

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
«ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА  
г. БРОННИЦЫ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ»**

**Выпускная квалификационная работа  
МЕТОДИКА СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ГРЕБЦОВ НА  
КАНОЭ ЭТАПАА УГЛУБЛЕННОЙ СПОРТИВНОЙ  
СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

**Выполнил(а): студент(ка) 4/9 курса 1 гр.**

**ФИО: Ваганов Максим Андреевич**

**Руководитель: Квашук Павел Валентинович**

**ЦЕЛЬ РАБОТЫ:** Разработка методики развития силовых способностей гребцов на каноэ 14-16 лет

**Объект:** Силовая подготовка гребцов на каноэ 14-16 лет на этапе углубленной спортивной специализации.

**Предмет:** Средства и методы развития силовых способностей гребцов на каноэ на этапе углубленной спортивной специализации.

**ЗАДАЧИ:**

- Изучить и проанализировать состояние проблемы силовой подготовки в гребле на каноэ.
- Определить особенности функциональной организации силовой подготовленности гребцов на каноэ этапа углубленной спортивной специализации.
- Выделить наиболее значимые для спортивного результата компоненты общей и специальной силовой подготовленности у гребцов на каноэ 14-16 лет этапа углубленной специализации.

**ГИПОТЕЗА**: Методика силовой подготовки юных гребцов на каноэ будет результативной, если:

- выделить характеризующие силовую подготовленность гребцов данного возраста ведущие компоненты;
- определить адекватные средства и разработать методы их использования в годичном тренировочном цикле гребцов каноистов на этапе углубленной спортивной специализации.

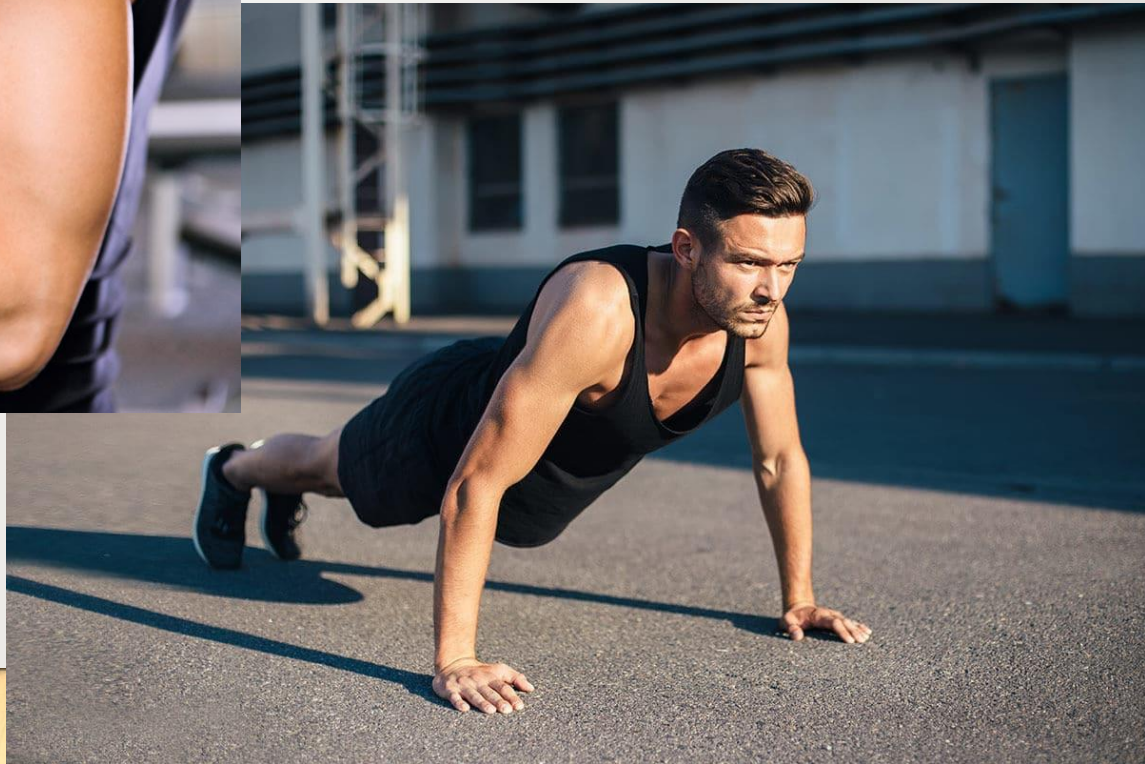
**ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**: Исследование было организовано на базе «Государственного Училища Олимпийского Резерва г. Бронницы». В нем принимали участие 15 спортсменов уровня квалификации от 2 разряда до кандидатов в мастера спорта, а также спортсмены, находящиеся на подготовке у разных тренеров.

Понятие «сила» многозначно. В биомеханике силой действия человека, называется сила воздействия его на внешнее физическое окружение, передаваемое через рабочие точки своего тела. При этом рассматривается количественная сторона взаимодействия человека с внешним объектом, например, с опорой, снарядом и т.п. В данном случае через силу оценивается результат движения, его рабочий эффект. Так же понятие «сила» используется, как одно из качественных характеристик произвольных упражнений человека, направленных на решение конкретной двигательной задачи. Здесь сила выступает в качестве педагогического понятия, отражающего качественную сторону выполняемого упражнения.



По особенностям отягощения все многообразия силовых упражнений подразделяются на две большие группы:

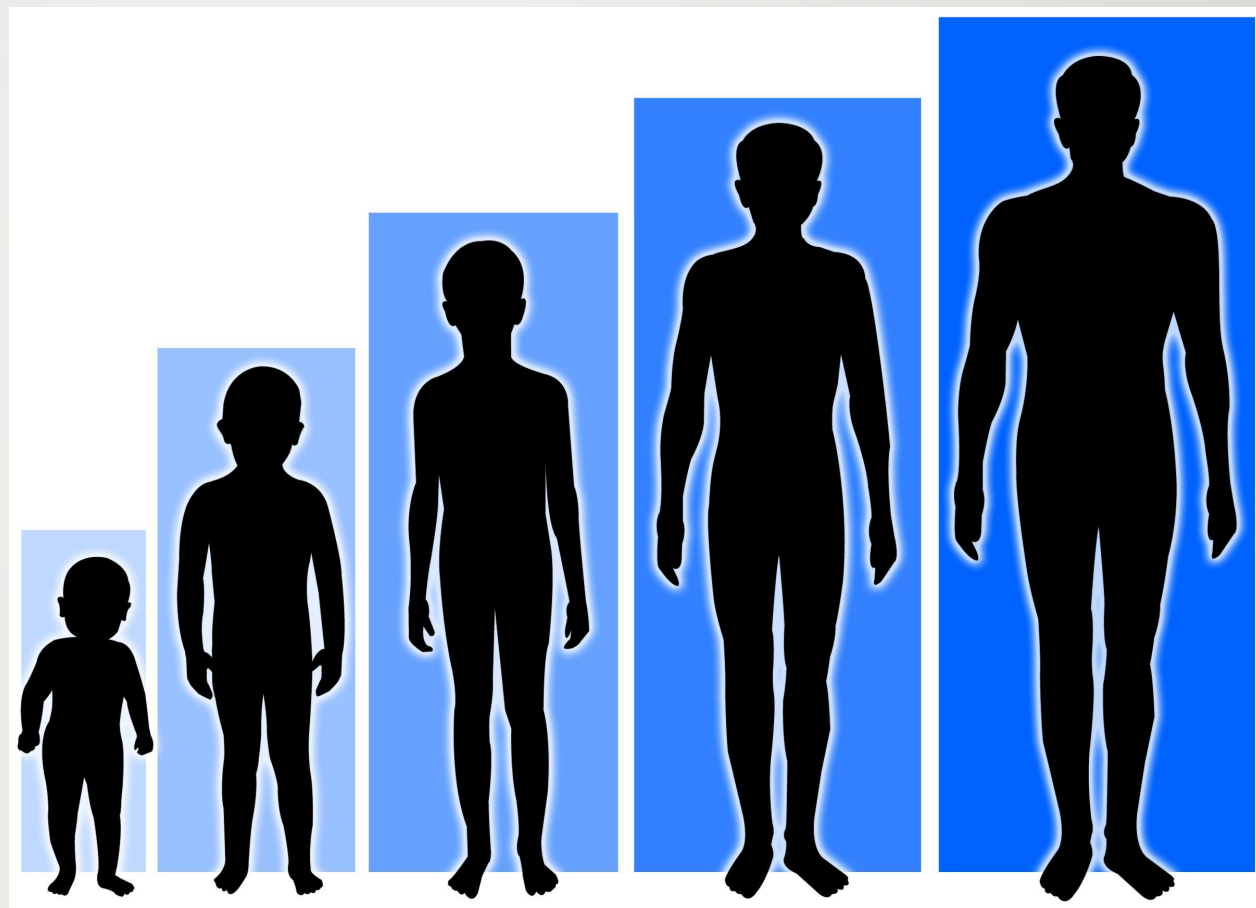
- упражнения с внешним отягощением;
- упражнения с использованием собственного веса.



Многолетний процесс подготовки юных гребцов подчинен общим закономерностям обучения и воспитания. Вместе с тем, принципы спортивной тренировки приобретают применительно к юным спортсменам свое характерное содержание, что обусловлено особенностями возрастного развития детей и подростков



Формирование двигательных способностей тесно связано с развитием физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и т.д. Двигательные способности формируются в различные возрастные периоды.



Силовые способности гребца - качества многогранные. Непосредственно силовые способности реализуются через мышечное усилие; они, в свою очередь, создают силы, действующие на весло, лодку, а в конечном счете на среду, вызывая ответные реакции с ее стороны. Эти разные проявления силовых возможностей гребца отражаются в следующих понятиях:

- Максимальная сила
- Скоростная сила
- Силовая выносливость





В практике гребного спорта используется несколько методов развития силы:

- метод «до отказа»;
- метод динамических усилий;
- метод максимальных усилий.

