ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ « СМОЛЕНСКАЯ
ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СПОРТА И
ТУРИЗМА»

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра теории и методике
спортивных единоборств

Заведующий кафедрой

Доцент _____ Павлов А.И.

«20» мая 2016 г.

Ритмо – темповая структура классических упражнений в
гиревом спорте.

Выпускная квалификационная работа бакалавра (по направлению
49.03.01 «Физическая культура »)

Студент исполнитель _____ А.Г. Зайцев

Научный руководитель,
доцент _____ Г. В. Носов

Оценка за работу _____

Председатель ГАК _____

Смоленск 2016г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА	5
1.1. Характеристика темповой структуры упражнений в гиревом спорте.....	5
1.2. Взаимосвязь объема и темпа выполнения упражнений у спортсменов с показателями сердечно-сосудистой системы.....	7
Глава 2. ЗАДАЧИ МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	16
2.1. Задачи исследования.....	16
2.2. Методы исследования.....	16
2.3. Организация исследования.....	18
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	20
Выводы.....	31
Практические рекомендации.....	33
Литература.....	34

Введение

Актуальность. Современный подход к управлению тренировочным процессом в гиревом спорте, основой которого являются приспособительные реакции организма к физическим нагрузкам, позволяет утверждать, что дальнейший рост спортивных результатов может быть достигнут за счет техники классических упражнений, методики построения важнейших структурных показателей спортивной подготовки, учета восстановительных процессов, а также индивидуальных особенностей организма спортсменов. Анализ научной и методической литературы говорит о недостаточной изученности важнейших показателей тренировочного процесса в гиревом спорте. Так на наш взгляд недостаточно изучены такие вопросы спортивной подготовки как, соотношения общей и специальной физической подготовки. Особое место в подготовке гиревика занимает темповая структура выполнения классических упражнений, поскольку от нее, в значительной мере зависит спортивный результат. Темп выполнения упражнений оказывает существенное влияние на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

При чрезмерном быстром темпе выполнения упражнений гиревик прекращает упражнения по причине того, что сердечно-сосудистая и дыхательная системы не справляются со своими функциями, образуется максимальный кислородный долг и атлет вынужден прекратить подъемы гирь (гири).

Таким образом, анализ научной литературы показал недостаточную изученность вопроса темповой структуры выполнения классических упражнений в гиревом спорте. Это обстоятельство обуславливает объективную необходимость и актуальность нашего исследования.

Цель исследования – заключается в поиске и в экспериментальном обосновании ритмо - темповой структуры, при выполнении толчка классического в гиревом спорте у спортсменов второго и третьего спортивных разрядов.

Рабочая гипотеза. Предполагалось, что целенаправленная работа над совершенствованием темповой структуры в толчке классическом у гиревиков второго и третьего спортивных разрядов, может дать положительный эффект, в плане роста спортивных результатов.

Научная новизна. В настоящем исследовании впервые была выявлена оптимальная ритмо - темповая структура у спортсменов-гиревиков второго и третьего спортивных разрядов в толчке классическом.

Практическая значимость. Полученные результаты данной работы характеризуют темпы выполнения толчка классического в гиревом спорте. Целенаправленная работа по формированию ритмо - темповой структуры толчка классического будет способствовать более быстрому росту спортивных результатов у спортсменов массовых разрядов. Кроме того, они могут послужить основой для управления тренировочным процессом на начальном этапе спортивной подготовки спортсменов-гиревиков.