

УСТАНОВА АДУКАЦЫІ "БЕЛАРУСКІ ДЗЯРЖАЎНЫ ПЕДАГАГІЧНЫ
УНІВЕРСІТЭТ ІМЯ МАКСІМА ТАНКА»
Інстытут павышэння кваліфікацыі і перападрыхтоўкі
Факультэт дадатковага прафесійнай адукацыі
Кафедра андрагогікі

СІЛАВАЯ ВЫНОСЛІВАСЦЬ І МЕТОДЫКА ЯЕ РАЗВІЦЦА
НА ПРЫКЛАДЗЕ ПАЎЭРЛІФТЫНГУ

Курсавая праца
слухача 2 года навучання
групы ФО-171 спецыяльнасці
перападрыхтоўкі 1-03 02 71
завочнай формы
атрымання адукацыі
Лісейчыкава Віталія Валер'евіча
Навуковы кіраўнік:
Кузьміна Л.І., кандыдат педагагічных
навук, дацэнт
абаронена
_____ 2018
з адзнакай _____ (_____)

Мінск, 2018

ЗМЕСТ

УВОДЗІНЫ

3

ГЛАВА 1. СІЛАВАЯ ВЫНОСЛІВАСЦЬ ЯК ФІЗІЧНАЯ ЯКАСЦЬ
Ошибка! Закладка не определена.

- 1.1. Тэарэтычныя асновы сілавой вынослівасці
Ошибка! Закладка не определена.
- 1.2. Фізіялагічныя асновы сілавой вынослівасці
Ошибка! Закладка не определена.

ГЛАВА 2. ПАЎЭРЛІФЦІНГ І МЕТАДЫ РАЗВІЦЦЯ СІЛАВОЙ
ВЫНОСЛІВАСЦІ

Ошибка! Закладка не определена.

2.1. Паўэрліфцінг (асноўныя практыкаванні, тэхніка выканання,
экіпіроўка)

Ошибка! Закладка не определена.

2.2. Метады развіцця сілавой вынослівасці ў паўэрліфтыngu

Ошибка! Закладка не определена.

2.3. Арганізацыя трэніровак у паўэрліфтыngu

Ошибка! Закладка не определена.

ГЛАВА 3. ПРАКТЫЧНЫ ВОПЫТ РАЗВІЦЦЯ СІЛАВОЙ
ВЫНОСЛІВАСЦІ ПРЫ ВЫКАНАННІ НАРМАТЫВУ МАЙСТРА СПОРТУ

Ошибка! Закладка не определена.

ВЫСНОВЫ

Ошибка! Закладка не определена.

СПІС ВЫКАРЫСТАНЫХ КРЫНІЦ

Ошибка! Закладка не определена.

УВОДЗІНЫ

У якасці эпіграфа варта прывесці выслоўе Бруса Лі: «Сіла – гэта аснова ўсёй фізічнай актыўнасці, яна павінна гуляць галоўную ролю ў развіцці майстэрства байца».

Сёння паўэрліфцінг ў свеце вядомы шматлікаму колу насельніцтва: не толькі спартсменам, але і людзям розных прафесій, розных узростаў і розных схільнасцяў. Гэты від спорту аб'ядноўвае цэлую армію прыхільнікаў, шчыра якія пакахалі паўэрліфцінгу як спорт мужных, моцных асобаў, як адзін з відаў адзінаборствы, цікавае і займальнае спаборніцтва не толькі ў фізічнай сіле, але і сіле волі!

Для падмацавання гэтых слоў трэба прывесці словы вядомага спартоўца Чака Норыса: «Не спяшаецца станавіцца чэмпіёнамі! Імкненне пахвальна, але сіла-гэта якасць, якое развіваецца паступова і доўга, пры гэтым трэба упартасць і цярпенне».

Дасягненне высокага спартыўнага майстэрства ў сілавых адзінаборствах звязана з удасканаленнем рухальных здольнасцей (сілай, хуткасцю, гнуткасцю, цягавітасцю), а таксама з эфектыўнасцю іх разам. Галоўная роля ў гэтым працэсе належыць сілавой вынослівасці, якая залежыць ад спалучэння нагрузкі аэробнага і анаэробнай характару. Механізмы жа энергазабеспячэння шмат у чым вызначаюцца выбарам тых ці іншых практыкаванняў на трэніроўках. Выбар лепшага спалучэння практыкаванняў і метадык падрыхтоўкі ўяўляецца даволі няпростай задачай. Таму абраная мною тэма даследаванняў дастаткова актуальная і надзённая. У людзей розных канстытуцыйных тыпаў эфект ад прымянення сілавых практыкаванняў выяўляецца па-рознаму. Тыпы канстытуцыі цела з круглявымі формамі, прысадзісты, магутным касцяком хутчэй дасягаюць вынікаў у сілавой падрыхтоўцы. Прадстаўнікі хударлявага целаскладу звычайна валодаюць тонкай косткай, стройныя, без лішніх тлушчавых дэпо. У іх прырост аб'ёму цягліц і паказчыкаў адбываецца больш павольна. Гэта неабходна ведаць, каб пазбегнуць ранніх і неабгрунтаваных вывадаў аб эфектыўнасці праводзяцца вучэбна-трэніровачных заняткаў. У той жа час варта ведаць і памятаць, што чалавек з любым тыпам целаскладу можа павялічыць аб'ём і развіць сілу цягліц шляхам рэгулярных і метадычна правільна пабудаваных трэніровачных заняткаў. Такім чынам, выхаванне сілавых здольнасцяў застаецца адной з актуальных праблем фізічнай культуры і спорту.

Аб'ект даследавання. Сістэма развіцця спецыяльных фізічных здольнасцяў.

Прадмет даследавання – методыка развіцця сілавой вынослівасці паўэрліфтэраў.

Рабочая гіпотэза – мяркуецца, што выкарыстанне розных метадаў трэніровак заснаваных на спалучэнні рознай па накіраванасці фізічнай нагрузкі на розных стадыях падрыхтоўкі спартсменаў, здольная аказваць станоўчае ўздзеянне на тэмпы росту паказчыкаў сілавой вынослівасці ў паўэрліфтынг.

Мэта даследавання – абгрунтаванне эфектыўнасці метадаў максімальных, паўторных, статыка-дынамічных высілкаў на развіццё сілавой вынослівасці падрыхтаваных паўэрліфтеров.

Для дасягнення пастаўленай мэты пастаўлены наступныя задачы даследавання:

- Правесці аналіз літаратурных крыніц па вылучэнню найбольш эфектыўных метадаў і спосабаў развіцця сілавой цягавітасці спартоўцаў.

- Распрацаваць аптымальную праграму трэніровак развіцця сілавой вынослівасці паўэрліфтеров і прасачыць дынаміку паказчыкаў росту спартыўных вынікаў.

Атрыманья ў ходзе які праводзіцца даследаванні вынікі, дазваляць аптымізаваць трэніравальны працэс паўэрліфтеров, вылучыўшы найбольш эфектыўныя спосабы развіцця сілавой вынослівасці, што ў канчатковым выніку будзе спрыяць росту майстэрства спартсменаў.