Тема: **Методика совершенствования технической подготовленности юных конькобежцев с учетом возрастного развития двигательной функции**

Выпускная квалификационная работа по специальности

49.02.01 «Физическая культура»

Скиба Владислав Владимирович

Научный руководитель: Ивин Владимир Александрович

Актуальность темы

- Причины занятия конькобежным спортом
- Важность технической подготовки в конькобежном спорте

- **Объект исследования** – техника - как специфический навык у занимающихся конькобежным спортом.
- **Цель работы:** разработать научно-методическую основу совершенствования техники конькобежцев.
- **Предмет исследования** – совершенствование технической подготовки юных конькобежцев.
- **Структура работы.** Работа состоит из введения, трех параграфов, заключения, списка используемой литературы.

Гипотеза исследования

- В основу исследования положено предположение о том, что техника бега является одним из основных специфических качеств в конькобежном спорте. В основе развития техники конькобежцев лежит правильно разработанная научно-методическая основа.

Задачи исследования

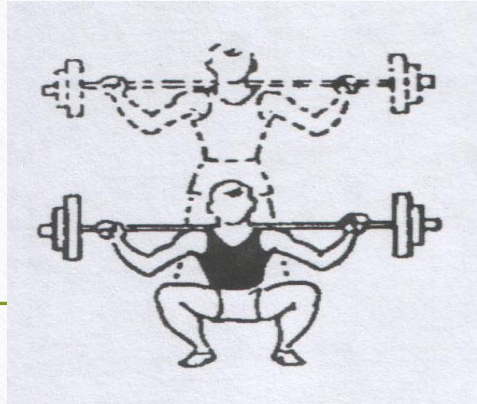
- 1. Рассмотреть модель физической подготовленности конькобежцев.
- 2. Охарактеризовать технику бега как специфическое качество
- конькобежцев.
- 3. Предложить методику, направленную на совершенствование техники у конькобежцев.
- 4. Апробировать предложенную методику.
- 5. Обобщить результаты исследования, сформулировать выводы.

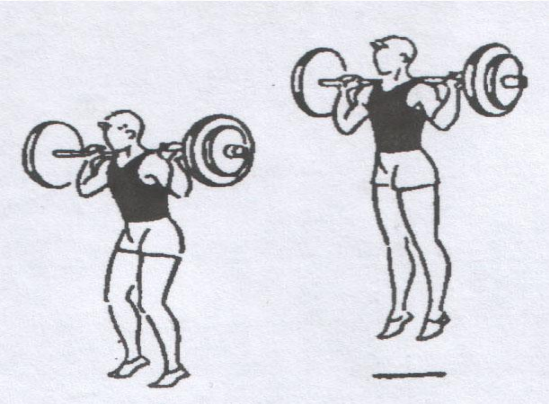
Методы исследования

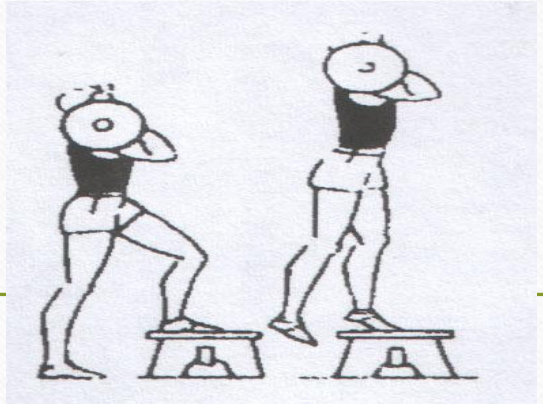
- - теоретические (изучение и анализ литературных источников по теме исследования; изучение нормативно – правовых актов, ФГОСА);
- - методические (обобщение методического опыта, представление методики развития технике бега);
- - практические (наблюдение, педагогический эксперимент, тестирование, математико-статистическая обработка данных).

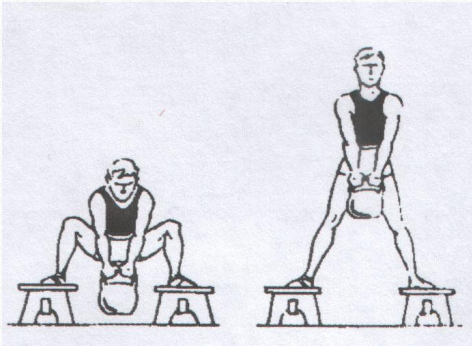
Упражнения для развития силы мышц ног

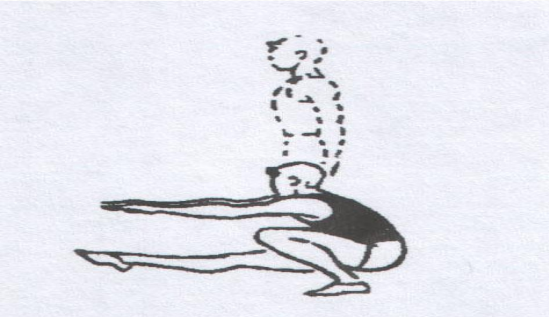
- 1. приседание со штангой на плечах весом 20% от веса тела спортсмена
- 2. прыжки на месте со штангой на плечах (вес штанги 10 кг)
- 3. впрыгивание на скамейку и спрыгивание (вес штанги 20% от собственного веса)
- 4. вырывание гири весом 6 кг, стоящей между двух скамеек, из положения приседа на скамейках за счет разгибания ног
- 5. приседание на одной ноге.











Упражнения для совершенствования технической подготовки

- научить учащихся принимать и сохранять правильное положение тела – рабочую посадку;
- принимать и менять позы и положения конькобежца;
- выполнять безшаговые упражнения (без перемещения с одного места на другое);
- выполнять упражнения с перемещением (с продвижением вперед или в стороны).

Контрольные испытания

- Для оценки уровня специальной физической подготовленности спортсменов применяли такие нормативы: бег на коньках на 50 метров, 100 метров, 300 метров.

График с показателями результатов на 50 метров

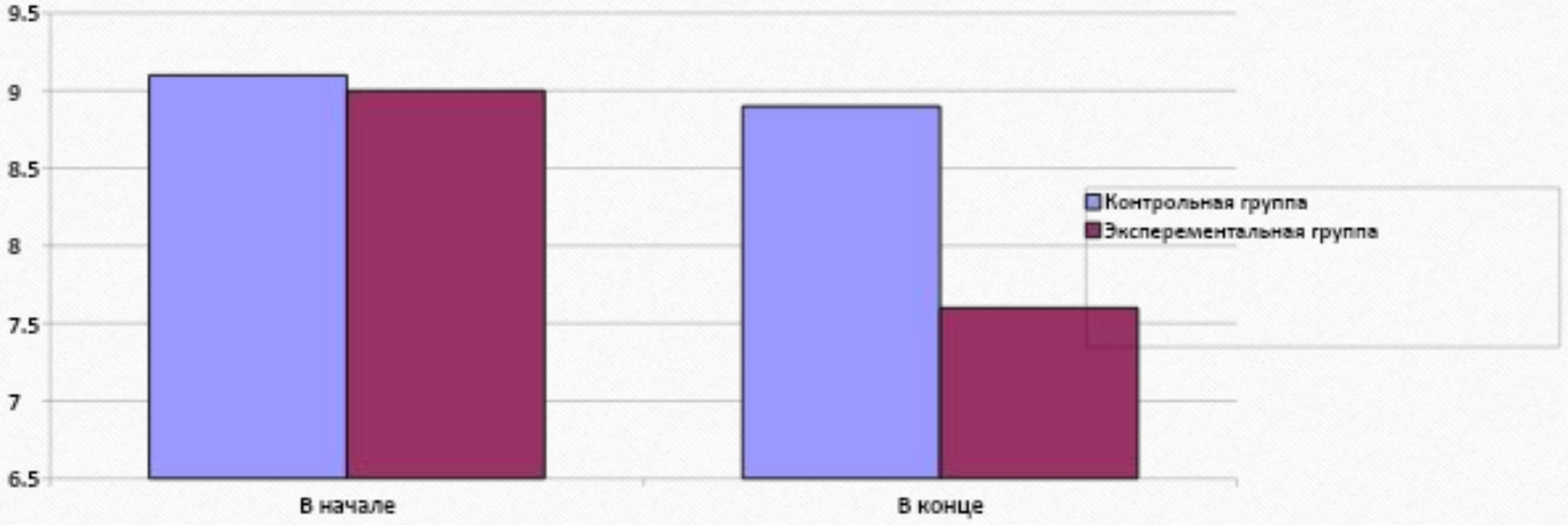


График с показателями результатов на 100 метров

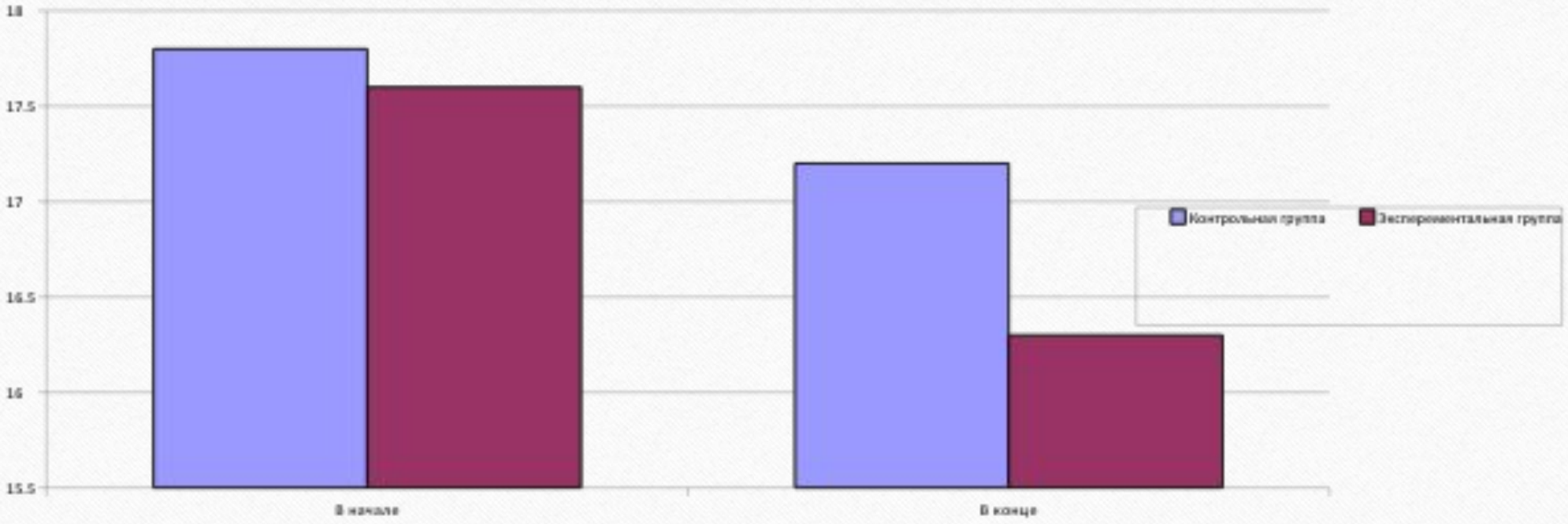
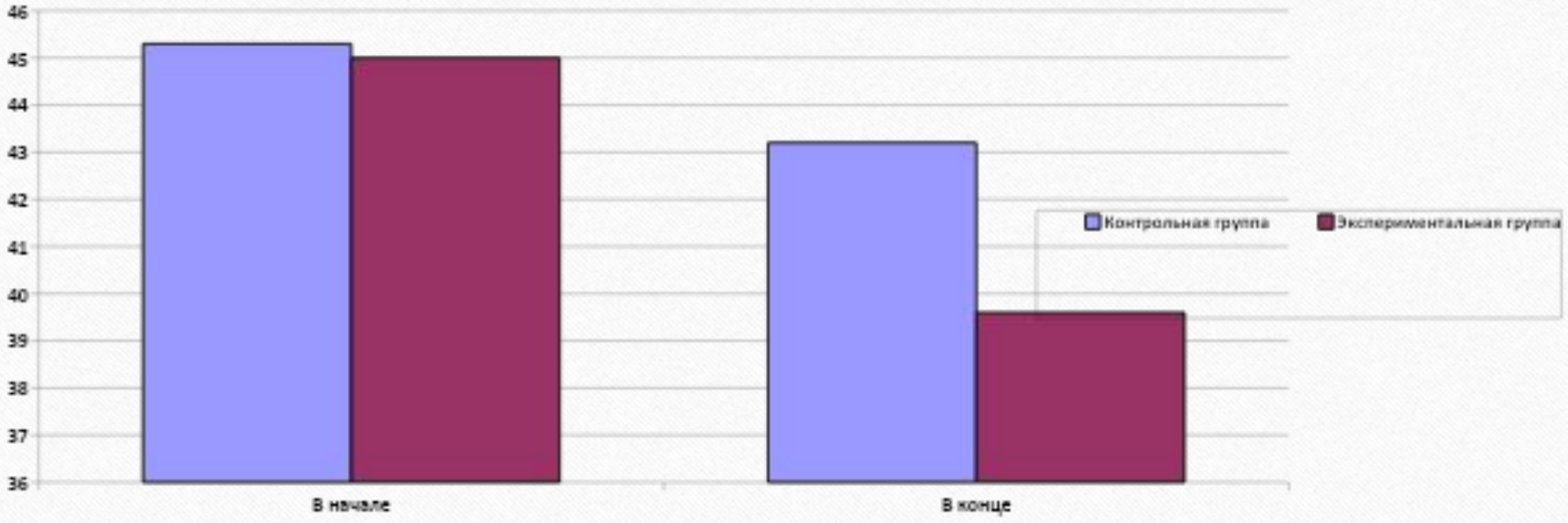


График с показателями результатов на 300 метров



- Спасибо за внимание.