

Міністерство освіти і науки України
Житомирський державний університет імені Івана Франка
Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра медико-біологічних основ фізичного виховання і спорту
Освітньо-кваліфікаційний рівень «Магістр»

ДИПЛОМНА РОБОТА НА ТЕМУ:
**РОЗВИТОК СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ
У ГРУПАХ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ
МАЙСТЕРНОСТІ З ПАУЕРЛІФТИНГУ**

Виконав:
студент VI курсу, 61-Б групи
денної форми навчання
спеціальності 8.01020101 «Фізичне
виховання»
Пугач В.В.
Керівник: к.фіз.вих., викладач
Яворська Т.Є.

Житомир – 2013 рік

ЗМІСТ

Перелік умовних скорочень.....	3
ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ СПОРТСМЕНІВ У ГРУПАХ ПІДВИЩЕННЯ СПОРТИВНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ З ПАУЕРЛІФТИНГУ	8
1.1. Загальнотеоретичні основи силової підготовки спортсменів.....	8
1.2. Фактори, що впливають на розвиток сили та об'єм м'язів.....	15
1.3. Загальні принципи планування тренувального процесу спортсменів у групах підвищення спортивної майстерності з пауерліфтингу	23
1.4. Особливості змагальної діяльності у пауерліфтингу	28
1.5. Профілактика травматизму та правила поведінки під час тренування з пауерліфтингу.....	35
Висновки до першого розділу.....	37
РОЗДІЛ II. МЕТОДИ Й ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	39
2.1. Методи дослідження.....	39
2.2. Організація та етапи дослідження	47
2.3. Методика розвитку силових якостей у групах підвищення спортивної майстерності з пауерліфтингу спортсменів експериментальної та контрольної груп	49
Висновки до другого розділу.....	58
РОЗДІЛ III. РЕЗУЛЬТАТИ ВЛАСНИХ ДОСЛІДЖЕНЬ.....	59
3.1. Аналіз результатів дослідження	59
Висновки до третього розділу.....	72
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	74
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	78
ДОДАТКИ.....	85

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ СКОРОЧЕНЬ

АС – абсолютна сила

ВС – вибухова сила

СС – стартова сила

ЖДУ ім. І. Франка – Житомирський державний університет імені Івана Франка

ЖДТУ – Житомирський державний технологічний університет

ІПФ – Інтернаціональна пауерліфтинг федерація

КПШ - кількість підйомів штанги

СНД – Співдружність незалежних держав

WPO/WPC - професійна організація пауерліфтинга

ВСТУП

Актуальність дослідження. На сучасному етапі дослідження пауерліфтинг відноситься до переліку пріоритетних видів спорту в Україні. Пауерліфтинг або силове триборство – це силовий вид спорту, в якому атлети виступають на змаганнях у певних вагових категоріях, намагаючись подолати максимальну вагу в трьох видах вправ: присідання зі штангою на плечах, жим штанги лежачи на горизонтальній лаві й станова тяга, які разом визначають кваліфікацію спортсмена.

Пауерліфтинг має досить високий рівень популярності серед різних верств населення нашої країни, а досягнення українських спортсменів здобуваються сотнями перемог на Всесвітніх іграх, чемпіонатах світу та Європи.

У пауерліфтингу, на відміну від бодібілдингу, важливими є силові показники, а не краса тіла. Тому великого значення набуває проблема силової підготовки спортсменів-пауерліфтерів, а навчально-тренувальний процес спрямований на розвиток силових якостей спортсменів, що необхідні для досягнення високих показників у пауерліфтингу.

Аналіз науково-методичної та спеціальної фахової літератури, тренерської роботи спеціалістів з пауерліфтингу свідчить про те, що проблемами розвитку силових якостей і вдосконалення силової підготовки спортсменів в різних видах спорту займалися ряд авторів, зокрема Н.В. Зімкін, В.Н. Кінних, М.М. Яковлєв, І.В. Бельський, Л.С. Дворкін, А.А. Хабаров, В.В. Кузнєцов. Питанням організації тренувального процесу у пауерліфтингу присвячені дослідження І.О. Капка, В.Н. Курся, А.І. Стеценка, П.А. Балька та інших [1; 2; 6; 7]. В.І. Алексєєв, Н.Г. Озолін, В.М. Дьячков, З.П. Синицький, А.Г. Сулієв та ін.) досліджували деякі аспекти проблеми підготовки спортсменів розглядаючи принципи переважного розвитку провідних рухових якостей.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес з пауерліфтингу.

Предмет дослідження – розвиток силових якостей спортсменів у групах підвищення спортивної майстерності з пауерліфтингу.

Мета дослідження – визначити ефективність методики розвитку силових якостей спортсменів у групах підвищення спортивної майстерності з пауерліфтингу за тренувальними комплексами Б.І. Шейко та Еда Коена.

Гіпотеза дослідження: дослідження передбачало те, що заняття за спеціально розробленими навчально-тренувальними комплексами Б.І. Шейко та Еда Коена будуть сприяти розвитку силових якостей спортсменів у групах підвищення спортивної майстерності з пауерліфтингу.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати літературні джерела з проблеми силової підготовки спортсменів у групах підвищення спортивної майстерності з пауерліфтингу.
2. Розглянути фактори, що впливають на розвиток сили та об'єм м'язів.
3. Обґрунтувати загальні принципи планування тренувального процесу спортсменів у групах підвищення спортивної майстерності з пауерліфтингу.
4. Експериментально перевірити ефективність методики розвитку силових якостей спортсменів у групах підвищення спортивної майстерності з пауерліфтингу за тренувальними комплексами Б.І. Шейко та Еда Коена.

Методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення науково-методичної літератури; вивчення передового досвіду роботи тренерів і підготовки спортсменів (аналіз, синтез і узагальнення архівних, статистичних документів, документів обліку та планування); опитування провідних тренерів і спортсменів; педагогічне спостереження за тренувальною та змагальною діяльністю спортсменів (аналіз протоколів та відеозаписів змагань); методи оцінки морфофункціонального стану спортсменів (антропометрія); педагогічний експеримент; педагогічне тестування (контрольні виміри силових показників); методи математичної статистики..

Експериментальна база дослідження: експериментальне дослідження проводилося протягом 2012-2013 року на базі факультету фізичного виховання та спорту Житомирського державного університету імені Івана Франка та факультету фізичного виховання Житомирського державного технологічного університету. В експерименті брали участь 20 спортсменів початківців, які займалися у групах підвищення спортивної майстерності з пауерліфтингу за навчально-тренувальними комплексами Б.І. Шейко та Еда Коена. Обидва комплекси були спрямовані на розвиток силових якостей спортсменів.

Практична значимість дослідження: результати, отримані у дослідженнях, можуть бути використані при здійсненні подальших досліджень на практиці, у навчальному процесі при складанні навчальних та робочих програм, планів тренувань у групах підвищення спортивної майстерності з пауерліфтингу, а також створити методичні рекомендації щодо проведення занять.

Апробація результатів дослідження. Про результати досліджень доповідалось на Всеукраїнській науково-практичній конференції для молодих учених «Магістратура в умовах євроінтеграційних процесів вищої школи» (18-19 квітня 2013 року, м. Житомир), IV науково-практичній Всеукраїнській конференції молодих учених та студентів «Біологічні дослідження – 2013» (16-18 квітня 2013 року, м. Житомир), III студентській науково-практичній конференції «Студентська спортивна наука – 2013» (16 квітня 2013 року, м. Житомир), на засіданні кафедри медико-біологічних основ фізичного виховання і спорту.

Публікації. Матеріали та результати дослідження опубліковані:

1) у збірнику наукових праць «Магістратура в умовах євроінтеграційних процесів вищої школи»:

- Пугач В. Теоретичні основи проблеми розвитку силових якостей спортсменів у групах підвищення спортивної майстерності з пауерліфтингу / В.Пугач, Т.Є. Яворська // Магістратура в умовах євроінтеграційних процесів вищої школи: збірник наукових праць / за заг. ред. С.С. Вітвіцької, Н.М. Мирончук. – Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І.Франка, 2013. – 404 с. – (С.294-298).

2) у збірнику «Біологічні дослідження – 2013: Матеріали IV науково-практичної Всеукраїнської конференції молодих учених та студентів»:

- Пугач В. Порівняльна характеристика методики розвитку силових якостей спортсменів-пауерліфтерів за тренувальними комплексами Б. І. Шейко та Еда Коена / В.Пугач, Т.Є. Яворська // Біологічні дослідження – 2013: Матеріали IV науково-практичної Всеукраїнської конференції молодих учених та студентів. – Житомир: Вид-во ім. Івана Франка, 2013. – 292 с. – (С. 262-263).

Наукова новизна:

- Обґрунтовано загальні принципи планування тренувального процесу спортсменів у групах підвищення спортивної майстерності з пауерліфтингу.

- Здійснено порівняльну характеристику методики розвитку силових якостей спортсменів у групах підвищення спортивної майстерності з пауерліфтингу за тренувальними комплексами Б.І. Шейко та Еда Коена

- Експериментально доведено високу ефективність тренувального комплексу Б.І.Шейко в розвитку силових якостей спортсменів-пауерліфтерів.

Особистий внесок здобувача полягає в тому, що магістрантом самостійно була обрана тема магістерської роботи. Разом з науковим керівником складена структура роботи та обрані методи дослідження. Самостійно проаналізовано науково-методичну літературу, визначено об'єкт і предмет дослідження, мету та завдання, проведено дослідження та обробка отриманих даних.

Структура дипломної роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновку, списку використаних джерел, додатків. Загальний обсяг роботи – 102 сторінок. Робота містить 17 таблиць, 9 рисунків, 9 додатків. Список літературних джерел складає 82 найменування.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

1. Аналіз науково-методичної і спеціальної фахової літератури засвідчив про те, що проблемою розвитку силових якостей і вдосконаленням силової підготовки спортсменів в різних видах спорту займалися ряд авторів, зокрема Н.В. Зімкін, В.Н. Кінних, М.М. Яковлєв, І.В. Бельський, Л.С. Дворкін, А.А. Хабаров, В.В. Кузнєцов. Питанням організації тренувального процесу у пауерліфтингу присвячені дослідження І.О. Капка, В.Н. Курся, А.І. Стеценка, П.А. Балька тощо. В.І. Алексєєв, Н.Г. Озолін, В.М. Дьячков, З.П. Синицький, А.Г. Сулієв та ін.) досліджували деякі аспекти проблеми підготовки спортсменів розглядаючи принципи переважного розвитку провідних рухових якостей.

З'ясовано, що пауерліфтинг або силове триборство – це силовий вид спорту, в якому атлети виступають на змаганнях у певних вагових категоріях, намагаючись подолати максимальну вагу в трьох видах вправ: присідання зі штангою на плечах, жим штанги лежачи на горизонтальній лаві й станова тяга, які разом визначають кваліфікацію спортсмена.

Пауерліфтинг має досить високий рівень популярності серед різних верств населення нашої країни, а досягнення українських спортсменів здобуваються сотнями перемог на Всесвітніх іграх, чемпіонатах світу та Європи. У пауерліфтингу, на відміну від бодібілдингу, важливими є силові показники, а не краса тіла. Тому великого значення набуває проблема силової підготовки спортсменів-пауерліфтерів, а навчально-тренувальний процес спрямований на розвиток силових якостей спортсменів, що необхідні для досягнення високих показників у пауерліфтингу.

2. У результаті нашого дослідження, виявлено, що основні групи факторів, що обумовлюють рівень силових якостей спортсмена: морфологічні (поперечний розріз м'язів і волокон, співвідношення волокон різних типів, розтягнення м'язів і сухожиль, зміни кісткової тканини тощо); енергетичні (запаси фосфатних сполук – аденозинтрифосфату, креатин фосфату та глікогену в м'язах і печінці, ефективність периферичного кровообігу тощо);

нейрорегуляторні (частота імпульсів, внутрішньом'язова координація, міжм'язова координація).

Одним із факторів, що впливають на силу м'язів, є ультрафіолетова радіація, що впливає на ефективність тренувального процесу в цілому. Деякі дослідники виявили сприятливий вплив сонячного опромінення на стан здоров'я, працездатність спортсмена, розвиток основних фізичних якостей (у тому числі й сили).

3. У процесі дослідження обґрунтовано загальні принципи планування тренувального процесу спортсменів у групах підвищення спортивної майстерності з пауерліфтингу. Сучасна система підготовки спортсменів – складне, багатофакторне явище. Головною метою її є досягнення спортсменами найвищих спортивних результатів. При цьому основною підсистемою підготовки спортсменів є спортивне тренування.

Спортивне тренування з пауерліфтингу – це процес, спрямований на різнобічне й систематичне вдосконалення всіх фізичних і морально-вольових якостей, що є провідними у даному виді спорту. Спортивне тренування з пауерліфтингу включає навчання техніці змагальних вправ (присідання тіла, жим лежачи, станова тяга) та розвиток фізичних якостей спеціальними допоміжними вправами зі штангою й іншими видами обтяжень.

Досягнення високих спортивних показників у пауерліфтингу, як і в будь-якому іншому виді спорту, можливо тільки за умови систематичних занять, направлених на всебічний фізичний розвиток, формування силових та морально-вольових якостей, прагнення до постійного вдосконалення методики та техніки виконання різного роду вправ. Тому використання в тренувальному процесі ефективної методики розвитку силових якостей не тільки збільшує силові якості спортсмена, але й сприяє підвищенню спортивних результатів пауерліфтерів.

При плануванні тренувань у пауерліфтингу варто дотримуватися певної технології поетапного тренування. Пауерліфтинг – вид спорту, що не вимагає щоденних тренувань, оскільки відновлення організму після фізичних навантажень вимагає досить тривалого часу.

Плавне регулювання тренувального навантаження (велике, середнє, мале) дозволяє атлетам відновлюватися, мати гарний м'язовий тонус, упевненість у собі й своїх силах. Великий обсяг і частота тренувань у пауерліфтингу не бажані, тому що вони перебувають у тісному взаємозв'язку.

Визначено, що всі змагання з пауерліфтингу (силового триборства) у країнах СНД проводяться відповідно до правил Міжнародної федерації пауерліфтингу. Міжнародна федерація пауерліфтингу (ІПФ) визнає наступні рухи, які повинні виконуватися в зазначеній послідовності на всіх змаганнях: присідання; жим лежачи; тяга.

Кожному учасникові дається три спроби в кожному русі. Краща вдала спроба атлета у кожному русі входить у суму, набрану на даному змаганні. Переможцем категорії вважається атлет, що набрав найвищу суму. Інші атлети розміщуються відповідно до їх суми в збуваючому порядку.

Атлети, які не впоралися з початковою вагою в кожній із вправ, знімаються зі змагань. Якщо два або більше спортсмени мають однакову суму, то більш легкий спортсмен класифікується вище більш важкого спортсмена.

Під час експерименту з'ясовано, що найбільше вражаються під час тренування, як правило, колінні й плечові суглоби, поперек, ліктьові суглоби, а до основних видів травм належать різні розтягування м'язів і зв'язок.

Отже, у процесі нашого дослідження нами було виявлено основні причини виникнення травм у пауерліфтерів: неправильна техніка виконання вправ, неправильна методика тренувань, порушення техніки безпеки та правил поведінки під час тренування, зайва самовпевненість; визначено правила тренування та техніки безпеки у пауерліфтингу, що допоможе надовго зберегти своє здоров'я.

4. Експериментально перевірено ефективність методики розвитку силових якостей спортсменів у групах підвищення спортивної майстерності з пауерліфтингу за тренувальними комплексами Б.І. Шейко та Еда Коена.

За результатами дослідження можна зробити висновок, що покращення показників спостерігається як в експериментальній, так і в контрольній групах. Найбільший приріст результатів спостерігається у спортсменів-пауерліфтерів

експериментальної групи під час виконання контрольної вправи присідання зі штангою на плечах. Так, приріст результатів у вправі присідання зі штангою на плечах у експериментальній групі становив на 6,2 кг проти 1,1 кг в контрольній групі, у вправі жим штанги лежачи в експериментальній групі – на 4,65 кг, відповідно – на 2 кг в контрольній групі, у вправі станова тяга як у спортсменів експериментальної, так і у спортсменів контрольної груп простежується приріст даного параметру на 2 кг.

Таким чином, значне збільшення за показниками тестових вправ простежується в експериментальній групі, спортсмени якої займалися за навчально-тренувальним комплексом Б.І. Шейко, що свідчить про високу ефективність методики розвитку силових якостей за програмою Б.І. Шейко. Тренувальний комплекс Еда Коена можна також використовувати у навчально-тренувальному процесі пауерліфтерів, проте він є менш ефективним для розвитку силових якостей спортсменів.