

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ (АНАЭРОБНОЙ) ВЫНОСЛИВОСТИ НА ПРИМЕРЕ ГРЕБНОГО СЛАЛОМА

Подготовил слушатель группы Ф-172:

Фигурин П.А.

ИПКП БГПУ, 2018

Объект исследования:

Учебно-тренировочный процесс, направленный на развитие специальной (анаэробной) выносливости гребцов-слаломистов в подготовительном периоде, а так же количественные показатели специальной (анаэробной) выносливости гребцов-слаломистов в подготовительном периоде.

Цель:

Изучение основ развития и определение наиболее эффективных средств развития специальной (анаэробной) выносливости у гребцов-слаломистов в подготовительном периоде годового цикла.

Задачи:

- ❑ Изучить основы развития специальной (анаэробной) выносливости в системе спортивной тренировки;
- ❑ Определить средства и методы развития специальной (анаэробной) выносливости;
- ❑ Обосновать эффективность предложенных тренировочных заданий для развития специальной (анаэробной) выносливости у гребцов-слаломистов.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ МЕТОДИК РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ (АНАЭРОБНОЙ) ВЫНОСЛИВОСТИ

Средства развития специальной (анаэробной) выносливости:

- ❑ Физические упражнения
- ❑ Дыхательные упражнения
- ❑ Гипоксическая тренировка
- ❑ Эргогенные средства
- ❑ Электростимуляция мышц

РЕПОЗИТОРИЙ ВГУ

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ МЕТОДИК РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ (АНАЭРОБНОЙ) ВЫНОСЛИВОСТИ

Методы развития специальной (анаэробной) выносливости:

- ❑ *Повторный метод*
- ❑ *Интервальный метод*
- ❑ *Моделирующие методы*
- ❑ *Контрольный метод*
- ❑ *Комбинированные методы*
- ❑ *Метод качественной тренировки*

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ МЕТОДИК РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ (АНАЭРОБНОЙ) ВЫНОСЛИВОСТИ

Развитие специальной (анаэробной) выносливости путем воздействия на механизмы энергообеспечения мышечной работы

Характеризуется решением двух задач:

1. Повышение мощности креатинфосфатного (алактатного) механизма;
2. Повышение мощности гликолитического (лактатного) механизма.

ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ МЕТОДИК РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ (АНАЭРОБНОЙ) ВЫНОСЛИВОСТИ

Определение уровня развития выносливости:

- Прямая оценка
- Косвенное определение

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Методы исследования:

- ❑ анализ и обобщение научно-методической литературы,
- ❑ педагогические наблюдения,
- ❑ тестирование,
- ❑ педагогический эксперимент,
- ❑ методы математической статистики.

Результаты исследования подтвердили предположение о том, что анализ содержания тренировочного процесса гребцов-слаломистов позволит определить более эффективный комплекс тренировочных заданий, направленный на развитие специальной (анаэробной) выносливости.