ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ ГИРЕВИКОВ В ТЕЧЕНИЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Петрухин Илья Викторович

Профиль - физическая культура

2016 г.

- **Объект** – учебно-тренировочный процесс спортсменов-гиревиков.
- **Предмет** – динамика физической подготовленности.
- **Цель** - определить динамику физической подготовленности спортсменов-гиревиков в течение многолетней подготовки.
- **Задачи**:

- выявить в дипломной работе основные факторы, определяющие физическую подготовленность гиревиков;

- определить динамику физической подготовленности гиревиков в течение многолетней спортивной подготовки.

- разработать и внедрить в учебно-тренировочный процесс гиревиков индивидуальные программы спортивной подготовки, в зависимости от подготовленности, возрастных и физических особенностей;

Факторы, определяющие физическую подготовленность спортсменов-гиревиков

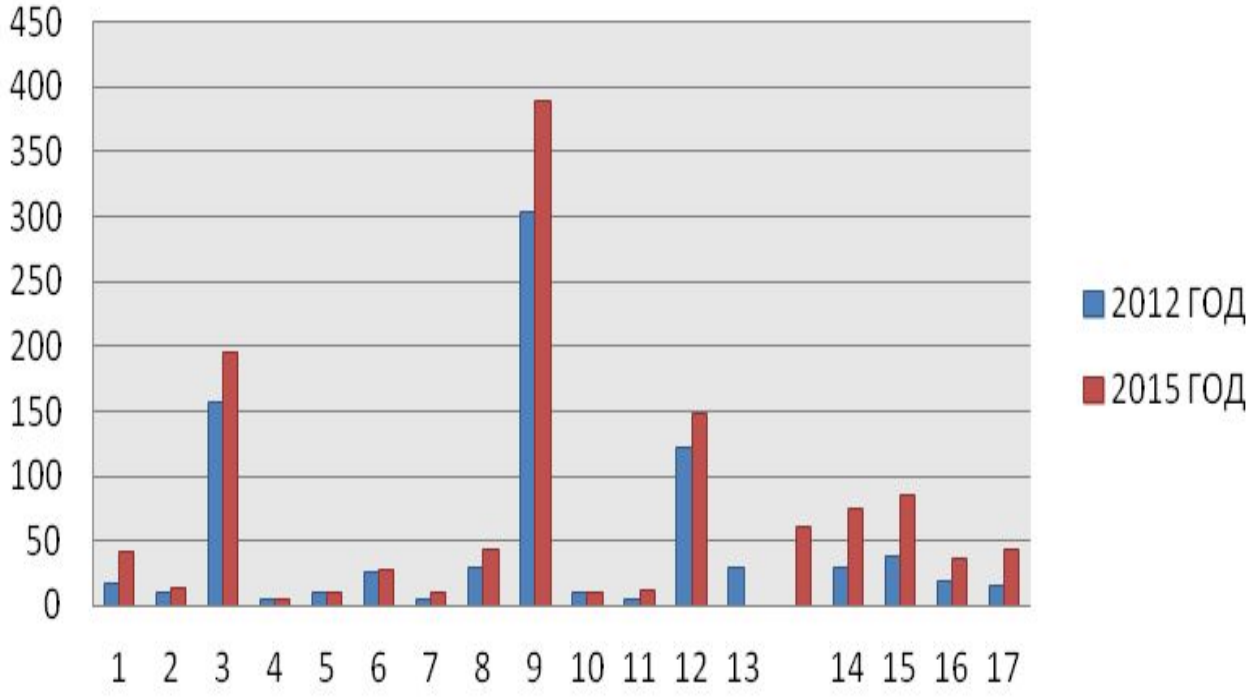
Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, свидетельствуют о том, основными факторами, влияющих на динамику спортивных достижений гиревиков являются:

- индивидуальная спортивная одаренность и уровень общей физической подготовленности;
- возраст, в котором спортсмен начал занятия, а также возраст, когда он приступил к специальной тренировке;
- оперативное психическое и функциональное состояние спортсменов;
- содержание тренировочного процесса - состав средств и методов, динамики нагрузок, построения различных структурных образований тренировочного процесса и т.д.

Учебно-тренировочная программа (общая физическая подготовка)

№	Раздел программы	Кол-во часов	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности ученика
1	Л/атлетические упражнения	20 часа	ОРУ. Бег по дистанции *(30м,60 м)*. Челночный бег *(3х10м)*. Прыжок в длину с места, с разбега. Метание мяча 150 г. Бег 1500м. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ, правильно выполнять технику старта и стартового разгона бегать с максимальной скоростью на дистанцию 30 и 60 м, прыгать в длину с разбега и с места; метать мяч на дальность, пробегать 1500м.
2	Гимнастические упражнения	20 часов	Сгибание разгибание рук в упоре лежа. Наклоны вперед на гимнастической скамье. Поднимание туловища. Подтягивание на перекладине. Прыжки через скакалку. Развитие скоростно-силовых способностей.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ. Выполнять: правильно гимнастические упражнения.
3	Т/атлетические упражнения	20 часов	Жим штанги лежа, стоя. Приседания со штангой. Подъем штанги на бицепс. Становая тяга.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ. Выполнять: правильно тяжелоатлетические упражнения.
4	Спортивные игры	15 часов	Правила игр: баскетбол, футбол, регби. Игра по упрощенным правилам. Учебная игра.	Знать: правила игры. Уметь: играть в баскетбол, футбол, регби по упрощенным правилам. Выполнять: самостоятельно комплекс ОРУ.

ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ГИРЕВИКОВ



Реактивная тревожность гиревиков

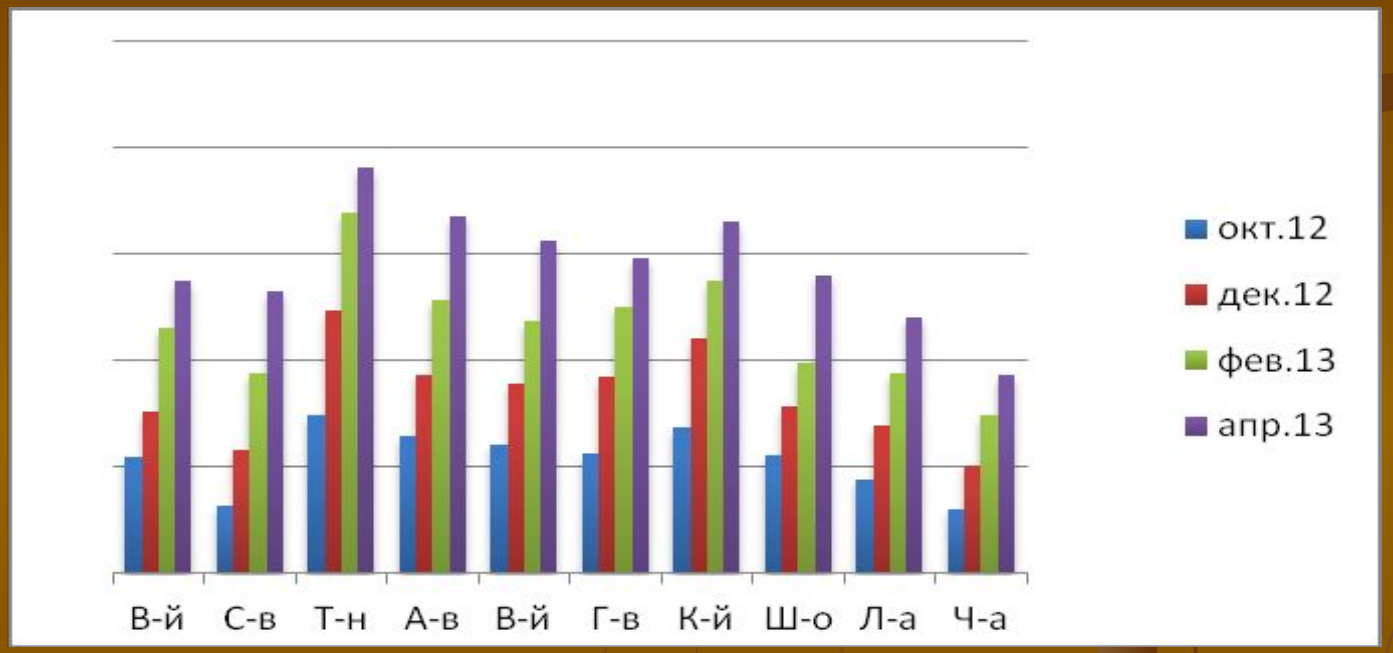
Физическое развитие у гиревиков сопровождались трансформацией психоэмоционального состояния, наблюдалось постепенное понижение показателей реактивной тревожности.

Следует, учитывать, что уровень психоэмоциональной напряжённости связан с процессом физического воспитания и возрастных особенностей.

Учебно-тренировочная программа (специальная физическая подготовка)

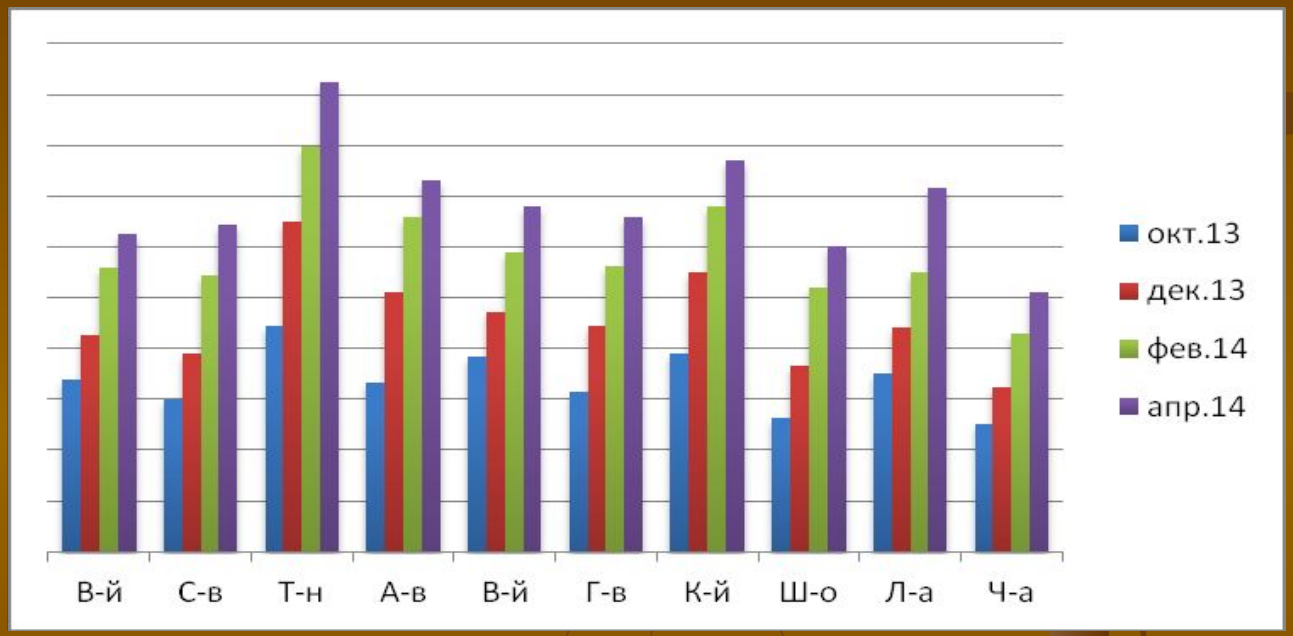
№	Раздел программы	Кол-во часов	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности ученика
1	Толчок	60 часов	Полутолчки. Толчок одной гири. Толчок двух гирь 8,12,16,24 кг. Упражнение «пирамида». Толчок по длинному циклу. Эстафета. Удержание гирь вверху. Жим гирь. Круговая тренировка.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ с гирей, правильно выполнять технику классического толчка и толчка по длинному циклу.
2	Рывок	60 часов	Махи гирей. Рывок гири одной рукой и поочередно. Рывок гири двумя руками. Рывок с подрывом. Эстафеты. Удержание гири вверху. Жим гири.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ с гирей, правильно выполнять технику рывка.
3	Силовое жонглирование	20 часов	СЖГ в вертикальной плоскости с использование различных приемов. СЖГ во фронтальной плоскости с использование различных приемов. Броски и сбросы гири.	Уметь: самостоятельно выполнять комплекс ОРУ с гирей, правильно выполнять технику силового жонглирования.

График спортивного роста спортсмена в период (2012г.-2013г.)



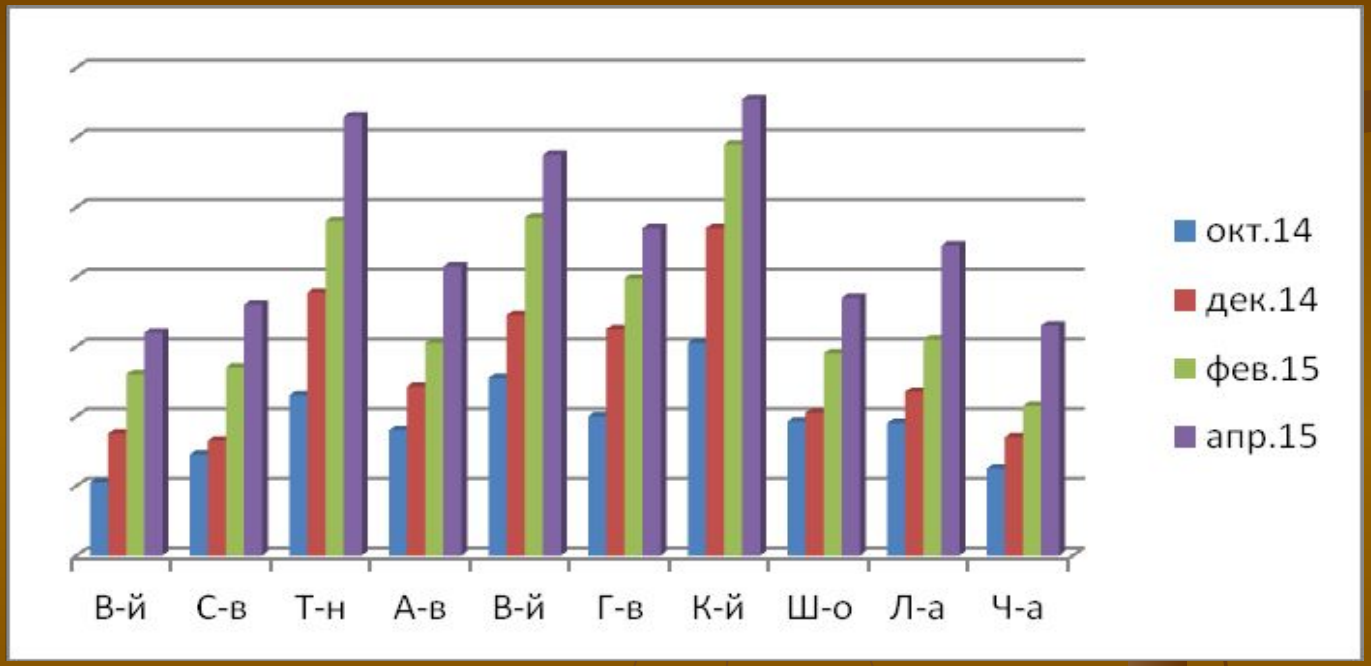
Результат за	В-й	С-в	Т-н	А-в	В-й	Г-в	К-й	Ш-о	Л-а	Ч-а
окт.12	54	31	74	64	60	56	68	55	44	30
дек.12	76	58	123	93	89	92	110	78	69	50
фев.13	115	94	169,5	128	118	125	137	99	94	74
апр.13	137	132	191	168	156	148	165	140	120	93

График спортивного роста спортсмена в период (2013г.-2014г.)



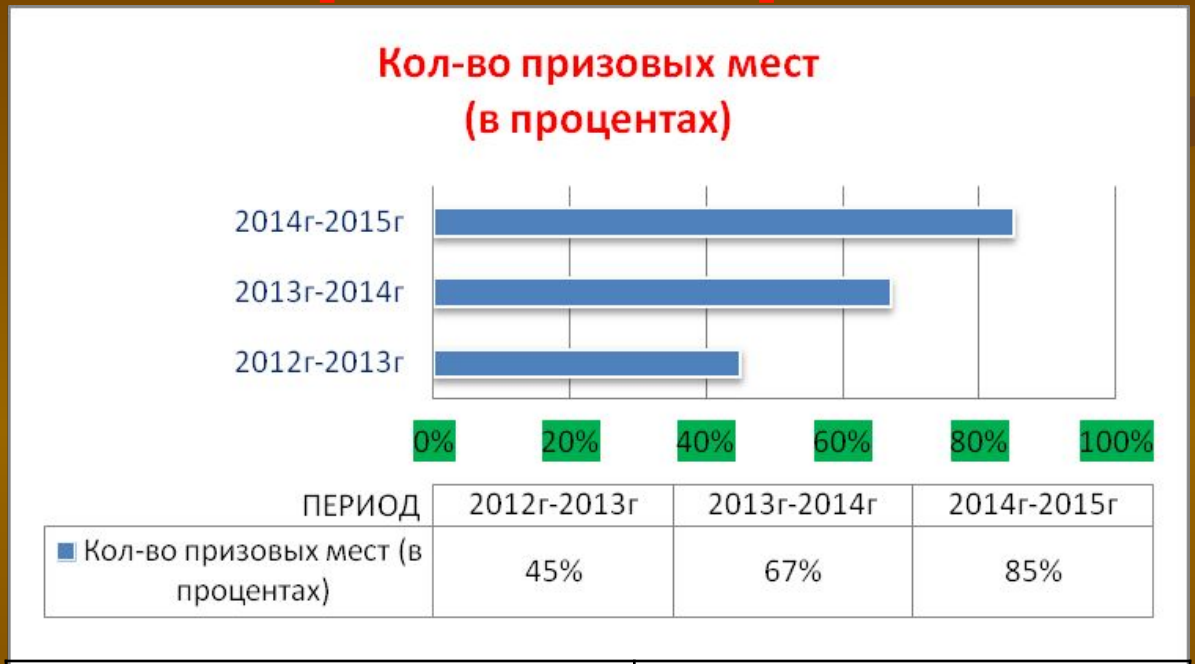
Результат за	В-й	С-в	Т-н	А-в	В-й	Г-в	К-й	Ш-о	Л-а	Ч-а
окт.13	68	60	89	66,5	76,5	63	78	52,5	70	50
дек.13	85	78	130	102	94	89	110	73	88	65
фев.14	112	109	159,5	132	118	112,5	136	104	110	86
апр.14	125	129	185	146,5	136	132	154	120	143	102

График спортивного роста спортсмена в период (2014г.-2015г.)



Результат за	В-й	С-в	Т-н	А-в	В-й	Г-в	К-й	Ш-о	Л-а	Ч-а
окт.14	21	29	46	36	51	40	61	38,5	38	25
дек.14	35	33	75,5	48,5	69	65	94	41	47	34
фев.15	52	54	96	61	97	79,5	118	58	62	43
апр.15	64	72	126	83	115	94	131	74	89	66

Уровень роста спортивного мастерства гиревиков



Норматив	Выполнили
КМС	2 человека
I взрослый разряд	4 человека
II взрослый разряд	4 человека
I юношеский разряд	10 человек
II юношеский разряд	14 человек
III юношеский разряд	15 человек

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
«Южный федеральный университет»
Академия физической культуры и спорта

Петрухин Илья Викторович

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ ГИРЕВИКОВ В ТЕЧЕНИЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Направление подготовки – 44.03.01 Педагогическое образование
Профиль - физическая культура

Научный руководитель:
профессор, д.п.н. Бондин Виктор Иванович

Ростов-на-Дону – 2016