

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**«Развитие силовой выносливости методом круговой тренировки у
спортсменов дзюдоистов 15-16 лет»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 413 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»
Института физической культуры и спорта
Тимофеева Шамиля Магамедовича

Научный руководитель

К.п.н. доцент

подпись, дата

О.В. Ларина

Зав. кафедрой,

Доцент, к.м.н.

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2017

ВВЕДЕНИЕ

Увеличение уровня физического развития и двигательной подготовленности подростков - это бедующее здорового поколения страны. Тем самым все наибольшее число научных и практических ученых в поисках более целесообразных методов физического развития концентрируют свое внимание на организацию тренировочного процесса делая его более интересным, увлекательным и эффективным.

В этих целях используют метод круговой тренировки, который имеет большую популярность. Наибольшему числу спортсменов выбранный метод позволяет упражняться одновременно и самостоятельно, достигая значительной моторной плотности. На таком виде тренировки зарождается настоящая возможность употребления наибольшего количества различного вида инвентаря и оборудования. Упражнения комплексов круговой тренировки положительно содействует общему физическому воспитанию спортсмена.

Желание сделать многое за минимальный промежуток времени в процессе приводит к низкому качеству тренировочного процесса. Поэтому в современной спортивной ситуации широкое применение нашли специальные формы упражнений при комплексном содержании занятий. Важнейшая из них - так именуемая круговая тренировка. Круговая тренировка отлично совмещает в себе всеохватывающе направленное и комплексное воздействие а также правильное упорядоченное и вариативное воздействие.

Значительное место в выбранном методе «круговой тренировки» обладает дозировка нагрузки. Это и является основной сложность для выбранного метода. На начальном занятии перед спортсменами устанавливается задача выполнить наибольшее для себя число повторений за конкретное время. Наилучшая нагрузка составит половину наибольших повторений. После 3-6 недель выбранным способом уточняем следующую дозировку. Для контрольный нагрузки между сериями замеряем частоту

сердечных сокращений. Выбранный метод позволяет спортсменам самостоятельно приобретать знания, вырабатывать физические качества.

Уровень физического и психического развития спортсменов в возрасте 15-16 лет намного выше. На данном возрастном этапе формируется развитие нервной системы, в том числе значительно улучшается анатомическая деятельность головного мозга, восприятие станет осмысленным. Увеличивается способность к постижению структуры двигательных действий и к точному воспроизведению движений.

Спортсмены способны выполнять указания тренера, различные физические упражнения на основании только устных указаний. Благодаря более сформированной способности сосредоточиться, противостоять умственному, физическому утомлению спортсмены могут выполнять вполне длительную работу - выслушивать задания, самостоятельно выполнять задания.

При систематичном использовании упражнений на точность координацию, ослабление мышц, это явление предотвращается или в значительной степени ослабляется. Спортсмены данного возраста обладают высоким чувством равновесия, сохранения заданного ритма движений. Мышцы у них гибки, приобретают утвердительную нервную регуляцию, сократительная способность и способность к их расслабляться велики. Наблюдается быстрый прирост мышечной массы, опорно-двигательный аппарат способен выдерживать статические и динамические нагрузки. В возрасте 16 лет юноши имеют возможность поднимать и передвигать грузы, равновеликие весу своего тела. С юношами вероятны в существенном объеме упражнения с обременениями, выполняемые с ускорением. Они приносят максимальный прирост скоростно-силовых качеств.

Высокое смысл имеет усовершенствование гибкости тела, наибольшая гибкость как раз добивается, как правило, к 15-16 годам и, в бедующем ее надо регулярно поддерживать как в противном случае она значимо уменьшится.

Упражнения для повышения общей и скоростной выносливости служат основой повышения работоспособности спортсменов, развивают волевые качества.

Таким образом, эффективную работу по физическому воспитанию и применение метода круговой тренировки для подготовки спортсменов в возрасте от 15-16 следует строить исходя из психологических, анатомо-физиологических и индивидуальных особенностей спортсменов.

Добиться высокой работоспособности организма - одна из важнейших задач, решаемая методом «круговой тренировки». Для решения этой задачи самое важное - моделирование специальных комплексов, направленных на воспитание физических качеств.

Актуальность выбранной темы заключается в том, что в современных условиях развития дзюдо, с его высокими требованиями к физической и технико-тактической подготовке спортсменов дзюдоистов, для достижения высоких спортивных результатов необходимо искать новые пути и методы многогранного развития спортсменов.

Эффективность решения выбранной проблемы зависит от увеличения сопряженности, устранения негативного явления диссоциации ведущих физических качеств и увеличения вариативности в процессе подготовки спортсменов.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс спортсменов-дзюдоистов.

Предмет исследования: средства развития силовой выносливости методом круговой тренировки.

Цель исследования: развитие силовой выносливости методом круговой тренировки у спортсменов-дзюдоистов в возрасте 15- 16 лет.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие **задачи:**

- проанализировать специальные и научные литературные источники по выбранной тематике;

- оценить уровень физической подготовки спортсмена дзюдоиста;
- сформировать комплекс упражнений круговой тренировки;
- проанализировать эффективность применяемого комплекса;
- представить результаты исследования.

Рабочей **гипотезой** в данном исследовании явилось предположение, что использование методов круговой тренировки силовой направленности в процессе спортивной подготовки дзюдоистов, позволит повысить физическую подготовленность спортсменов.

Для решения поставленных задач мы использовали следующие методы исследования:

- исследование с помощью специальной литературы;
- контрольные испытания (тестирование);
- педагогическое наблюдение;
- статистическая обработка данных.

Научная новизна исследования: была рассмотрена организация и применение комплекса специальных упражнений методом круговой тренировки, влияние данного метода на физическую и функциональную подготовку спортсменов- дзюдоистов, воспитанников СОСДЮСШОР по борьбе дзюдо «Сокол» г. Саратова.

Глава 1: Теоретико-методологические аспекты круговой тренировки в спортивной деятельности.

1.1. Теоретические основы построения круговой тренировки

Круговая тренировка является наиболее действенной организационно-методической формой использования физических упражнений. Она приобрела свое название ввиду того, что все упражнения реализовываются занимающимися как бы по кругу.

Основные принципы «круговой тренировки» составляют серийное воспроизведение нескольких видов физических упражнений. Чаще всего выбирают хорошо знакомые ученикам упражнения. Если занятия проводятся в зале, то станции располагаются по кругу. Произвольное выбранное упражнение на станции дозируется в зависимости от задач числом воспроизведений или отрезком времени (15–40 сек.).

Суть метода круговой тренировки содержится в том, чтобы по возможности максимизировать на большем количестве снарядов выполнить упражнения разнообразной направленности, трудности и интенсивности. Избранный метод предполагает употреблять два принципа изменения нагрузки в занятиях:

-многократное воспроизведение мышечной работы, при которой совершается формирование координированности в мышечной деятельности, и возникают трансформации в сердечно-сосудистой, дыхательной и иных системах, способствующие увеличению работоспособности в целом;

-постоянное увеличение объема и интенсивности тренировочной нагрузки, полноценное состояние организма занимающихся в используемый период.

В комплексы круговой тренировки включены многообразные физические упражнения. Все они развивают собой двигательную деятельность, осуществляемую в соответствии с избранными задачами, закономерностями и

методами спортивной тренировки.

Вследствии физических упражнений человек входит в обусловленное взаимодействие с внешней средой и влияет на свой организм и психику. Изменяя характер, время, насыщенность работы, длительность и характер отдыха, и иные параметры физических упражнений, в том числе условия их выполняемости, можно управлять характером и размером этого воздействия.

Глава 2: Применение круговой тренировки при подготовке спортсменов дзюдоистов

2.1. Методические особенности организации и проведения круговой тренировки в спорте

Круговая тренировка как разрозненная организационно-методическая конфигурация использования физических упражнений обязана употребляется в соответствии с рядом методических правил. Отдельные из них разрабатываются на основании экспериментального исследования особенностей проявления случаев спортивной тренировки и физиологического воспитания при употреблении круговой тренировки в учебном или тренировочном процессе. Иные организуют на основе анализа и логического заключения.

Круговая тренировка соответственно основывается с учетом особенностей сопутствующих адаптационным процессов под влиянием тренировочных нагрузок. Одна из них заключается в том, что при неизменной тренировочной нагрузке в круговой тренировке адаптация проявляет тенденцию к угасанию по мере воздействия нагрузки. Для активизации адаптационных процессов, приводящих к повышению уровня функциональной и психологической устойчивости, необходимо увеличивать воздействие нагрузки. Это увеличение не должно вызвать срыв адаптационных возможностей организма занимающихся. Средствами увеличения воздействия тренировочной нагрузки являются повышение ее нагрузки и интенсивности

Данный способ круговой тренировки на наш взгляд является очень эффективным, т.к. прирост показателей физических качеств наблюдается уже через две недели. Но нужно учитывать физиологическое и психологическое

состояние спортсмена, т.к. все упражнения делаются на пределе силовых возможностей. Предложенный нами способ «круговой тренировки» необходимо проводить строго раз в неделю и моторная плотность занятия не должна превышать 9 мин. (540 сек.). Поскольку ЧСС во время выполнения упражнений находится на отметке 170-200 ударов в мин., что является предельной нагрузкой для спортсмена. Если данное условие не выполняется и лимит нагрузки превышает, то спортсмен не успевает восстановиться ни физически, ни морально. Это приводит к перегрузке спортсмена в процессе тренировочной недели.

Сроки проведения такой тренировки 14 недель (3,5 месяца). Основная часть тренировки проводилась в контрольной и экспериментальной группах по одинаковому плану. После основной части тренировки, каждая группа поочередно выполняла комплекс упражнений по ОФП. Причём контрольная группа занималась по общепринятой методике, а экспериментальная по предложенной мной методике, тренировки

В контрольной группе проводилась тренировка по методу стандартно-интервальной тренировки. В тренировке использовался комплекс, состоящий из семи упражнений на все группы мышц. Упражнения выполнялись поочередно. По команде тренера, спортсмены начинают выполнять каждый свое индивидуальное задание. Упражнения выполнялись в произвольном темпе на максимальное количество повторений.

В экспериментальной группе применялись те же упражнения, что и в контрольной, но реализовывали они методом круговой тренировки. Круг включал семь станций. Продолжительность работы на станции составляла 40 с, упражнения осуществляли в максимальном темпе. По указаниям испытуемые переключались от одной станции к другой. Затем, по дальнейшим указаниям, испытуемые приступали к выполнению очередной серии упражнений. Между упражнениями испытуемые измеряли пульс. Количество «кругов» в одном занятии было 1-2.

Настоящее исследование было проведено на базе саратовской спортивной

школы Олимпийского резерва по дзюдо объектами исследования являлись 20 мальчиков 15-16 лет, занимающиеся дзюдо 7 лет. Занимающиеся были разделены на две группы: – контрольную и экспериментальную по 10 человек.

Финальные результаты показали, что у всех спортсменов в экспериментальной группе, по сравнению со спортсменами из контрольной группы, наблюдается прирост физических показателей по всем параметрам, однако степень увеличения физической подготовленности выше в экспериментальной группе, что свидетельствует об эффективности предложенного нами метода круговой тренировки в дзюдо. В экспериментальной группе в среднем результаты выполнения предложенных нами упражнений значительно увеличилась: жим лежа на 12%; подтягивание на 13%; учикоми на 13%; брусья на 13%; набрасывание на 20,5%; маятник на 17%, за исключением становой силы.

ВЫВОДЫ

В результате проведённого исследования нами были сделаны следующие выводы:

1. Изучение научно-методической литературы показывает, что средства и формы работы применяемые при использовании метода круговой тренировки широко используются в подготовке спортсменов в борьбе дзюдо.

2. Использование средств и методов круговой тренировки позволяет увеличить моторную плотность занятий на 35-40 % и обеспечивает двигательный режим со средней частотой сердечных сокращений от 170 до 200 уд/мин. Выбранная мощность мышечной работы в наибольшей степени обеспечивает эффективный рост уровня силовых и скоростно-силовых качеств борцов и повышает функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

3. Обнаружено, что в ходе физической подготовки выделяют ОФП, направленную на воспитание физических качеств, достижение и

работоспособности организма в комплексе, и СФП, повышающую функциональные возможности организма и развивающую физические качества применительно к требованиям борьбы - дзюдо. Тем самым, процесс физической подготовки является той основой спортивной тренировки, на которой формируется мастерство спортсмена, а оптимальное сочетание ОФП И СФП обеспечивает хорошие результаты. Увеличение в процессе тренировки СФП способствуют увеличению уровня физической подготовленности.

4. Установлено, что метод круговой тренировки, содержащий упорядоченное выполнение установленного комплекса хорошо изученных и технически простых упражнений разного характера значительно повышает плотность занятий и позволяет воспитывать у спортсменов не только все физические качества, но и, комплексные формы их проявления.

5. В ходе эксперимента установлено, что величина прироста показателей силовой выносливости до и после эксперимента в контрольной группе составила на 20 %, в экспериментальной на 34 %. Следовательно, применение круговой тренировки для развития скоростно-силовой выносливости у спортсменов дзюдоистов является эффективным.

6. Проведенные исследования свидетельствуют о том, что использование метода круговой тренировки способствует сохранению на высоком уровне скоростно-силовых качеств в течение 200 сек. выполнения упражнений схватки, в то время как в контрольной группе снижение эффективности выполнения упражнений наблюдается с 81 сек.

Поводя итоги можно сделать вывод, что эффективность данного метода заключается в том, что значительно повышается плотность занятий, так как упражняются все учащиеся одновременно и в то же время самостоятельно, соразмерно своим возможностям и усилиям.

Такая форма организации имеет и большое воспитательное значение: спортсмены проходят практику проведения самостоятельных занятий, что является основой для подготовки к соревновательному процессу.

В данном дипломном исследовании мною были:

-изучены физиологические основы развития спортсменов юношеского возраста;

-рассмотрены комплексы специализированных круговых тренировок в различные периоды тренировочного процесса для спортсменов, занимающихся дзюдо;

-проведена опытно-экспериментальная работа по внедрению метода круговой тренировки в СОСДЮСШОР по борьбе дзюдо «Сокол» г. Саратова.

Для решения поставленной задачи изучена научная литература, некоторые методики, связанные с групповыми тренировками, проведены анализ и отбор материалов, связанных с физическим развитием спортсменов-дзюдоистов.

Наблюдения и работа, проведенные в СОСДЮСШОР по борьбе дзюдо «Сокол» г. Саратова убедили нас в том, что использование специальных круговых тренировок благотворно влияет как на физическую и специальную подготовку дзюдоистов, так и на технико-тактическое мастерство занимающихся спортсменов. Данный опыт можно рекомендовать для использования в аналогичных секциях дзюдо.