

А

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра теории и методики спортивных единоборств

Заведующий кафедрой

_____ Павлов А.И.

«___» _____ 2018 г.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И
ПЛАНИРОВАНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ДЕВУШЕК,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ СИЛОВЫМ ТРОЕБОРЬЕМ**

Выпускная квалификационная работа
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель _____ Пинахина Ю.И.

Научный руководитель _____ Михалёв А. М.

Оценка за работу _____

Председатель ГЭК

заместитель начальника

Главного управления спорта

Смоленской области,

начальник отдела развития _____

Опарин И.А.

Смоленск 2018

А

Оглавление

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСНОВЫ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ ЖЕНЩИН	6
1.1. Морфофункциональные особенности женского организма	6
1.2. Репродуктивная функция как основная особенность организма женщин	12
1.3. Влияние занятий спортом на организм женщины.....	17
ГЛАВА 2. СИЛОВЫЕ СПОСОБНОСТИ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИХ ВОСПИТАНИЯ	22
2.1. Силовые способности, средства и методы их развития	22
2.2. Физиологические основы развития силовых качеств у женщин-спортсменок	33
ГЛАВА 3. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЖЕНЩИН, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СИЛОВЫМ ТРОЕБОРЬЕМ	36
3.1. История развития силового троеборья.....	36
3.2. Характеристика пауэрлифтинга.....	40
3.3. Факторы, обеспечивающие успешность тренировочной и соревновательной деятельности в женском силовом троеборье	43
3.4. Планирование тренировочного процесса с учетом особенностей женского организма	46
3.5. Методики спортивной подготовки женщин в силовом троеборье	51
ВЫВОДЫ	66
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	69
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	71

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Характерной особенностью современного спорта является быстрое освоение женщинами тех его видов, которые до недавнего времени считались привилегией мужчин. Заметное место в этом перечне занимают силовые виды спорта, ставшие популярными у женщин в нашей стране относительно недавно (Т.Соха, 2012; Л.И.Лубышева, 2014).

Уровень развития современного женского спорта предъявляет высокие требования к состоянию здоровья, морфологическим и функциональным параметрам спортсменок, рационализации их спортивной тренировки. Наиболее актуальной данная проблема является для силовых видов спорта, получившей широкое распространение в последние годы (П.С.Горулев, 2012; Ю.В.Корягина, 2013; Б.И.Шейко, 2009).

Проведение тренировок по женскому силовому троеборью до настоящего времени осуществляется в соответствии с методическими подходами, разработанными для мужчин. Это вызвано недостаточной информацией о функциональных особенностях женского организма, проявляющихся в процессе специфической тренировочной деятельности, учет которых во многом детерминирует специфику подготовки.

При наличии современной концепции учебно-тренировочного процесса, обширного объема научной и методической информации о подготовке спортсменок, методические вопросы женского пауэрлифтинга изучены недостаточно: не описаны характеристики функционального состояния и физической подготовленности спортсменок, не определены критерии индивидуализации подготовки на различных этапах многолетнего тренировочного цикла.

В научно-методической литературе отмечается необходимость разрешения существенных противоречий между:

- необходимостью достижения высоких спортивных результатов в женском силовом троеборье и недостаточностью научно обоснованных методик управления многолетним тренировочным процессом, способствующим адаптации женского организма к спортивной деятельности;

- высокими требованиями, предъявляемыми к женскому организму в процессе спортивной тренировки, и дефицитом информации о влиянии тренировочных силовых нагрузок на морфофункциональные системы;

- признанием необходимости индивидуализации подготовки девушек в силовых видах спорта и отсутствием научно разработанных критериев, позволяющих объективно учитывать функциональное состояние спортсменок в процессе тренировки.

Таким образом, актуальность исследования обусловлена необходимостью изучения и систематизации имеющихся научных данных, касающихся методического обеспечения женского силового троеборья.

Цель исследования – анализ методических аспектов спортивной подготовки девушек, занимающихся силовым троеборьем.

Объект исследования: процесс многолетней спортивной подготовки девушек, занимающихся силовым троеборьем.

Предмет исследования: методические разработки, обеспечивающие успешность тренировочной и соревновательной деятельности девушек, занимающихся силовым троеборьем.

Задачи исследования:

1. Изучить морфофункциональные особенности женского организма.
2. Выявить факторы, влияющие на успешность тренировочной и соревновательной деятельности в женском силовом троеборье.

3. Исследовать методы и средства спортивной подготовки девушек, занимающихся силовым троеборьем.

Рабочая гипотеза. Предполагалось, что анализ и обобщение данных научно-методической литературы по организации и планированию тренировочного процесса девушек, занимающихся силовым троеборьем, позволит обеспечить более эффективную их подготовку если:

- выявить основополагающие факторы, обеспечивающие рост спортивного мастерства в женском силовом троеборье;
- строить тренировочный процесс девушек, занимающихся силовым троеборьем, с учетом их индивидуальных особенностей;
- индивидуализировать объем и направленность тренировочной нагрузки в соответствии с текущим функциональным состоянием спортсменок и особенностями их соревновательной деятельности.

Практическая значимость. Анализ и систематизация данных научно-методической литературы по вопросам организации и планирования тренировочного процесса девушек, занимающихся силовым троеборьем, позволяет оптимизировать учебно-тренировочный процесс и повысить эффективность соревновательной деятельности.