

(ознакомительный фрагмент)

**АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ И СПОРТА
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ**

УДК 796.092

Бельский Иван Владимирович

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ
СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ВЫСОКОКВАЛИФИЦИРОВАННЫХ
СПОРТСМЕНОВ В АТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДАХ СПОРТА**

13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки и оздоровительной физической культуры

Автореферат диссертации
на соискание ученой степени доктора педагогических наук

Минск, 2000

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. В современной теории и практике спорта силовая подготовка спортсменов рассматривается как неотъемлемая, составная часть тренировочного процесса [Ю.В.Верхошанский, 1970; А.Н.Воробьев, 1978; Ф.Г.Казарян, 1975; В.В.Кузнецов, 1975; А.С.Медведев, 1984; М.Я.Набатникова, 1966; Н.Г.Озолин, 1970 и др.]. Отечественные и зарубежные исследователи всегда придавали значение изучению вопросов, связанных с развитием силовых способностей [Н.С.Атанасов, 1970; В.С.Евдокимов, 1971; Nettinger Th., 1966, Д.Уайдер, 1994; М.Аса, 1958; J.Murray, 1960 и др.]. Установлено, что среди качеств двигательной функции человека мышечная сила имеет наибольшую значимость для успешного осуществления спортивной деятельности. Даже в тех видах спорта, где доминируют другие физические качества, сила мышц всегда составляет двигательную основу действий [С.М.Арутюнян, 1965; М.Вейсборг, 1966; Ю.В.Верхошанский, 1986; В.М.Дьячков, 1984; И.Н.Книпст, 1958; С.И.Леликов, 1975; В.Н.Платонов, 1988; Ю.Хартманн, Х.Тюннеманн, 1989; А.Штольц, 1912 и др.].

Особенно актуально изучение теоретических и методических основ силовой подготовки в тяжелоатлетических (современных атлетических) видах спорта, которые характеризуются предельной концентрацией рабочих усилий, проявляемых в соревновательных упражнениях. В этих видах спорта (пауэрлифтинг, бенч пресс, армрестлинг, бодибилдинг и др.) на первый план выступает проблема рационализации специальной силовой подготовки спортсменов с учетом композиционных требований вида спорта к развитию тех или иных проявлений силовых способностей в необходимых соотношениях. Эта проблема до настоящего времени мало затрагивалась в специальной научной литературе, что связано, по-видимому, с относительной «молодостью» атлетических видов спорта, которые не вошли пока в сферу активных научных исследований специалистов по спорту. Сложившаяся ситуация ведет на практике к механическому переносу основных теоретических положений методики специальной силовой подготовки, разработанных применительно к классической тяжелой атлетике (штанга), на подготовку спортсменов в атлетических видах спорта. Такой прямой перенос далеко не всегда приносит положительные результаты, так как не учитывает специфические закономерности становления спортивного мастерства в конкретном атлетическом виде спорта, а также объективные знания о структуре соревновательной деятельности, обуславливающей направленность и степень напряженности специальной силовой подготовки.

В свете изложенного проблема разработки теоретико-методических основ специальной силовой подготовки высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в атлетических видах спорта, пред-

ставляется весьма актуальной, а аналитическое и экспериментальное исследование необходимой совокупности вопросов, связанных с решением этой проблемы, является самостоятельным направлением теории и методики спортивной тренировки. Особое значение решения данной проблемы имеет в Республике Беларусь в связи с широким развитием атлетических видов спорта в республике, большой привлекательностью их для молодежи и высокими спортивными результатами, достигнутыми белорусскими спортсменами в этих видах спорта на международной арене.

Связь работы с научными программами, темами. Работа выполнена в соответствии со Сводным планом научно-исследовательской работы Академии физического воспитания и спорта Республики Беларусь на 1996-2000г, тема: 2.3.2 “Разработка общих основ теории и методики спорта, системы многолетней подготовки спортсменов”, и со Сводным планом научно-исследовательской и проектно-конструкторских работ Белорусской государственной политехнической академии на 1996-2000г по теме: ГБ 99-94 «Теоретические и методические проблемы физкультурного образования физического воспитания и спортивной подготовки».

Цель исследования – разработка теоретических и методических основ специальной силовой подготовки спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в тяжелоатлетических видах спорта.

Задачи исследования:

1. Выявить видовые особенности физического развития, функционального состояния организма и специальной силовой подготовленности высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в атлетических видах спорта.
2. Определить степень зависимости спортивных результатов высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в атлетических видах спорта, от показателей их физического развития, функционального состояния организма и специальной силовой подготовленности.
3. Разработать модельно-диагностические характеристики специальной подготовленности высококвалифицированных спортсменов, занимающихся атлетическими видами спорта.
4. Изучить типичные особенности содержания и параметры тренировочных нагрузок, используемых в современной передовой практике для решения задач специальной силовой подготовки высококвалифицированных спортсменов, занимающихся атлетическими видами спорта.
5. Выявить срочный эффект тренировки высококвалифицированных спортсменов, занимающихся атлетическими видами спорта, по индивидуально-ориентированным программам их специальной

силовой подготовки на этапе непосредственной предсоревновательной подготовки (ЭНПП).

6. Выявить кумулятивный эффект тренировки спортсменов высокой квалификации, занимающихся атлетическими видами спорта по индивидуально-ориентированным программам их специальной силовой подготовки в годичном цикле тренировки.
7. Разработать практические рекомендации по методике специальной силовой подготовки спортсменов высокой квалификации, занимающихся пауэрлифтингом, бенч прессом, армрестлингом и бодибилдингом.

Объект исследования – система специальной силовой подготовки как основного компонента тренировочного процесса, спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в современных тяжелоатлетических видах спорта.

Предмет исследования – модельно-диагностические характеристики, общие и индивидуально-ориентированные программы и параметры тренировочной нагрузки специальной силовой подготовки высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в тяжелоатлетических видах спорта.

Гипотеза исследования заключалась в предположении, что разработка и применение индивидуально-ориентированных программ специальной силовой подготовки, построенных на основе выявленных наиболее информативных показателей физического развития, функционального состояния организма и силовых возможностей спортсменов, а также специфических особенностей содержания программ и параметров тренировочных нагрузок, применяемых в современной практике подготовки высококвалифицированных спортсменов в пауэрлифтинге, бенч прессе, армрестлинге и бодибилдинге, будет способствовать повышению эффективности специальной силовой подготовки и росту спортивного мастерства спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в атлетических видах спорта.

Методология и методы проведенного исследования. Методологической основой исследования проблемы специальной силовой подготовки спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в атлетических видах спорта, явились идеи и принципы системного подхода, в рамках которого решение общих и частных задач исследования осуществлялось в трех его основных аспектах: историческом (ретроспективном), структурном и функциональном. Для решения поставленных задач наряду с изучением и анализом отечественной и зарубежной научно-методической литературы применялись следующие методы:

- опрос (анкетирование, интервьюирование, анализ дневников спортсменов);
- педагогические наблюдения;

- антропометрические измерения;
- методы врачебного контроля;
- спортивно-педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- статистические методы .

Научная новизна и значимость полученных результатов. В представленной работе впервые исследованы и решены следующие основополагающие вопросы по проблеме специальной силовой подготовки спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в атлетических видах спорта:

- информационно-диагностическая значимость различных показателей физического развития, функционального состояния организма и специальной силовой подготовленности;
- структурные особенности специальной силовой подготовленности;
- факторы, влияющие на спортивные результаты в изучаемых видах спорта;
- модельно-диагностические характеристики специальной силовой подготовленности;
- выявлены существующие в современной передовой практике спортивной работы особенности содержания и построения процесса специальной силовой подготовки в пауэрлифтинге, бенч прессе, армрестлинге и бодибилдинге;
- определены подходы к разработке индивидуально-ориентированных программ специальной силовой подготовки в изучаемых видах спорта;
- разработаны тренажерные устройства, повышающие эффективность специальной силовой подготовки.

На основе изучения особенностей физического развития, функционального состояния организма, специальной силовой подготовленности, а также состояния научных исследований передовой спортивной практики, разработаны теоретическая концепция и методические основы специальной силовой подготовки спортсменов высокой квалификации в атлетических видах спорта.

Практическая значимость полученных результатов - заключается в разработанных автором методических рекомендациях по рационализации системы специальной силовой подготовки спортсменов высокой квалификации в атлетических видах спорта, которые нашли свое применение в подготовке национальных сборных команд Республики Беларусь по пауэрлифтингу, бенч прессу, армрестлингу и бодибилдингу, а также в подготовке спортсменов массовых разрядов, что подтверждено соответствующими актами внедрения.

Совершенствованию методики подготовки спортсменов высокой квалификации способствовали разработанные индивидуализированные компьютерные программы специальной силовой подготовки, практические рекомендации по использованию стандартных и разработанных автором тренажерных устройств применительно к современным тяжелоатлетическим видам спорта, о чем имеются авторские свидетельства и патенты.

Результаты исследования включены автором в содержание учебного материала занятий для тренеров по пауэрлифтингу, бенч прессу и бодибилдингу в институте повышения квалификации при Академии физического воспитания и спорта Республики Беларусь.

Автор на протяжении многих лет осуществлял лично внедрение результатов исследования в практику являясь, членом исполкома федерации культуризма Республики Беларусь, главным тренером национальной команды по пауэрлифтингу, тренером сборных команд по бодибилдингу, по армрестлингу и пауэрлифтингу и лектором курсов повышения квалификации тренеров по современным тяжелоатлетическим видам спорта при Академии физического воспитания и спорта Республики Беларусь.

Экономическая значимость полученных результатов заключается в возможности использования разработанной методики специальной силовой подготовки высококвалифицированных спортсменов в армрестлинге, бодибилдинге, бенч прессе и пауэрлифтинге в качестве коммерческого продукта, а также в сокращении сроков достижения предполагаемого результата.

Основные положения диссертации, выносимые на защиту:

- теоретическая разработка проблемы специальной силовой подготовки в спорте должна осуществляться в рамках концепции, опирающейся на выявление причинно-следственных отношений в категориях «цель-средство-результат» и на определение необходимых корректирующих педагогических воздействий в процессе управления подготовкой спортсмена;
- состояние и динамика показателей специальной подготовленности спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в атлетических видах спорта, оцениваемых на основе модельно-диагностических характеристик, является фактором рационализации индивидуально-ориентированных программ специальной силовой подготовки спортсменов и достижения планируемого спортивного результата;
- оптимизация управления силовой подготовкой должна осуществляться по принципу детерминации (перехода к математически ожидаемым значениям показателей) с использованием модельно-диагностических характеристик, общих стратегических про-

грамм, основанных на обобщении передового спортивно-педагогического опыта и индивидуально-ориентированных программ специальной силовой подготовки.

Личный вклад соискателя состоит в теоретических и экспериментальных исследованиях проблемы специальной силовой подготовки спортсменов, специализирующихся в современных атлетических видах спорта. Автором определены общестратегические тренировочные программы на основе обобщения спортивно-педагогического опыта, а также разработаны и апробированы индивидуально-ориентированные программы с учетом модельно-диагностических характеристик специальной подготовленности спортсменов.

Апробация результатов диссертации. Результаты исследований доложены на международных республиканских конференциях:

1. Всесоюзная научно-практическая конференция «Научные основы физкультурно-оздоровительной работы среди населения».- Таллин, 1986.
2. Республиканская научно-методическая конференция «Актуальные вопросы физического воспитания студентов».- Брест, 1988.
3. Всесоюзная научно-техническая конференция «Техника и спорт».- М., 1989.
4. Всесоюзная научно-практическая конференция по проблемам физического воспитания и спорта.- Новосибирск, 1989.
5. Всесоюзная научно-методическая конференция «Оптимизация физического воспитания студентов и подготовка спортсменов в ВУЗе».- Минск, БПИ, 1991.
6. Международная научно-практическая конференция «Актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки студенческой молодежи».- Минск. ОАО «Белэлектроприбор», 2т., 1995.
7. Международная научно-техническая конференция, посвященная 75-летию БГПА.- Минск, 1995.
8. Международная научно-практическая конференция «Актуальные проблемы физического воспитания студентов».- Минск, 1996.
9. Международная научно-практическая конференция «Проблемы формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры в новых социально-экономических условиях».- Минск, 1997.
10. Международная научно-практическая конференция «Проблемы спорта высших достижений и подготовка спортивного резерва».- Минск, 1997.
11. Международная научная конференция «Физическое воспитание и здоровье студентов и учащихся на рубеже веков».- Минск, 1998.

12. Международная научно-теоретическая конференция «Актуальные проблемы совершенствования высшего физкультурного образования». – Минск, 2000;

- внедрены в тренировочный процесс национальных сборных команд РБ по пауэрлифтингу, бенч прессу, бодибилдингу, армрестлингу, в учебный процесс Академии физического воспитания и спорта и других вузов республики.

Опубликованность результатов. Опубликовано 2 монографии «Магия культуризма» и «Основы специальной силовой подготовки высококвалифицированных спортсменов в тяжелоатлетических видах спорта», 45 научных и научно-методических трудов. Общий объем опубликованных работ составил 807 страниц.

Структура и объем диссертации. Диссертация состоит из титульного листа, оглавления, введения, общей характеристики работы, четырех глав, заключения, библиографии и приложений. Работа изложена на 329 страницах машинописного текста, содержит 100 таблиц, 16 рисунков и 7 приложений. Библиографический указатель включает 387 наименований источников, из которых 38 на иностранных языках.

тоспособности, PWC_{170} (армрестлинг) носят в основном статистически недостоверный характер [2, 9, 23, 25];

- «кумулятивный» эффект воздействия в течение годового цикла тренировки (10 месяцев) охватывает статистически значимые показатели специальной силовой подготовленности (максимальная сила кисти, максимальная сила сгибателей-разгибателей рук и ног, взрывная сила рук и ног), показатели физического развития (масса тела, окружности плеча, груди, бедра и голени, индекс Кетле) и показатели функционального состояния организма спортсменов (ЧСС, физическая работоспособность PWC_{170} , МПК, амплитуда тонуса двуглавой и трехглавой мышц плеча), специализирующихся в современных атлетических видах спорта [2, 12, 28, 37].

9. В диссертационном исследовании теоретически и экспериментально обоснован методический подход, объединяющий в единое целое задачи педагогического анализа, контроля и моделирования, а также задачи общего и индивидуально-ориентированного программирования специальной силовой подготовки спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в пауэрлифтинге, бенч прессе, армрестлинге, бодибилдинге, в котором опосредуется понятие «управление тренировочным процессом», включает в себя определение уровня и состояния специальной силовой подготовленности, выявление причинно-следственных отношений в категориях «цель-средство-результат», формирование необходимых корректирующих воздействий для оптимизации процесса управления специальной силовой подготовкой спортсменов [2, 8, 9, 10, 12, 14, 15, 16, 23].

СПИСОК ОПУБЛИКОВАННЫХ РАБОТ

Монографии

1. Бельский И.В. Магия культуризма // Минск, Мога-Н, 1994.- 306 с.
2. Бельский И.В. Основы специальной силовой подготовки высококвалифицированных спортсменов в тяжелоатлетических видах спорта // Минск, Технопринт, 2000. – 206 с.

Статьи в рецензируемых сборниках и журналах

3. Бельский И.В. Эффективность занятий студентов атлетической гимнастикой в режиме свободного времени // Всесоюзный журнал

- «Теория и практика физической культуры. М.,1989, №4.- С.50-52.
4. Бельский И.В., Терещенко В.А. Факторная структура показателей физического развития и физической подготовленности студентов, занимающихся атлетической гимнастикой // Методические рекомендации по совершенствованию учебного процесса по физическому воспитанию. Минск, БГУ,1990.- С.4-7.
 5. Бельский И.В. Физическое развитие, физическая подготовленность и работоспособность квалифицированных спортсменов // Всесоюзный сборник «Вопросы эффективности профессиональной прикладной подготовки сотрудников ОВД». Минск, Высшая школа МВД СССР, 1991.- 11 с.
 6. Бельский И.В. Обоснование упражнений в тренировке спортсменов, занимающихся армрестлингом // Межвузовский сборник «Вопросы теории и практики физической культуры и спорта». Минск, Высшая школа. Вып.26,1995.- С.34-37.
 7. Бельский И.В. Особенности телосложения спортсменов, специализирующихся в новейших атлетических видах спорта // Научно-методический журнал «Физическая культура и здоровье». Минск. № 2, 1999. – С.25-30.
 8. Бельский И.В. Новейшие атлетические виды спорта: проблемы и перспективы // Научно-методический журнал «Физическая культура и здоровье». Минск. № 2, 1999. – С.85-87.
 9. Бельский И.В. Силовые способности, понятия, формы, механизмы проявления // Научно-методический журнал «Физическая культура и здоровье». Минск. № 3, 1999. – С.61-68.
 10. Бельский И.В. Сила нужна всем // Методический журнал «Служба спасения 01». Минск. № 8 (20), 1999. – С.62-63.
 11. Бельский И.В. Секция бодибилдинга в школе // Научно-методический журнал «Физическая культура и здоровье». Минск. № 4, 1999. – С.60-63.
 12. Бельский И.В. Специфические черты атлетической подготовки в различных видах спорта // Научно-методический журнал «Физическая культура и здоровье». Минск. №1, 2000. – С.10-13.
 13. Бельский И.В. Модель специальной силовой подготовленности спортсменов, специализирующихся в пауэрлифтинге // Научно-методический журнал «Теория и практика физической культуры». М., 2000, №1.- С.33-35.
 14. Бельский И.В. Как стать атлетом // Журнал Вооруженных сил Республики Беларусь «Армия». Минск. №2, 2000. – С.50-52.
 15. Бельский И.В. Теоретико-методические основы специальной силовой подготовки в различных атлетических видах спорта //

Научно-теоретический журнал «Мир спорта». Минск. №1, 2000.
– С. 20-21.

Тезисы докладов научных конференций

16. Бельский И.В., Терещенко В.А., Лагуткин А.Н. Модельные характеристики силовой подготовленности студентов при отборе для занятий по тяжелой атлетике // Республиканская научно-методическая конференция «Актуальные вопросы физического воспитания студентов». Брест, 1988.- С.14.
17. Бельский И.В., Терещенко В.А. Устройство для развития мышечных групп // Всесоюзная научно-техническая конференция «Техника и спорт». М., 1989.- С.250.
18. Бельский И.В., Скрипко А.Д., Чеботарев Б.А. Разработка технических средств в физическом воспитании студентов // Всесоюзная научно-методическая конференция «Оптимизация физического воспитания студентов и подготовка спортсменов в ВУЗе». Минск, БПИ, 1991.- С.49-50.
19. Бельский И.В. Тренажер для развития мышц спины // Всесоюзная научно-практическая конференция «Оптимизация физического воспитания студентов и подготовка спортсменов в ВУЗе». Минск, БПИ, 1991.- С.152-153.
20. Бельский И.В., Павлович А.Э. Тренажер для развития силы мышц ног с регулируемой нагрузкой // Всесоюзная научно-практическая конференция «Оптимизация физического воспитания студентов и подготовка спортсменов в ВУЗе». Минск, БПИ, 1991.- С.154.
21. Бельский И.В., Павлович А.Э., Скрипко А.Д., Терещенко В.А. Использование свойств магнитных жидкостей при конструировании спортивных тренажеров // Всесоюзная научно-практическая конференция «Оптимизация физического воспитания студентов и подготовка спортсменов в ВУЗе». Минск, БПИ, 1991.- С.196.
22. Бельский И.В. Использование атлетической подготовки в тренировочном процессе по армрестлингу // Международная научно-практическая конференция «Актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки студенческой молодежи». Минск. ОАО «Белэлектрприбор», 2т., 1995.- С.84-85.
23. Бельский И.В. Специальная силовая подготовка пауэрлифтеров высокой квалификации в предсоревновательный период // Международная научно-практическая конференция «Актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки студенческой молодежи». Минск. ОАО «Белэлектрприбор», 2т., 1995.- С.114.

24. Бельский И.В. Тренажер для развития мышц туловища // Международная научно-техническая конференция, посвященная 75-летию БГПА. Часть 8. Минск, 1995.- С.56.
25. Бельский И.В. Автоматизация планирования тренировочного процесса спортсменов высокой квалификации // Международная научно-практическая конференция «Актуальные проблемы физического воспитания студентов. Минск, 1996.- С.112.
26. Бельский И.В., Лаврова Л.Г. Оптимизация учебно-тренировочного процесса в тяжелой атлетике // Международная научно-практическая конференция «Актуальные проблемы физического воспитания студентов. Минск, 1996.- С.89.
27. Бельский И.В., Павлович А.Э. Тренажерные устройства для силовых упражнений // Международная научно-практическая конференция «Проблемы формирования здорового образа жизни населения средствами физической культуры в новых социально-экономических условиях». Минск, 1997.- С.171-172.
28. Бельский И.В. Совершенствование специальной силовой подготовки высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в пауэрлифтинге // Международная научно-практическая конференция «Проблемы спорта высших достижений и подготовка спортивного резерва». Минск, 1997.- С.49-50.
29. Бельский И.В., Кононов А.Н., Сманцер Н.И. Особенности функционального состояния высококвалифицированных спортсменов, занимающихся пауэрлифтингом и бенч прессом // Международная научно-практическая конференция «Проблемы спорта высших достижений и подготовка спортивного резерва». Минск, 1997.- С.94-95.
30. Бельский И.В., Павлович А.Э. Некоторые технические решения в конструкциях спортивных тренажеров // Международная 52я научно-техническая конференция профессоров, преподавателей, научных работников и аспирантов БГПА. Часть 6. Минск, 1997.- С.198.
31. Бельский И.В. Специфика тренировочных занятий при подготовке спортсменов высокого класса (армрестлинг) // Международная научная конференция, посвященная 50-летию кафедры физического воспитания и спорта БГПА «Физическое воспитание и здоровье студентов и учащихся на рубеже веков». Минск, 1998.- С.26-28.
32. Бельский И.В., Гуляева И.В., Павлович А.Э., Терещенко В.А. Новые способы нагрузочных режимов для спортивных тренажеров // Международная научная конференция, посвященная 50-летию кафедры физического воспитания и спорта БГПА «Физическое воспитание и здоровье студентов и учащихся на рубеже

веков». Минск, 1998.- С.28-30.

Учебные пособия и другие издания

33. Бельский И.В. Атлетическая гимнастика как средство гармонического развития студентов // Методические указания по самостоятельным занятиям физическими упражнениями студентов вузов. Минск, БПИ, 1986.- 34с.
34. Бельский И.В., Терещенко В.А., Стасюк А.К. Атлетическая гимнастика студента // Методические рекомендации. Минск, БПИ, 1987.- 48с.
35. Бельский И.В., Безносиков К.Я. Атлетизм // Программа и тематический план для слушателей ФПК. Минск, БГОИФК, 1990.- 6с.
36. Бельский И.В. Атлетизм // Программа (специализация) для слушателей ФПК (преподавателей, работающих на отделении спортивного совершенствования вузов). Минск, БПИ, 1991.- 10с.
37. Бельский И.В. Атлетизм // Программа и поурочный план для студентов, занимающихся на отделении спортивного совершенствования. Минск, БГПА, 1995.- 11с.
38. Бельский И.В., Анищик В.М., Мурашко В.И., Буринский В.И. Пауэрлифтинг // Правила соревнований. Минск, 1995.- 56с.
39. Бельский И.В. Атлетизм, пауэрлифтинг // Программа для студентов, занимающихся на основном отделении. Минск, БГПА, 1995.- 14с.

Авторские свидетельства и патенты

40. Бельский И.В., Концевой В.А., Оляк В.Ю. Устройство для развития силы мышц ног // А.с. 1258447.СССР. (51)4 А63 В23/04, 1986.
41. Бельский И.В., Лагуткин А.Н., Павлович А.Э. Устройство для развития силы мышц ног // А.с. 1389789. СССР. (51)4 А63 В23/04, 1987.
42. Бельский И.В., Павлович А.Э., Скрипко А.Д. Устройство для тренировки // Патент № 2009666, 30.03.1994.
43. Бельский И.В., Павлович А.Э. Устройство для тренировки мышц предплечья // Патент № 14980003, 21.01.1998.
44. Бельский И.В., Павлович А.Э., Закерничный В.И. Тренажер для атлетических видов спорта // Патент РБ № 89, 13.07.1999.
45. Бельский И.В., Павлович А.Э., Кононов А.Н. Искусственный мускул // Патент РБ № 115, 13.07.1999.

РЕЗЮМЕ

Бельский Иван Владимирович. *Теоретико-методические основы специальной силовой подготовки высококвалифицированных спортсменов в атлетических видах спорта.*

Ключевые слова: *специальная силовая подготовка, высококвалифицированные спортсмены, атлетические виды спорта (пауэрлифтинг, бенч пресс, армрестлинг, бодибилдинг), модельно-диагностические характеристики, индивидуально ориентированные программы.*

Объект исследования – *специальная силовая подготовка спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в атлетических видах спорта.*

Предмет исследования – *особенности физического развития, функционального состояния организма, специальной силовой подготовленности и модельно-диагностические характеристики высококвалифицированных спортсменов, специализирующихся в атлетических видах спорта.*

Цель работы – *разработка теоретических и методических основ специальной силовой подготовки спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в атлетических видах спорта.*

Методы исследования : *опрос (анкетирование, интервьюирование, анализ дневников спортсменов), педагогические наблюдения, методы врачебного контроля, спортивно-педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, статистические методы.*

Полученные результаты и их новизна. *Впервые изучена информационно-диагностическая значимость различных показателей физического развития, функционального состояния организма и специальной силовой подготовленности, структурные особенности специальной силовой подготовки и модельно-диагностические характеристики спортсменов высокой квалификации, специализирующихся в пауэрлифтинге, бенч прессе, армрестлинге, бодибилдинге; определены общие и индивидуально ориентированные программы специальной силовой подготовки, разработаны тренажеры, повышающие эффективность специальной силовой подготовки.*

Степень использования. *Результаты исследования внедрены в практику подготовки национальных сборных команд РБ по пауэрлифтингу, армрестлингу, бенч прессу и бодибилдингу, сборной команды БГПА, учебный процесс на курсах повышения квалификации тренеров по атлетическим видам спорта.*

Область применения. *Национальные сборные команды, сборные команды спортивных клубов, курсы повышения квалификации тренеров по атлетическим видам спорта.*

РЭЗІЮМЭ

Бельскі Іван Уладзіміравіч. *Тэарэтыка-метадычныя асновы спецыяльнай сілавой падрыхтоўкі высокакваліфікаваных спартсменаў у атлетычных відах спорту.*

Ключавыя словы: *Спецыяльная сілавая падрыхтоўка, высокакваліфікаваныя спартсмэны, атлетычныя віды спорту (пауэрліфтынг, бэнч прэс, армрэстлінг, бодзібілдынг), мадэльна-дыягнастычныя характарыстыкі, індывідуальна арыентаваныя праграмы.*

Аб'ект даследвання: *спецыяльная сілавая падрыхтоўка спартсменаў высокай кваліфікацыі, якія спецыялізуюцца ў атлетычных відах спорту.*

Прадмет даследвання: *асаблівае фізічнае развіццё, функцыянальнае стану арганізму, спецыяльнай сілавой падрыхтаванасці і мадэльна-дыягнастычныя характарыстыкі высокакваліфікаваных спартсменаў, якія спецыялізуюцца ў атлетычных відах спорту.*

Мэта працы: *распрацоўка тэарэтычных і метадычных асноў спецыяльнай сілавой падрыхтоўкі спартсменаў высокай кваліфікацыі, якія спецыялізуюцца ў атлетычных відах спорта.*

Метады даследвання: *апрос (анкетаванне, інтэрв'юіраванне, аналіз дзеннікаў спартсменаў), педагагічныя нагляданьня, метады ўрачэбнага кантролю, спартыўна-педагагічнае тэстыраванне, педагагічны эксперымент, статыстычныя метады.*

Атрыманыя вынікі і іх навізна. *Упершыню даследавана інфармацыйна-дыягнастычная значнасць розных паказчыкаў фізічнага развіцця, функцыянальнага стану арганізму і спецыяльнай сілавой падрыхтаванасці, структурныя асаблівае спецыяльнай сілавой падрыхтоўкі і мадэльна-дыягнастычныя характарыстыкі спартсменаў высокай кваліфікацыі, якія спецыялізуюцца ў пауэрліфтынгу, бэнч прэсу, армрэстлінгу, бодзібілдынгу; вызначаны агульныя і індывідуальна арыентаваныя праграмы спецыяльнай сілавой падрыхтоўкі, распрацаваны трэнажоры, якія павышаюць эфектыўнасць спецыяльнай сілавой падрыхтоўкі.*

Ступень выкарыстання. *Вынікі даследвання ўкаранены ў практыку падрыхтоўкі нацыянальных зборных каманд Рэспублікі Беларусь па пауэрліфтынгу, армрэстлінгу, бэнч прэсу і бодзібілдынгу, зборнай каманды БДПА, вучэбны працэс на курсах павышэння кваліфікацыі трэнераў па атлетычных відах спорту.*

Вобласць выкарыстання. *Нацыянальныя зборныя каманды, зборныя каманды спартыўных клубаў, курсы павышэння кваліфікацыі трэнераў па атлетычных відах спорту.*

RESUME

Belski Ivan Vladimirovich. *Theoretical-methodical bases for special strength-involving preparation of high-skilled sportsmen in athletic kinds of sports.*

Key words: *special strength-involving preparation, high-skilled sportsmen, modern athletic kinds of sports (power-lifting, bench-press, arm-wrestling, body-building), model-diagnostic characteristics, individually-orientated programmes.*

The object of research: *special strength-involving preparation of high-skilled sportsmen who specialize in the athletic kinds of sports.*

The subject of research: *the distinctive features of physical development, functional organism's state, and special strength-involving preparedness as well as the model-diagnostic characteristics of high-skilled sportsmen who specialize in the modern athletic kinds of sports.*

The purpose of the work: *The purpose of this work is to develop theoretical and methodical bases for special strength-involving preparation of high-skilled sportsmen who specialize in the modern athletic kinds of sports.*

The methods of research: *the analysis of the scientific and the scientific-methodical literature, the questionnaires, the interviews, the analysis of sportsmen's diaries, the somatometering, the physiometering, the estimation of PWC₁₇₀, MPK, the pedagogical tests, the tone metering, the pedagogical experiment, the statistical methods.*

The received results and their novelty: *For the first time the information-diagnostic importance of different parameters of physical development, functional organism's state, and special strength-involving preparedness was studied; the structural peculiarities of special strength-involving preparation and the model-diagnostic characteristics of high-skilled sportsmen who specialize in the modern athletic kinds of sports were investigated; the general and the individually-orientated programmes of special strength-involving preparation were determined; the trainers which increase the effectiveness of special strength-involving preparation were developed.*

The extent of applying: *The results of researches are applied in the preparation of the national teams of RB on power-lifting, arm-wrestling, bench-press and body-building. They are also applied in the training process of the members of the combined team of BSPA as well as in the educational process in the trade-improvement courses for coaches specializing in the modern athletic kinds of sports.*

The field of applying: *The results of this dissertation are recommended to be used for the perfection of the preparation of national combined teams of sports clubs as well as the work of the trade-improvement courses for coaches who specialize in the modern athletic kinds of sports.*

