

НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ПРОЕКТ ПО ДИСЦИПЛИНЕ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ТЕМУ «МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНОШЕЙ 14-16 ЛЕТ НА ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПАУЭРЛИФТИНГОМ»

ПРОВЕРИЛ:
К.П.Н.ДОЦЕНТ.
МУГАЛЛИМОВА Н.Н.

ВЫПОЛНИЛ: КОНОНИХА ЕГОР ИВАНОВИЧ
ГРУППА: 6281



АКТУАЛЬНОСТЬ

В связи с тем, что современное общество достаточно быстро и часто меняется, вместе с ним подвергается изменениям занятия физической культурой, с целью замотивировать школьников развивать их собственные физические качества. Пауэрлифтинг является одним из самых эффективных видов спорта, в котором развиваются силовые способности.

Эффективная методика занятий пауэрлифтингом поспособствовала не только развитию силовых качеств учеников, но и достижению высоких результатов в этом виде спорта. В современной литературе эта проблема рассмотрена достаточно слабо. Эта проблема актуальна и мало разработана.



**ОБЪЕКТ
ИССЛЕДОВАНИЯ:
УЧЕБНО-
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ
ПРОЦЕСС ЮНОШЕЙ
14-16 ЛЕТ
ЗАНИМАЮЩИХСЯ
ПАУЭРЛИФТИНГОМ.**

Предмет

исследования:

методика развития
силовых способностей у
юношей 14-16 лет
занимающихся
пауэрлифтингом.



ЦЕЛЬ РАБОТЫ

- выявить эффективную методику развития силовых способностей у юношей 14-16 лет.
-



Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать литературу по теме исследуемой проблемы
2. Анализировать и апробировать методику развития силовых способностей у юношей 14-16 лет на внеурочных занятиях пауэрлифтингом
3. Оценить эффективность методики развития силовых способностей у юношей 14-16 лет на внеурочных занятиях пауэрлифтингом

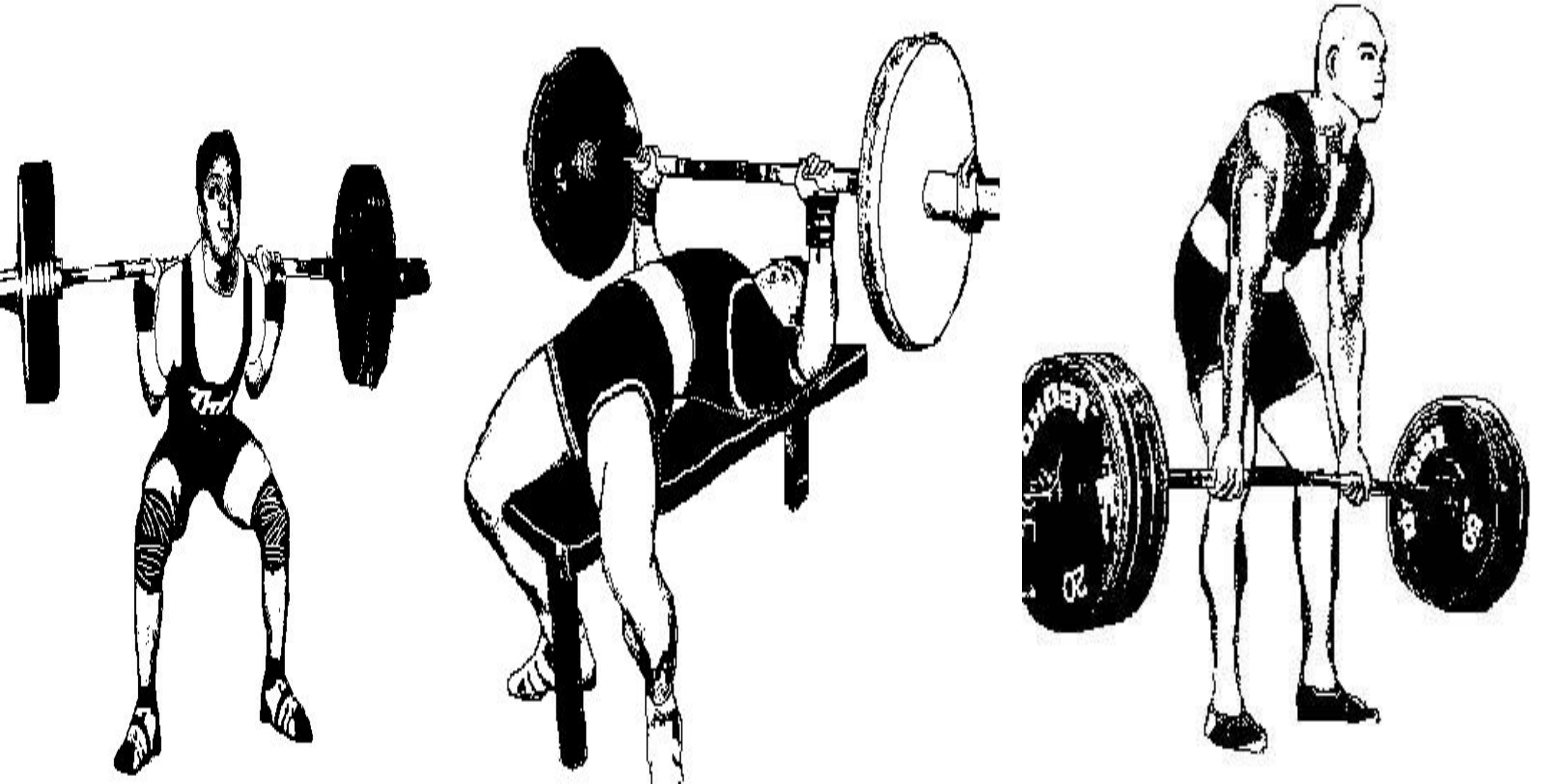
МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

- Теоретический анализ литературы.
- Педагогическое тестирование.
- Анкетирование.
- Математико-статистический анализ.

ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ

Для оценки силовой подготовленности пауэрлифтеров применяются следующие тесты.

- I. Приседание со штангой на плечах (даётся три попытки, в зачёт идёт лучшая)
- II. Жим штанги лёжа (даётся три попытки, в зачёт идёт лучшая)
- III. Становая тяга (даётся три попытки, в зачёт идёт лучшая)



АНКЕТА

Уважаемый респондент, мы проводим анкетирование среди тренеров и спортсменов, находящихся на базе МБОУ СОШ №4 г. Бугульма с целью получения информации для исследования на тему «Методика развития силовых способностей у юношей 14-16 лет на внеурочных занятиях пауэрлифтингом». Все данные конфиденциальны. Просим Вас выбрать подходящий вариант ответа и обвести его в кружок. Заранее спасибо за сотрудничество!

АНКЕТА

.«ПРОСИМ ВАС ЗАПОЛНИТЬ ДАННУЮ АНКЕТУ ПО ТЕМЕ «РАЗВИТИЯ СОБСТВЕННЫХ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ

1. ФИО. _____

2. Возраст. _____

3. Пол

А)Юноша

Б)Девушка

4. Весовая категория _____

5. Предпочтительное время для тренировки

А)Утро

Б)День

В)Вечер

6. Спортивный стаж

А)Менее года

Б)Более года

В)Более двух лет

7. Квалификация_____



8. Количество тренировочных часов в неделю _____

9. Принятие БАД

А)Принимаю

Б)Не принимаю

10. Количество приемов пищи в день

А)Два

Б)Три

В)Более трёх

11. Наличие хронических болезней

А)Есть

Б)Нет

12. Наличие болезни на период исследования

А)Болен

Б)Здоров

13. Количество часов сна в сутки

А)Менее 8

Б)8

В)Более 8

14. Количество выступлений соревнований в сезоне

15. Кол-во занятых мест

1-

2-

3-



АННОТАЦИЯ

«Пауэрлифтинг: методическое пособие»

Шейко, Б.И. Методика достижения результатов в пауэрлифтинге : от начальной подготовки до спортивного совершенства : учебное пособие / Б.И. Шейко. —Омск : 2000. — 134 с

- В работе представлены результаты проведенного исследования использования методики применения индивидуального подхода к развитию силы пауэрлифтеров. Автором выявлены факторы, определяющие высокий уровень силовой подготовленности спортсменов в пауэрлифтинге. Экспериментально доказана эффективность разработанной методики

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Арефьев, В.Г. Основы теории и методики физического воспитания: учебник./ В.Г. Арефьев. – Камянец – Подольский П.П., Буйницкий О.А., 2011, С 73 - 81.
2. Бартош, О.В. «Сила и основы методики её воспитания», методические рекомендации /О.В Бартош.-Владивосток:Мор. гос. ун-т; 2009,С - 47.
3. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П. Губа, Н.Н. Чесноков [Электронный ресурс].-М.: Физическая культура, 2008.- 146 с.- Режим доступа: <http://www.olimppress.ru/author/book/302/id/ASC>
4. Иванов, С. М. Врачебный контроль и лечебная физкультура: учебник/ С.М.Иванов.-3-е издание — М.: ИНФРА, 2003. — 437 с.
5. Иссурин В.Б. Теория спортивной тренировки:учебник для вузов / В.Б. Иссурин [Электронный ресурс].-М.: Спорт, 2016. - 464 с.-Режим доступа: <http://znanium.com/spec/catalog/author/?id=57bea48f-b46b-11e4-97e0-90b11c31de4c>
6. Круцевич, Т.Ю. «Теория и методика физического воспитания», Олимпийская литература: учебник/ Т.Ю.Круцевич.-Киев 2008, С 8 - 13.
7. Курамшина Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Ю.Ф. Курамшина. — М.: Советский спорт, 2003. — 464 с.
8. Лях, В.И. Мой друг — физкультура: учебник/ В.И.Лях,— М.: Просвещение, 2001. — 192 с.
9. Солоха Л.К. Спортивная физиология // методических указания к теоретическому изучение курса. — Симферополь , 2003. — С. 49-60.
10. Фарфель, В.В. Управление движениями в спорте / В.В. Фарфель. – М. : Советский спорт, 2011. – 202 с.
11. Шейко, Б.И. Пауэрлифтинг настольная книга тренера: учебник/ Б.И.Шейко.- М.: Издательский центр «Спорт сервис», 2004.-540с.



НАУЧНО ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ПРОЕКТ ПО ДИСЦИПЛИНЕ НАУЧНО- МЕТОДИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ТЕМУ «МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЮНОШЕЙ 14-16 ЛЕТ НА ВНЕУРОЧНЫХ ЗАНЯТИЯХ ПАУЭРЛИФТИНГОМ»

ПРОВЕРИЛ:
К.П.Н. ДОЦЕНТ
МУГАЛЛИМОВА Н.Н.

ВЫПОЛНИЛ: КОНОНИХА ЕГОР

ГРУППА: 6281

