РЕФЕРАТ

Грабовецкий Сергей Игоревич, «Совершенствование физического качества сила у занимающихся пауэрлифтингом мужчин в возрасте 25-35 лет».

Выпускная квалификационная работа изложена на 80 страницах компьютерного текста, содержит 9 таблиц и 5 приложений, список использованных источников включает 63 литературных и электронных источника.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс в пауэрлифтинге.

Цель исследования – обосновать достоверность применения инновационных комплексов специальных упражнений на совершенствование силы в учебно-тренировочном процессе с занимающимися пауэрлифтингом.

Для решения задач, поставленных в магистерской выпускной квалификационной работе и проверки основной рабочей гипотезы были использованы следующие методы научного исследования: анализ и обобщение учебно-методической и специальной литературы; метод тестов; педагогический эксперимент; метод математической и статистической обработки результатов исследования.

Пауэрлифтинг – силовой вид спорта, суть которого заключается в преодолении веса максимально тяжелого отягощения. Специфика проявления силы в пауэрлифтинге является одним из наиболее значимых факторов, определяющих характер применяемых средств и методов развития этого физического качества. Правильно организованная силовая подготовка с учетом индивидуальных особенностей направлена на достижение высоких результатов в данном виде спорта.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: ПАУЭРЛИФТИНГ, ФИЗИЧЕСКАЯ КАЧЕСТВО СИЛА, ЗАНИМАЮЩИЕСЯ 25-35 ЛЕТ, ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС.