

**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

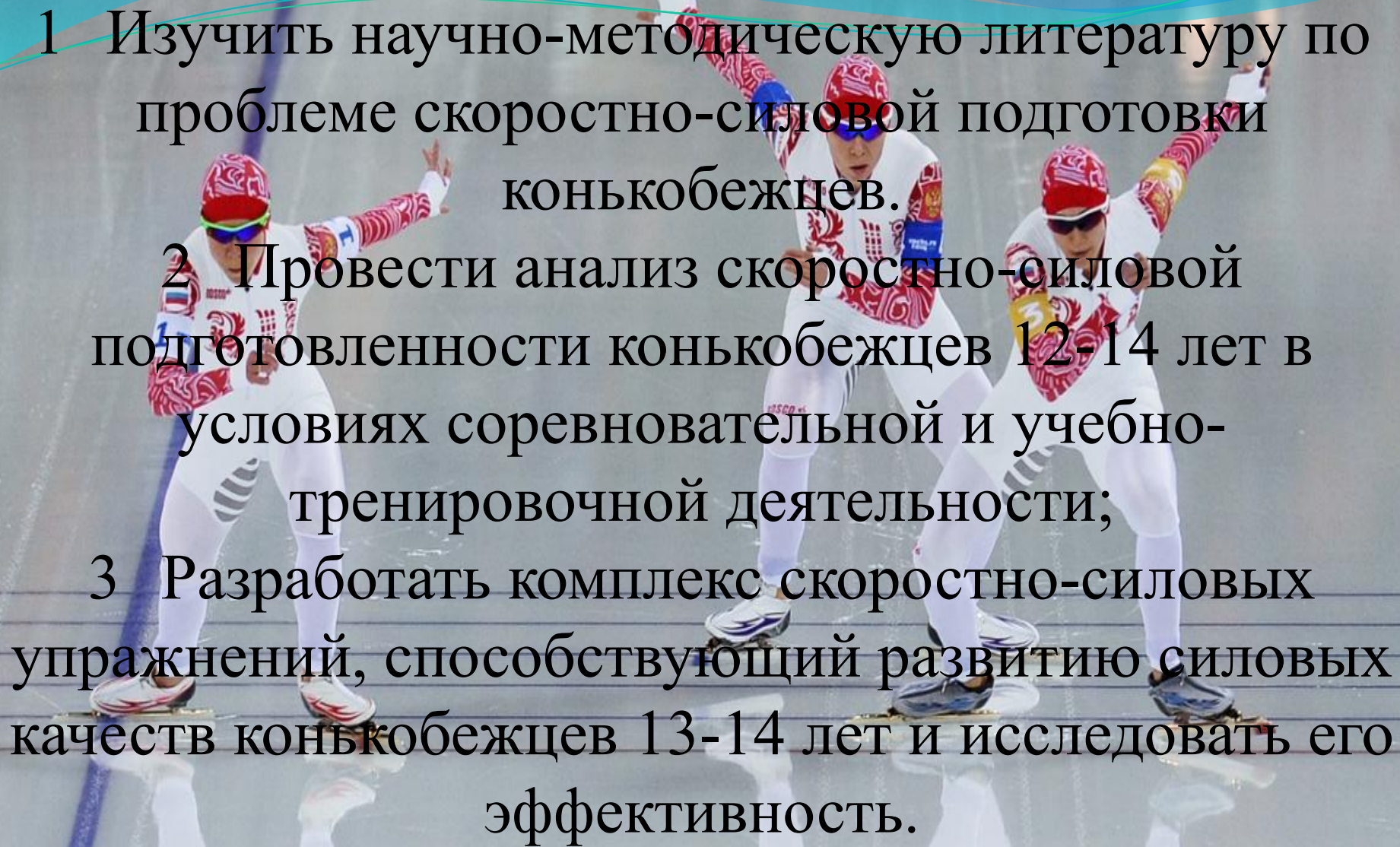
лет и найти пути для совершенствования

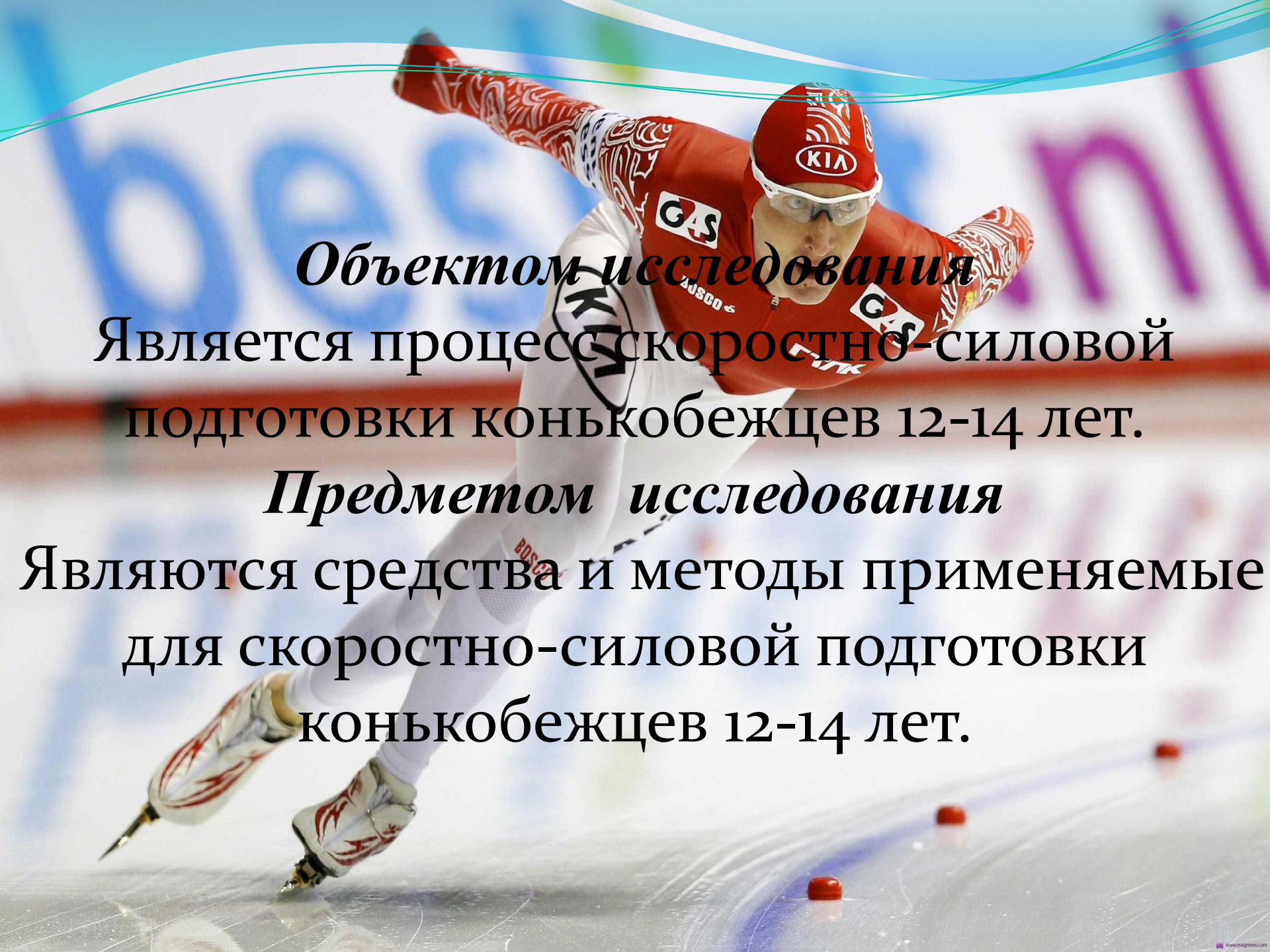
существующей методики скоростно-

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.
- 
- The background of the slide features a photograph of three speed skaters in white and red uniforms, captured in a dynamic pose on an ice rink. The skaters are wearing helmets and goggles, and their arms are extended for balance. The ice surface is highly reflective, showing clear reflections of the skaters and their equipment. The overall scene conveys a sense of speed and athletic performance.



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

1. Анализ научно-методической литературы;
 2. Тестирование;
 3. Педагогическое наблюдение;
 4. Педагогический эксперимент;
 5. Методы математической статистики.
- 



База исследования

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

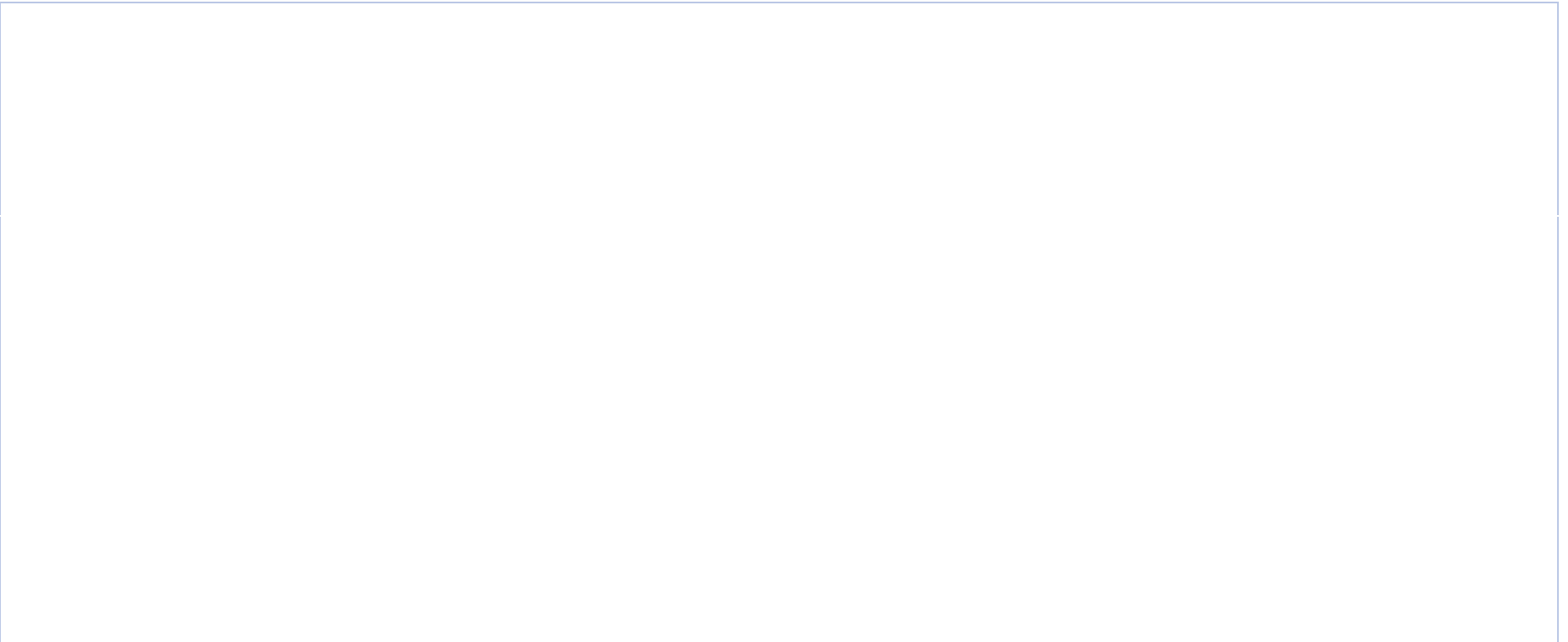
Нормативные требования для десятикратного прыжка с места у конькобежцев 12-14 лет

Мальчики

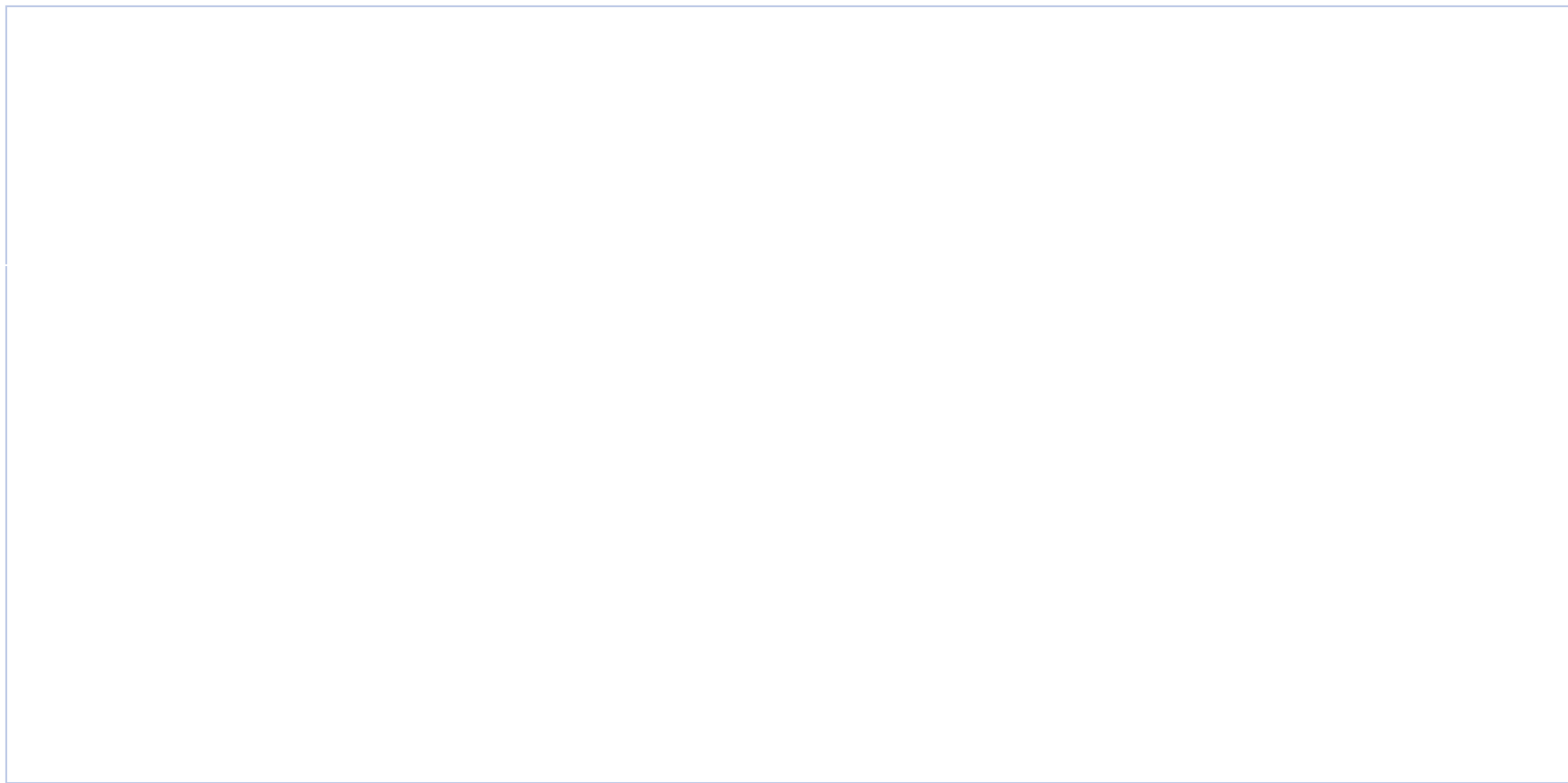
<i>Оценки</i>	<i>Отлично</i>	<i>Хорошо</i>	<i>Удовлетворительно</i>
<i>Нормативы</i>	<i>19.5</i>	<i>18.5</i>	<i>17.5</i>

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

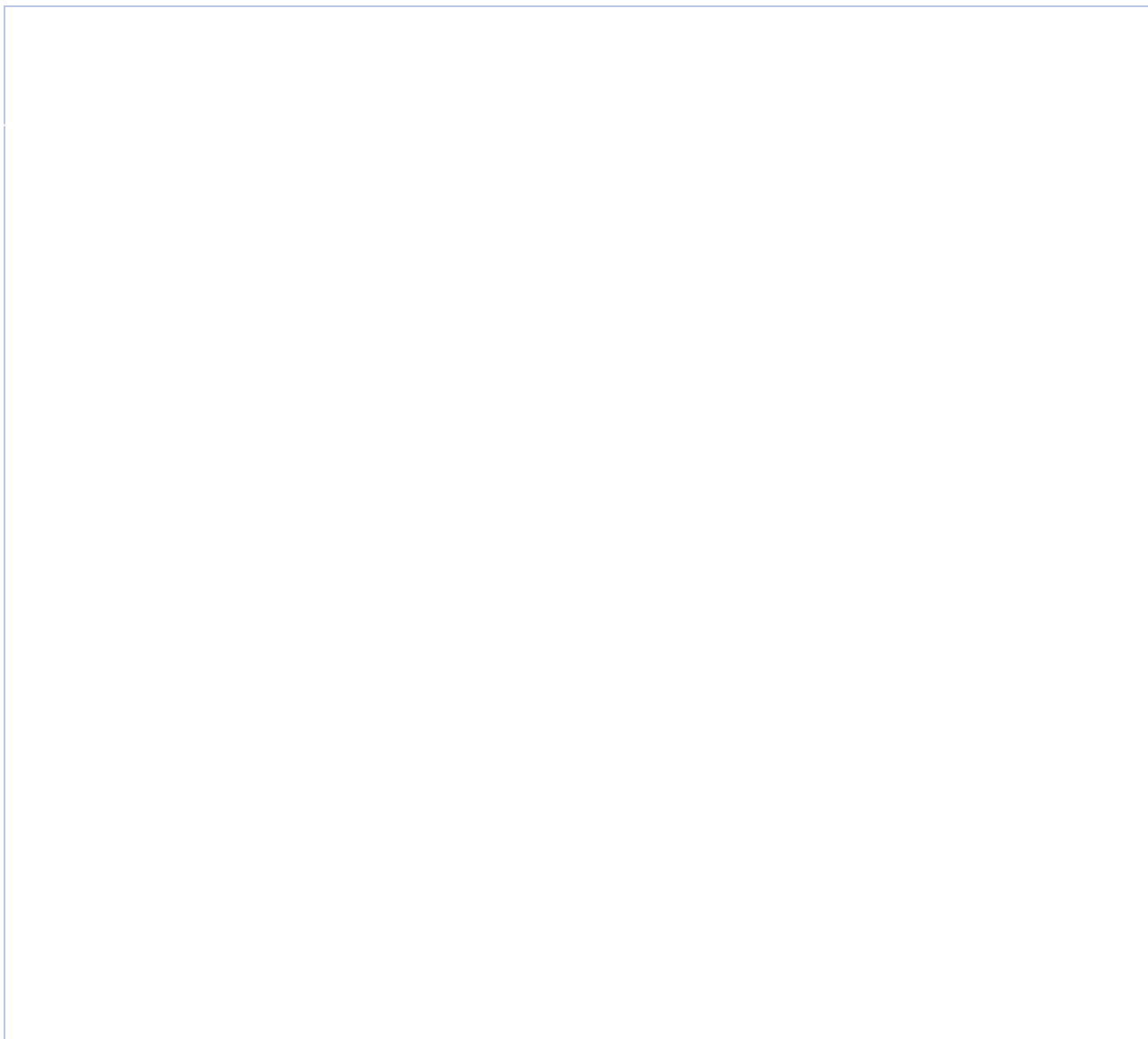
Нормативные требования в беге на 60 м для конькобежцев 12-14 лет



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



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



9

17,6

202

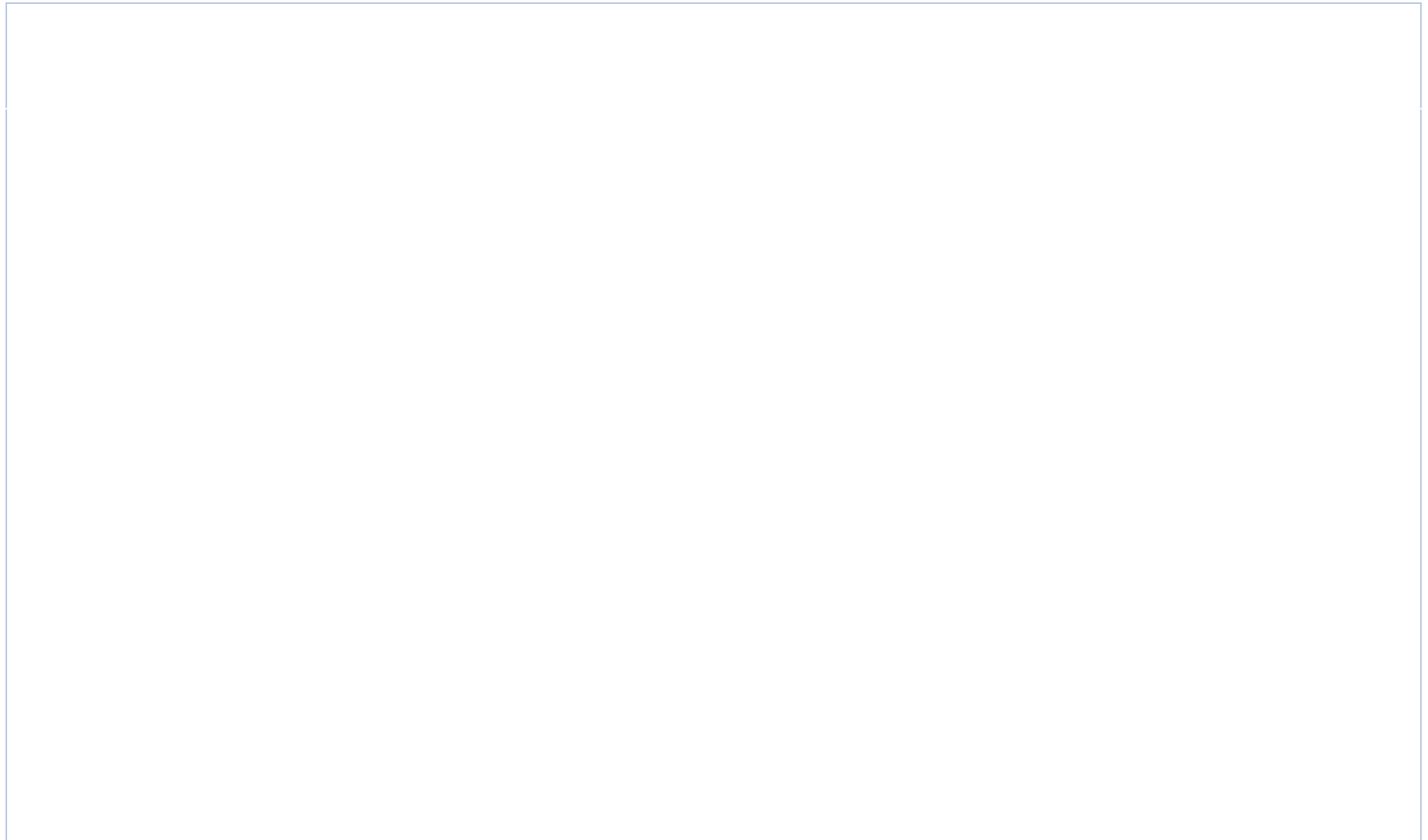
9,64

75

9,93

68

Результаты тестов специальных упражнений спортсменов до эксперимента.



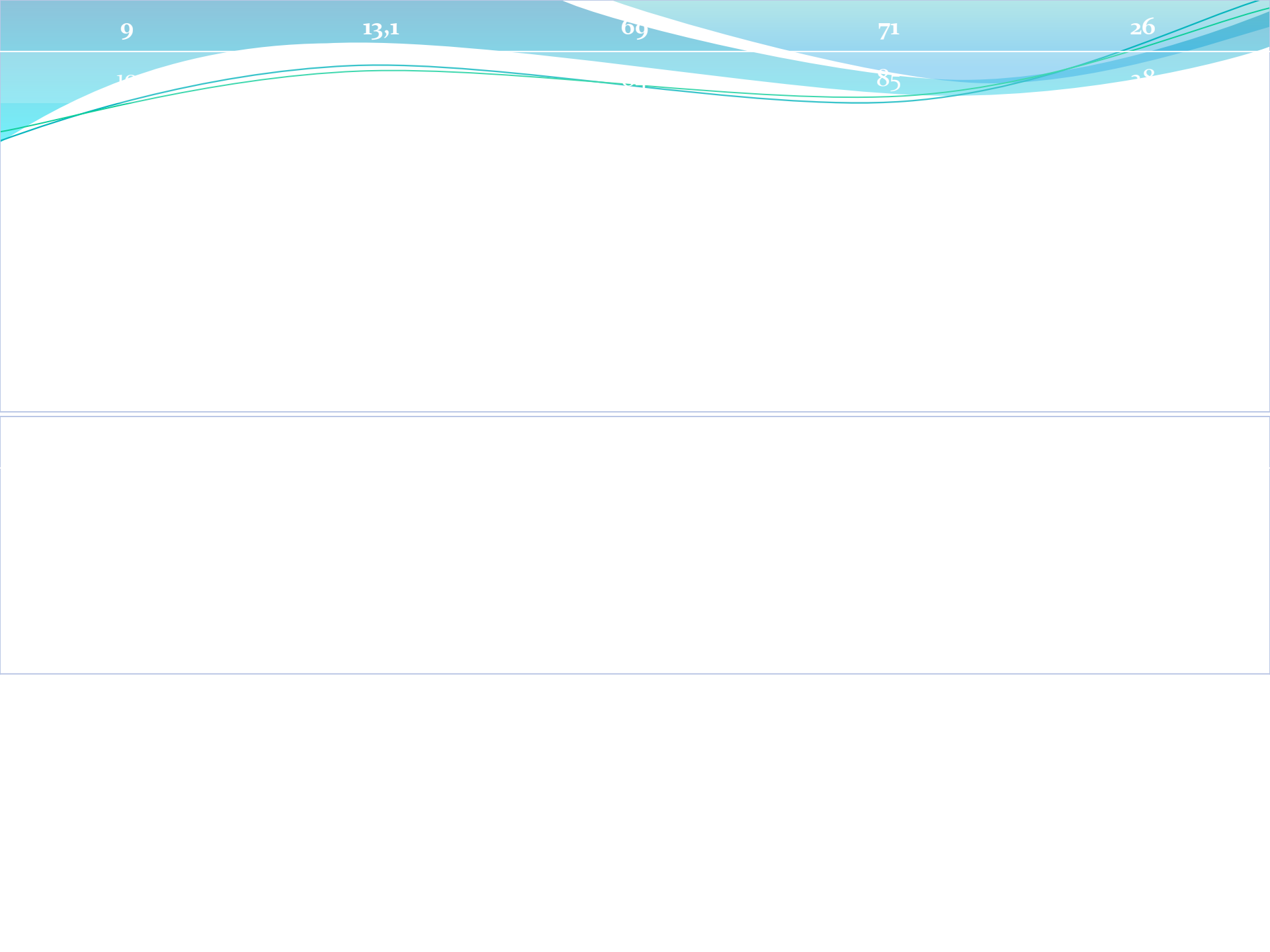


Схема использования упражнений для развития скоростно-силовых качеств у конькобежцев 12-14 лет

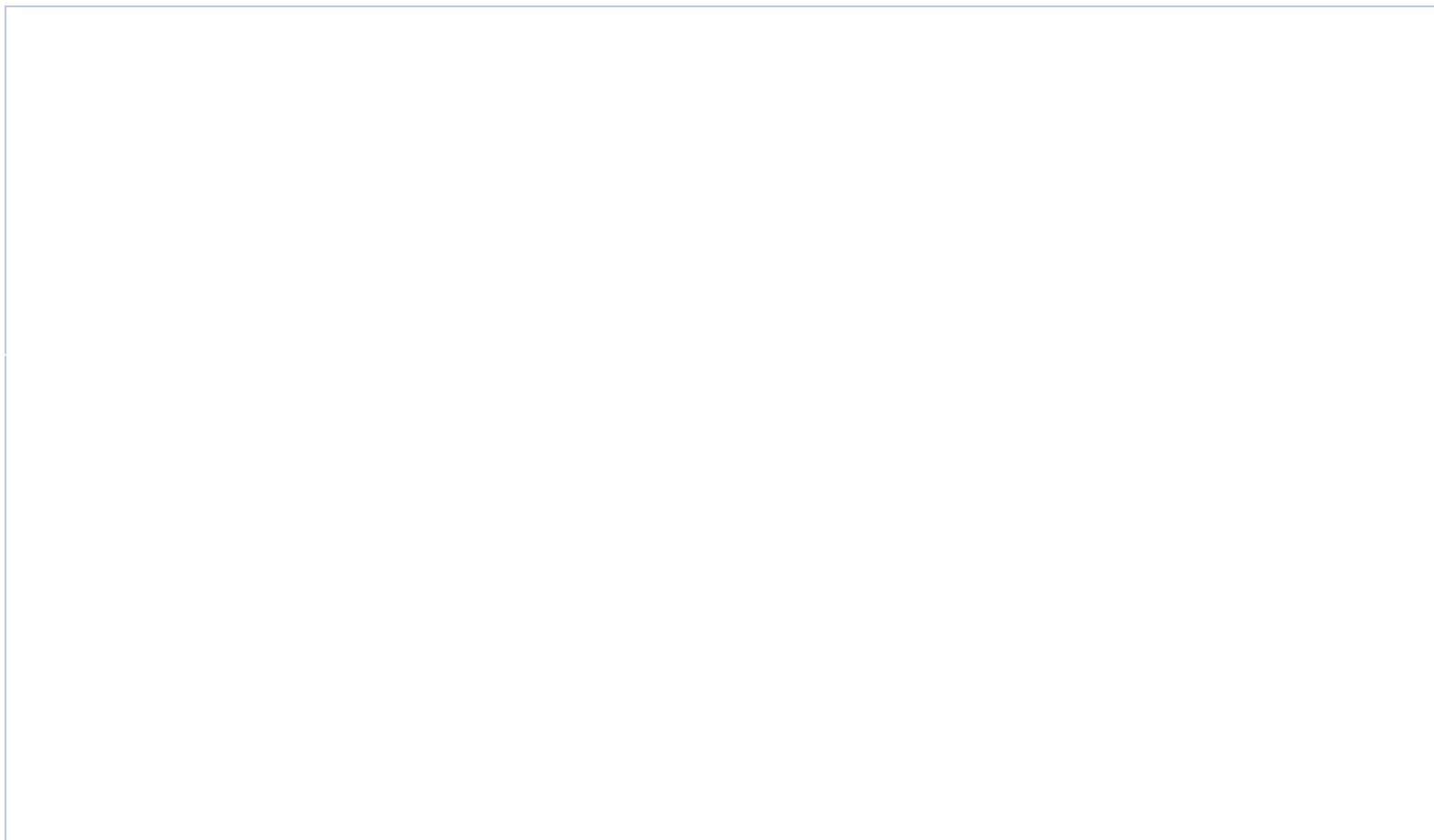
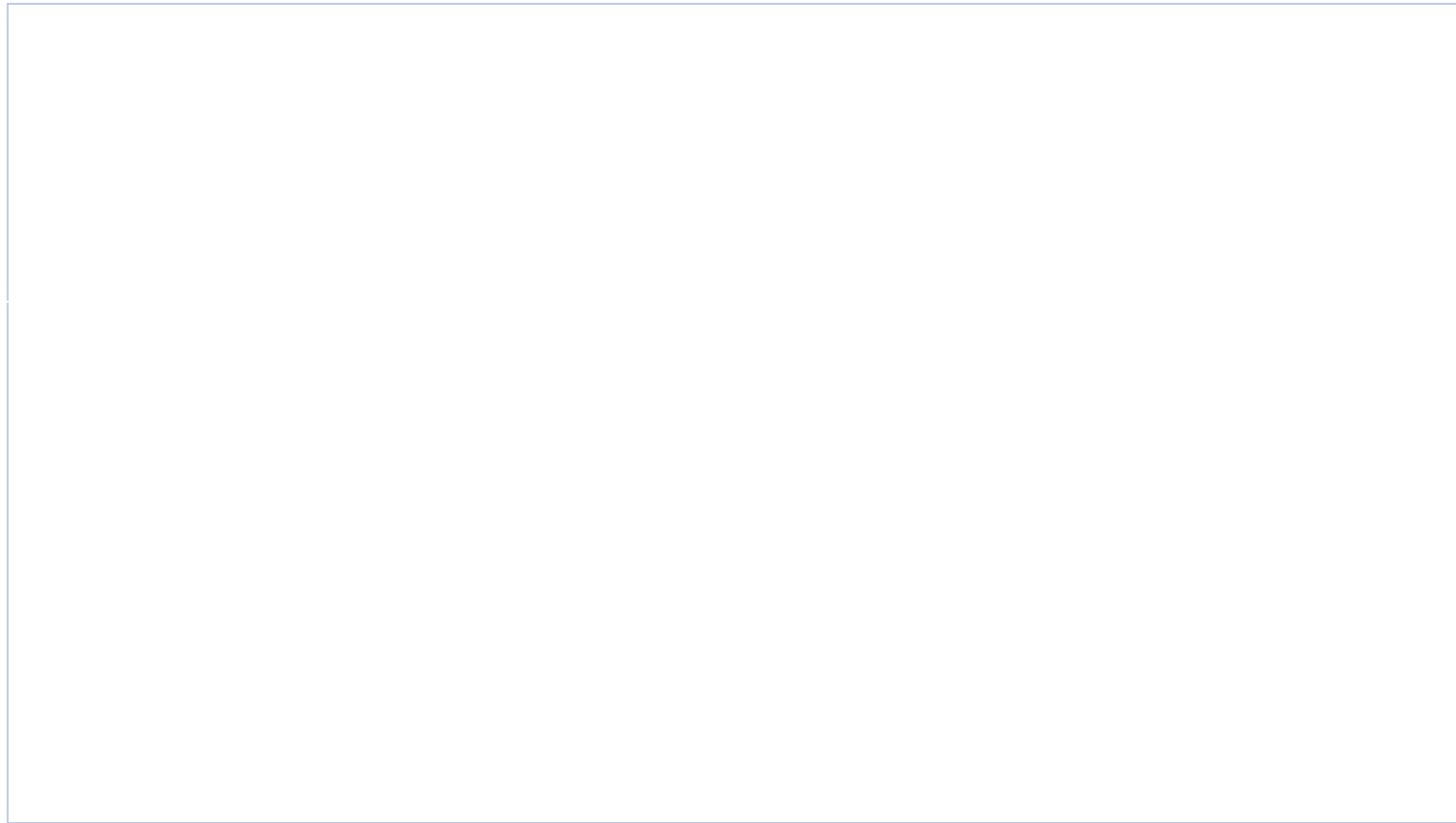
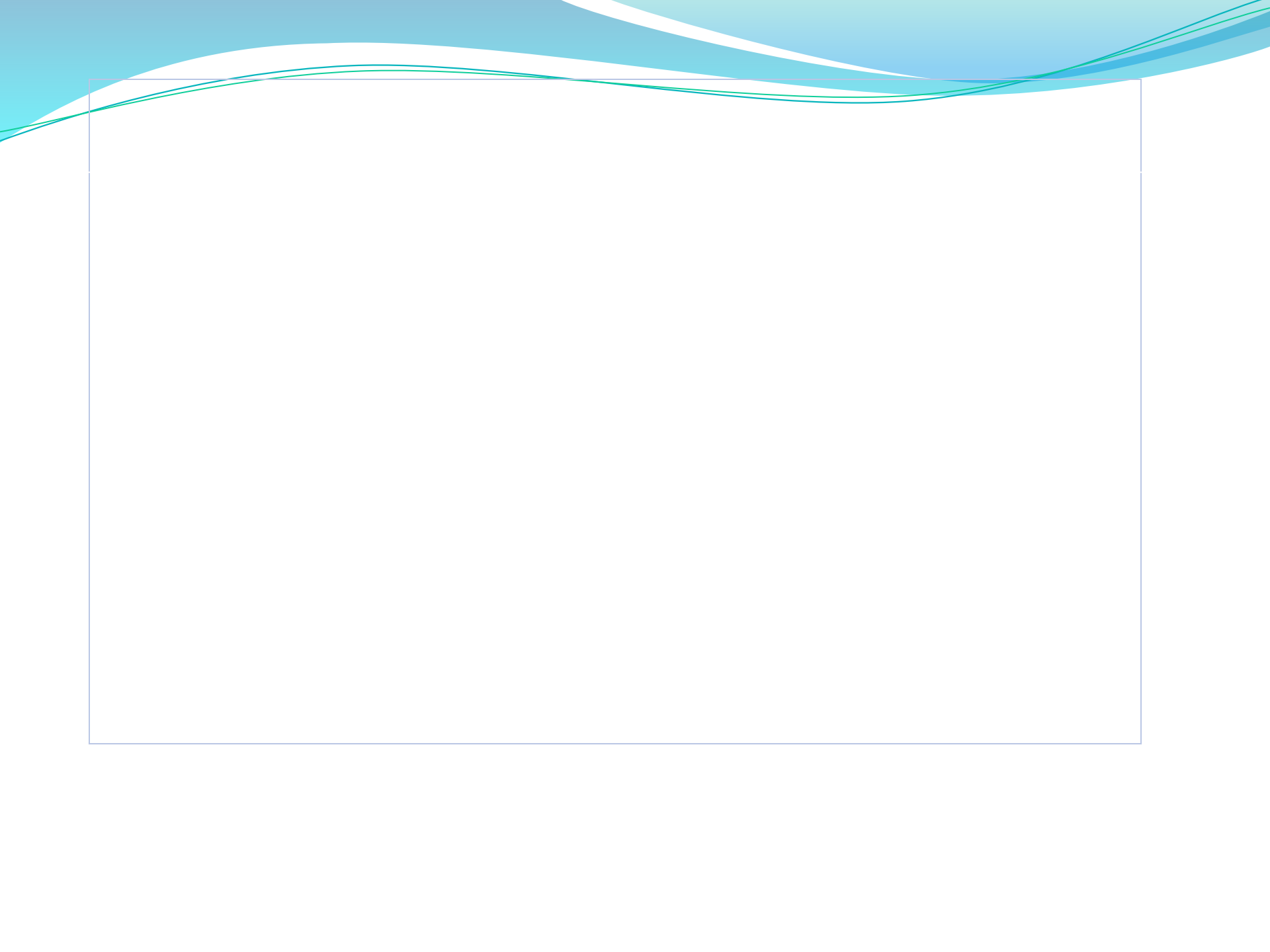


Схема использования упражнений для развития скоростно-силовых качеств у конькобежцев 12-14 лет

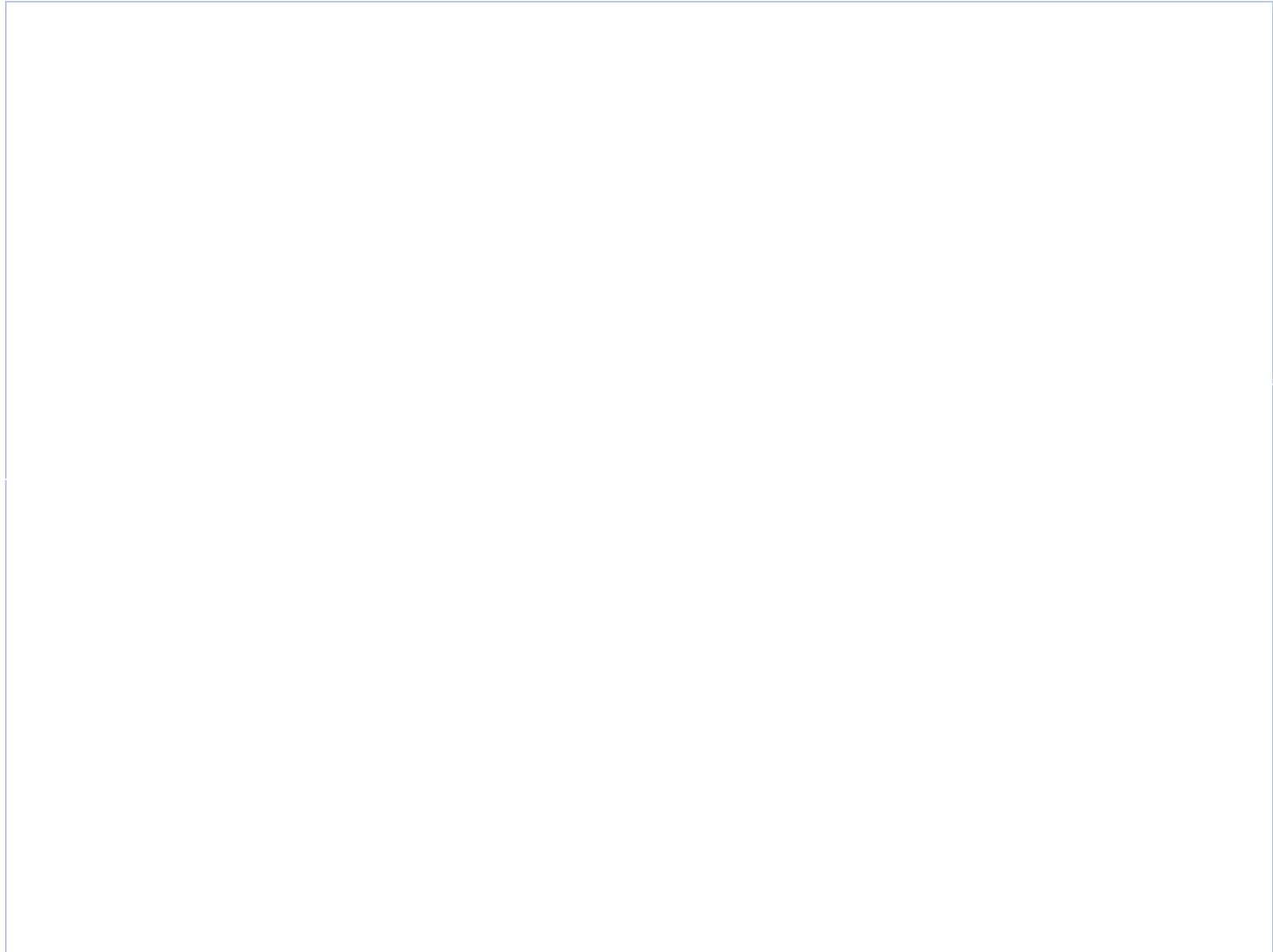


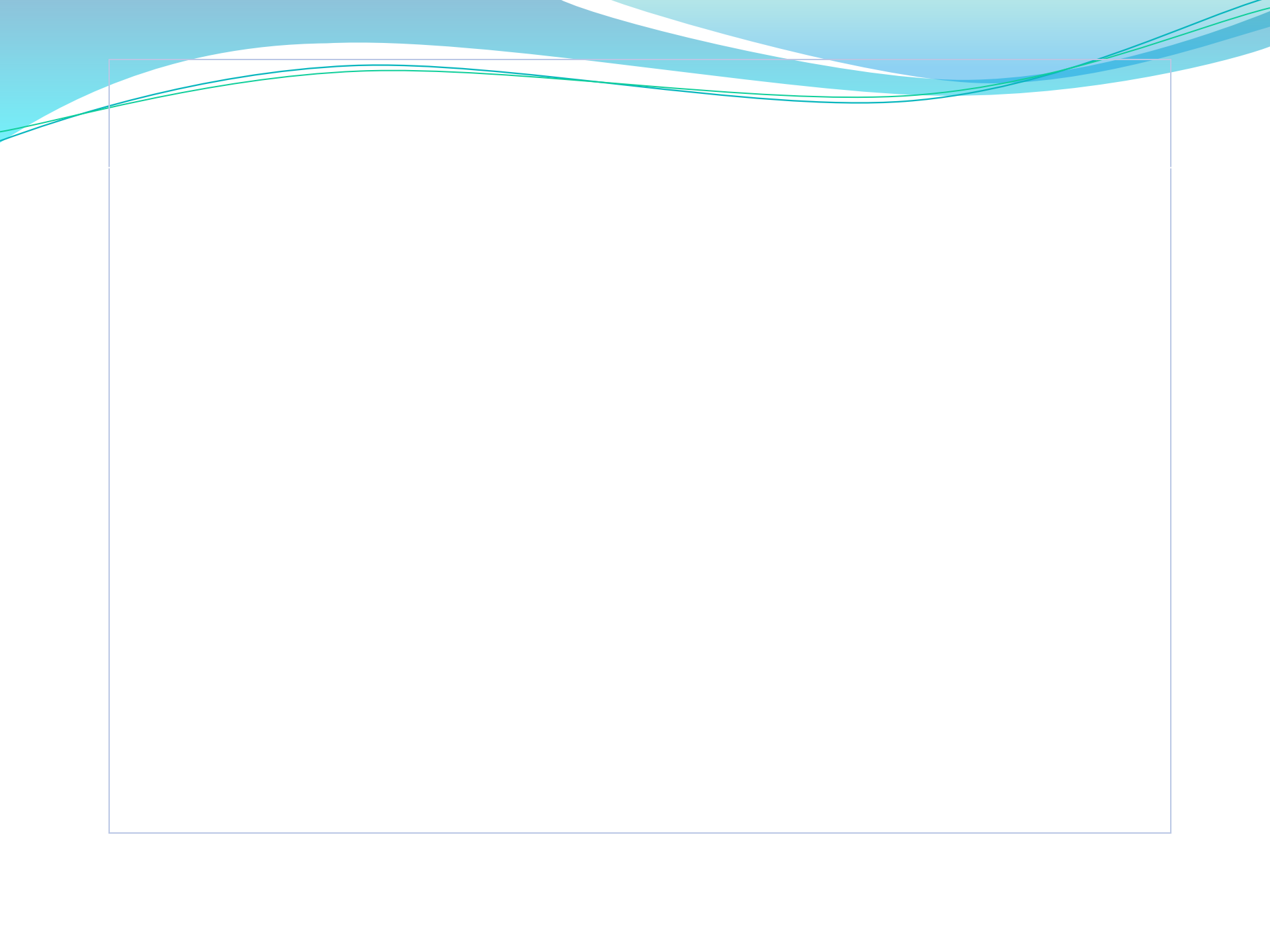
Результаты тестов специальных упражнений спортсменов после эксперимента



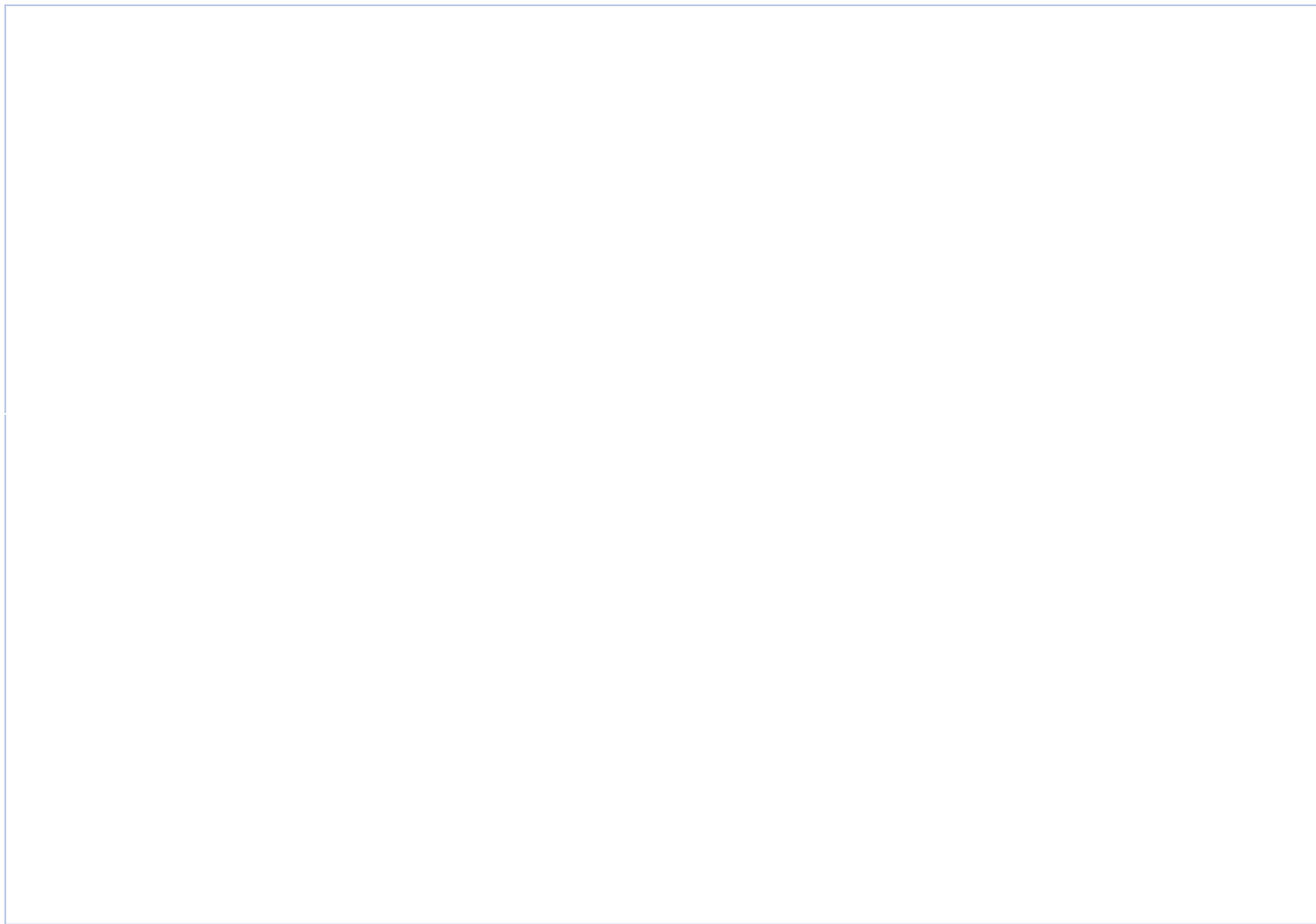


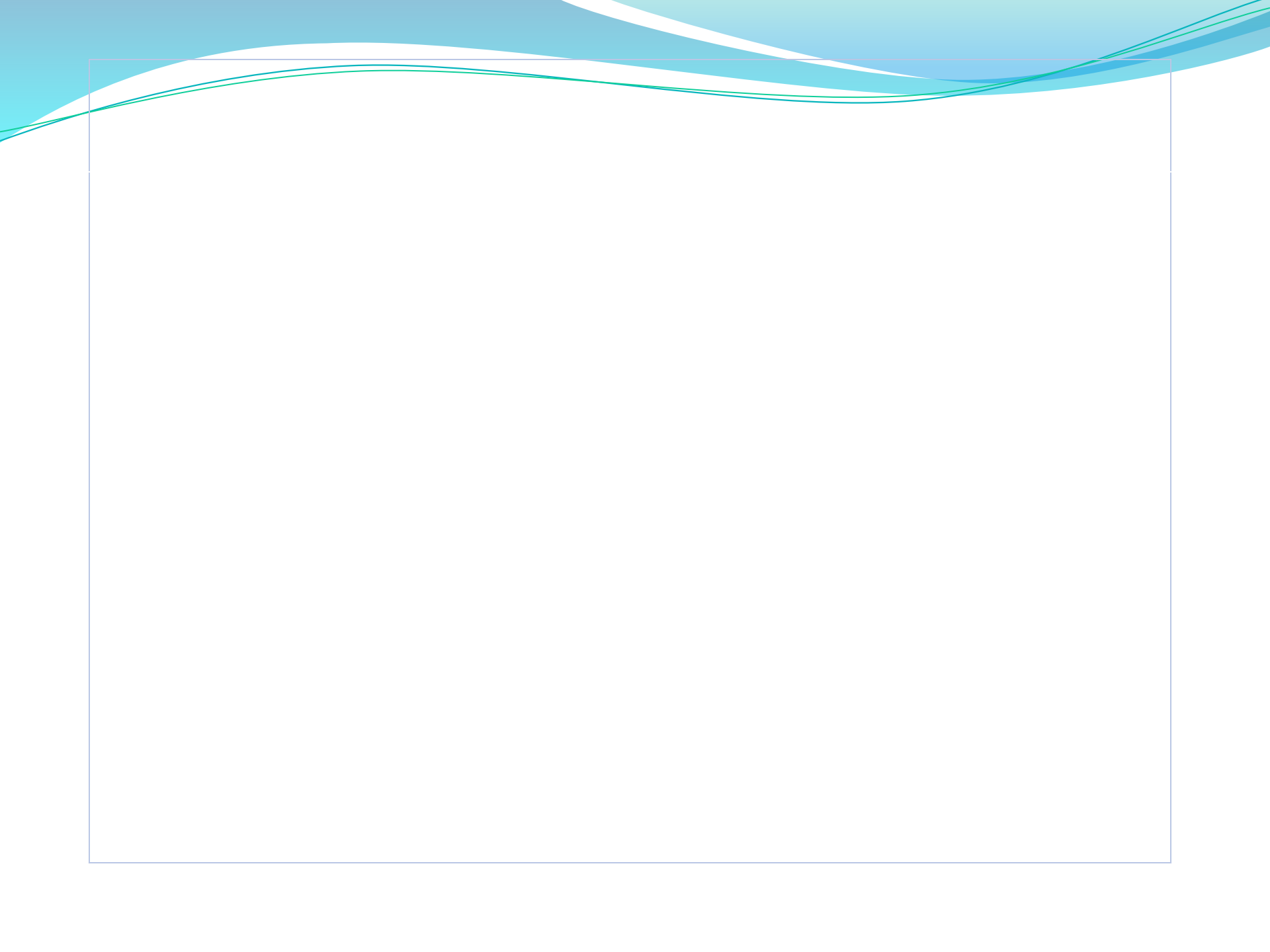
Результаты тестов специальных упражнений спортсменов после эксперимента





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 проведения 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.

A speed skater in a white and red uniform is captured in a dynamic, low-crouch position on an ice track. The skater is wearing a white long-sleeved top with red accents and a red headband. The background is a blurred ice rink with a blue boundary line and red markers. The text "Благодарю за внимание!" is overlaid in the center of the image.

Благодарю за внимание!