

Скобликова Татьяна Владимировна

д-р пед. наук, профессор, заведующая кафедрой

Те Сергей Сергеевич

магистрант

ФГБОУ ВО «Юго-Западный государственный университет»

г. Курск, Курская область

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ МЕТОДА КРУГОВОЙ ТРЕНИРОВКИ В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ

Аннотация: в статье представлен анализ результатов влияния метода круговой тренировки на процесс подготовки юных тяжелоатлетов. Проведенное исследование позволило выявить, что использование индивидуально-дифференцированных нагрузочных программ с использованием круговой тренировки является эффективной при подготовке юных тяжелоатлетов.

Ключевые слова: спорт, тяжелоатлеты, круговая тренировка.

В современных условиях подготовки юных спортсменов актуальной проблемой является использование индивидуально-дифференцированных нагрузочных программ с использованием круговой тренировки [1–4]. Особенно значимой является эта проблема при подготовке юных тяжелоатлетов.

Педагогический эксперимент проводился с целью определения эффективности метода круговой тренировки и заключался во внедрении в учебно-тренировочный процесс тяжелоатлетов 11–12 лет разработанных комплексов специально-подготовительных упражнений круговой тренировки, выполняемых в определённых сериях и последовательности.

Исследование проводилось в три этапа. На первом этапе (май – август 2015 г.) изучалась научно-методическая литература, определялся выбор методов исследования и постановка задач.

На втором этапе (сентябрь 2015 г. – июнь 2016 г.) проводился педагогический эксперимент.

Третий этап (июнь 2016 г. – октябрь 2016 г.) включал в себя обработку полученных данных в педагогическом эксперименте.

Исследования проводились в период с мая 2015 г. по октябрь 2016 г. на базе СДЮСШОР-33. В исследованиях принимали участие 26 юношей 11–12 лет групп начальной подготовки. Учащиеся были разделены на контрольную и экспериментальную группы. Контрольная группа – 13 человек и экспериментальная – 13 человек. Различия между исследуемыми группами не достоверны ($p \geq 0,05$).

С помощью педагогического тестирования определялся уровень развития быстроты и «взрывной» силы занимающихся и далее изучалась динамика улучшения исследуемых физических качеств. Тесты предложены типовой программой СДЮСШОР-33, утвержденной министерством образования Омской области. Программой рекомендовано принятие нормативов в осенний и летний периоды. Для систематической оценки физической подготовленности тяжелоатлетов 11–12 лет проводились контрольно-педагогические испытания согласно программе для СДЮСШОР в начале (осенний период) и в конце учебного года (весенне-летний период). Они дали возможность выявить уровень физической подготовленности, проследить динамику и определить сдвиги за период эксперимента. Были использованы следующие контрольные упражнения: бег 60 метров (с), прыжки в длину с места (см), подтягивание на перекладине (количество раз), а из арсенала средств специальной подготовки – приседания со штангой на плечах (кг).

Педагогический эксперимент предусматривал использование в экспериментальной группе средств и методов, которые, по мнению специалистов, способствуют лучшему развитию физической подготовленности, акцент был сделан на круговую тренировку, что на наш взгляд, расширяет теоретические сведения в области тяжелоатлетического спорта.

В эксперименте участвовали спортсмены, тренирующиеся под руководством тренеров высшей категории Абрамова Владимира Васильевича (контроль-

ная группа) и Уткина Евгения Васильевича (экспериментальная группа). В контрольной группе тренировочный процесс проходил по планам, согласованным с программой ДЮСШ по силовым видам спорта (без включения метода круговой тренировки в начале основной части занятия). В тренировочный процесс экспериментальной группы был внедрён метод круговой тренировки в начале основной части, продолжительностью 25 мин. Занятия с тяжелоатлетами 11–12 лет проводились три раза в неделю по два часа на протяжении всего времени педагогического эксперимента.

Методы математической обработки использовались для определения средних арифметических значений, ошибки средней, сигмального отклонения и прироста качественных показателей.

Таким образом, проведенное исследование позволило выявить, что использование индивидуально-дифференцированных нагрузочных программ с использованием круговой тренировки является эффективной при подготовке юных тяжелоатлетов.

Список литературы

1. Боян Й. Философия экспертного моделирования спортивных достижений атлетов-профессионалов / Й. Боян, В. Янез, Т.В. Скобликова // Культура физическая и здоровье. – 2012. – №6 (42). – С. 6–9.
2. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета. – М.: Сов. спорт, 2006. – 396 с.
3. Прието В.А. Оптимизация начального обучения юных тяжелоатлетов путем применения специальных педагогических средств: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Киев, 1993. – 28 с.
4. Скобликова Т.В. Здоровье ученика в образовательном процессе: личностный аспект. – Курск, 2000. – 132 с.