

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 10—12 ЛЕТ В ТЯЖЕЛОЙ АТЛЕТИКЕ СРЕДСТВАМИ КРОССФИТА

Климкина Наталья Александровна

магистрант ПИФКиС МГПУ, РФ, г. Москва

Земсков Евгений Акимович

научный руководитель, канд. пед. наук, проф. ПИФКиС МГПУ, РФ, г. Москва

Отечественная школа тяжелой атлетики сохраняет высокие позиции на международной арене. Ее характеризует безупречная техническая и физическая подготовленность российских тяжелоатлетов. Поэтому от качества подготовки молодой спортивной смены зависит будущее российской тяжелой атлетики. Следовательно, задача повышения мастерства тяжелоатлетов требует прежде всего улучшение работы с детьми в спортивных школах.

Методика обучения детей 10—12 лет технике классических упражнений в тяжелой атлетике имеет свои особенности в связи с развитием их физических качеств, присущих именно этому возрасту.

Цель исследования. Совершенствование методики обучения детей 10—12 лет для повышения физических качеств.

Задачи исследования:

1. Теоретически разработать методику обучения детей 10—12 лет направленную на развитие физических качеств.
2. Экспериментально обосновать эффективность методики обучения детей 10—12 лет средствами кроссфита в учебно-тренировочном процессе.

Для решения поставленных задач был проведен педагогический эксперимент. Цель эксперимента заключалась в определении на протяжении одного учебного года показателей физических качеств детей 10—12 лет, занимающихся в группе начальной подготовки в секции тяжелой атлетики. Для осуществления педагогического эксперимента были сформированы две группы контрольная и экспериментальная по 5 человек каждая в возрасте 10—12 лет.

Учебно-тренировочные занятия в контрольной группе проводились в полном соответствии с программой для СДЮСШОР по тяжелой атлетике.

А учебно-тренировочные занятия в экспериментальной группе включали в себя циклические тренировки, построенные на принципах системы Кроссфита.

Кроссфит — это вид фитнеса, в программу которого входят функциональные комплексные упражнения силовой направленностью, выполняющиеся в аэробном режиме в зоне высокой интенсивности продолжительностью не более 20 минут.

Учебно-тренировочные занятия с циклической направленностью с применением комплексных упражнений кроссфита в экспериментальной группе проходили один раз в 10 дней и строились в соответствии с общими закономерностями построения занятий по физическому воспитанию. В начале каждого такого занятия проводилась подготовительная часть

продолжительностью 15 минут, в которую входили комплексы специально беговых упражнений и общих развивающих упражнений, которые направлены на подготовку организма к предстоящим нагрузкам.

Основная часть тренировочного занятия состояла из комплексов упражнений кроссфита продолжительностью 20 мин. За это время необходимо выполнить как можно больше циклов упражнений. В каждом упражнении 10—15—21 повторов, перерыв между подходами и выполнениями упражнений минимальный. Предложенный набор упражнений фиксировался секундомером, т. е. в учебно-тренировочном процессе применялся соревновательный метод обучения, тем самым мотивировал юных штангистов к регулярному посещению учебно-тренировочных занятий.

В конце учебно-тренировочного занятия (заключительная часть — 10 мин), выполнялись упражнения на гибкость и на расслабление.

Для оценки развития физических качеств были использованы контрольные тесты, позволяющие объективно определить развитие физической подготовленности детей.

Общая физическая подготовленность юных спортсменов оценивалась с помощью следующих тестов:

1. бег на 60 метров с высокого старта;
2. бег на дистанцию 1000 м;
3. прыжок в длину с места толчком двух ног.

Результаты, полученные в ходе исследования, были подвергнуты обработке методами математической статистики. Сравнение результатов исследования между показателями экспериментальной и контрольной групп, расчет достоверности различий проводились по критерию Стьюдента.

Сравнительный анализ результатов прироста показателей общей физической подготовленности детей 10—12 лет между группами после эксперимента (табл. 1) показал, что в тесте бег на 60 метров (определяет быстроту) в контрольной группе после эксперимента средняя величина составила $10,5 \pm 0,36$ сек., а в экспериментальной группе $8,8 \pm 0,56$ сек. Результат прироста (уменьшение времени) в контрольной группе составил — 9 %, а в экспериментальной группе — 11 %, t — критерий Стьюдента $t=6,1$ эти данные говорят о значительном приросте по t -кр. Стьюдента, при $p<0,01$, что является достоверным. Полученные данные позволяют нам говорить об увеличении результата на 2 % больше в экспериментальной группе. Экспериментальная методика с применением комплексов упражнений кроссфита положительно влияет на развитие физического качество «быстроты» детей 10—12 лет.

В тесте бег на 1000 метров (тест определяет общую выносливость), в контрольной группе после эксперимента средняя величина составила $290,8 \pm 33,48$ сек., а в экспериментальной группе $228,4 \pm 24,55$ сек. Результат прироста (уменьшение времени) в контрольной группе — 8 %, а в экспериментальной группе — 22 %, эти данные говорят о значительном приросте по t -кр. Стьюдента, при $p<0,01$, что является достоверным. Полученные данные позволяют нам говорить о тенденции увеличения результата больше в экспериментальной группе на 14 % от контрольной группы. Такой результат прироста общей выносливости в экспериментальной группе объясняется применением в учебно-тренировочном процессе циклических тренировок, построенных на принципах системы Кроссфита.

Таблица 1.

Сравнительная характеристика результатов прироста показателей общей физической подготовленности детей 10—12 лет в контрольной и экспериментальной группах

Группа	Статистические показатели	Контрольные тесты
--------	---------------------------	-------------------

		Бег на 60м. (сек)	Бег на 1000м. (сек)	Прыжок в длину (см)
КГ	$X \pm \sigma$	10,5±0,36	290,8±33,48	158,2±12,8
	Прирост, %	-9	-8	8
ЭГ	$X \pm \sigma$	8,8±0,56	228,4±24,55	194,4±10,3
	Прирост, %	-11	-22	11
Соотношение прироста экспериментальной от контрольной группы, %		2	14	3
tкр-Стьюдента		6,1	4,2	5,0
Достоверность различий (p)		p<0,01	p<0,01	p<0,01

В следующем тесте прыжок в длину с места (тест позволяет определить скоростно-силовые способности), в контрольной группе после эксперимента средняя величина составила 158,2±12,88 см, а в экспериментальной группе 194,4±10,30 см. результат прироста в контрольной группе 8 %, а в экспериментальной группе 11 %, эти данные говорят о значительном приросте по t-кр. Стьюдента, при p<0,01, что является достоверным. Это позволяет нам говорить о тенденции увеличения данного показателя на 3 % больше в экспериментальной группе.

Таким образом, полученные нами в процессе педагогического эксперимента данные тестовых упражнений общей физической подготовленности детей 10—12 лет позволили обосновать эффективность применения в тяжелой атлетике методики циклической тренировки, с элементами кроссфита.

Список литературы:

1. Дворкин Л.С. Подготовка юного тяжелоатлета.: Учебное пособие. — М.: Советский спорт, 2006, — 396 с.
2. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта: Учебник. / В.Г. Никитушкин // : — М.: Физическая культура, 2010. — 208 с.