

Скоростно-силовая подготовка конькобежцев 12-14 лет на основе использования специфических прыжковых упражнений

Автор работы, студент группы ИСТиС-486

А.А.Абдулхаев

Руководитель работы, к.б.н., доцент Л.В.
Смирнова

Цель исследования

**Изучить скоростно-силовую
подготовленность конькобежцев 12-14
лет и найти пути для совершенствования
существующей методики скоростно-
силовой подготовки в конькобежном
спорте.**

Задачи исследования

- 1 Изучить научно-методическую литературу по проблеме скоростно-силовой подготовки конькобежцев.
- 2 Провести анализ скоростно-силовой подготовленности конькобежцев 12-14 лет в условиях соревновательной и учебно-тренировочной деятельности;
- 3 Разработать комплекс скоростно-силовых упражнений, способствующий развитию силовых качеств конькобежцев 13-14 лет и исследовать его эффективность.

Объектом исследования

Является процесс скоростно-силовой
подготовки конькобежцев 12-14 лет.

Предметом исследования

Являются средства и методы применяемые
для скоростно-силовой подготовки
конькобежцев 12-14 лет.



Методы



База исследования

Специализированная детско-юношеская
спортивная школа олимпийского резерва № 1 по
конькобежному спорту
Ледовый дворец «Уральская Молния»

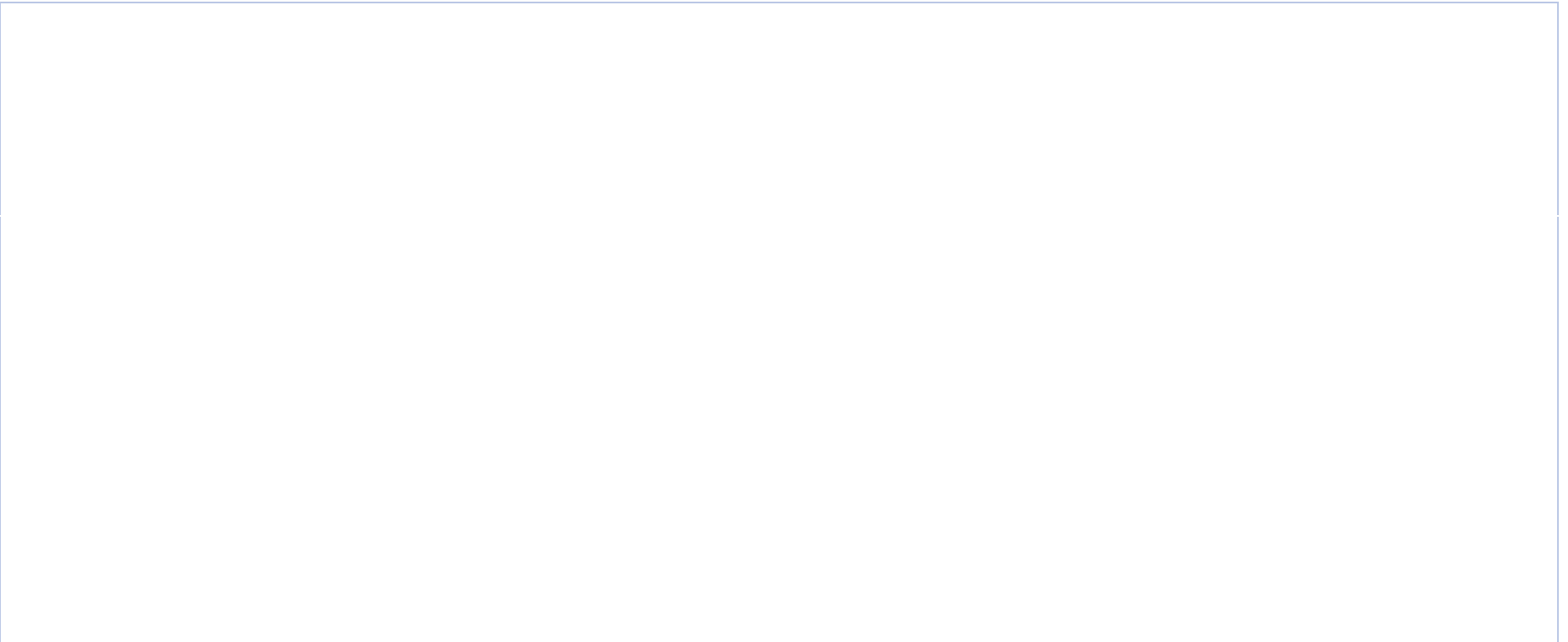
Нормативные требования для десятикратного прыжка с места у конькобежцев 12-14 лет

Мальчики

<i>Оценки</i>	<i>Отлично</i>	<i>Хорошо</i>	<i>Удовлетворительно</i>
<i>Нормативы</i>	<i>19.5</i>	<i>18.5</i>	<i>17.5</i>

Нормативные требования для прыжка в длину с места у конькобежцев 12-14 лет

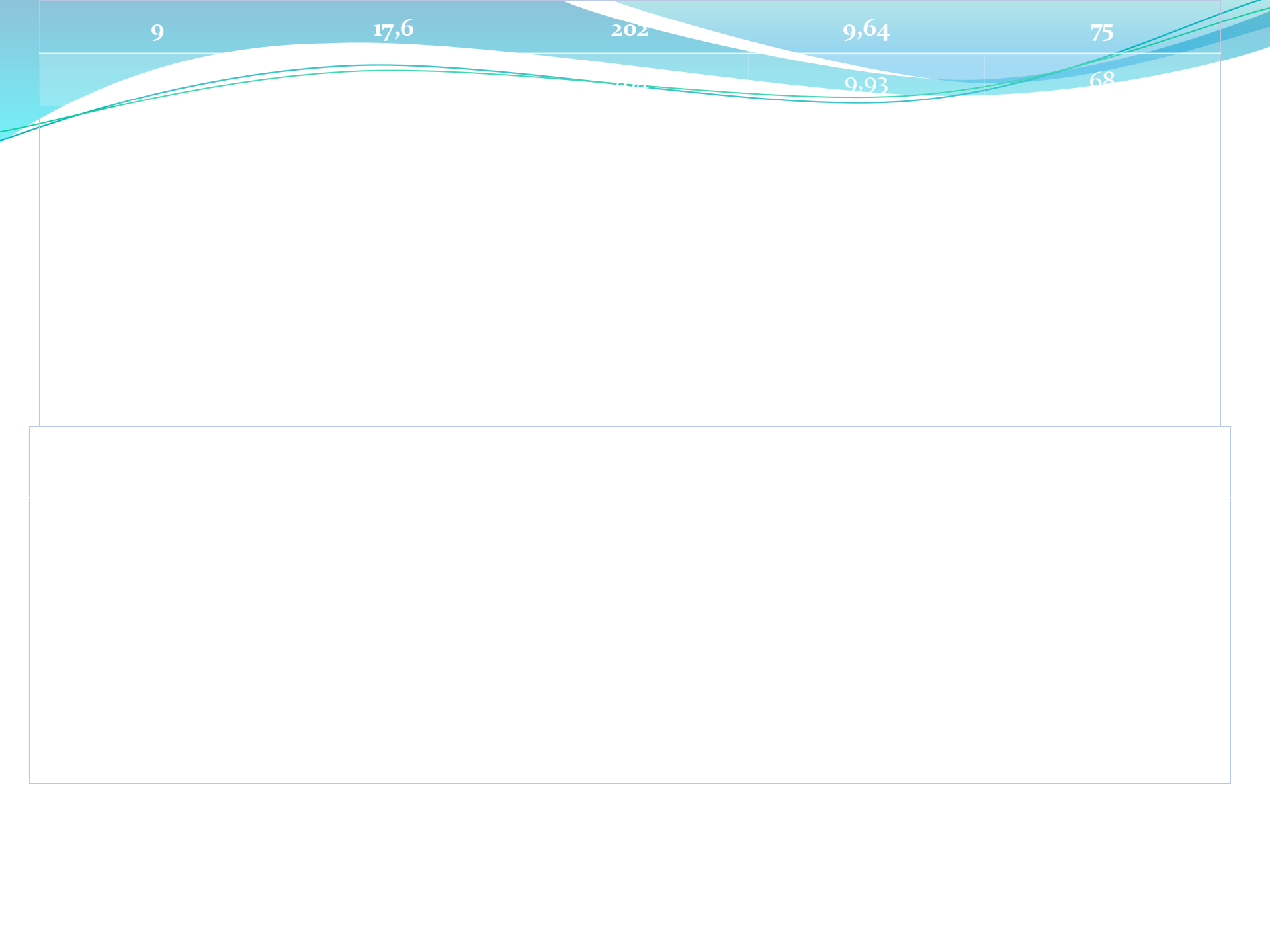
Нормативные требования в беге на 60 м для конькобежцев 12-14 лет



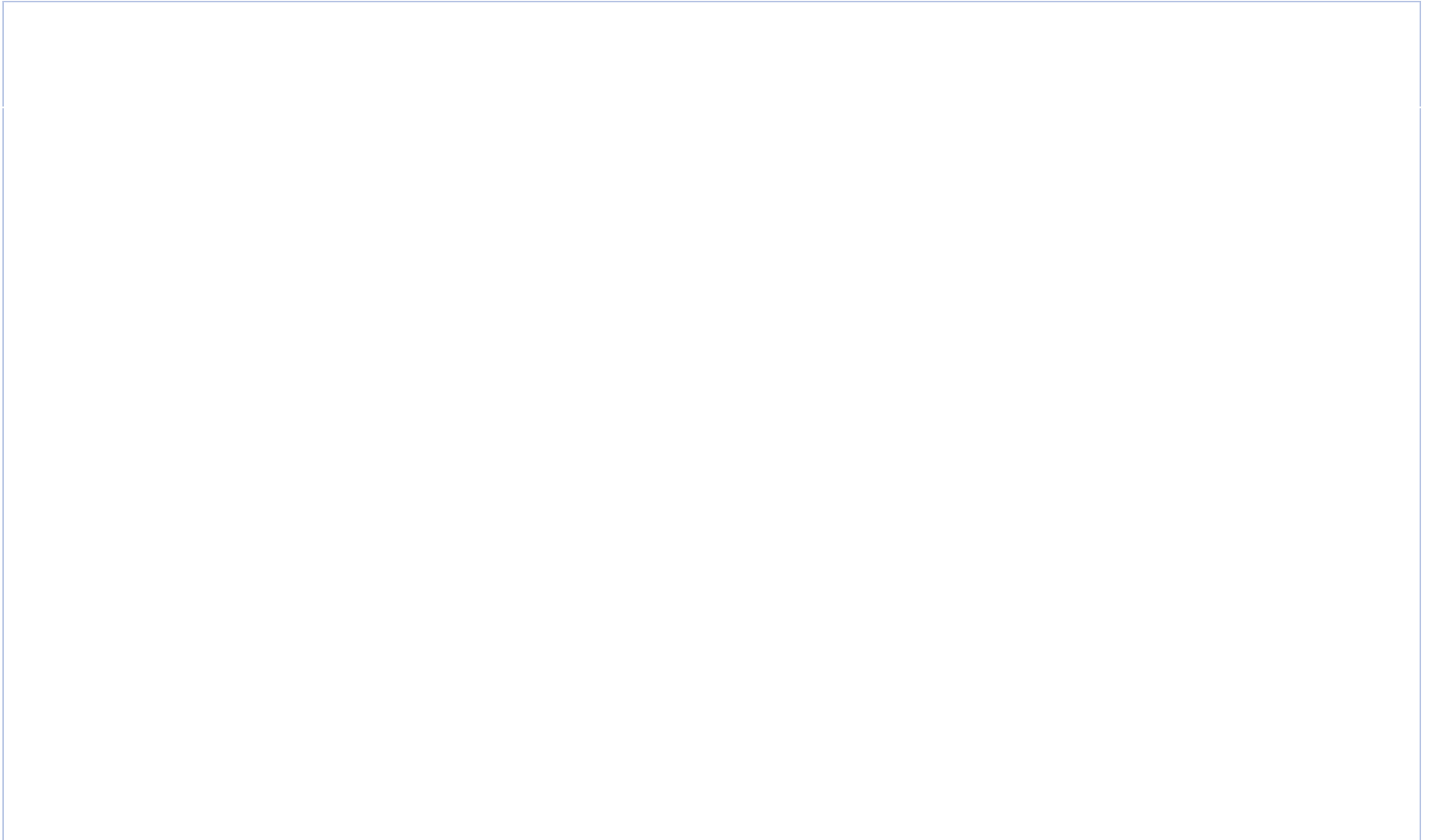
Нормативные требования для теста «многоскоки 100м» для конькобежцев 12-14 лет

Результаты тестов скоростно-силовой подготовленности конькобежцев 12-14 лет до эксперимента





Результаты тестов специальных упражнений спортсменов до эксперимента.



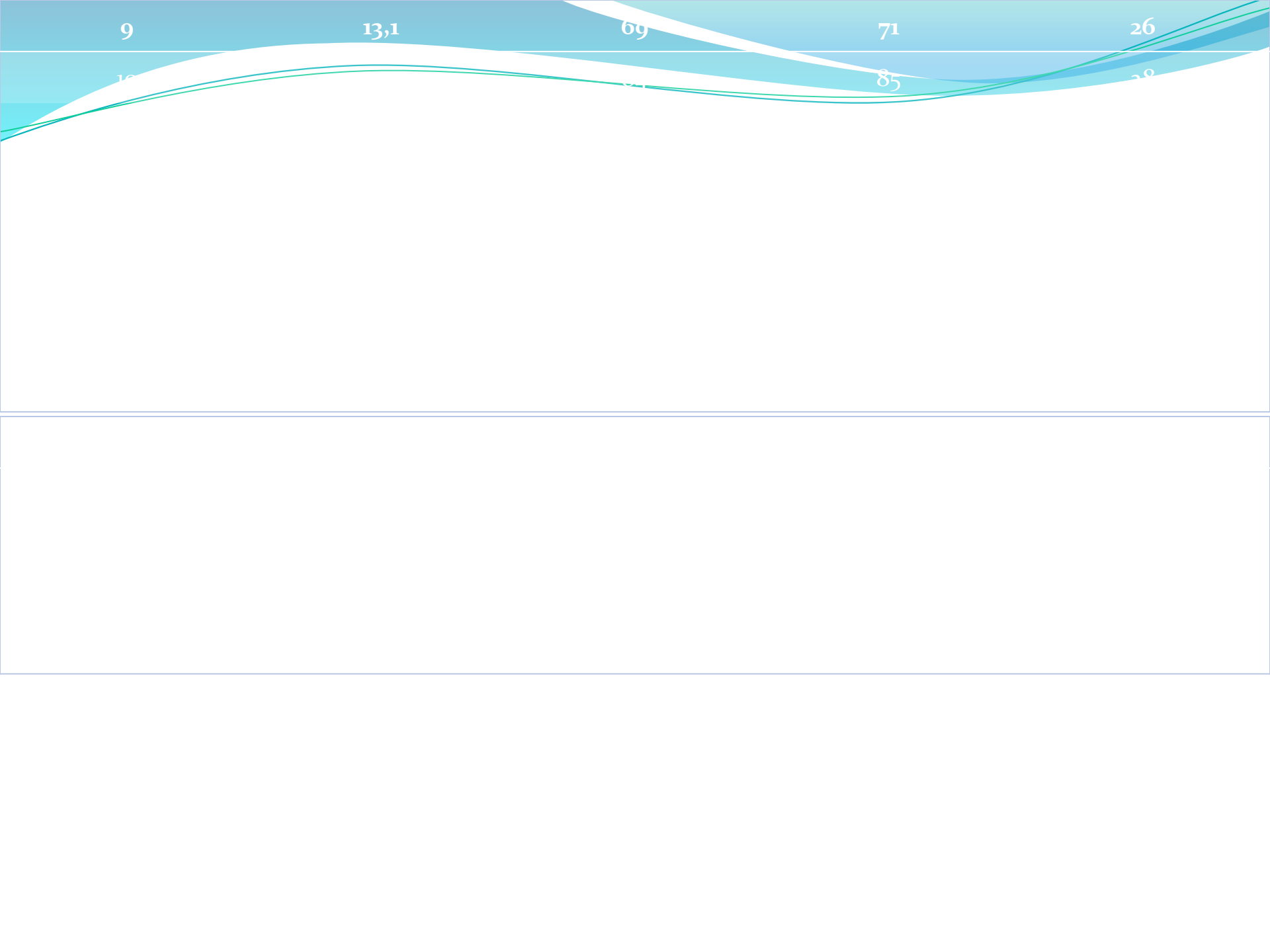


Схема использования упражнений для развития скоростно-силовых качеств у конькобежцев 12-14 лет

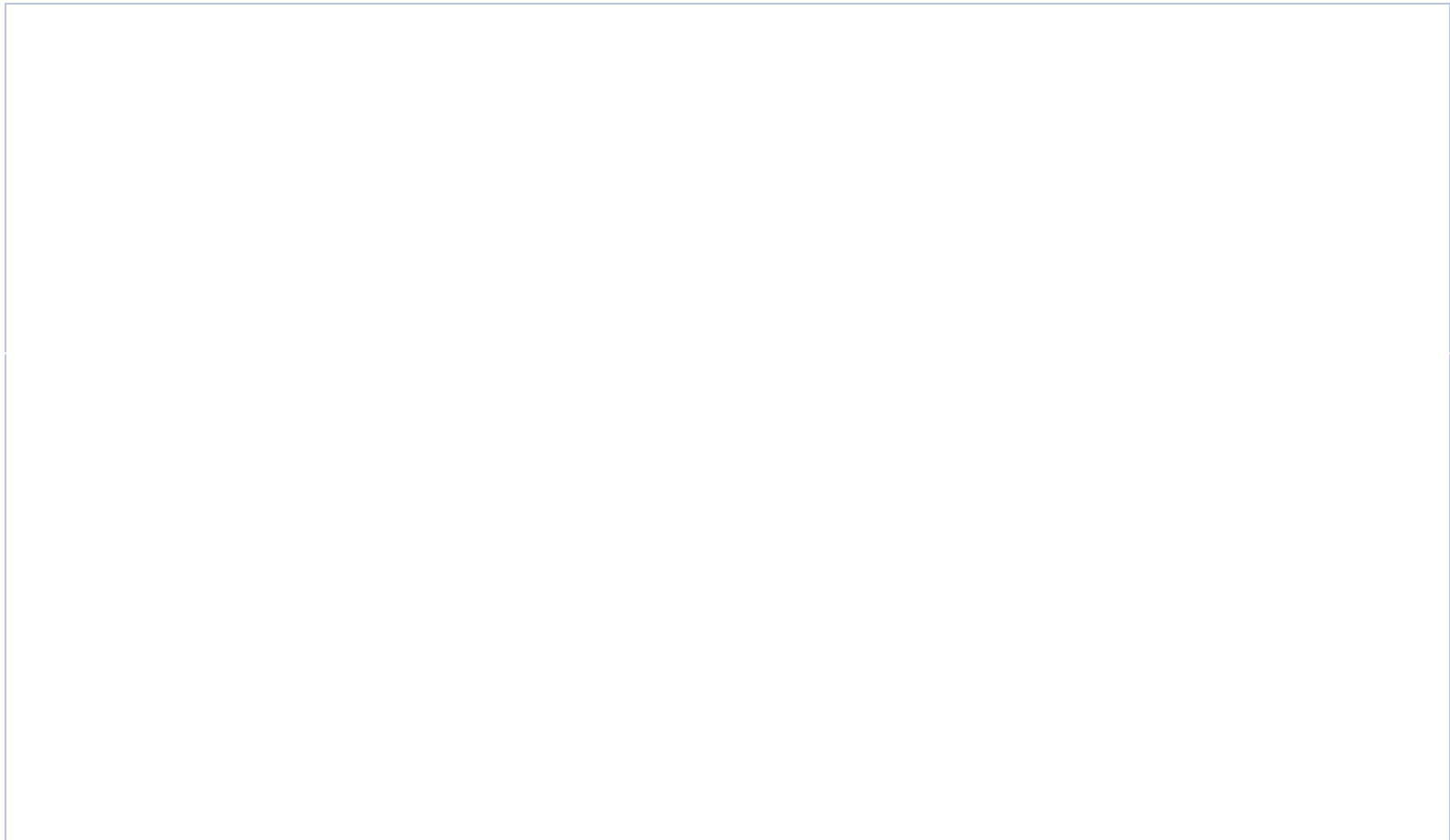
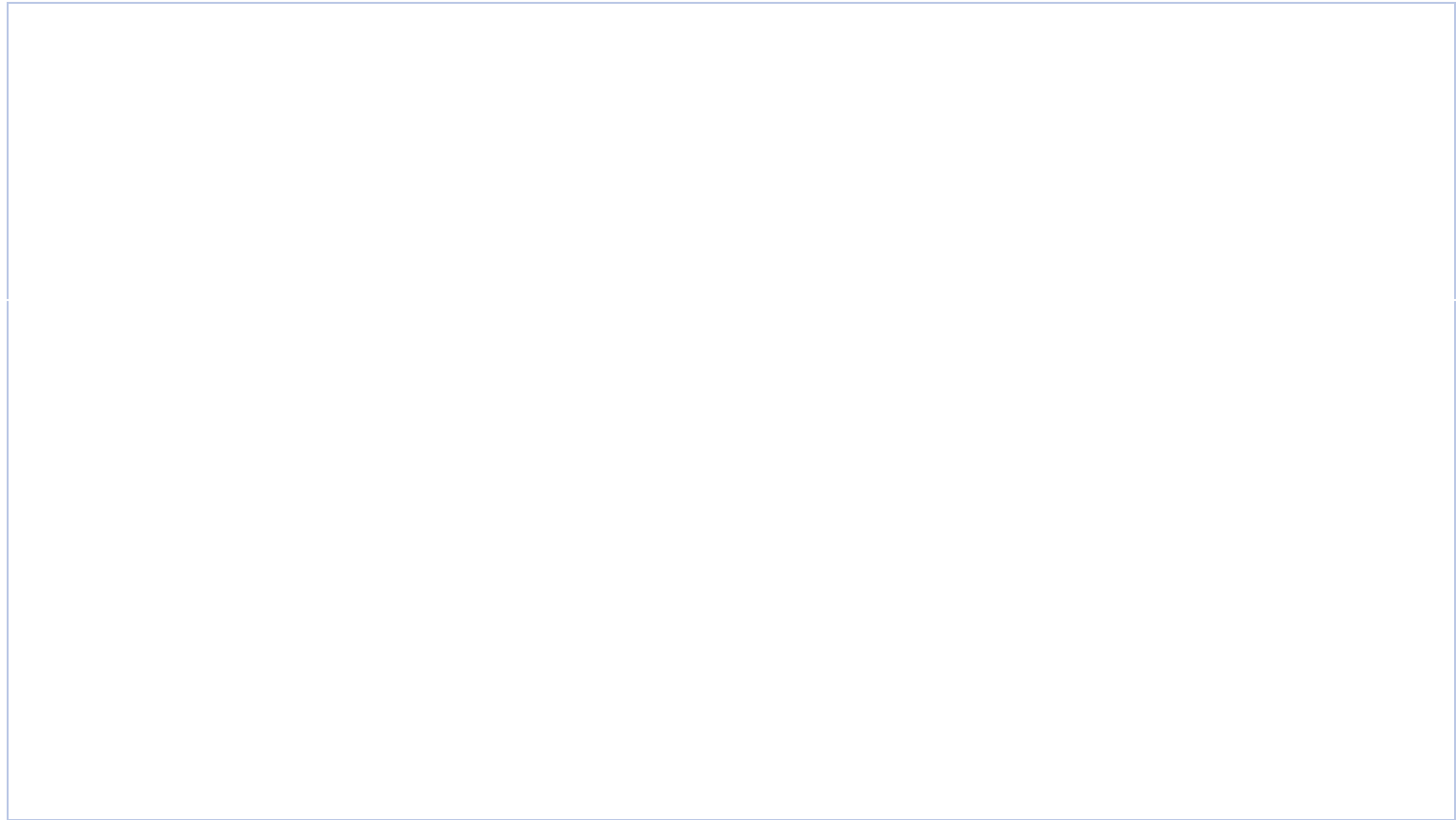
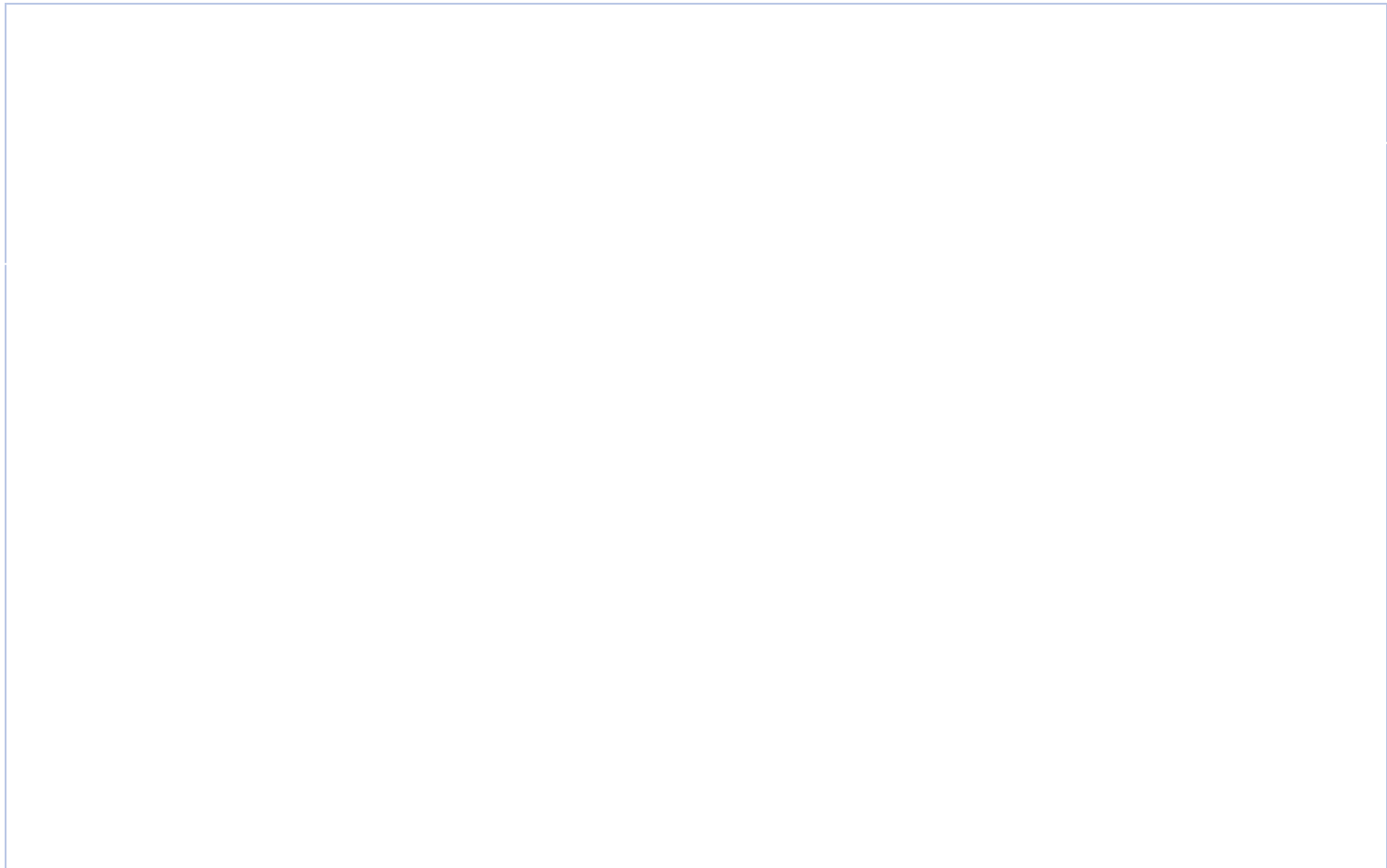
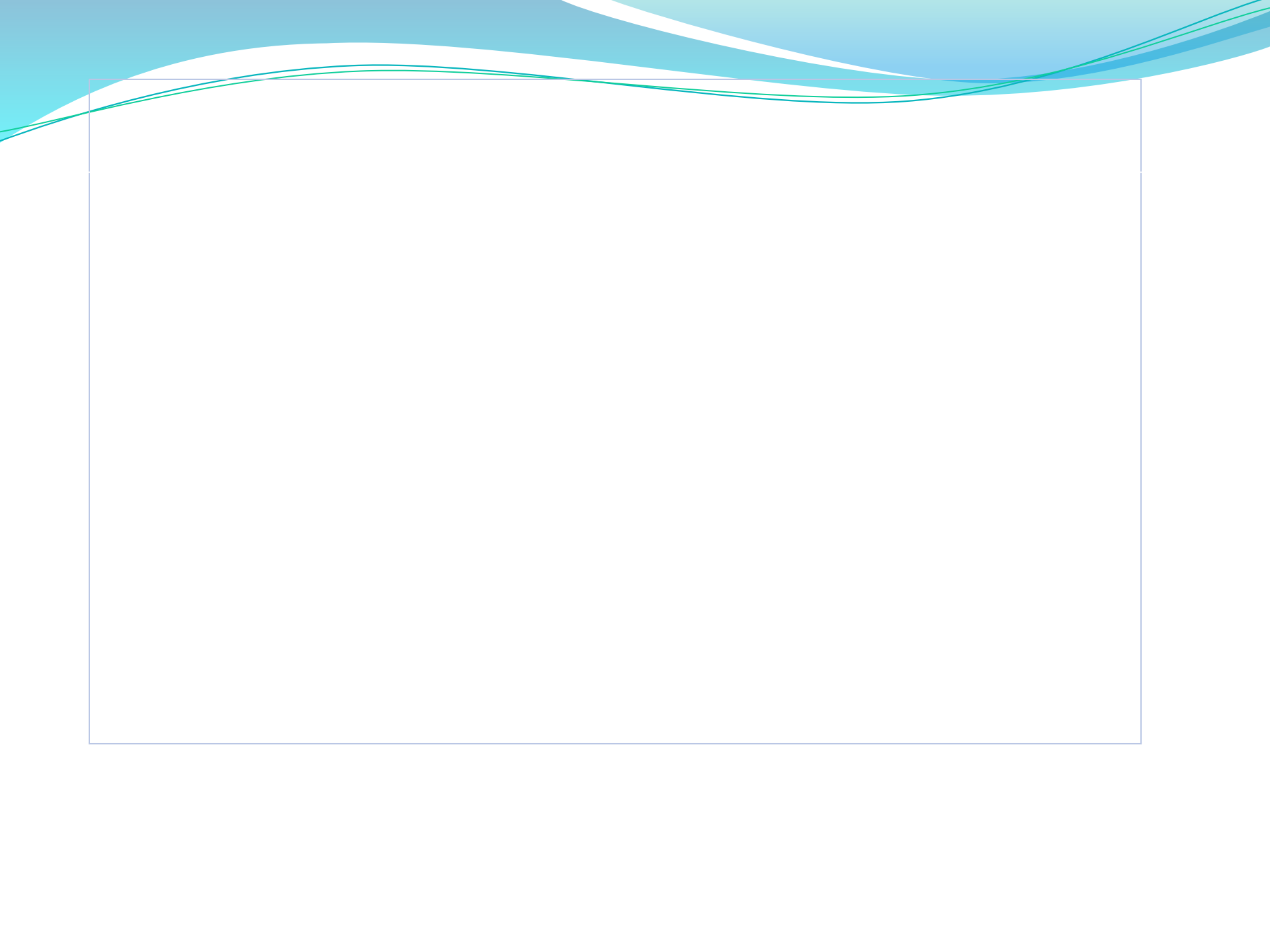


Схема использования упражнений для развития скоростно-силовых качеств у конькобежцев 12-14 лет



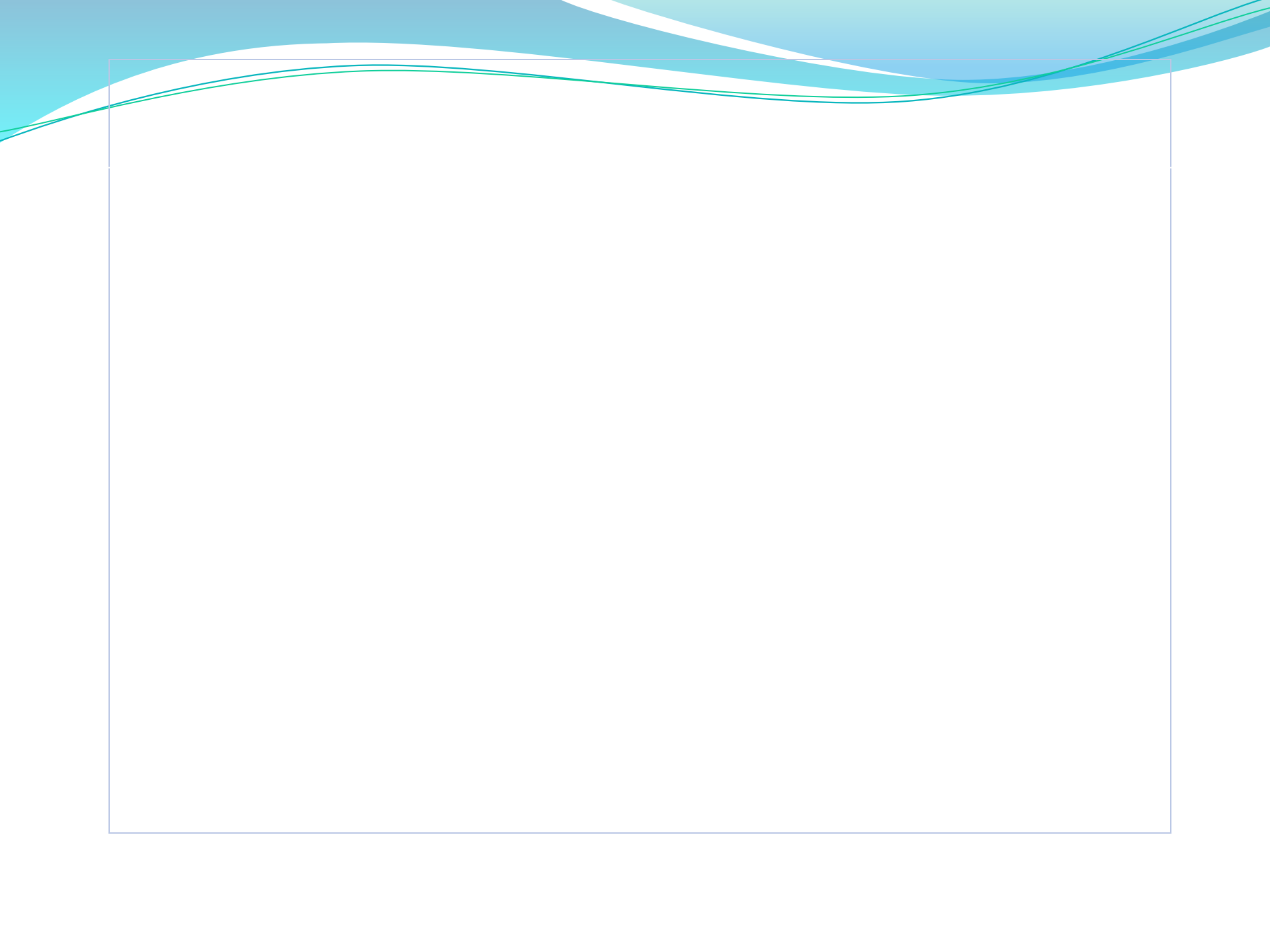
Результаты тестов специальных упражнений спортсменов после эксперимента



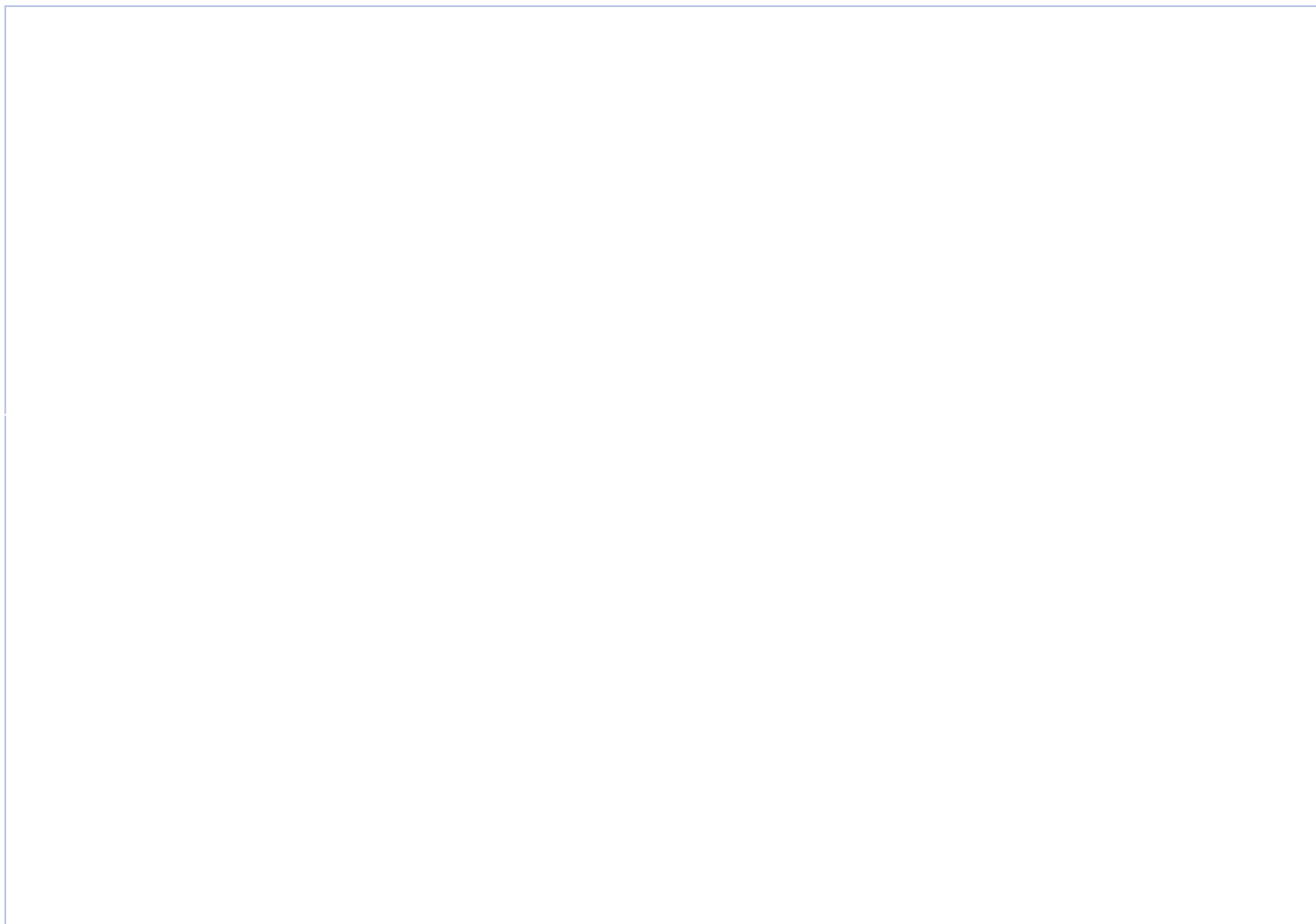


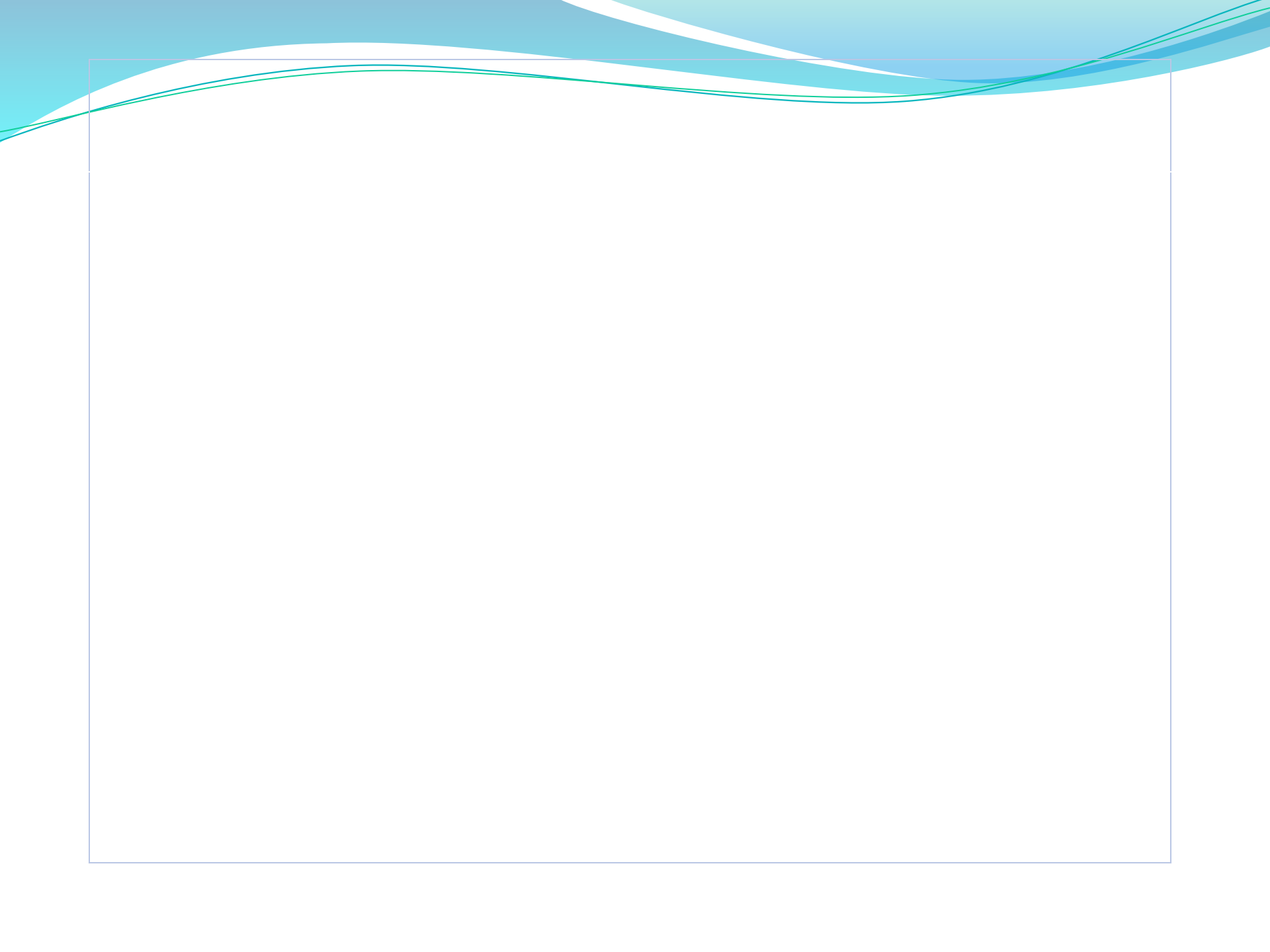
Результаты тестов специальных упражнений спортсменов после эксперимента





Результаты первенства г. Челябинска 2015 и 2016 г. на дистанциях 500 и 1000м (минуты, секунды)





Выводы

1. Анализ научно-методической литературы показал, что проблема тренировки юных конькобежцев по развитию скоростно-силовой подготовки остается актуальной и в настоящее время.
2. При планировании проведении скоростно-силовой подготовки конькобежцев 12-14 лет необходимо учитывать возрастные особенности физических данных подростков: (достоверные приросты отмечены по значениям десятикратный прыжок, прыжок в длину с места, бег 60 м и многоскоки 100 м).
3. При повышении уровня скоростно-силовой подготовленности у подростков, результаты в экспериментальной группе улучшились: на дистанции 500 м среднее время повысилось на 1,78 сек, на дистанции 1000 м повысилось на 2,18 сек, также спортсмены добились значительного прогресса в личных результатах.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Для развития скоростно-силовых способностей у конькобежцев 12-14 лет, рекомендуется использовать упражнения, которые позволяют сохранить оптимальные скоростные характеристики движений. Таким условиям соответствуют специфические прыжковые упражнения, выполняемые в посадке конькобежца.
2. В качестве упражнений для развития скоростной силы, рекомендуется выполнять:
 - пятикратный прыжок правым и левым боком в посадке конькобежца с максимальной скоростью (темпом). Упражнение рекомендуется выполнять в несколько серий 2-3 по 2-4 подхода в серии, с отдыхом между подходами 2-4 минуты, между сериями 10 минут;
 - прыжковая имитация в максимальном темпе с заданной амплитудой движений на отрезке 20-30 м. Упражнение рекомендуется выполнять в несколько серий 2-3 по 3-5 подходов в серии, с отдыхом между подходами 2-4 минуты, между сериями 10 минут;
 - прыжки на одной ноге вперед в максимальном темпе 20 прыжков. Упражнение рекомендуется выполнять в несколько серий 2-3 по 2-4 подхода в серии, с отдыхом между подходами 2-4 минуты, между сериями 15 мин.
3. В качестве упражнений для развития скоростно-силовой выносливости рекомендуется выполнять:
 - прыжковую имитацию в среднем темпе с заданной амплитудой движений продолжительностью 2-3 минуты. Упражнение рекомендуется выполнять повторным методом по 4-6 повторений, с отдыхом между повторениями 4-6 минут;
 - имитацию бега по повороту прыжками в среднем темпе с использованием резинового амортизатора продолжительностью 1-2 минуты. Упражнение рекомендуется выполнять повторным методом по 4-6 повторений, с отдыхом между повторениями 2-4 минуты. Резиновый амортизатор используется для удержания спортсмена в положении «крена» во время выполнения упражнения;
 - прыжковую серию (прыжки на двух, прыжки с двух на одну, прыжки с ноги на ногу, прыжки на одной (правая и левая нога), прыжковая имитация) по 30 секунд каждое упражнение, общей продолжительностью 3 минуты. Упражнения в серии рекомендуется выполнять одно за другим без отдыха. Серия выполняется повторным методом по 4-6 повторений, с отдыхом между повторениями 5-6 минут.



Благодарю за внимание!