

# НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКИЙ СЕМИНАР

Тема:

*Динамика развития физических качеств у девушек при занятии спортивной борьбой*

Автор: Нейман Татьяна Владимировна  
тренер-преподаватель по вольной борьбе муниципального образовательного учреждения дополнительного образования детей специализированной детско-юношеской спортивной школы олимпийского резерва « Виктория »







Проблемы женского спорта сложны и многогранны.

Женщины занимают прочное место в международном физкультурном движении. До сих пор отсутствуют четкие научно обоснованные положения теории спортивной тренировки женщин. В физиологическом плане необходимо выявление закономерностей становления организма женщины в онтогенезе; учет их при первых спортивных шагах девочки; знание особенностей адаптации к различным физическим нагрузкам, специфики и быстроты процессов восстановления, влияние нагрузок на эндокринную функции половых желез и, наоборот, активности желез на спортивную работоспособность.

Физические качества спортсменов, занимающихся спортивной борьбой, имеют различную структурную роль в спортивной деятельности на разных ее этапах. В процессе овладения спортивным мастерством (операциями и действиями) уровень физических качеств является важным условием успешности обучения и совершенствования. Так, например, без высокого уровня развития силы мышц рук, спины, ног практически невозможно правильно и качественно выполнять броски наклоном. С другой стороны, высокая степень развития координационных способностей и ловкости способствует успешному овладению сложными технико-тактическими действиями. Поэтому исследование динамики параметров физических качеств дает информацию для эффективного построения тренировочного процесса.

# Тестирование физической подготовленности спортсменок

Для тестирования параметров физической подготовленности использовался комплекс тестов, адекватно отражающий динамику основных аспектов этой подготовленности. Тестирование проводилось в течение двух дней, причем, в каждый из этих дней тестирование начинали с наименее трудоемких тестов, а заканчивали – самыми продолжительными и трудоемкими. Тестирование проводилось с учетом фазы овариально – менструального цикла, в постменструальный или постовуляторный период.

Оценку развития скоростно - силовых способностей девушек проводили по тестам : время виса на перекладине, прыжок с места вверх ( по Абалакову) , время выполнения 10 бросков. Развитие физических качеств гибкости, ловкости и быстроты, оценивали по показателям: челночного бега, реакции на движущейся объект, величины наклона вперед. О степени развития физической работоспособности и аэробной выносливости судили по величинам Гарвадского степ- теста и теста Купера.

# Анализ результатов тестирования спортсменок

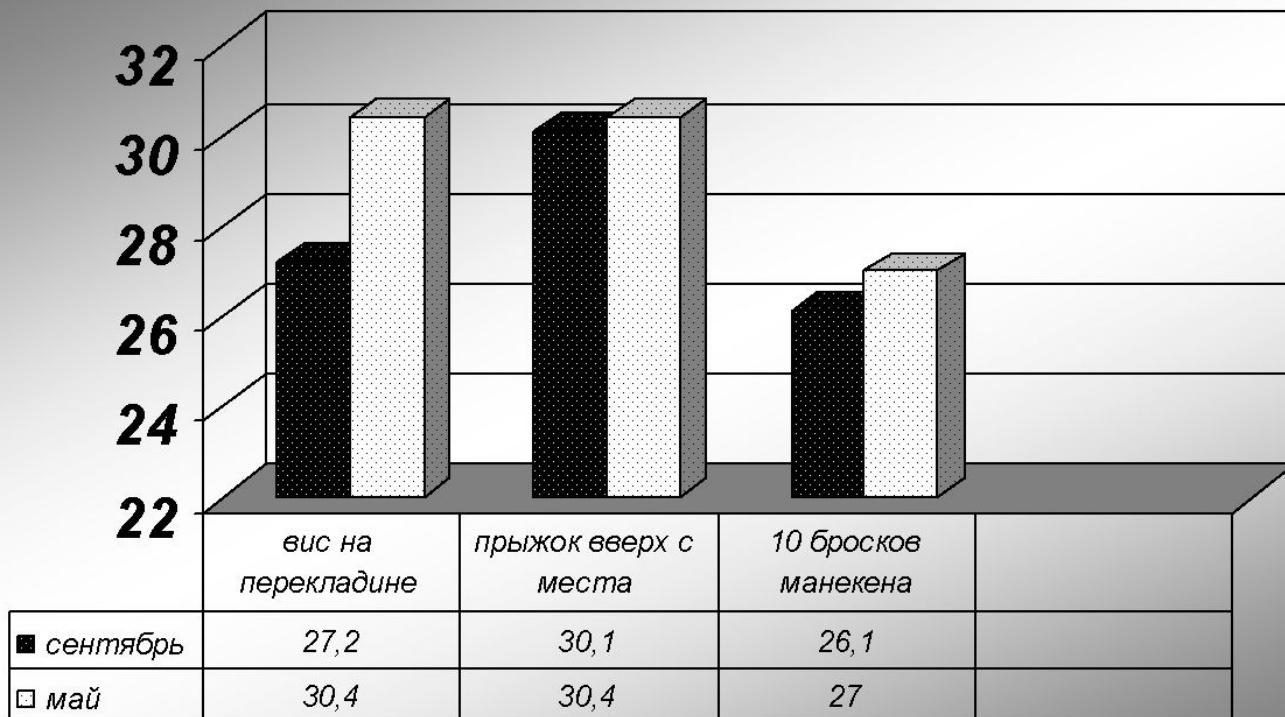


Рис .1 Определение скоростно-силовых способностей спортсменок



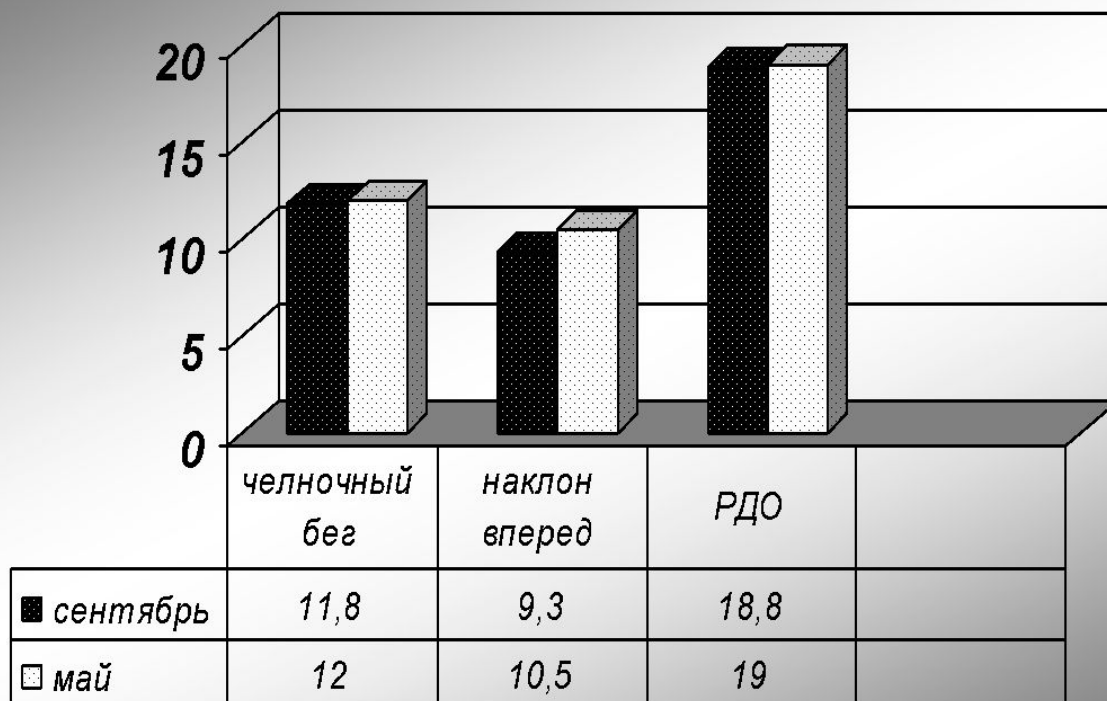


Рис.2 Определение физических качеств быстроты ,  
гибкости и ловкости спортсменок



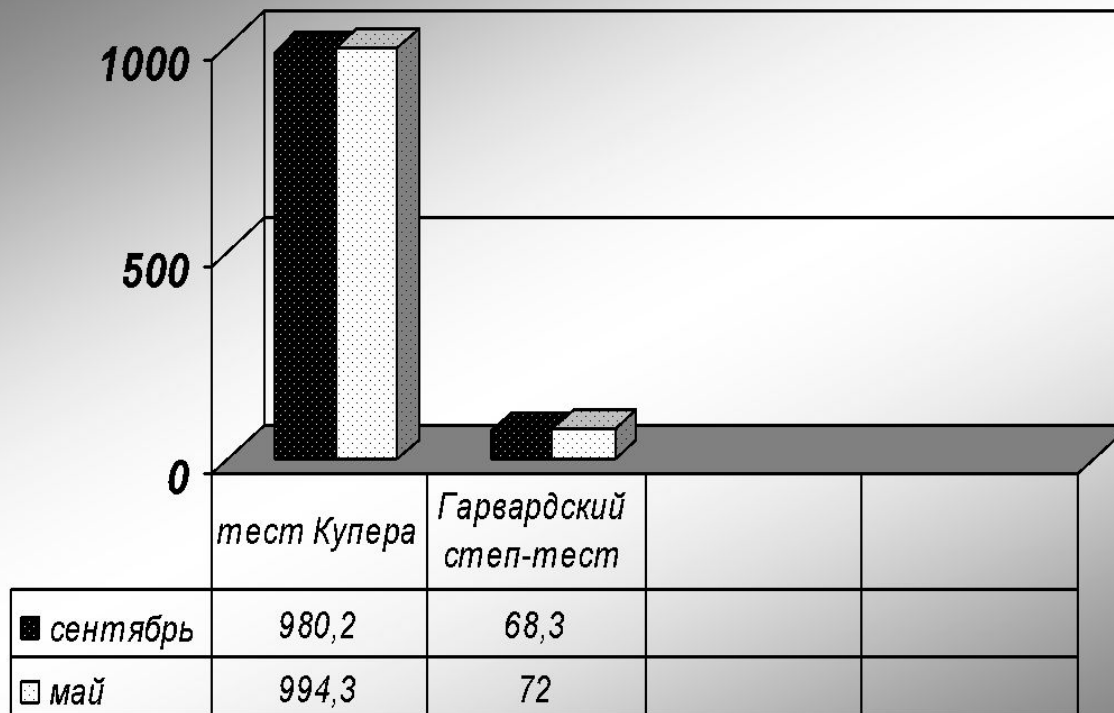


Рис.3 Определение качества выносливости и физической работоспособности

## *ВЫВОДЫ*

- 1. Установлено, что сенситивными периодами в развитии физических качеств у девушек являются : быстроты - 9-13 лет, гибкости- 7-12 лет , ловкости -13-14 лет , выносливости аэробной - 14-15 лет , выносливости анаэробной 10-12 лет, скоростно-силовых качеств 8-16 лет. В предменструальной , менструальной и овулярной фазах ОМЦ работоспособность снижается , в постменструальную и постовулярную фазу повышается .
- 2. В результате проведенного исследования установлено , что уровень физической подготовленности у девушек , занимающихся спортивной борьбой в группах отделения вольной борьбы, имеет показатели выше средних по оценочной таблице для данного вида спорта и соответствующего возраста.

## *ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ*

- На основании проведенных исследований, рекомендуется увеличить количество занятий на развитие скоростно-силовых способностей у девушек возраста 10-17 лет , занимающихся в отделении вольной борьбы МОУДОД СДЮСШОР « Виктория » муниципального образования город Новороссийск .
- При планировании и организации учебно-тренировочного процесса необходимо учитывать степень нагрузок в зависимости от фазы ОМЦ , а так же сенситивные периоды в развитии физических качеств спортсменок .
- Результаты , полученные в процессе выполнения настоящей работы рекомендуется учитывать в проведении тестирования приемных и переводных нормативов .