Электронный архив библиотеки МГУ имени А.А. Кулешова

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

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра анатомии и биомеханики

Заведующий кафедрой к.п.н., доцент

_____ В.Н.Чернова

«___»_____ 2016 г.

МЕТОДИКА СКОРОСТНОЙ И СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ КОНЬКОБЕЖЦЕВ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В БЕГЕ НА СПРИНТЕРСКИЕ ДИСТАНЦИИ

Выпускная квалификационная работа

по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель _____ Буховцова В.Ю.

Научный руководитель _____ Чернышева М.Д.

Оценка за работу _____

(прописью)

Председатель ГЭК

Заместитель начальника Главного

управления спорта Смоленской области,

начальник отдела развития спорта _____ Опарин И.А.

Смоленск 2016

Электронный архив библиотеки МГУ имени А.А. Кулешова

ηqddqYeY bE dedƎbYze d ɛɔɔɑbɔy JqddYqyè

Оглавление

Введение…….…… 3

Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА…….……..…… 5

1.1. Структура физической подготовленности конькобежца…… 5

1.2. Место скоростной и скоростно-силовой подготовки в тренировочном процессе скоростного бега на коньках…….. 10

Глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ…... 18

2.1. Задачи исследования……..……. 18

2.2. Методы исследования……. 18

2.3. Организация исследования……... 21

Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ…… 23

3.1. Организация и содержание тренировочного процесса в годичном цикле у конькобежцев, выступающих на спринтерских дистанциях……..…. 23

3.2. Изменение показателей общих и специальных скоростных и скоростно-силовых способностей в годичном тренировочном цикле у конькобежцев-спринтеров…… 27

3.3. Изменение значений силы мышц и ее производных у конькобежцев-спринтеров в течение педагогического эксперимента……... 31

Выводы…… 35

Практические рекомендации…….……..…..…… 37

Литература…….……. 38

ηqddqYeY bE dedƎbYze d ɛɔɔɑbɔy JqddYqyè

Диссертация выполнена в ресурсном центре СПбГУФК

Введение

Актуальность. Высокий уровень современного спорта требует углубленного индивидуального подхода, основанного на комплексном изучении способностей и возможностей спортсмена, выделении признаков и качеств, развитие которых в наибольшей мере способствует достижению высоких результатов.

Анализ научно-методической литературы по конькобежному спорту позволяет констатировать тот факт, что по вопросам развития физических качеств и совершенствованию методики тренировки конькобежцев накоплен значительный материал [4, 14].

Рост спортивного мастерства во многом зависит от морфологических признаков, степени развития физических качеств, функциональных возможностей организма юных спортсменов, которые в значительной мере определяют индивидуальные особенности занимающихся на всех этапах спортивной подготовки [27].

Основным фактором роста спортивного результата является высокий уровень развития основных физических качеств, акцентированное развитие которых должно происходить в определенные возрастные периоды. Скоростные и скоростно-силовые способности являются для конькобежца основой роста спортивного мастерства [9].

При этом является очевидным, что совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей конькобежцев должно осуществляться с ориентацией на модельные характеристики соревновательной деятельности, учитывающие оптимальные соотношения скоростного и скоростно-силового компонентов отталкивания в скользящем шаге для планируемого уровня спортивных достижений [14, 31]. Всем вышесказанным обуславливается актуальность настоящих исследований.

Практическая значимость. Полученные в ходе исследования результаты позволяют выявить содержание скоростной и скоростно-силовой

Диссертация выполнена в ресурсном центре СПбГУФК

ηqdqΥeΥ bΕ dəqΕbΥəə d ɔɔɔqɔɔ ɟqddΥqΥè

подготовки у квалифицированных конькобежцев, что может быть использовано при организации тренировочного процесса на этапе спортивного совершенствования. Полученные данные об уровне развития скоростных и скоростно-силовых способностей могут быть использованы как ориентировочные при проведении педагогического контроля подготовленности конькобежцев различного уровня подготовленности.

Объект исследования – тренировочный процесс в скоростном беге на коньках.

Предмет исследования – средства и методы скоростной и скоростно-силовой подготовки квалифицированных конькобежцев.

Целью исследования явилось изучение средств, методов и организационных основ скоростной и скоростно-силовой подготовки, в частности, применение тренажерного устройства «Скользящая тележка» на изменение показателей скоростной и скоростно-силовой подготовленности квалифицированных конькобежцев-спринтеров.

Рабочая гипотеза. Предполагалось, что включение в тренировочный процесс квалифицированных конькобежцев-спринтеров упражнений на тренажерном устройстве «Скользящая тележка» позволит оптимизировать скоростную и скоростно-силовую подготовку, тем самым положительно повлиять на спортивный результат.

ηqdqΥeΥ bΕ dəqΕbΥəə d ɔɔɔqɔɔ ɟqddΥqΥè