



Развитие основных физических качеств у гребцов каноистов на этапе совершенствования спортивного мастерства

Выполнил: студент 3-го курса
отделения гребля б/к
Гуреев Р.А.

Научный руководитель:
к.п.н., профессор
Быков Н.Н.

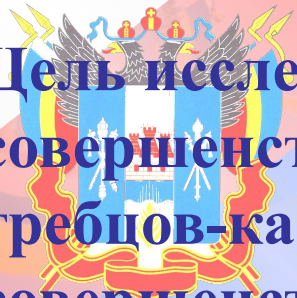


Ростов-на-Дону - 2019г.



**Объект исследования: процесс
физической подготовки гребцов -
каноистов на этапе совершенствования
спортивного мастерства**

**Предмет исследования: методика
общефизической подготовки гребцов-
каноистов на этапе совершенствования
спортивного мастерства в
подготовительном периоде.**



Цель исследования: Разработать методические рекомендации по совершенствованию методики общефизической подготовки гребцов-каноистов в подготовительном периоде на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Задачи исследования:

1. Провести анализ и обобщение литературных источников по проблеме физической подготовки спортсменов вообще, и в гребле на каноэ в частности.
2. Выявить наиболее эффективные и доступные для конкретных условий УОР средства и методы физической подготовки гребцов – каноистов.
3. Разработать рекомендации по совершенствованию физической подготовки каноистов в подготовительном периоде, и экспериментально проверить их эффективность.



Методы исследования

1. анализ и обобщение научно-методической литературы;
2. педагогические наблюдения;
3. тестирование;
4. педагогический эксперимент
5. методы математической статистики



Тесты для определения уровня физической подготовленности гребцов - каноистов

- 1. Бег на 30м (с), - быстрота;**
- 2. Прыжок в длину с места (см.) - взрывная сила;**
- 3. Бег на 1000м (с) – выносливость;**
- 4. Подтягивание на перекладине на количество раз - силовая выносливость;**
- 5. Проба Ромберга (с) - координация движений (равновесие);**
- 6. Прохождение дистанции 200м (мин. сек).**



Результаты исследования

- **Таблица 1. Уровень физической подготовки гребцов контрольная группа в начале эксперимента**

№ п/.п	Наименование теста	Среднее значение (x)
1	Бег на 1000м (сек)	242.8
2	Прыжок в длину с места (см.)	247.4
3	Бег на 30м (сек)	3.87
4	Подтягиван. на переклад. (кол-во раз)	14.8
5	Проба Ромберга (сек);	80.3
6	Прохождение дистанции 200м (сек).	42,7



Результаты исследования

- **Таблица 2. Уровень физической подготовки гребцов эксперимент. группа в начале эксперимента**

№ п/.п	Наименование теста	Среднее значение (x)
1	Бег на 1000м (сек)	224.7
2	Прыжок в длину с места (см.)	269.1
3	Бег на 30м (сек)	3.51
4	Подтягиван. на переклад. (кол-во раз)	15.5
5	Проба Ромберга (сек);	76.6
6	Прохождение дистанции 200м (сек).	43,1



Результаты исследования

- **Таблица 3. Уровень физической подготовки гребцов контрольная группа в конце эксперимента**

№ п/п	Наименование теста	Среднее значение (x)
1	Бег на 1000м (сек)	239
2	Прыжок в длину с места (см.)	251
3	Бег на 30м (сек)	3.77
4	Подтягиван. на переклад. (кол-во раз)	15.9
5	Проба Ромберга (сек);	85.7
6	Прохождение дистанции 200м (сек).	39.6



Таблица 3. Уровень физической подготовки дзюдоистов экспериментальной группы в начале эксперимента

№ п/п.	Наименование Теста	Среднее значение показателя (x)	P
1	Бег на 1000м (с)	$382 \pm 4,2$	≤ 0.05
2	Прыжок в длину с места (см.)	$184 \pm 5,7$	≥ 0.05
3	Бег на 30м (с)	$6.32 \pm 4,9$	≥ 0.05
4	Подтягивание на перекладине кол-во раз	4.84 ± 1.7	≥ 0.05
5	Проба Ромберга (с)	29.6 ± 2.5	≥ 0.05
6	Физическое развитие (балл)	3.21 ± 1.3	≥ 0.05



Результаты исследования

- **Таблица 4. Уровень физической подготовки гребцов эксперимент. группа в конце эксперимента**

№ п/.п	Наименование теста	Среднее значение (x)
1	Бег на 1000м (сек)	239
2	Прыжок в длину с места (см.)	249
3	Бег на 30м (сек)	3.54
4	Подтягиван. на переклад. (кол-во раз)	19.8
5	Проба Ромберга (сек);	97.4
6	Прохождение дистанции 200м (сек).	38.2

Выводы



1. Анализ литературных источников показал, что на этапе совершенствования спортивного мастерства важнейшими факторами физической подготовленности гребцов-каноистов являются скоростно-силовая и координационная выносливость.
2. Выявлено, что существующие программы ДЮСШОР по гребле, не учитывают в полной мере требования тренировочно-соревновательной деятельности к уровням развития скоростно-силовой и координационной выносливости, которые должны быть достигнуты гребцами перед началом соревновательного периода.
3. Установлено, что включение в подготовительный период ударных микроциклов избирательного воздействия на развитие скоростно-силовой и координационной выносливости, позволяет обеспечить высокий уровень специальной физической подготовленности каноистов.



Спасибо за внимание!