

РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ПЕДАГОГІЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ
КАФЕДРА ТЕОРІЇ І ПРАКТИКИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ

Кваліфікаційна робота
на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»
на тему

**НАУКОВО - МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ТРЕНУВАННЯ ФІЗИЧНИХ
ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ, КОТРІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В
ПАУЕРЛІФТИНГУ**

Виконав:
здобувач ступеня вищої освіти
«магістр» спеціальності 017 Фізична
культура і спорт
Орлов О.В.

Керівник:
кандидат педагогічних наук, професор
Василюк В.М.

Рецензент:
кандидат наук з фізичного виховання і
спорту, доцент
Романова В.І.

Рівне – 2021 рік

Анотація

О. Орлов. Науково - методичні основи тренування фізичних якостей спортсменів, котрі спеціалізуються в пауерліфтингу. Рукопис.

Кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «магістр» за спеціальністю 017 фізична культура і спорт. Рівненський державний гуманітарний університет, Рівне, 2021 рік. У кваліфікаційній роботі розкрито доцільність розробки нової навчальної програми з пауерліфтингу, її зумовленість потребою вдосконалення підготовки спортивного резерву у спеціалізованих навчальних закладах спортивного профілю у зв'язку із потребою вдосконалення навчально-тренувального процесу вправами з однокористування. Досліджено проблему особливостей фізичного розвитку дітей, які займаються пауерліфтингом. Висвітлено поняття організаційно-методичних основ розвитку і вдосконалення фізичних якостей дітей та інтенсивності тренувального навантаження. Визначено особливості етапу початкової спеціалізації юних пауерліфтерів, як приклад, фізичні якості та показники їх розвитку. Розкрито структуру сучасних методів тренування сили, зміст тренувального процесу, розвиток функціональних якостей і правомірність ранніх навантажень. Здійснено порівняльний аналіз фізичної підготовленості підлітків. Представлено обґрунтування науково - методичних основ тренування фізичних якостей спортсменів, котрі спеціалізуються в пауерліфтингу.

Ключові слова: пауерліфтинг, обтяження, вдосконалення тренування, методичні основи, склад м'язів.

Abstract

O. Orlov. Scientific and methodological foundations of training physical qualities of athletes specializing in powerlifting. Manuscript.

Qualification work for the degree of higher education "Master" in the specialty 017 Physical Culture and Sports. Rivne State Humanitarian University, Rivne, 2021. The qualification work reveals the feasibility of developing a new curriculum in powerlifting, its necessity to improve the training of sports reserve in specialized educational institutions of a sports profile in connection with the need to improve the educational and training process with martial arts exercises. The problem of the peculiarities of the physical development of children involved in powerlifting is investigated. The concepts of organizational and methodological foundations of the development and improvement of children's physical qualities and the intensity of the training load are highlighted. The features of the stage of initial specialization of young powerlifters are determined, as an example, physical qualities and indicators of their development. The structure of modern methods of strength training, the content of the training process, the development of functional qualities and the legitimacy of early loads are revealed. A comparative analysis of the physical fitness of adolescents is carried out. The justification of the scientific and methodological foundations of training the physical qualities of athletes specializing in powerlifting is presented.

Keywords: powerlifting, weighting, training improvement, methodological foundations, muscle composition.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ В ПАУЕРЛІФТИНГУ.....	7
1.1. Принципи методи та засоби побудови силового тренування в пауерліфтингу.....	8
1.2. Техніка виконання змагальних, спеціальнопідготовчих та загальнорозвивальних вправ у пауерліфтингу	32
1.3. Фізична підготовка спортсменів та її вдосконалення	37
Висновки до першого розділу.....	20
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	21
2.1. Методи дослідження.....	22
2.2. Організація дослідження.....	28
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ, КОТРІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В ПАУЕРЛІФТИНГУ.....	31
3.1. Організація НДР з проблем пауерліфтингу	44
3.2. Прогнозування та моделювання спортивної діяльності в пауерліфтингу	53
3.3. Побудова програм багаторічної підготовки спортсменів	60
3.4. Вплив навчальної програми з пауерліфтингу на рівень загальної фізичної підготовленості спортсменів 12-13 років.....	65
Висновки до третього розділу.....	67
ВИСНОВКИ.....	68
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	69
ДОДАТКИ.....	70