

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра спорту і спортивних ігор

Дипломна робота (проект)
магістра

з теми: **«ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ ЖІНОК В
ЖИМІ ЛЕЖАЧИ»**

Виконала: здобувачка вищої освіти 2 курсу,
групи FKS1-M21
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Біла Тетяна Іванівна

Керівник: **Воронецький В. Б.**, кандидат
педагогічних наук, старший викладач

Рецензент: **Мисів В. М.**, кандидат наук з
фізичного виховання та спорту, доцент

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ ДОСЛІДЖЕННЯ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ.....	7
1.1. Поняття про силові якості особистості	7
1.2. Фактори, що зумовлюють силові можливості людини	14
1.3. Основи навчання з пауерліфтингу у вправі жиму лежачи	30
1.3.1. Загальна характеристика технічного виконання змагальної вправи.....	30
1.3.2. Характеристика вправи жиму лежачи	32
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	38
2.1. Методи дослідження	38
2.2. Організація дослідження.....	40
РОЗДІЛ 3. ОСОБЛИВОСТІ ЖІНОЧОГО ПАУЕРЛІФТИНГУ	41
3.1. Характеристика спортсменок	41
3.2. Побудова тренувального процесу для жінок	48
3.3. Обґрунтувати методику комплексного розвитку силових здібностей здобувачів вищої освіти у процесі їх фізичної підготовки	50
ВИСНОВКИ	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	65

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

АТФ	– адезин-трифосфорна кислота
РО	– рухова одиниця;
КПШ	– кількість підйомів штанги;
ЛФК	– лікувальна фізична культура;
ПШ	– повтор з максимальною вагою
ЧСС	– частота серцевих скорочень;
KrF	– creatine phosphate.

ВСТУП

Актуальність теми. Пауерліфтинг або силове триборство – це силовий вид спорту, в якому спортсмени змагаються в певних вагових категоріях, намагаючись подолати максимальну вагу за допомогою трьох типів вправ: присідання через плечі, жим лежачи та станова тяга, які разом визначають кваліфікацію спортсмена [8, с. 141].

Враховуючи сучасні тенденції розвитку спортивної галузі, важка атлетика є пріоритетним видом спорту в Україні.

Пауерліфтинг набув популярності серед усіх верств населення нашої країни, а українські спортсмени здобули сотні перемог на Всесвітніх іграх, чемпіонатах світу та Європи [46].

У сучасній науковій літературі накопичено певні знання про специфіку силової підготовки юнаків і дівчат, студентської молоді, про обрані засоби і методи розвитку їх силових здібностей [28]. Проте особливості розвитку силових якостей студентів у процесі фізичного виховання не досліджені, методика комплексного розвитку силових якостей студентів не підтверджена. З огляду на це тема даної наукової роботи є дуже актуальною і потребує детального вивчення [3].

Все це неминуче призводить до величезного навантаження на організм, підвищення координації і культурності рухів. Ці якості необхідно постійно розвивати, адже чим складніша і досконаліша техніка, тим досконалішими і гармонійнішими повинні бути люди, які нею володіють.

Існує тенденція до того, що люди змінюють свої психологічні характеристики та якості характеру в результаті певних пережитих обставин, які менш очевидні ззовні, але дуже важливі для морального здоров'я особистості.

Замкнутість, нерішучість, тривожність, апатія часто є результатом різноманітних «перевантажень». Це призводить до нервово-психічної втоми, загального нездужання, зниження працездатності та різних захворювань [26, с. 46].

Підвищена складність і напруженість робочого місця висуває підвищені вимоги до розвитку сили, швидкості, точності прийняття рішень, витривалості та самовладання, уміння спілкуватися з людьми, зосередженості та розвитку екстремальних стресових ситуацій. Психічне здоров'я, стабільна працездатність і витривалість [1, с. 38].

Показники сили відіграють важливу роль у пауерліфтингу. Тому питання силової підготовки важкоатлетів є дуже актуальним, а навчально-тренувальний процес спрямований на розвиток силових якостей спортсмена, необхідних для досягнення високих показників у змаганнях з пауерліфтингу [9, с. 201].

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес з пауерліфтингу жінок у вправі жиму лежачи.

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

Мета дослідження – визначити ефективність методики розвитку силових якостей у жінок.

Завдання дослідження:

1. Аналіз літератури з питань силових тренувань для спортсменок у групі підвищення спортивної майстерності з пауерліфтингу.
2. Розглянути фактори, що впливають на розвиток сили та м'язової маси у жінок.
3. Обґрунтувати загальні принципи планування тренувального процесу спортсменок з жиму лежачи в групі вдосконалення рухової майстерності пауерліфтингу.

Методи дослідження: методи теоретичного аналізу, синтезу і узагальнення інформації; методи аналізу програмно-нормативної і звітної документації; методи педагогічного спостереження; методи математичної статистики.

Практичне значення одержаних результатів: 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. Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка 12-13 березня 2022 року, м. Кам'янець-Подільський.

Структура курсової роботи. Магістерська робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи – 70 сторінок. Робота містить 3 таблиці, 1 рисунок. Список літературних джерел складає 56 найменувань.

ВИСНОВКИ

Проаналізувавши фахову літературу, можна з упевненістю стверджувати, що жіночі силові тренування суттєво відрізняються уявною спеціалізацією тренувального процесу, причому силовий бік є основним компонентом усіх етапів спортивної підготовки. Встановлено, що в пауерліфтингу немає єдиної думки щодо того, як узгодити власне силові та швидко-силові вправи пауерліфтингу, пропорції специфічних і додаткових фізичних вправ на різних етапах руху атлета протягом багатьох років. навчальний процес тощо.

На основі аналізу літературних джерел і практичного досвіду фахівців, а також результатів власних досліджень, розроблені основні положення силової підготовки етапу безпосередньої підготовки до змагань, що розглядаються в роботі. Це дає змогу спостерігати науковість тренувального процесу з обтяженнями та системність. Для підвищення рівня тренованості жінок на етапі безпосередньої підготовки до змагань ефективним є використання великих силових навантажень вибіркової спрямованості.

Відновлення виборчої спрямованості у спортсменок після навантажень високої інтенсивності може тривати 5-7 днів і більше до настання суперкомпенсаційного стану. Тривалість відновлення залежить насамперед від ступеня реалізації рухового потенціалу під час тренування, а отже, від обсягу змін гомеостазу організму спортсмена.

Використання високоінтенсивних тренувань із вибірковою спрямованістю в безпосередній підготовці до змагань може значно покращити спортивні результати жінок незалежно від рівня їхньої кваліфікації.

Порівняння результатів підготовки та змагань на попередніх етапах безпосередньої підготовки до змагань дозволяє спрогнозувати результат майбутніх змагань на поточному етапі тренувального процесу.

Фізична активність є однією з життєвих потреб, яка має біологічне та соціальне значення. Вважається природною і біологічною потребою організму на всіх етапах онтогенезу.

Фізичні вправи є фактором регуляції основних життєвих процесів організму під домінуванням центральної нервової системи. Вони створюють більш сприятливі умови для роботи серцево-судинної системи і сприяють підвищенню її функціональної діяльності.

Під впливом фізичних вправ відбувається адаптація всього організму до різних фізичних навантажень, що має велике значення для фізичних і розумових здібностей людини.

Таким чином, під час дослідження ми проаналізували наукову літературу з цього питання, розкрили концепції сильних рис особистості та визначили чинники, що визначають здатність людини до влади.

Крім того, у процесі реалізації методу дослідження охарактеризуємо особливості силової підготовки студентів під час занять фізичною культурою та проаналізуємо класифікацію силових вправ. Також ми намагаємося визначити методи розвитку силових здібностей студентів і розробити методи силових тренувань.

Під час написання цього дослідження ми валідували методику комплексного розвитку силових навичок у студентів під час виконання фізичних вправ, спробували продемонструвати її валідність і розробили контрольовані вправи для визначення розвитку силових навичок.

Зі сказаного вище можна зробити такі висновки:

1. Теоретичний аналіз доводить, що однією з основних форм фізичного виховання учнівської молоді є фізкультурно-масова робота, в якій вдало поєднуються розвиваюча функція – забезпечення можливості вдосконалення фізичної підготовленості та виховна функція – забезпечення раціонального дозвілля учнів. молодість. Завдяки активній діяльності учнів на уроці фізкультури успішно формується прагнення до перемоги і стійкість дій при найбільших фізичних навантаженнях і психічних навантаженнях.

2. Сила – одна з основних рухових якостей, яка забезпечує ефективність виконання завдань за призначенням і позитивно впливає на рівень розвитку інших рухових якостей і фізичний стан всього організму. Дослідження показало, що

нинішні університети не приділяють надто багато уваги вихованню сили та якості.

Встановлено, що з великої кількості сучасних видів фізичних вправ, якими користуються студенти, найбільш ефективними для розвитку сили є заняття з такими елементами, як пауерліфтинг, гирьові вправи, гімнастика.

3. Система фізичного виховання студентів має стійку теоретичну основу, побудовану на низці принципів, а також велику кількість засобів і методичних підходів, спрямованих на вирішення даної проблеми. Однак у більшості випадків відповідний арсенал виявляється неефективним через невідповідність віковим особливостям контингенту учнів чи їх індивідуальним фізіологічним особливостям.

4. За всіма дослідженими показниками спостерігалась позитивна динаміка у розвитку силових та швидко-силових здібностей, яка, можливо, характеризувалась періодами позитивного вдосконалення м'язової системи, що збігалися з віком студентів.

Однак слід зазначити, що результати силового тренування максимальної або помірної інтенсивності можуть викликати таку реакцію в організмі, засновану на результатах частоти серцевих скорочень вище аеробно-анаеробного порогу.

Крім того, обмежені за часом або швидко-силові вправи вимагали значно коротших періодів відновлення, ніж методи, які вводили помірну інтенсивність, що свідчить про ефективність адаптаційних механізмів для роботи спеціалізованого анаеробного характеру, що сприяє зростанню м'язової маси та відповідає природному процесу розвитку.

5. У ході дослідження нами була розроблена шкала оцінювання, яка дає змогу отримати достовірну та об'єктивну інформацію про стан силового розвитку та швидко-силових здібностей студентів різних спеціальностей з урахуванням вікових фізичних особливостей. Розвивати. Розрахунок цієї оцінки дозволяє поділити контингенти на декілька рівнів, що також сприяє реалізації механізмів корекції педагогічних впливів у разі зміни функціонального стану студента.

6. У ході дослідження ми вивчили основні засоби і методи розвитку силових здібностей студентів і спробували застосувати їх у процесі занять фізичною культурою.

Ми досягли прогресу в силових якостях наших студентів, це підтверджено проведеним аналізом досліджень. Вивчені прийоми однаково впливають на всі запропоновані вправи, важливі для розвитку силових можливостей студентської молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айунц Л. Р. Основи силової і фізичної підготовки і фізіологічні механізми м'язового скорочення у розвитку рухових якостей і здібностей : [метод. матер. до курсу "Атлетизм з методикою викладання" для студ. фак-ту фіз. вих. і спорту] Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. 35 с.
2. Апанасенко Г. Л. Фізіологічні основи фізичної культури й спорту: [навч. посіб.] Ужгородський НУ. Ужгород, 2016. 144 с.
3. Бельский І. В. Модель спеціальної силової підготовки пауерліфтерів. Теорія і практика фізичної культури Тренер. 2020. № 1. С. 33-35.
4. Бичков А. Н. Статистика командних досягнень на екіпіровочних чемпіонатах Європи з пауерліфтингу 2017-2018 років. Особливості організації фізкультурно-оздоровчої діяльності в закладах вищої освіти на сучасних етапах соціально-політичного розвитку України. В 3 т. Т. 3. Статистика спортивних досягнень: матер. Міжнар. наук.-метод. конф, 2018. С. 32-37.
5. Ванек М. Н. Проблема надійності спортивної діяльності та сучасний підхід до її вирішення. Спорт у суспільстві. Київ: 2020. С. 247-248
6. Вимоги до техніки безпеки і профілактика спортивного травматизму на заняттях з легкої атлетики: методичні вказівки для викладачів, тренерів, суддів, студентів інститутів фізичної культури. [Михайлов В.В., Бачинський І.В., Плаксін Е.В., Гурінович В.І.]. Львів, 2021. 28 с.
7. Волновах Н. І. Біохімія м'язової діяльності Київ: Олімпійська література, 2020. 498 с.
8. Ворожейкін О. В. Силова підготовка пауерліфтерів різної спортивної кваліфікації на основі індивідуальних тренувальних програм: дис. канд. пед.наук. Львів, 2020. 150 с.
9. Воронецький В. Б. Пауерліфтинг Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарні «Рута», 2017. 212 с.
10. Губа В. П. Морфо-біомеханічні дослідження в спорті Київ: 2020. 120 с.

11. Давиденко І. М. Особливості зміни нейродинамічних показників під впливом занять пауерліфтингом Адаптація учнівської молоді до навчальних занять та фізичних навантажень : [матер. всеукр. наук. конф. з фізіології людини]. Черкаси, 2019. С. 18.
12. Дальський Д. Д. Деякі фізіологічні особливості занять пауерліфтингом. Спортивно-оздоровчий атлетизм: зб. наук. пр. Донецьк, 2018. С. 15-20
13. Занюк С. С. Мотивація діяльності: спонукання, активність, успіх Луцьк: Волинський держ. ун-т, 2018. 123 с.
14. Захаріна Е. А. Формування мотивації до рухової активності в процесі фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня кандидата наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України, 2018. 20 с.
15. Запорожанов В. А. Контроль в спортивному тренуванні Київ: Здоров'я, 2018. 141 с.
16. Збандут І. В. Пауерліфтинг – спорт богатирів Маріуполь : ЧП «СВБ-люкс», 2018. 28 с.
17. Зверев В. Д. Планування тренувального навантаження в підготовчому періоді в бодіблінгу з урахуванням силової спрямованості: Навчально-методичний посібник, 2018. 54 с
18. Зубалій М. Розвиток змісту навчального матеріалу з фізичної культури Нова педагогічна думка. 2013. № 4. С. 115-118. Режим доступу: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npd_2013_4_35
19. Іщенко М. В. Здоров'я людини: фізична культура та здоровий спосіб життя: навч. посіб.; Держ. закл. "Південноукр. нац. пед. ун-т ім. К. Д. Ушинського". О.: Букаєв Вадим Вікторович [вид.], 2018. 132 с.
20. Іщенко О. С. Формування мотивації підлітків до занять фізичною культурою в умовах навчально-виховного процесу загальноосвітньої школи: дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту : 24.00.02. Київ, 2019. 265 с.

21. Капко І. О. Індивідуальні і групові морфофункціональні показники спортсменів у пауерліфтингу. Сучасний олімпійський спорт і спорт для всіх: [7 Міжнар. наук. конгр. : матер. конф.]. Київ. 2020. Т. 2. С. 62-63.

22. Карпова І. Б. Фізична культура та формування здорового способу життя К.: Київський національний економічний ун-т, 2020. 104 с.

23. Кісілюк О. М. Особливості тактико-технічної підготовки курсантів, які спеціалізуються в армспорт. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). 2018. Вип. 10 (92) 17. С. 140-142.

24. Клиндух Т. І. Теоретико-методичні засади формування рухових умінь і навичок. Вісник Запорізького національного університету. 2019. №1(7). С. 39-48.

25. Клопов Р. В. Деякі практичні аспекти оздоровчого силового тренування : [метод. реком. для студ. фак-тів фіз. вих. та ін-ту фіз. культ.] Запоріжжя : ЗДУ, 2018. 36 с.

26. Ковальчук А. М. Заходи безпеки та профілактика травматизму при проведенні занять з фізичної підготовки і змагань з професійно-прикладних видів спорту Львів; ЛПБ МНС України, 2018. 86 с.

27. Колісник В. О. Новий підхід в розрахунку силових здібностей та їх оцінка у плавців Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: наукова монографія за редакцією проф. Єрмакова С. С. Харків; ХДАДМ(ХХІІІ) 2018 №1. С.80-84

28. Котов Е. А. Формування у студентів інтересу до самостійних занять фізичними вправами. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання та спорту: Сб. наук. пр. Харків : ХГАДІ, 2019. № 14. С. 8-15.

29. Круцевич Т. Ю., Безверхня Г. В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення Київ: «Олімпійська література», 2020. 248 с.

30. Котенджи Л. В. Історико-соціальні аспекти світового пауерліфтингу : автореф. дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту : спец. 24.00.01; Дніпропетровський держ. ін-т фіз. культ. і спорту. Дніпропетровськ, 2020. 20 с.

31. Лозова В. І., Троцько Г. В. Теоретичні основи виховання і навчання. Харків: «ОВС», 2017. 400 с.

32. Мазуренко Ю. Маляр Н., Опришко Н. Відповідність рівню фізичної підготовленості до рівня соматичного здоров'я. Актуальні проблеми розвитку руху «Спорт для всіх» у контексті європейської інтеграції України: мат. науково-практ. конф., Тернопіль, 2018. 338-341 с.

33. Мальцев А. А. Фізична підготовленість молодого покоління та шляхи її вдосконалення на першому етапі навчання. Фізична підготовка військовослужбовців: мат. відкритої наук.-метод. конф., Київ, 2019, с. 137-138.

34. Манько І. Н. Розвиток сили у студентів фізкультурних вишів на заняттях з силової підготовки (на прикладі пауерліфтингу): дис. канд. пед. наук. Майкоп, 2019. 133 с.

35. Медведєв А. С. Удосконалення методики тренування в важкоатлетичному спорті на основі паритетного застосування додаткових вправ на етапі становлення спортивної майстерності. Теорія і практика фіз. культури. 2020. № 11. С. 30-37.

36. Микитчик О. С. Охорона праці в галузі фізичного виховання, спорту та здоров'я людини: навч. посібник [для студентів вищих навчальних закладів фізичної культури і спорту, які навчаються за спеціальностями «Фізичне виховання», «Спорт» та «Здоров'я людини» за освітньо-кваліфікаційним рівнем «Спеціаліст», «Магістр» усіх форм навчання] Дніпропетровськ: «Вета», 2018. 243 с.

37. Мінов М. Ю. Вплив занять пауерліфтингом на стан здоров'я студентів Вісник. № 3. 2021. С. 215-219.

38. Мудрік В. І. Фізичний розвиток учнівської та студентської молоді різної статі у процесі фізичного виховання Теоретико-методологічні проблеми виховання дітей та учнівської молоді: зб. наук. праць. Вип. 13. 2019. С. 516-522.

39. Мурза В. П. Фізичні вправи і здоров'я Київ: Здоров'я, 2020. 255 с.

40. Назаренко Ю. Ф. Методика навчання змагальних вправ в силовому триборстві (пауерліфтингу): навч.-метод. посібник Київ: Олімпійська література, 2019. 44 с.

41. Олешко В. Г. Силові види спорту: підруч. для студ. вузів фіз. виховання і спорту Київ: Олімпійська література, 2018. 288 с.

42. Організаційно-методичні основи фізичного виховання студентів вищих навчальних закладів: монографія [та ін.]; НАПН України, Інститут проблем виховання. Київ: Педагогічна думка, 2010. 204 с.

43. Осіпов В. М. Особливості проведення занять з фізичного виховання у спеціальній медичній групі Збірник наукових праць «Молода спортивна наука України», випуск 12, Львів: НФВ «Українські технології», 2018. Т. 2. С.192-196.

44. Паламарчук І.А. Динаміка інформаційної значимості показників фізичної підготовленості студенток педагогічного фаху. Педагогіка, психологія та медико-педагогічні проблеми фізичного виховання і спорту, 2018, №1, с. 12-14

45. Пауерліфтинг. Правила змагань За ред. А. І. Стеценка ; [переклад доп. і змін з англ. Т. Г. Ахмаєєва]. Київ: 2020. 80 с.

46. Солопчук М. С. Всесвітня історія фізичної культури і спорту: [навч.-метод. посіб.] Кам'янець-Подільський: Друк. «Рута», 2016. 131 с.: іл., табл., портр. Бібліогр.: с. 124-125

47. Спортивна морфологія. за ред. М. М. Радька; В. Г. Савка, М. М. Радько, О. О. Воробйов, І. В. Марценяк, А. В. Бабюк. Чернівці: Книги-XXI, 2019. 196 с.

48. Стасюк Р. М. Вплив фізичного виховання на гармонійний розвиток особистості Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. №3. 2018. С. 89-94.

49. Столярів В.І., Біховська І.М., Лубішева Л.І. Концепція фізичної культури і фізкультурного виховання (інноваційний ПДХІД) Теор. і практ. фіз. культ., 2018, №5, с. 11-15.

50. Теорія та методика підготовки спортсменів: навч. посіб.; М-во освіти і науки України, Запорізь. нац. техн. ун-т. Запоріжжя : ЗНТУ, 2018. 148 с. Бібліогр.: с. 141-143.

51. Терещенко О. В. Вплив занять плаванням на фізичну підготовленість студентів основної медичної групи: автореф. дис. канд. наук з фіз. вих. і спорту

спец. 24.00.02. «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення», ХДАФК, Харків, 2021. 21 с.

52. Фізична культура дітей, підлітків, молоді та дорослого населення в сучасному світі: матеріали I Всеукраїнської науково-практичної Інтернет-конференції, (Умань, 5-6 квітня 2019 р.) [ред. кол.: Ткачук Л.В. (гол. ред.) та інші]. Умань: ВПЦ «Візаві», 2020. 186 с.

53. Фізичне виховання: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: Центр учбової літератури, 2018 504 с.

54. Філін В. П. Виховання фізичних якостей у юних спортсменів. Київ: ФіС, 2018. 115 с.

55. Худолій О. М. Умови вдосконалювання тренувального процесу в жіночому пауерліфтингу Теорія та методика фізичного виховання. №6. 2020. С. 41-46.

56. Чорний В. Г. Спорт без травм Київ: Фізкультура і спорт, 2018. 93 с.