РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ДЗЮДОИСТОВ 13-14 ЛЕТ

Пьянков Валерий Павлович

Научный руководитель:
кпн Матова Елена Львовна

Актуальность работы

- целенаправленное использование средств развития скоростно-силовых качеств на этапах базовой подготовки соревновательного периода является одним из необходимых принципов тренировочного процесса юных дзюдоистов
- если не применять концентрированной углубленной тренировки скоростно-силовой направленности, то в процессе совершенствования технико-тактического мастерства спортсменов не произойдет значительного повышения уровня развития скоростно-силовых качеств
- поэтому постоянно возрастающий уровень спортивной конкуренции требует поиска новых средств и методов тренировочного процесса и особое значение приобретает вопрос развития физических качеств

Методология исследования

Цель исследования

Цель исследования: развитие скоростно-силовых качеств юных дзюдоистов.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс дзюдоистов 13-14 лет.

Предмет исследования – комплекс упражнений, направленный на развитие скоростно-силовых качеств дзюдоистов 13 – 14 лет.

.

Гипотеза исследования

Использование разработанного комплекса физических упражнений будет способствовать развитию скоростно-силовых качеств юных дзюдоистов 13 – 14 лет.

Задачи исследования

1. Установить современное состояние развития скоростно – силовых качеств дзюдоистов.

2. Выявить особенности развития скоростно - силовых качеств дзюдоистов 13-14 лет.

3. Разработать и проверить эффективность комплекса упражнений, направленного на развитие скоростно – силовых качеств дзюдоистов 13-14 лет.

Для решения задач исследования использовались теоретические и практические методы исследования

Методы исследования

Анализ и обобщение литературных источников

Опрос

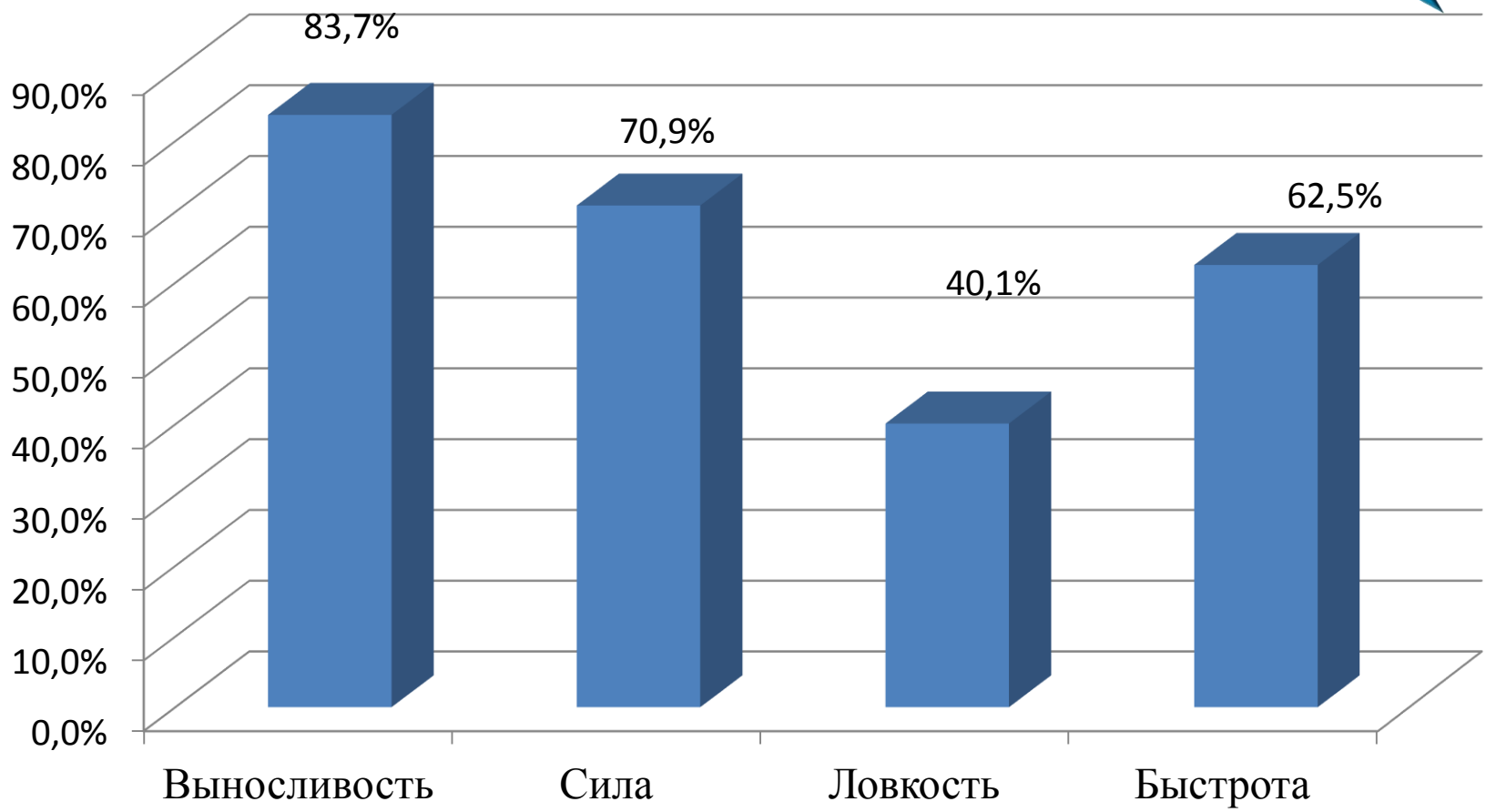
Педагогическое наблюдение

Математическая обработка данных

Методологической базой исследования являются научные положения теории и методики физической культуры и спорта, концепция о сущности формирования скоростно-силовых качеств спортсменов

Результаты опроса дзюдоистов 13-14 лет

Наиболее важные физические качества



Что такое сила и быстрота?

Основные понятия

Скоростно-силовые качества — это способность к проявлению максимальной мощности усилий в кратчайший промежуток времени при сохранении оптимальной амплитуды движений.

Сила — это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений).

-

Сензитивные периоды для развития силы

Факты и цифры

Самыми благоприятными периодами развития силы у юношей считается возраст от 13— 14 до 17— 18 лет, у девушек — от 11 — 12 до 15—16 лет.

Доля мышечной массы к общей массе тела (к 10— 11 годам составляет примерно 23%, к 14—15 годам — 33%, а к 17—18 годам — 45%).

Показатели развития скоростно-силовых качеств

- Абсолютная сила.
- 2. Стартовая сила – способность мышц к быстрому развитию рабочего усилия в начальный момент напряжения.
- 3. Ускоряющая сила – способность мышц к быстрому наращиванию рабочего усилия в условиях начавшегося их сокращения.
- 4. Абсолютная быстрота сокращения мышц.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

- Самым важным элементом тренировки является не количество, а качество выполнения упражнений.
- В каждом занятии есть своя мера предельно допустимых нагрузок. При планировании занятий и выбора упражнений следует учитывать: число повторений в одном упражнении и количество подходов; темп выполнения; время отдыха между подходами; последовательность выполнения упражнений; величину отягощения, разнообразие комплексов выполнения упражнений.
- Комплекс круговой тренировки выполняется от 1-5 серий, каждое упражнение от 30-60 секунд, отдых между сериями 1-2 минуты.
- Для развития «взрывной силы» в одном занятии планируется выполнение небольшого количества упражнений, можно выполнять сразу после разминки, темп выполнения – предельный или околопредельный, отдых между подходами до полного восстановления работоспособности.
- Для определения отдыха между упражнениями можно ориентироваться по ЧСС, как правило, восстановление до 110-120 уд/мин.
- Предлагаемые физические упражнения для развития скоростно-силовых способностей предусматривают основные условия их выполнения: систематичность, постепенность, последовательность, динамичность, сознательность и активность.

Педагогический эксперимент

Этапы исследования и эксперимента

Проведен опрос спортсменов (40 человек) о значимости и рейтинге физических качеств, необходимых в эффективной соревновательной деятельности

Проведено изучение развития скоростно-силовых качеств дзюдоистов**.** На основании тестирования выявлены показатели развития силы и скорости для каждого студента контрольной и экспериментальной группы

Разработан комплекс упражнений, направленный на развитие скоростно-силовых качеств дзюдоистов 13-14 лет.

РЕЗУЛЬТАТЫ

ВЫВОДЫ

Наиболее важным критерием эффективности разработанного комплекса развития скоростно-силовых качеств дзюдоистов следует считать результативность соревновательной деятельности. Исследования данного показателя после окончания эксперимента покажут, какие спортсмены наиболее результативно проявили себя в соревновательный период.

Спасибо за внимание!