



Методика развития специальных физических качеств регбистов 14-15 лет в мезоцикле подготовительного периода

Выполнил Лебедев О.П.

Теоретическая значимость выбранной темы

- 1. Выявление ведущих специальных физических качеств регбистов;
- 2. Дополнение теории спортивной тренировки игровых видов спорта, направленных на развитие специальных физических качеств регбистов;
- 3. Разрешение проблем повышения эффективности процесса специальной физической подготовки регбистов 14-15 лет с использованием рассмотренной методики;

Практическая значимость выбранной темы

- 1. Содержащиеся в данной работе положения и выводы, а также результаты педагогического эксперимента позволяют повысить эффективность процесса специальной физической подготовки регбистов 14-15 лет.
- 2. Совокупность положений и выводов, сделанных в данной работе, позволяет использовать рассмотренную методику для тренировки команд регбистов 14-15 лет.

Цель работы

- Разработка методики развития специальных физических качеств регбистов 14-15 лет в мезоцикле подготовительного периода.

Основные задачи

- 1. Изучение литературы по развитию специальных физических качеств спортсменов;
- 2. Определение специальных физических качеств у регбистов 14-15 лет;
- 3. Разработка комплекса упражнений для развития специальных физических качеств регбистов 14-15 лет в подготовительный период;
- 4. Внедрение комплекса упражнений в тренировочный процесс регбистов 14-15 лет.

Методы исследования

- 1. Анализ и обобщение научно-исследовательской литературы;
- 2. Контрольные испытания;
- 3. Педагогический эксперимент;
- 4. Метод математической статистики.

Бег 100 м.

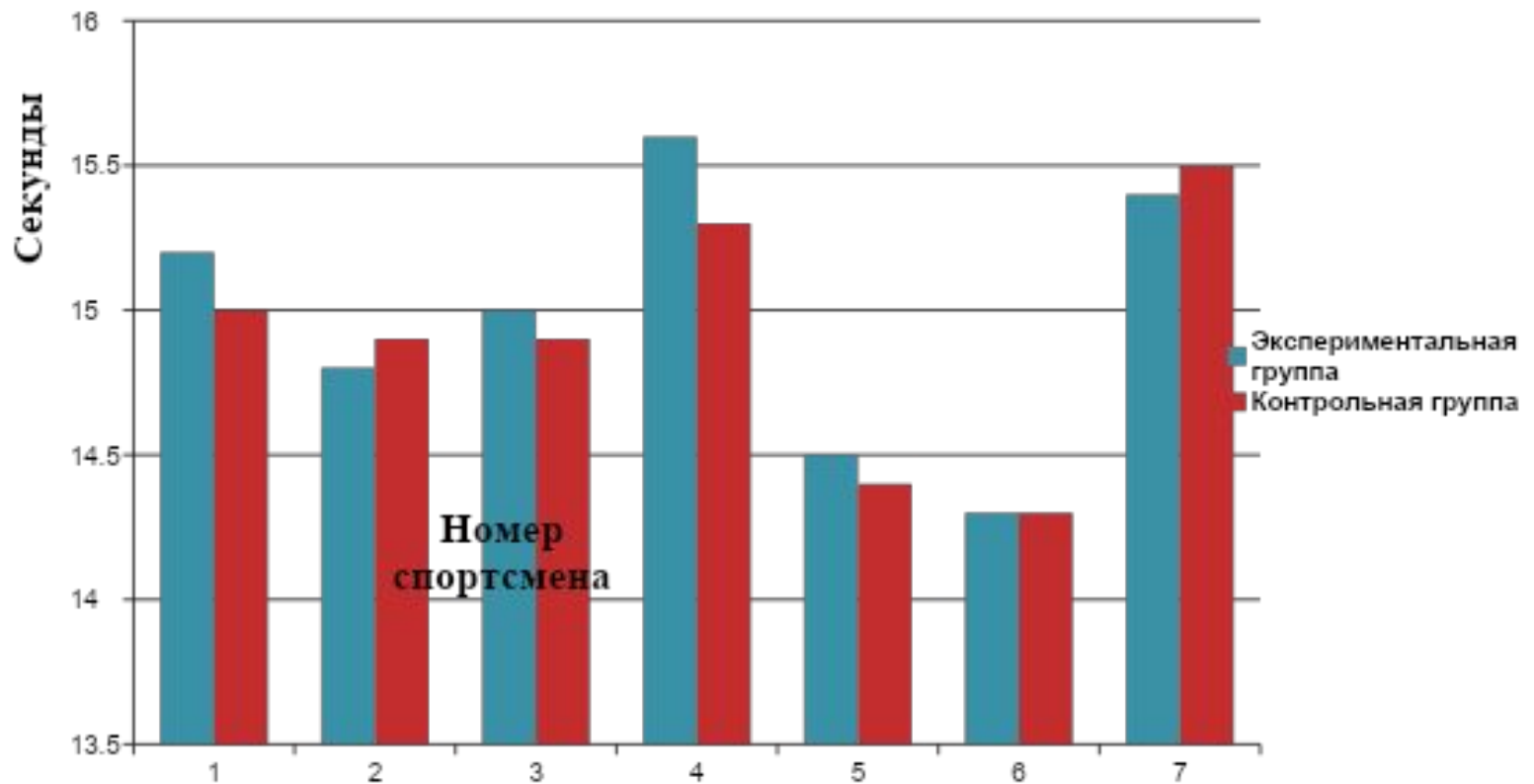


Рис. 1. Бег на 100 м. регбистов до внедрения рассмотренной методики.

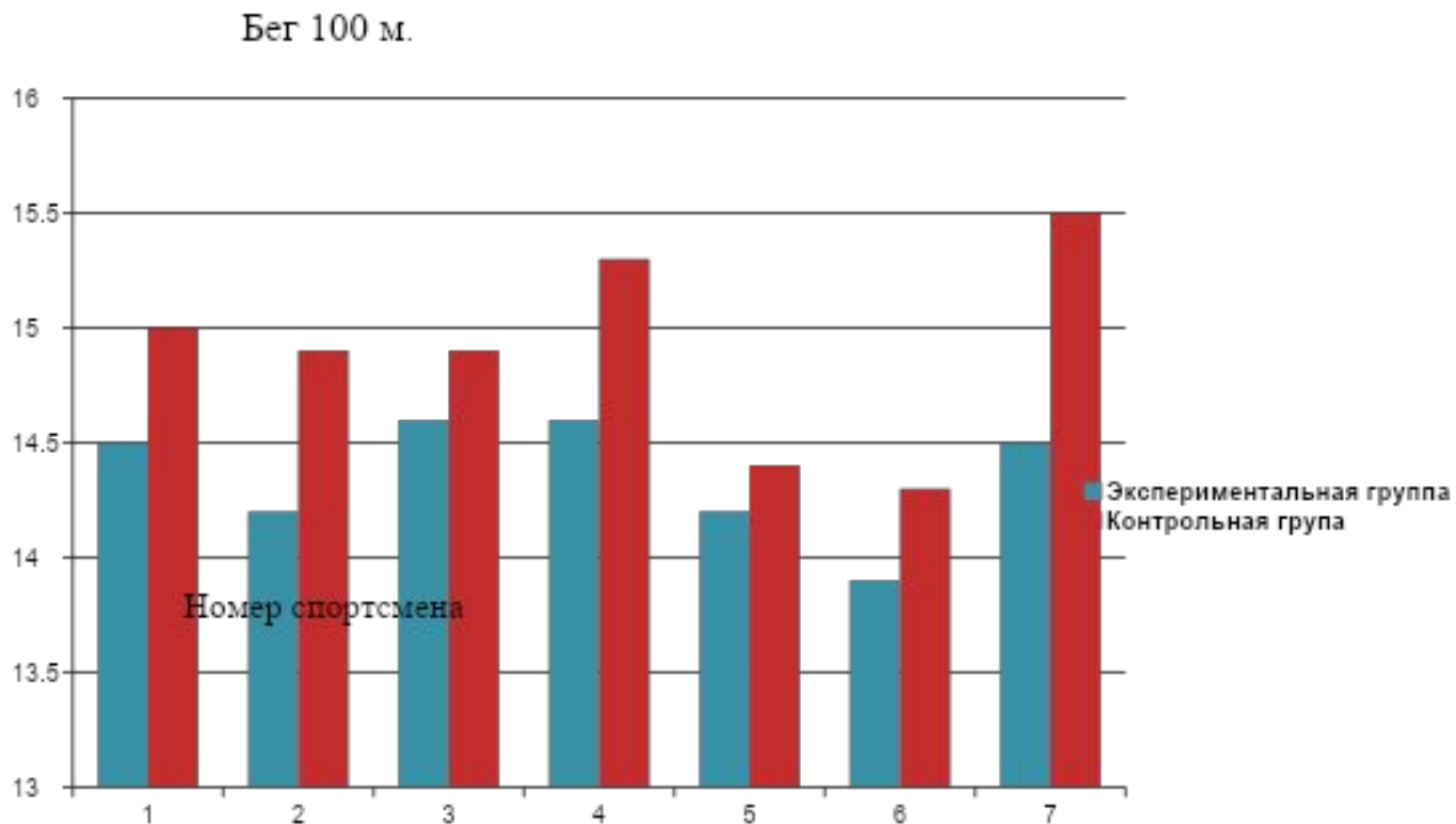


Рис.2. Бег на 100 м. регбистов после внедрения рассмотренной методики.

Выводы

- 1. В результате проведения анализа научно-исследовательской литературы, описываемой рассматриваемую тему, была выявлена взаимосвязь между анатомо-физическими особенностями развития спортсменов 14-15 лет и использованием специальных упражнений, необходимых для повышения уровня физической готовности регбистов;
- Определены специальные физические качества регбистов 14-15 лет: силовые показатели, специальная выносливость и быстрота;
- Определен комплекс физических упражнений, направленный на повышение уровня специальных физических качеств регбистов 14-15 лет.
- Внедрен определенный комплекс упражнений в тренировочный процесс регбистов 14-15 лет.