РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
МИНИСТЕРСТВО СПОРТА КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ КАЛИНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
«УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА»

II НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ СТУДЕНТОВ «СПОРТИВНАЯ ПЕДАГОГИКА: ТРАДИЦИИ И ИННОВАЦИИ»

Тема: «Развитие скоростно-силовых качеств у гребцов академической гребли 13-14 лет по средством комплекса упражнений с элементами «кроссфита»»

Работу выполнила
Студентка 4 курса
Макарова Ксения

г. Калининград,
2022

Актуальность

- Когда технико-тактические действия и общая выносливость гребцов находятся примерно на одинаковом уровне, выигрывает тот спортсмен, у которого скоростно-силовая подготовленность выше, чем у соперника. Поэтому для успешного выступления в соревнованиях очень важны скоростно-силовые качества.

Цель исследования:
Развитие скоростно-силовых качеств у гребцов академической гребли 13-14 лет по средством комплекса упражнений с элементами «кроссфита»

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования.

2. Разработать и применить комплекс упражнений с элементами «Кроссфита» для развития скоростно-силовых качеств у гребцов-академистов 13-14 лет.

3. Провести исследование и сделать выводы.

Объект исследования:

тренировочный процесс спортсменов, занимающихся академической гребей в возрасте 13-14 лет

Предмет исследования:

комплексы упражнений с элементами «кроссфита» , используемые в процессе развития скоростно-силовых качеств гребцов-академистов 13-14 лет упражнений

Гипотеза:

Предполагается, что разработанные нами комплексы упражнений с элементами «Кросфита», направленные на развитие скоростно-силовых качеств у гребцов-академистов 13-14 лет, позволит повысить общий уровень тренированности и определит ее эффективность.

Методы исследования:

1. Теоретический анализ научно-методической и специальной литературы.
2. Педагогический эксперимент.
3. Методы математической статистики.

Организация исследования:

1. База исследования – МБУ ДО ДЮСШ г. Калининграда по водным видам спорта «Морская школа» в период сентябрь 2021 по май 2022 года

2. Две группы гребцов 13-14 лет (контрольная и экспериментальная) по 7 человек.

3. Занимающиеся находились на этапе углубленной специализации

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

№	Содержание	дозировка
1	Гребля на гребном тренажёре С2 в соревновательном режиме	250 метров
2	Отжимание	30 секунд
3	Приседания	30 секунд
4	Поднятие туловища	30 секунд
5	Прыжок в длину	лучший результат из трёх попыток

Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств гребцов академического стиля во время зимнего сезона.

- Набрызгивания на тумбу высотой 50см- 30”
- Пресс с набивным мячом- 30”
- Гребля на гребном тренажере 20сек/40сек
- Бёрпи-30”
- Махи гирей вес 8кг-30”
- Планка-30”

Все упражнения выполняются по 3 подхода с интервалом отдыха между подходами 5’

фото

Фото

Средние показатели проведенных контрольных испытаний

Наименование показателей	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	Исходные данные **На 2.10.2021**	Промежуточные данные **На 01.02.2022**	Прирост	Исходные данные	Конечные данные	Прирост
Отжимания 30”	**20,5 раз**	**22,3 раз**	**+1,8**	**21,4 раз**	**23,5 раз**	**+3,1**
Гребля на гребном тренажёре 250м в соревновательном режиме	**53,9”**	**52,5”**	**-1,4**	**54,1”**	**52,3”**	**-1,8**
Поднятие туловища лежа на спине за 30”	**27,9 раз**	**28,4 раз**	**+0,5**	**28,4 раз**	**29,9 раз**	**+1,5**
Прыжок в длину	**201см**	**207см**	**+6 см**	**200см**	**205см**	**+5см**
Приседания за 30”	**24,6 раз**	**25,5**	**+0,9**	**25,7 раз**	**26,5 раз**	**+0,8**

Выводы

1. Анализ научно-методической литературы показал, что возраст 13–14 лет можно считать оптимальным для развития скоростно-силовых способностей по средствам упражнений с элементами кроссфита гребцов академического стиля. На этом этапе возрастного развития существуют особенно благоприятные условия, юные гребцы заканчивают освоение техники и способны качественно развивать скоростно-силовые способности.

2. Нами были разработаны комплексы упражнений направленные на развитие скоростно-силовых качеств у гребцов академической гребли 13-14 лет по средством комплекса упражнений с элементами «кроссфита» и включены в тренировочный процесс экспериментальной группы. Результаты итогового тестирования показывают превосходство результатов спортсменов экспериментальной группы.

3. Проведенные исследования показывали, что разработанные нами комплексы упражнений для развития скоростно-силовых способностей гребцов эффективны и обеспечивают высокий уровень физической подготовленности.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!