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

Дипломна робота (проєкт)
магістра

з теми: «ТАКТИЧНІ ПРИЙОМИ ВЕДЕННЯ БОРОТЬБИ ПІД ЧАС ЗМАГАНЬ З ПАУЕРЛІФТИНГУ»

Виконав: здобувач вищої освіти 2 курсу,
групи FKS1-M23z
спеціальності 017 Фізична культура і спорт
Харчук Олександр Михайлович
Керівник: Алєксєєв О. О., доктор педагогічних наук, доцент
Рецензент: Мельник Т. Г., викладач кафедри спорту і спортивних ігор, Заслужений тренер України

Кам’янець-Подільський – 2024 рік

ЗМІСТ

ВСТУП 4
РОЗДІЛ 1 ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА ТАКТИЧНИХ ПРИЙОМІВ У ПАУЕРЛІФТИНГУ 7
1.1 Загальна характеристика тактичних прийомів у пауерліфтингу 7
1.2 Особливості тактичної підготовки спортсменів різного рівня 12
1.3 Вплив психофізіологічних факторів на тактичні рішення під час змагань 17
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ 22
2.1 Методи дослідження 22
2.2 Організація дослідження 25
РОЗДІЛ 3 АНАЛІЗ ТАКТИЧНИХ ПРИЙОМІВ ВЕДЕННЯ БОРОТЬБИ У ПАУЕРЛІФТИНГУ 29
3.1 Аналіз стартової стратегії та вибору ваги 31
3.2 Управління темпом і відпочинком між підходами 36
3.3 Психологічна підготовка та вплив стресу на тактичні рішення 41
3.4 Використання технічного екіпірування як частина тактичної боротьби 46
3.5 Модифікація стратегії в залежності від рівня суперників 51
3.6 Корекція тактичних прийомів у фінальних спробах 55
3.7 Врахування змін у правилах змагань IPF та їх вплив на тактичну підготовку 59
ВИСНОВКИ 63
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 65

ВСТУП

Актуальність теми. Паурліфтинг є однією з найскладніших і водночас технічно досконалих дисциплін серед силових видів спорту [5]. Успіх у цьому виді спорту визначається не тільки фізичною підготовкою атлета, а й правильним підбором тактики, яка враховує не лише фізичні можливості спортсмена, а й специфічні умови змагань. Тому для досягнення високих результатів важливо опанувати тактичні прийоми, які дозволяють ефективно адаптуватися до змінних умов змагань, максимізувати продуктивність у кожній вправі та мінімізувати ризик травм.

Змагання з пауерліфтингу складаються з трьох основних дисциплін: присідання, жим лежачи та тяга. Кожна з них має свої технічні вимоги і вимагає індивідуального підходу в плануванні тактики. Важливим аспектом є підбір ваги, який, у свою чергу, залежить від фізичної підготовки спортсмена, його психологічного стану та умов, що змінюються під час змагань.

Сучасні дослідження у галузі спортивної тактики показують, що правильне планування і застосування тактичних прийомів можуть стати вирішальними для досягнення високих результатів у пауерліфтингу [28]. Серед основних тактичних елементів важливе місце займають рішення щодо ваги для кожної спроби, управління емоційним станом і психологічний контроль над конкурентами.

Пауерліфтинг, як вид спорту, вимагає від спортсменів не тільки високого рівня фізичних здібностей, але й уміння ефективно планувати свої виступи під час змагань. Успіх у змаганнях залежить від здатності кожного атлета обрати оптимальні тактичні рішення, що включають в себе правильне визначення стартових ваг, адаптацію до умов змагань і вміння управляти своїми ресурсами в межах часу, відведеного на виконання вправ.

Підготовка до змагань з пауерліфтингу включає ретельний розрахунок та психологічне налаштування, які повинні базуватися на глибокому розумінні особливостей кожної дисципліни. Це дозволяє спортсмену не лише забезпечити

максимальний результат у кожній вправі, але й враховувати конкурентну ситуацію, можливість контрманеврів суперників та особливості технічного виконання вправ. Водночас, психологічна стабільність і здатність зберігати концентрацію під тиском – важливі аспекти, які часто стають вирішальними для досягнення перемоги.

Окрім фізичної підготовки, важливим компонентом успіху в пауерліфтингу є стратегічне планування, яке повинно включати не лише вибір стартових ваг, але й адаптацію до умов змагань і коригування тактики під час самого процесу. Зміни в умовах змагань, зокрема час між підходами, температура в залі, стан здоров'я атлета чи навіть настрій, можуть значно впливати на результат, тому важливим є вміння миттєво реагувати на ці зміни, не втрачаючи концентрації.

Тактичне планування також передбачає ефективну оцінку сили та фізичного стану на кожному етапі змагань [22]. Пауерліфтинг вимагає від спортсмена здатності не лише демонструвати максимум фізичних можливостей, але й вміння правильно оцінити власні сили, щоб не допустити перенавантаження і, тим самим, не знизити результати у подальших спробах. Тому професіонали часто використовують стратегії поетапного підвищення ваги, що дозволяють зберігати запас сили до фінальних спроб.

Крім того, стратегічне планування не може бути ефективним без врахування технічного аспекту виконання вправ. Кожен підйом потребує точного виконання техніки, оскільки навіть незначна помилка може призвести до травм або дискваліфікації. Спортсмени повинні бути готові до того, щоб на кожному етапі змагань адаптувати свою техніку до поточних умов, при цьому забезпечуючи стабільність та ефективність виконання вправ [5].

Значну роль у тактичному плануванні відіграє також психологічний аспект. Змагання часто проходять під великим тиском, і вміння залишатися спокійним і зосередженим стає важливим фактором для досягнення високих результатів. Психологічна стійкість дозволяє не тільки виконувати вправи без зайвого хвилювання, але й ефективно реагувати на стресові ситуації, що виникають під час змагань. Більш того, психологічний стан спортсмена може вплинути на вибір

тактики: наприклад, він може коригувати свої дії в залежності від того, як реагує на змагання і стрес суперник.

Загалом, поєднання фізичної підготовки, тактичних прийомів і психологічної стійкості є ключем до успіху в пауерліфтингу. Тільки комплексний підхід, який включає в себе продуману стратегію та гнучкість у її реалізації, може забезпечити найкращий результат. Для досягнення високих результатів спортсменам необхідно враховувати всі фактори, які можуть вплинути на виступ, і застосовувати їх у своїй підготовці та виконанні вправ.

Об'єкт дослідження – процес змагань з пауерліфтингу, включаючи всі етапи виступів спортсменів.

Предмет дослідження – тактичні прийоми та стратегії, які використовуються спортсменами під час змагань з пауерліфтингу для досягнення максимальних результатів.

Мета дослідження – дослідження тактичних прийомів, які використовуються спортсменами під час змагань з пауерліфтингу, а також аналізі їх впливу на результати виступів. Для досягнення цієї мети, в роботі буде розглянуто основні стратегії, що застосовуються у пауерліфтингу, проаналізовано тактичні прийоми на різних етапах змагань і представлено рекомендації щодо їх застосування для підвищення результативності спортсменів.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати основні тактичні прийоми, які використовуються спортсменами під час змагань з пауерліфтингу. Розробити рекомендації щодо оптимізації тактичних підходів для підвищення результативності спортсменів у змаганнях з пауерліфтингу

2. Визначити вплив тактичних рішень на результати виступів у різних дисциплінах пауерліфтингу (присідання, жим лежачи, тяга).

3. Оцінити вплив психологічних аспектів на тактичне планування та прийняття рішень під час змагань.

Методи дослідження:

• *аналіз наукової та методичної літератури* – для визначення основних тактичних прийомів та їх використання в пауерліфтингу;

• *спостереження* – для вивчення техніки виконання вправ та прийомів у реальних умовах змагань;

• *порівняльний аналіз* – для визначення відмінностей у тактиці між аматорськими і професійними рівнями змагань;

• *опитування та анкетування* – для збору інформації від тренерів і спортсменів щодо застосування тактичних рішень у змаганнях;

• *метод експертних оцінок* – для отримання думок експертів (тренерів, спортсменів, суддів) щодо ефективності різних тактичних прийомів;

• *статистичний аналіз* – для оцінки впливу тактичних рішень на кінцеві результати виступів спортсменів.

Практичне значення одержаних результатів. Розробка рекомендацій щодо методик управління емоційним станом спортсмена під час змагань, що допомагає підтримувати концентрацію та спокій в умовах стресу і тиску.

Апробація результатів дослідження. Основні результати дипломної роботи магістра обговорювались на звітній науковій конференції студентів, магістрантів Кам’янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка 04-05 квітня 2024 року, м. Кам'янець-Подільський.

Структура дипломної роботи. Магістерська робота складається зі вступу, чотирьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи – 69 сторінок. Робота містить 2 таблиці. Список літературних джерел складає 50 найменувань.

ВИСНОВКИ

Тактичні прийоми у пауерліфтингу є необхідною складовою стратегії досягнення успіху. Кожен елемент, від правильного підбору ваги до психологічної підготовки, має свій вплив на кінцевий результат. Тому важливо, щоб атлети розуміли значення кожного тактичного кроку та гнучко адаптували свої стратегії залежно від умов змагання та стану суперників.

Тактичні прийоми в пауерліфтингу є важливим елементом, що дозволяє спортсменам досягати високих результатів. Уміння правильно вибрати ваги для кожної спроби, грамотно розподіляти сили між вправами та зберігати психологічний баланс є основними аспектами, які впливають на успішність виступу. Залежно від рівня суперників і умов змагань, ці прийоми можуть варіюватися, але загальна стратегія завжди повинна бути орієнтована на максимальну ефективність у кожній вправі.

Психофізіологічні фактори є визначальними для прийняття тактичних рішень під час змагань з пауерліфтингу. Вони впливають як на фізичну, так і на психологічну готовність спортсмена до боротьби. Правильна підготовка до змагань повинна включати не лише фізичні тренування, але й роботу над психічною стійкістю, розвиток здатності до аналізу та зменшення впливу стресу на виступи.

Організація дослідження дозволила всебічно вивчити тактичні прийоми у пауерліфтингу, проаналізувати їхню ефективність та вплив на результати змагань. Комплексний підхід до збору та аналізу даних, що включав теоретичні та практичні методи, надав можливість визначити ключові фактори, які впливають на успішність спортсменів під час змагань, а також розробити рекомендації для покращення тактичної підготовки у пауерліфтингу.

Модифікація стратегії в залежності від рівня суперника є важливою складовою частиною успішної спортивної діяльності. Гнучкість і адаптивність до змінних умов гри дозволяють досягти максимальних результатів навіть у найскладніших ситуаціях. Успішний спортсмен чи команда повинні вміти розпізнавати рівень

суперника та відповідно коригувати свою стратегію, враховуючи сильні та слабкі сторони кожного опонента. Тому важливо не лише мати розроблену стратегію, а й вміти її змінювати в процесі гри, що є показником високої спортивної підготовленості та розуміння тактичних аспектів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Айунц Л. Р. Атлетизм і грація : [навч. посіб. до практ. і теор. занять з курсу теорія і метод. виклад. атлетизму для студ. фак-ту фіз. вих. і спорту] Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2018. 45 с.

2. 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.

3. Аксьонов М. О. Управління тренувальним процесом у пауерліфтингу на основі сучасних інформаційних технологій: автореф. дис. канд. пед. наук : спец. 13.00.04 Харків: «ОВС». 2016. 24 с.

4. Алабин А. Б. Тренажери та тренувальні пристрої у фізичній культурі та спорті Київ: Здоров'я, 2015. 175 с.

5. Апанасенко Г. Л. Фізіологічні основи фізичної культури й спорту : [навч. посіб.] Ужгородський НУ. Ужгород, 2014. 144 с.

6. Ахметов Р. Ф. Легка атлетика : [підручник] Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2020. 320 с.

7. Бєльський І. В. Модель спеціальної силової підготовленості пауерліфтерок Теорія та практика фізичної культури. Тренер. 2020. № 1. С. 33-35.

8. Бондарчук А. П. Періодизація спортивного тренування Київ: Олімпійська література, 2015. 304 с.

9. Ван Сіньна. Удосконалення техніки кваліфікованими спортсменами з пауерліфтингу Слобожанський науково-спортивний вісник : [наук.-теор. журн.]. Харків : ХДАФК, 2020. № 3. С. 86-88.

10. Верхошанський Ю. В. Основи спеціальної фізичної підготовки спортсменів Київ: Олімпійська література, 2018. 332 с.

11. Віру А. А. Білковий обмін при тренуванні Зміна в гормональному ансамблі крові при адаптації до фізичного навантаження. Тарту, 2021. С. 16.

12. Вілмор Дж. Х. Фізіологія спорту Київ : Олімпійська література, 2013. 656 с.

13. Вовков Н. І. Біохімія м'язової діяльності. Київ: Олімпійська література, 2018. 498 с.

14. Воронецький В. Б. Пауерліфтинг Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарні «Рута», 2017. 212 с.

15. Галашко М. І. Теорія та методика обраного виду спорту (важка атлетика) : [навч. посібник] Харків : ХДАФК, 2014. 406 с.

16. Годик М. А. Контроль тренувальних та змагальних навантажень Київ: Фізична культура та спорт, 2020. 136 с.

17. Горькін М. Я. Великі навантаження у спорті Київ : Здоров'я, 2013. 184 с.

18. 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, 2014. С. 18.

19. Дахновський Б. С. Підготовка борців високого класу Київ : Здоров'я, 2019. 188 с.

20. Джим В. Ю. Порівняльний аналіз техніки ривкових вправ у важкій атлетиці та гирьовому спорті. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2014. № 11. С. 10-16.

21. Дубовий В. В. Розподілення тренувальних навантажень за періодами річного циклу підготовки пауерліфтерок високої кваліфікації Теорія і практика фізичного виховання: наук.-метод. журнал. Донецьк: ДонНУ, 2013. № 1. С. 87-96.

22. Зайцева В. В. Тренування сили та силові тренажери Теорія та практика фізичної культури. 2013. № 1. С. 26-32.

23. Запорожанов В. А. Контроль в спортивному тренуванні Київ: Здоров'я, 2018. 141 с.

24. Збандут І. В. Пауерліфтинг – богатирів Маріуполь : ЧП «СВБ-люкс», 2016. 28 с.

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, 2014.

36 с.

26. 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, 2015. 20 с.

27. Коц Я. М. Організація довільного руху Київ: Наука, 2015. 248 с.

28. Коц Я. М. Фізіологічні механізми тренування м'язової сили. Фізіологічна та біомеханічна характеристика швидкісно-силових та складнокоординаційних спортивних вправ. Київ, 2018. С. 137-138.

29. Лапутін А. Н. Атлетична гімнастика [вид. 2-е, перероб. та допов.]. Київ: Здоров’я, 2020. 171 с.

30. Лащук Г. Н. Особливості стану нервово-м'язового апарату при дії статичного навантаження. Індивідуальні психофізіологічні особливості людини у професійній діяльності: [матер. наук. конф.]. Київ-Черкаси, 2021. С. 30-32.

31. Мак-Комас А. Дж. Скелетні м'язи Київ: Олімпійська література, 2015. 408 с.

32. Максименко І. Г. Теоретико-методичні основи багаторічної підготовки юних спортсменів у спортивних іграх : [монографія]; Держ. закл. „Луган. нац. ун-т імені Тараса Шевченка”. Луганськ : ДЗ „ЛНУ імені Тараса Шевченка”, 2019. 352 с.

33. Медведєв А. С. Проблема подальшого вдосконалення методики тренування важкоатлетів на етапі. Теорія та практика фізичної культури. 2016. № 6. С. 51-54.

34. Меерсон Ф. З. Адаптація до стресових ситуацій та фізичних навантажень Київ : Медицина, 2018. 253 с.

35. Олешко В. Г. Силові види спорту : [підручник для вузів фіз. вих. і спорту] Київ : „Олімпійська л-ра”, 2019. 288 с.

36. Пауерліфтинг. Правила змагань. За ред. А. І. Стеценка ; [переклад доп. і змін з англ. Т. Г. Ахмамєтєва]. Київ, 2014. 80 с.

37. Платонов В. М. Фізична підготовка спортсменів Київ: Олімпійська література, 2015. 320 с.

38. Платонов В. Н. Періодизація спортивного тренування. Загальна теорія та її практичне застосування Київ : Олімпійська літераптура, 2015. 624 с.

39. Рівний А. С. Оптимізація розвитку координаційних здібностей юних

каратистів на етапі попередньої базової підготовки. Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків : ХДАФК, 2015. № 3(47). С. 93-98.

40. Савчин М. П. Тренованість боксера та її діагностика Київ: Нора-прінт, 2013. 220 с.

41. Саєнко В. Г. Порівняння прояву сили м’язових груп в статичному режимі каратистів і тхеквондистів на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка : Зб. наук. пр. Чернігів : ЧНПУ, 2021. Вип. 91. Т. ІІ : Педагогічні науки. С. 248-251.

42. Саєнко В. Г. Швидкісно-силова підготовленість боксерів на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. 2014. № 3 (19). С. 372-375

43. Самбірський А. Г. Інструментальні та комп'ютерні технології оцінки швидкісно-силових здібностей спортсменів. Теорія та практика фізичної культури. 2014. № 11. С. 11-12.

44. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів Київ: Олімпійська література, 2021. 439 с.

45. Степанов С. В. Модельні характеристики швидкісно-силової підготовленості каратистів. Теорія та практика фізичної культури. 2014. № 8. С. 32-34.

46. Стеценко А. І. Пауерліфтинг. Теорія і методика викладання: [навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл.] Черкаси : Вид. від. ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 460 с.

47. Тихорський О. А. Особливості планування тренувального процесу висококваліфікованих бодібілдерів у спеціально-підготовчому етапі Єдиноборства: нав. журнал. Харків: ХГАФК, 2016. № 2. С. 81-85.

48. Шкребтій Ю. М. Управління тренувальними і змагальними навантаженнями спортсменів високою класу. Київ: Олімпійська література, 2016. 257 с.

49. Rahmani A. A. Samozino P., Morin J.-B., Morel B. A simple method for assessing upper-limbforce–velocity profile in ьench press. International Journal of Sports Physiology and Performance. 2018. Volume 13(2). P. 200-207.

50. Tungate P. The bench press: a comparison between flat-back and arched-back techniques. Strength Condition J. 2019. Volume 41. P. 86-89.