

Міністерство освіти та науки України
Рівненський державний гуманітарний університет
Кафедра теорії і практики фізичної культури та спорту

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

Спеціальна фізична підготовка у пауерліфтингу на етапі попередньої базової підготовки

Виконав:

здобувач ступеня вищої освіти
«магістр» спеціальності 017
«Фізична культура і спорт»
заочної форми навчання

Петро Мартинчук

Науковий керівник:

Сергій Семенович

Рецензент: доктор філософії, доцент,
зав кафедри медико-біологічних
дисциплін Навчально-наукового
інституту охорони здоров'я НУВіП

Олег Савлюк

ЗМІСТ

Вступ	3
Розділ 1. Стан питання спеціальної фізичної підготовки у пауерліфтіngu на етапі попередньої базової підготовки	
1.1. Пауерліфтіng як вид спорту та місце спеціальної фізичної підготовки в системі багаторічного тренування	7
1.2. Теоретико-методичні засади спеціальної фізичної підготовки спортсменів силових видів спорту	13
1.3. Особливості етапу попередньої базової підготовки та система контролю спеціальної підготовленості пауерліфтерів	17
Розділ 2. Методи та організація досліджень	
2.1. Мета, завдання, гіпотеза та організація дослідження	23
2.2. Контингент досліджуваних і методи вивчення спеціальної фізичної підготовленості пауерліфтерів	24
2.3. Характеристика та наукове обґрунтування експериментальної програми спеціальної фізичної підготовки на етапі попередньої базової підготовки	26
Розділ 3. Результати власних досліджень та їх обґрунтування	
3.1. Вихідний рівень спеціальної фізичної підготовленості та функціонального стану спортсменів	30
3.2. Зміни показників спеціальної фізичної підготовленості та спортивних результатів під впливом експериментальної програми	35
3.3. Узагальнення, інтерпретація результатів та оцінка ефективності запропонованої програми спеціальної підготовки	41
Узагальнення та практичні рекомендації	48
Висновки	52
Список використаних джерел та літератури	56
Додатки	63

ВСТУП

Силові види спорту, зокрема пауерліфтинг, посідають важливе місце в сучасній системі фізичного виховання та спорту як ефективний засіб розвитку сили, витривалості та вольових якостей. Для осіб з інвалідністю пауерліфтинг виконує подвійну функцію: з одного боку, це висококонкурентний вид спорту, включений до програми Паралімпійських ігор, з іншого – потужний інструмент соціальної інтеграції, підвищення самооцінки та якості життя. У зв'язку з цим особливої актуальності набуває проблема науково обґрунтованої організації спеціальної фізичної підготовки юних пауерліфтерів у структурах типу РРЦ «Інваспорт», де спортивні завдання поєднуються з реабілітаційно-оздоровчими.

Етап попередньої базової підготовки є критично важливим у багаторічному тренувальному процесі пауерліфтерів. Саме на цьому етапі закладається фундамент техніки трьох змагальних вправ, формується «широка» силова база, розвивається силова витривалість та стабілізаційні можливості м'язів опорно-рухового апарату. Помилки, допущені на цьому рівні (надмірне форсування разових максимумів, недостатня увага до техніки, ігнорування стабілізуючих вправ), надалі призводять до хронічних перевантажень, стійких технічних дефектів і обмеження спортивного зростання. Для контингенту спортсменів з інвалідністю такі помилки можуть мати ще серйозніші наслідки, оскільки вихідні функціональні можливості організму часто є зниженими, а резерви адаптації – обмеженими.

Аналіз сучасних науково-методичних джерел свідчить, що питання спеціальної фізичної підготовки пауерліфтерів висвітлюються переважно на матеріалі висококваліфікованих спортсменів і стосуються етапів спеціалізованої базової підготовки або безпосередньої підготовки до змагань. Значно менше уваги приділяється юнацькому віку, початковим етапам спортивного шляху та, тим більше, специфіці тренування спортсменів з інвалідністю. У практиці багатьох секцій досі домінує емпіричний підхід, коли програми тренувань формуються на основі особистого досвіду тренера без достатньої опори на систематизовані наукові дані й без чітко вибудованої системи контролю спеціальної підготовленості.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю адаптації загальних принципів силового тренування до умов роботи з юними спортсменами з інвалідністю, пошуком таких моделей спеціальної фізичної підготовки, які одночасно забезпечують зростання спортивних результатів, збереження здоров'я та формування стійкої мотивації до занять. Особливої ваги набуває питання інтеграції в тренувальний процес стабілізаційних і корекційних вправ, побудови навантажень у безпечних зонах інтенсивності, а також створення системи поточного і підсумкового контролю, яка дозволяє вчасно коригувати програму з урахуванням індивідуальних реакцій спортсменів.

Зв'язок роботи з науковими програмами і практикою полягає в орієнтації на сучасні підходи до тренування спортсменів силових видів спорту, до реабілітаційно-оздоровчої роботи з особами з інвалідністю, а також на потреби РРЦ «Інваспорт» у розробці й апробації прикладових програм спеціальної фізичної підготовки, придатних для впровадження в реальний тренувальний процес.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та експериментально перевірити ефективність програми спеціальної фізичної підготовки пауерліфтерів на етапі попередньої базової підготовки в умовах РРЦ «Інваспорт».

Для досягнення поставленої мети передбачено розв'язання таких основних завдань:

- узагальнити сучасні науково-методичні підходи до організації спеціальної фізичної підготовки в силових видах спорту та уточнити її роль у системі багаторічного тренування пауерліфтерів;
- розкрити теоретико-методичні засади побудови спеціальної фізичної підготовки на етапі попередньої базової підготовки, визначити особливості змісту і контролю спеціальної підготовленості юних спортсменів;
- охарактеризувати вихідний рівень спеціальної фізичної підготовленості та функціонального стану пауерліфтерів РРЦ «Інваспорт», які беруть участь у дослідженні;

- розробити експериментальну програму спеціальної фізичної підготовки пауерліфтерів з урахуванням їх вікових і функціональних особливостей та умов заняття в РРЦ «Інваспорт»;
- експериментально перевірити вплив запропонованої програми на показники спеціальної фізичної підготовленості, технічної надійності та спортивних результатів пауерліфтерів;
- здійснити узагальнення отриманих результатів, оцінити ефективність програми та сформулювати практичні рекомендації для її впровадження в підготовку юних спортсменів силових видів спорту.

Об'єкт дослідження – процес спеціальної фізичної підготовки юних пауерліфтерів у системі багаторічного тренування.

Предмет дослідження – зміст, структура та ефективність програми спеціальної фізичної підготовки пауерліфтерів на етапі попередньої базової підготовки в умовах РРЦ «Інваспорт».

Гіпотеза дослідження полягає в припущенні, що впровадження спеціально розробленої програми, яка поєднує раціональне дозування змагальних і спеціально-підготовчих вправ, систематичний розвиток стабілізаційних можливостей м'язів тулуба, роботу переважно в зоні 65–80 % від прогнозованого 1RM та інтегровану систему контролю, забезпечить істотно вищі темпи приросту спеціальної фізичної підготовленості й спортивних результатів юних пауерліфтерів без підвищення травматичних ризиків порівняно з традиційними програмами тренування.

Для розв'язання поставлених завдань використано комплекс взаємодоповнювальних **методів дослідження**: теоретичні (аналіз, синтез, узагальнення науково-методичної та спеціальної літератури з проблеми спеціальної фізичної підготовки в силових видах спорту та реабілітації осіб з інвалідністю); емпіричні (педагогічні спостереження, тестування спеціальної фізичної підготовленості, педагогічний експеримент із формувальним етапом); методи інструментального та відеоаналізу техніки; методи математичної статистики для кількісної обробки результатів та оцінки достовірності виявлених змін.

Наукова новизна роботи полягає в тому, що вперше для умов РРЦ «Інваспорт» розроблено й експериментально обґрунтовано програму спеціальної фізичної підготовки пауерліфтерів на етапі попередньої базової підготовки, яка інтегрує блок стабілізаційних вправ, систематичний контроль техніки та показників спеціальної підготовленості, а також враховує специфічні особливості контингенту спортсменів з інвалідністю. Уточнено підходи до дозування навантажень у зоні субмаксимальних ваг, запропоновано комплекс показників для оцінки технічної надійності виконання змагальних вправ.

Практичне значення одержаних результатів полягає в можливості безпосереднього використання розробленої програми, системи контролю та методичних рекомендацій у роботі тренерів РРЦ «Інваспорт» та інших спортивних організацій, що займаються підготовкою юних пауерліфтерів. Матеріали дослідження можуть бути використані при розробці навчальних програм, методичних посібників для тренерів, а також у системі підвищення кваліфікації фахівців з адаптивної фізичної культури та спорту.

Апробація дослідження відбулася у формі публікації «Особливості етапу попередньої базової підготовки та система контролю спеціальної підготовленості пауерліфтерів». *Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти: Збірник наукових праць*. Рівне: ГО СОМ-ЦЕНТР, 2025. Випуск 16. 309 с. С.215-227.

Структура роботи зумовлена логікою дослідження, метою та завданнями й включає вступ, три розділи (теоретичний аналіз проблеми, характеристику методів та організації дослідження, результати власних досліджень та їх обґрунтування), узагальнення і практичні рекомендації, висновки, список використаних джерел та літератури (58 позицій) та додатку. Загальний обсяг роботи 67 сторінок.