

Учреждение образования «Белорусский государственный
педагогический университет имени Максима Танка»
Институт повышения квалификации и переподготовки
Факультет дополнительного профессионального образования
Кафедра андрагогики

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ (АНАЭРОБНОЙ)
ВЫНОСЛИВОСТИ НА ПРИМЕРЕ ГРЕБНОГО СЛАЛОМА

Курсовая работа
слушателя второго года обучения
группы Ф-172 специальности
переподготовки 1-03 01 71
«Физкультурно-оздоровительная
работа в учреждении образования»
заочной формы
получения образования
Фигурина Павла Алексеевича
Научный руководитель:
Остапенко Г.А., кандидат
педагогических наук, доцент
Защищена

_____ 2018
с оценкой _____ (_____)

Минск, 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

3

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ МЕТОДИК РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ (АНАЭРОБНОЙ) ВЫНОСЛИВОСТИ

Ошибка! Закладка не определена.

1.1. Средства развития специальной (анаэробной) выносливости
Ошибка! Закладка не определена.

1.2. Методы развития специальной (анаэробной) выносливости
Ошибка! Закладка не определена.

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

Ошибка! Закладка не определена.

1.4. Определение уровня развития выносливости

Ошибка! Закладка не определена.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Ошибка! Закладка не определена.

2.1. Методы исследования

Ошибка! Закладка не определена.

2.2. Организация исследования

Ошибка! Закладка не определена.

ГЛАВА 3. ОБСУЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ИССЛЕДОВАНИЯ

Ошибка! Закладка не определена.

3.1. Определение уровня развития специальной (анаэробной) выносливости

Ошибка! Закладка не определена.

3.2. Характеристика средств развития специальной (анаэробной) выносливости в экспериментальной группе гребцов-слаломистов

Ошибка! Закладка не определена.

3.3. Исследование эффективности развития специальной (анаэробной) выносливости после внедрения в учебно-тренировочный процесс комплекса упражнений

Ошибка! Закладка не определена.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Ошибка! Закладка не определена.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Ошибка! Закладка не определена.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

ВВЕДЕНИЕ

Гребной (водный) слалом – это сложнокоординационный вид спорта, входящий в программу летних Олимпийских игр. Его сущность состоит в прохождении ворот прямого (зелено-белые вехи) и обратного (красно-белые вехи) хода по бурной или «спокойной» воде [5]. При этом длина трассы должна быть не менее 250 м и не превышать 400 м. Дистанция в гребном слаломе разрабатывается таким образом, что ведущие спортсмены проходят её примерно за 95 секунд [24, с. 28]. За касание ворот начисляется штрафное время две секунды, за не прохождение – 50 секунд [24, с. 34]. С 1948 г. проводятся чемпионаты Европы, а с 1949 г. – чемпионаты мира. С 1972 г. гребной слалом был включен в программу летних Олимпийских игр, однако, практически сразу, исключен. Повторное включение в Олимпийские игры произошло в 1992 году (Барселона) [1, с. 10].

Современное состояние и развитие мировой гребли на байдарках и каноэ характеризуется неустанным поиском все более эффективных средств, методов и организационных форм подготовки спортсменов. Основную роль в многолетней подготовке спортсменов играет развитие и совершенствование физической подготовки гребцов, индивидуализация подхода к тренировочному процессу.

Физическая подготовка представляет собой целенаправленный процесс формирования физических качеств у спортсмена, к которым относятся: сила, выносливость, гибкость, ловкость, скоростные способности и др.

Значение развития выносливости для практически всех видов спорта является решающим не только в соревновании, но еще и для выполнения большого объема тренировочной работы, для того, чтобы не уставать от продолжительной разминки и длительных ожиданий между стартами, быстрее восстанавливаться.

В целом выносливость характеризуется как способность к длительному выполнению работы на требуемом уровне интенсивности, как способность бороться с утомлением и эффективно восстанавливаться во время работы и после нее. Различают выносливость общую и специальную. Первая является частью общей физической подготовленности спортсмена, вторая – частью специальной подготовленности [13, с. 230].

За последнее десятилетие гребной слалом стал более анаэробным. Это связано с различными изменениями правил, которые минимизировали штрафы, улучшениями ходовых качеств лодок, а также сокращением длины дистанции. Чтобы развить скорость необходимо развивать анаэробные способности. Согласно последним исследованиям, спортсмены мирового класса в недельном микроцикле выполняют одну тренировку аэробного характера – в среду. Все остальные тренировки выполняются в анаэробном режиме [6].

Основные тенденции развития современной системы тренировки определяются, прежде всего, растущим уровнем мировых достижений в спорте. Однако в ряду причин нарастающей интенсификации тренировочных нагрузок

следует рассматривать и углубляющиеся научные представления о функциональных резервах человеческого организма [20, с. 119].

В связи с этим проблема развития специальной (анаэробной) выносливости в гребном слаломе на байдарках и каноэ является весьма актуальной.

Целью исследования является изучение основ развития и определение наиболее эффективных средств развития специальной (анаэробной) выносливости у гребцов-слаломистов в подготовительном периоде годичного цикла.

В данной работе решаются следующие задачи:

- изучить основы развития специальной (анаэробной) выносливости в системе спортивной тренировки;
- определить средства и методы развития специальной (анаэробной) выносливости;
- разработать и экспериментально обосновать эффективность предложенных тренировочных заданий для развития специальной (анаэробной) выносливости у гребцов-слаломистов.

Объектом исследования является 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.