master: Corresponds to the powerlifting program. Moscow: OOO Aktiformula Media Group, 2013. 564 p. ISBN 978-5-906299-05-5

6. Garipova A.Z., Razzhivin O.A. Special preparatory exercises as a way to improve athletic performance in powerlifting. Collection of scientific papers SWorld. 2014. Vol. 34. No. 4. P. 10 – 12.

7. Guz S.M. Theory and methods of the exercise "lying on an incline bench with your head down, barbell press". Issues of pedagogy. 2021. No. 5-1. P. 59 – 65.

8. Sheiko B.I., Rumyantseva E.R., Gorulev P.S., Tsedov R.A. Powerlifting. From beginner to master: Corresponds to the powerlifting program. Moscow: OOO Aktiformula Media Group, 2013. 564 p. ISBN 978-5-906299-05-5

9. Babin A.V., Ivanov A.V., Egoshin D.I. et al. Methodology and means of correcting errors in competitive exercises of powerlifting to improve the performance of powerlifters. Modern Humanities Success. 2024. No. 3. P. 158 – 163.

Информация об авторах

Бабин А.В., Уфимский юридический институт Министерства внутренних дел Российской Федерации, babin.8282@mail.ru

Охлюев Е.В., Башкирский государственный аграрный университет

Иванов А.В., кандидат педагогических наук, Крымский инженерно-педагогический университет имени Февзи Якубова

Иванченко Е.С., Восточно-Сибирский институт МВД России

© Бабин А.В., Охлюев Е.В., Иванов А.В., Иванченко Е.С., 2025