

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ КОНЬКОБЕЖЦЕВ 14-15 ЛЕТ

Студентка Ф-3б-14-52 группы
Боронина Ульяна Юрьевна

Научный руководитель: доцент,
Шачкова Татьяна Анатольевна

Цель исследования – повышение уровня развития скоростно-силовых способностей у конькобежцев 14-15 лет.

Объект исследования – тренировочный процесс конькобежцев 14-15 лет.

Предмет исследования – методика развития скоростно-силовых способностей конькобежцев 14-15 лет.

Задачи исследования

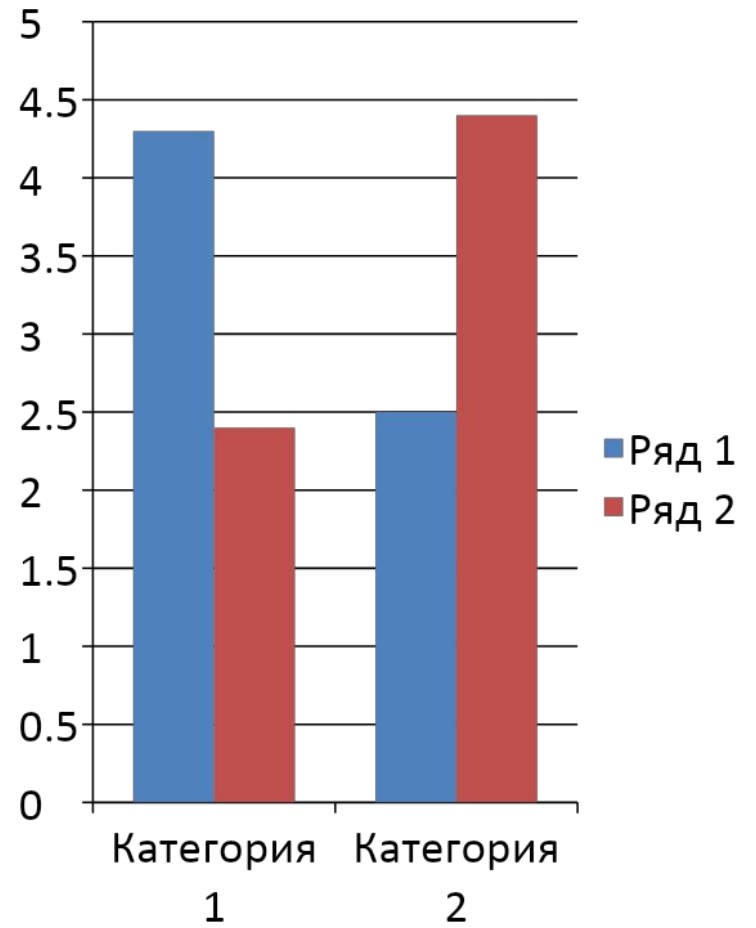
1. Изучить проявление скоростно-силовых способностей в конькобежном спорте.
2. Изучить возрастные особенности подростков 14-15 лет.
3. Проанализировать методические подходы к развитию скоростно-силовых способностей конькобежцев.
4. Разработать экспериментальную методику развития скоростно-силовых способностей конькобежцев 14-15 лет.
5. Дать практические рекомендации.

Гипотеза исследования – применение специальных прыжковых упражнений ударным методом позволит повысить уровень развития скоростно-силовых способностей конькобежцев 14-15 лет.

Педагогический эксперимент
проводился на базе МБОУ ДО
ДЮСШ № 19 «Детский стадион»
города Екатеринбурга с сентября
2018 года по март 2019 года.

Прыжок в длину с места

Тройной прыжок в длину с места, см



**Десятерной прыжок в
длину на левой ноге с
места, м**

**Десятерной прыжок в
длину на правой ноге с
места, м**

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

- 1. Конькобежный спорт предъявляет значительное требование к скоростно-силовой подготовленности спортсменов. Специальная скоростно-силовая нагрузка оказывает благоприятное влияние на опорно-двигательный аппарат конькобежцев, интенсифицирует его приспособление к продолжительной циклической работе, что способствует повышению эффективности и экономичности техники движений в соревновательной деятельности.

2. Силовые и скоростно-силовые способности поддаются целенаправленному воздействию в наиболее благоприятные периоды возрастного развития. Эффективными периодами развития силы у мальчиков и юношей считается возраст от 13-14 до 17-18 лет, а у девочек и девушек – от 11-12 до 15-16 лет. В подростковом возрасте специальная скоростно-силовая подготовка должна содержать упражнения, обеспечивающие повышение силового потенциала без нарушения координационной структуры.

3. В общепринятой методике тренировки конькобежцев отмечается широкий выбор средств и методов в организации скоростно-силовой подготовки. Предпочтение отдается методу стандартного повторного упражнения. Для развития специальных скоростно-силовых способностей конькобежцев используются различные прыжковые упражнения, упражнения с сопротивлениями, позволяющие воздействовать на мышцы, несущие необходимую нагрузку в основном упражнении при сохранении его динамической структуры.

4. В результате педагогического эксперимента в экспериментальной группе конькобежцев 14-15 лет достоверно повысился уровень скоростно-силовых способностей. Результат прыжка в длину с места у юношей улучшился на 8 %, у девушек на 5%. В тройном прыжке в длину с места – у юношей прирост результатов 9%, у девушек 6%. У юношей в десятерном прыжке в длину на правой ноге – 17 %; на левой ноге с места – 11%. У девушек к концу исследования результат в десятерном прыжке в длину на правой ноге с места повысился на 18 %, а на левой ноге на 15 %.

5. По результатам проведенного эксперимента разработаны практически рекомендации по развитию скоростно-силовых способностей конькобежцев 14-15 лет.

Спасибо за внимание