

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

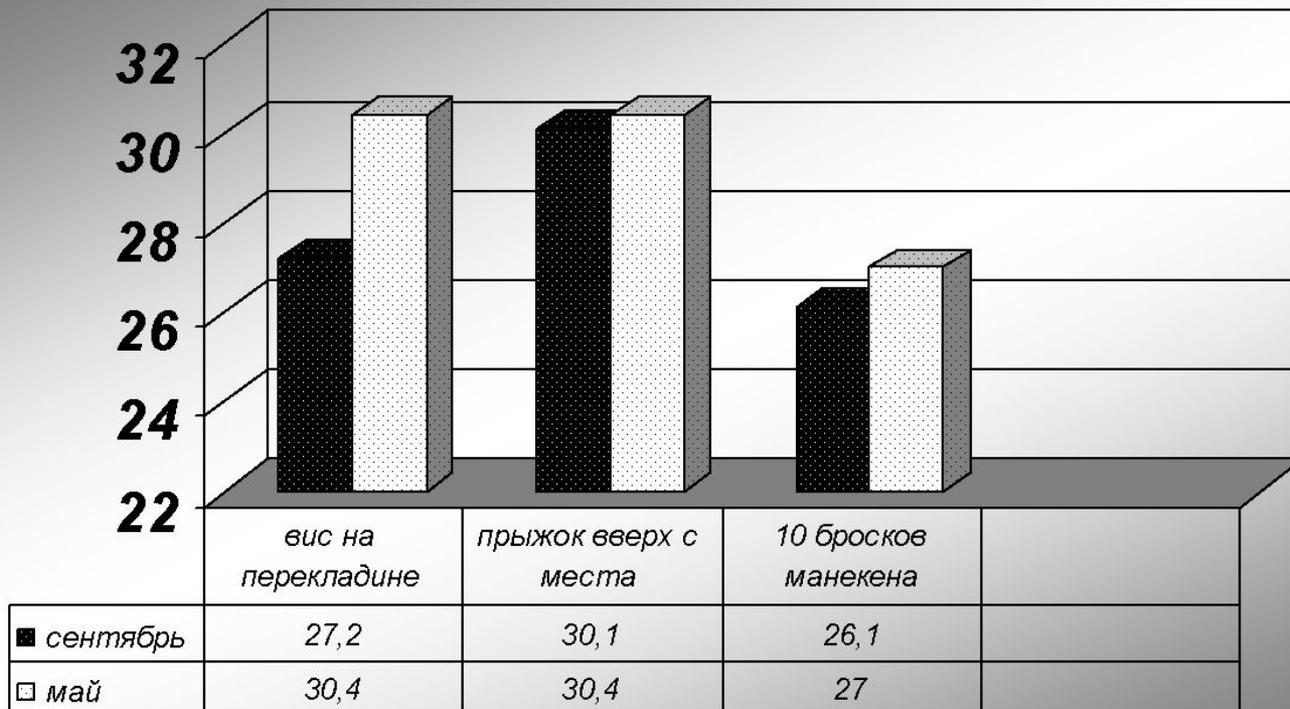


Рис .1 Определение скоростно-силовых способностей спортсменок

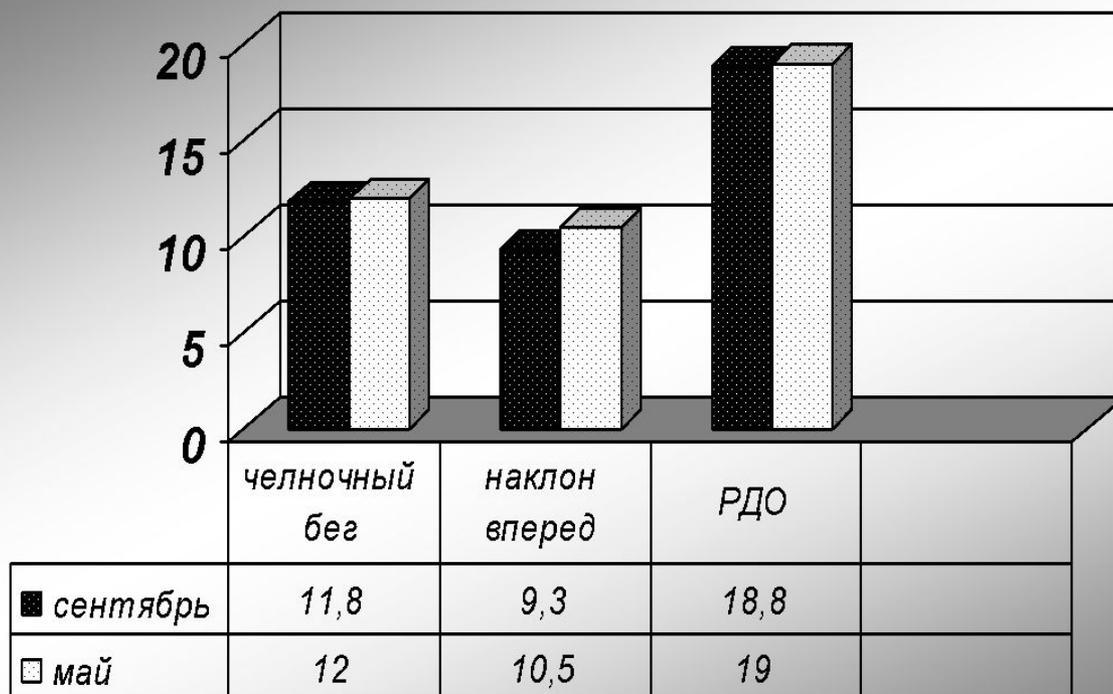


Рис.2 Определение физических качеств быстроты ,
гибкости и ловкости спортсменок

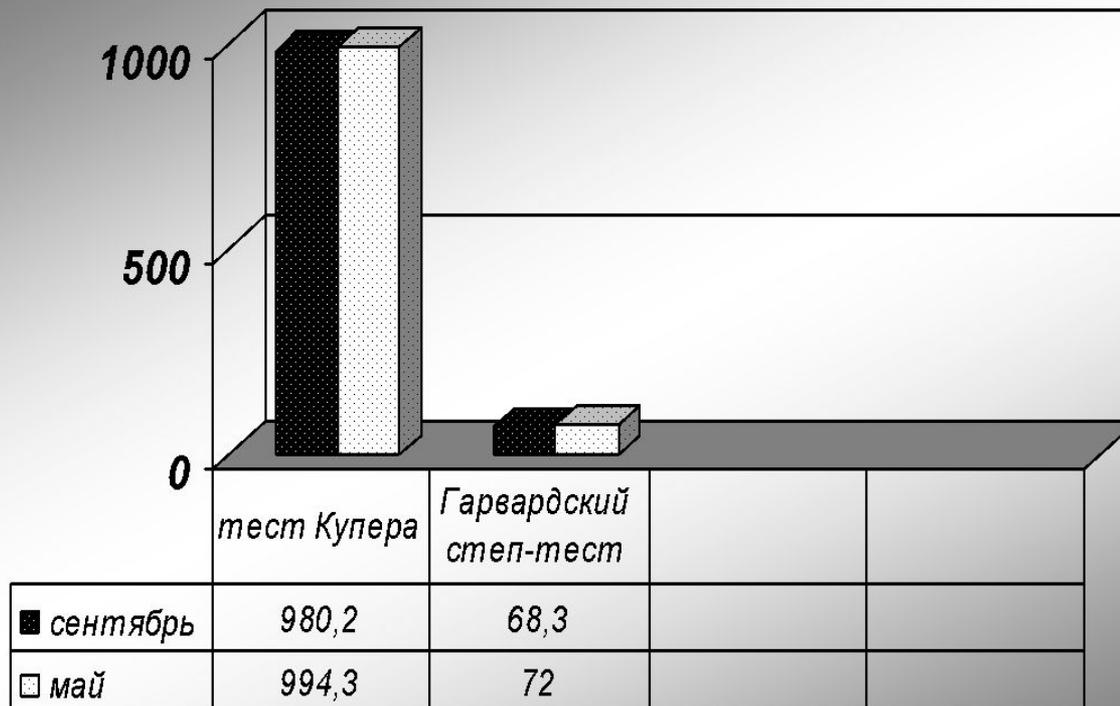


Рис.3 Определение качества выносливости и физической работоспособности

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 .