

**Министерство образования и науки Российской Федерации**  
**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ**  
**ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**  
**ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ**  
**ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**  
**ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**АВТОРЕФЕРАТ**

**на выпускную квалификационную работы**

по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

профиль «Физическая культура»

студента 5 курса Института физической культуры и спорта

Глушко Николая Сергеевича

**Тема работы:** «Развитие силовой выносливости у юношей 15-16 лет  
занимающихся культуризмом».

**Научный руководитель**

доцент, к.м.н.

\_\_\_\_\_

дата, подпись

Царева Нина Михайловна

**Заведующий кафедрой теоретических  
основ физического воспитания**

доцент, к.м.н.

\_\_\_\_\_

дата, подпись

Беспалова Татьяна Александровна

Саратов, 2017

## Содержание работы

### ВВЕДЕНИЕ

#### ГЛАВА 1. Аналитический обзор литературы

##### 1.1. Понятие выносливости и факторы ее проявления

1.1.2. Выносливость, как физическое качество. Характеристика и классификация возможностей

##### 1.2 Методика развития выносливости

##### 1.3 Задачи, средства и методы развития выносливости

1.4 Воспитание выносливости в аэробных, анаэробных и аэробноанаэробных условиях. Выносливость в аэробных условиях

#### Глава 2. Результаты опытно-экспериментальной части

##### 2.1. Задачи и методы исследования

##### 2.2. Организация исследования

2.2. Динамика развития силовых показателей у юных культуристов по результатам педагогического эксперимента в сентябре 2016 года

2.3. Динамика развития силовых показателей у юных культуристов по результатам педагогического эксперимента в январе 2017 года (после окончания эксперимента)

#### Заключение

#### Список использованной литературы

#### Приложение

Физическая культура и спорт - это одно из важнейших средств воспитания человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство.

Всестороннее физическое воспитание и гармоническое физическое развитие культуристов могут быть достигнуты развитием физических качеств.

Объект исследования: развитие физических качеств у культуристов 16-18 лет.

Предмет исследования: процесс физического развития культуристов в ходе выполнения физической нагрузки.

Цель исследования: Доказать, что формирование такого физического качества как выносливость в учебно-тренировочных занятиях культуристов способствует значительному росту спортивных показателей: повышению функциональных возможностей организма, воспитанию волевых качеств.

Гипотеза исследования:

1. Выносливость является одним из ведущих качеств личности в деятельности спортсмена, так как именно занятия культуризмом требуют нагрузки, высокой интенсивности тренировочного процесса.

2. Развитое личностное качество (выносливость) способствует улучшению результативности в спортивной деятельности, увеличивает шансы победы на соревнованиях

3. Выносливость как компонент личностного развития дает возможность почувствовать себя уверенно не только в спортивной деятельности, но и в возникающих нестандартных ситуациях, то есть избавляет юношу от многочисленных комплексов, столь свойственных этому возрасту, делая личность цельной и интересной во всех отношениях.

Физическими качествами принято называть качественное своеобразие двигательных возможностей человека. «Физические качества»:

1. Проявляются в одинаковых параметрах движения и измеряются тождественными способами - имеют один и тот же измеритель (пример - максимальную скорость).

2. Имеют аналогичные физиологические и биохимические механизмы и требуют проявления сходных свойств психики. Методика воспитания физического качества имеет общие черты вне зависимости от конкретного вида (пример: выносливость в борьбе и в лыжном спорте развивают во многом сходными путями, хотя сами эти движения резко различны - разные виды спорта)

Существование двух сторон двигательной функции - навыков и качеств - приводит к выделению в процессе физического воспитания (в спортивной тренировке) двух направлений: обучение движениям (техническая подготовка) и воспитание физических качеств (физическая подготовка).

К основным физическим качествам относят: быстроту, силу, ловкость, гибкость, координацию движений, выносливость. Выносливость - является важнейшим физическим качеством, поскольку проявляется способность к длительному выполнению работы, на требуемом уровне интенсивности, способность противостоять утомлению и быстро восстанавливаться после работы.

Выносливость - это качество, необходимое всем спортсменам. Она является решающим фактором в лыжных соревнованиях, велогонках, гребле, в единоборствах (борьбе, бокс), спортивных соревнованиях, спортивных играх. Невелико значение выносливости в прыжках в воду, в метаниях.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Гальчинский, В.А. О тренировке выносливости юношей 13-15 лет с использованием бега со скоростью на уровне анаэробного порога // Теория и практика физической культуры. 2010. №10. С. 36-38.

В соответствии с предметом, целью, гипотезой были поставлены следующие задачи:

1. Определить, как повысилась общая и специальная выносливость борцов в учебно-тренировочном процессе после эксперимента.

2. Установить, как повысилась выносливость непосредственно в соревновательной деятельности после эксперимента.

Особенности развития выносливости в анаэробных (бескислородных) условиях.

При воспитании выносливости в анаэробных условиях решаются две задачи:

1. Повышение функциональных возможностей фосфокреатинового механизма.

2. Совершенствование гликолитического механизма. При первой задаче:

Тренировочные нагрузки, направленные на совершенствование креатинофосфатного механизма.

1. Интенсивность работы близка к предельной и может быть несколько ниже ее.

2. Длина отрезков 3-8 сек.

3. Интервалы отдыха 2-3 мин.

4. Число повторений. Работа выполняется без снижения скорости. Число повторений и величина нагрузки определяется техническим уровнем выполнения упражнения. Методы: повторный, переменный, игровой, интервальный.

При второй задаче:

При совершенствовании гликолитического механизма.

1. Интенсивность работы около предельная интенсивность.
2. Длина отрезков от 20 сек. До 2-х мин. (дистанции от 50 -200м в плавании, от 200-400 м. в беге).
3. Интервалы отдыха между первым и вторым повторениями 5-8 мин., между 2-3, 3-4 мин, повторениям 2-3 минуты из-за накопления молочной кислоты в крови.
4. Характер отдыха - отдых пассивный, интервалы отдыха не следует заполнять другими видами деятельности. Нужно избегать лишь абсолютного покоя.
5. Число повторений зависит от длины отрезка и равняется от 3-4 повторений до 6-8 повторений и + серия 3-4 повторения.

Методы: повторный, интервальный, переменный, равномерный 75-80% максимального.

Особенности развития выносливости при сочетании аэробных и анаэробных возможностей организма.

Общая схема этого сочетания выглядит так: дыхательные возможности являются основой для развития аэробных, гликолитические - основой для развития креатино-фосфатного механизма (иначе: лактазные - основой для развития алактатных). Если у спортсмена будут хорошо развиты анаэробные возможности и плохо аэробные - дыхательные, то он сумеет образовать большой кислородный долг, но накопившиеся продукты анаэробного распада будут устраняться весьма медленно. Ведь быстрота оплаты кислородного долга определяется мощностью дыхательных механизмов. Поэтому, если анаэробные нагрузки будут повторять через малые интервалы отдыха,

недостаточные для полного восстановления, то спортсмен быстро утомится, он попросту «задохнется» в обилии накопившихся анаэробных продуктов (молочной кислоты). Отсюда следует, приступая к развитию анаэробных возможностей спортсмена, предварительно необходимо создать у него определенную базу дыхательных возможностей, т.е. развить общую выносливость и на базе общей выносливости создавать специальную выносливость.

При воспитании выносливости в анаэробных условиях необходимо учитывать последовательность решения задач гликолического и фосфо-креатинового механизмов. Воспитание способности использовать энергию гликолитического процесса («лактатной» выносливости) должно предшествовать

совершенствованию способности работать за счет энергии креатинофосфатной реакции («алактатной» выносливости). Ведь энергия гликолиза используется в первой фазе восстановления для ресинтеза креатинофосфата. Поэтому, если гликолитические возможности спортсмена развиты слабо, то скорость восстановления запасов креатинофосфата после напряженной кратковременной работы будет замедлена, результат - низкая работоспособность.

Последовательность воспитания различных сторон выносливости в тренировочном цикле выглядит следующим образом:

1. дыхательные возможности (общая выносливость).
2. гликолитические возможности.
3. «алактатные» возможности, определяемые способностью использовать энергию креатинофосфатной реакции.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> Зациорский, В. М. Спортивная метрология [Текст] / В. М. Зациорский, - М.: Ф и С, 1982. - 224 с.

Результаты опытно-экспериментальной части. Задачи:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по воспитанию силовой выносливости у юношей 16-18 лет занимающихся культуризмом.

2. Разработать методику для роста силовой выносливости у юношей занимающийся культуризмом.

3. Проверить опытным путем эффективность данной методики.

Исследование проводилось в тренажерном зале на базе фитнес клуба «Лидер» г. Саратов.

В исследовании приняло 2 группы по 10 человек в каждой (юноши 15-16 лет), имеющие стаж занятий в тренажерном зале от 6 до 15 месяцев, занимающиеся 3 раза в неделю по 1,5 часа.

Исследование проводилось с сентября 2016 по март 2017 года.

На первом этапе изучалась проблема исследования в обзоре литературных источников.

Проводилось тестирование спортсменов для определения общей и специальной силовой подготовленности. Для определения общей силовой подготовленности испытуемых мы использовали тест на базе 3-х упражнений:

- 1) Подтягивание (кол-во раз)
- 2) Подъемы туловища из положения лежа, на спине (за 30 сек.)
- 3) Прыжок в длину с места ( в см.)



#### 4) Становая тяга (кг.)

На втором этапе проводился педагогический эксперимент, в экспериментальной группе применялась методика воспитания силовых качеств у юношей 16-18 лет занимающихся культуризмом.

Разработанную нами методику мы рекомендуем для начинающих спортсменов, занимающихся на этапе начальной подготовки. Так как у начинающих спортсменов еще не сформированы навыки соревновательных упражнений, поэтому им легче сформировать необходимые мышечные ощущения и укрепить необходимые группы мышц в зависимости от типа телосложения.

По окончании эксперимента, видно значительное повышение силовых показателей в общей силовой подготовке, в обеих группах. Кроме того, видно, что результаты в экспериментальной группе не сильно отличаются от результатов контрольной. В связи с чем, мы пришли к выводу, что для юношей-культуристов стоит применять индивидуальные методы по работе со спортсменами и наращиванию силовой выносливости.

Заключение. Результаты исследования доказывают то, что формирование тренировочного процесса с учетом различных психико-физиологических особенностей культуристов позволяет объединять процесс силовой подготовки и обеспечивать наиболее эффективное развитие силовой выносливости и ее основных компонентов.

Результаты проведенного нами исследования позволяют нам сделать следующие выводы:

1. Выносливость являешься одним их ведущих качеств личности в спортивной деятельности культуриста, так как такой вид

спорта, как культуризм требует нагрузки высокой интенсивности тренировочного процесса и предсоревновательной подготовки.

2. Развитое качество – силовая выносливость позволяет добиваться лучших результатов в спорте.

3. Выносливость позволяет спортсмену-культуристу формировать все более продуктивный тренировочный цикл с максимальными нагрузками для более быстрого и качественного спортивного результата.