

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/statya/83054>

Тип работы: Статья

Предмет: Физическая культура и спорт

-

Круговая тренировка как средство развития силовых способностей у пауэрлифтеров старшего школьного возраста

В статье рассматриваются теоретические основы развития силовых способностей у пауэрлифтеров, средства развития силовых способностей у пауэрлифтеров, а также анализируется использование круговой тренировки в качестве средства развития силовых способностей у пауэрлифтеров старшего школьного возраста

Ключевые слова: пауэрлифтинг, развитие силовых способностей.

Актуальность тематики данной статьи состоит в том, что сила является основополагающим физическим качеством человека. Сила в пауэрлифтинге важна тем, что этот спорт направлен на поднятие максимально возможного веса снаряда на одно повторение. С каждым годом этот спорт становится все более популярным, о чем свидетельствует постоянно растущее число стран, принимающих участие в международных соревнованиях. В отличие от тяжелой атлетики, где вес поднимается в основном за счет скоростно-силовых качеств человека, то в пауэрлифтинге во всех трех упражнениях выполняется чисто за счет силовых способностей.

Общая задача в тренировочном процессе пауэрлифтинга – это развитие силы.

Основной принцип круговой тренировки заключается в том, что она не сводится к какому-либо частному методу, а является организационно-методической формой, включающей в себя ряд частных методов использования физических упражнений.

Основной принцип круговой тренировки заключается в том, что она не сводится к какому-либо частному методу, а является организационно-методической формой, включающей в себя ряд частных методов использования физических упражнений.

Цель данной статьи – изучить и проанализировать круговую тренировку как средство развития силовых способностей у пауэрлифтеров старшего школьного возраста

ЛИТЕРАТУРА

1. Васин, С. Г. Сбалансированное питание спортсмена – пауэрлифтера [Текст] / С.Г. Васин // Инновационная наука. – 2016. – № 3. – С. 111-116.
2. Обивалина, М.С. Организация специальной физической подготовки регбистов в годичном цикле тренировки [Текст] // Современная психология и педагогика: проблемы и решения: сб. ст. по матер. XXVII междунар. науч.-практ. конф. № 10(26). – Новосибирск: СибАК, 2019. – С. 5-13.
3. Холопов, В. А. Построение тренировочных нагрузок в микро и мезоциклах на базовом этапе годичного цикла подготовки пауэрлифтеров высших разрядов [Текст] / В. А. Холопов // Вестник спортивной науки. – 2007. – № 4. – С. 62-64
4. Шумилин, Е. С. Развитие гибкости и взрывной силы на начальном этапе подготовки у пауэрлифтеров [Текст] / Е. С. Шумилин, Ю. В. Корягина // Омский научный вестник. – 2011. – № 6. – С. 202-206.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/statya/83054>