

Міністерство освіти і науки України
Департамент науки та освіти
Харківської обласної державної (військової) адміністрації
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «ХАРКІВСЬКА ГУМАНІТАРНО-
ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ» ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ
Факультет фізичного виховання та мистецтв
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

Кваліфікаційна робота

зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

СПЕЦИФІКА РОЗВИТКУ СИЛОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ПАУЕРЛІФТИНГУ

Чепелєв Павло Сергійович

(підпис)

Науковий керівник:
Шестерова Людмила Єгорівна
кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, професор

(підпис)

Роботу рекомендовано до захисту на
засіданні кафедри теорії та методики
фізичного виховання
Протокол № ____ від «__» ____ 2023р.

Завідувач кафедри
____ Людмила ШЕСТЕРОВА

Роботу захищено на
засіданні Екзаменаційна
(атестаційної) комісія з оцінкою
____/____/____

(за національною шкалою/шкалою ECTS/бали)
Протокол № ____ від «__» ____ 2023р.

Голова ЕК ____ Олена ФОМЕНКО

Харків – 2023

АНОТАЦІЯ

На сучасному етапі розвитку фізичної культури і спорту в Україні все більшої популярності серед молоді набувають силові види спорту, зокрема, відносно новий різновид силового триборства – пауерліфтинг. Зростання його популярності зумовлено тим, що заняття силовим триборством позитивно впливають на фізичний розвиток, стан здоров'я і розвиток силових якостей, зміцнюють опорно-руховий апарат та сприяють збільшенню м'язової маси спортсменів. У зв'язку з цим виникає потреба більш детального дослідження організаційно-методичних аспектів фізичної підготовки пауерліфтерів-початківців.

Особливості фізичної та методичні основи технічної підготовки пауерліфтерів різних кваліфікацій та вікових груп вивчали багато науковців. Однак, незважаючи на значну кількість наукових праць, організаційно-методичні аспекти фізичної підготовки пауерліфтерів на етапі початкової підготовки висвітлені недостатньо.

Таким чином, дослідження, спрямовані на рішення вказаної проблеми, є актуальними і необхідними. Вони повинні сприяти підвищенню якості навчально-тренувального процесу і скороченню термінів оволодіння спортивною майстерністю. У зв'язку з цим вважаємо обрану тему актуальною і такою, що потребує подальшої розробки.

Об'єкт дослідження: заняття з пауерліфтингу.

Предмет дослідження: показники обвідних розмірів та максимальної сили окремих м'язових груп спортсменів, що займаються пауерліфтингом.

Мета дослідження: дослідити специфіку розвитку силових здібностей спортсменів, що займаються пауерліфтингом.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу та узагальнення літературних та Інтернет джерел вивчити питання розвитку силових здібностей.

2. Визначити показники обвідних розмірів та рівень розвитку максимальної сили окремих м'язових груп спортсменів на початку дослідження.

3. Визначити ефективність впливу вправ з пауерліфтингу на показники обвідних розмірів та рівень розвитку максимальної сили окремих м'язових груп.

Методи дослідження: аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та інформаційних ресурсів мережі Інтернет; методи антропометрії; методи визначення розвитку максимальної сили різних м'язових груп; педагогічний експеримент; методи математичної статистики.

Визначення обвідних розмірів спортсменів на початку дослідження показало, що розміри плеча дорівнюють $30,9 \pm 1,6$ см, грудної клітини – $92,75 \pm 4,7$ см, гомілки – $34,6 \pm 1,8$ см та стегна – $48,6 \pm 2,5$ см. Індекс маси тіла становить $21,2 \pm 1,1$ ум. од., що відповідає нормі.

Показники рівня розвитку максимальної сили окремих м'язових груп спортсменів-початковців на початку дослідження відповідали: в жимі лежачи – $61,0 \pm 3,1$ кг, в розведенні рук з гантелями – $22,1 \pm 1,1$ кг, у вправі «молотки» – $18,5 \pm 0,9$ кг, в підйомі гантелей на біцепс стоячи – $15,4 \pm 0,8$ кг, в жимі гантелей сидячи – $12,5 \pm 0,7$ кг та у підйомі гантелей перед собою – $18,5 \pm 1,0$ кг.

Тримісячні заняття пауерліфтингом позитивно вплинули на обвідні розміри окремих частин тіла спортсменів. Була виявлена стійка тенденція до їх покращення, хоча достовірності відмінностей не спостерігалось ($p \geq 0,05$). Так, приріст показників у обвідному розмірі плеча склав 4,4%, грудної клітини – 4,6%, стегна – 7,8%. Найменший приріст спостерігався у обвідних розмірах стегна – 1,1%. Індекс маси тіла збільшився на 2,8%, але не вийшов за межі норми.

Результати досліджень свідчать, що, на відміну від обвідних розмірів окремих частин тіла, показники рівню розвитку максимальної сили окремих м'язових груп змінили достовірно. Так, в жимі лежачи та вправі «молотки» достовірність розбіжностей дорівнює ($p \leq 0,01$); в розведенні рук з гантелями,

підйомі гантелей на біцепс стоячи та жимі гантелей сидячи – ($p \leq 0,001$);
в підйомі гантелей перед собою – ($p \leq 0,05$).

Ключові слова: пауерліфтинг, спортсмени-початковці, силові здібності, обвідні розміри.