

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ТЕОРИИ И ПРАКТИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА

Материалы X Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, магистрантов и студентов с международным участием, посвященной Году цифровизации в Республике Татарстан

Казань, 6 апреля 2022 года

Том 2. Секции 6 – 12

МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ

*Лысенко В.Д.,
гр. 20107,
Алтынцев В.В.,
гр. 21103 М*

*Научный руководитель – Алтынцева А.Г.
Поволжский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия*

Актуальность. В настоящее время результаты мирового «спринта» занимают более высокий уровень, чем российский, выступления на международной арене показывают престиж страны и общее состояние спорта в целом. Одними из важнейших качеств для гребцов, выступающих на короткие дистанции, являются не только скоростные способности, но и сила [1]. Сила выражается в способности противостоять внешнему воздействию или преодолевать его за счет собственных мышечных усилий. При развитии и совершенствовании силы необходимо в прямой зависимости развивать быстроту. В связи с этим при работе над одним качеством, мы определенным образом воздействуем на развитие другого. В гребле хороший уровень силовых способностей необходим для создания силы, действующий на весло, лодку (подножку, сидение, подушку, полук), а в конечном счете на среду, вызывая ответные силы с ее стороны [2, 3]. В гребном спорте при прохождении коротких дистанций спортсмену необходимо развивать максимально возможную скорость, при вложении силы в гребок в фазах захвата и проводки.

Цель исследования. Выявить эффективные средства развития силовых качеств для наилучшего прохождения спринтерских дистанций в гребном спорте.

Результаты исследования и их обсуждение. В исследовании принимали участие 9 гребцов байдаристов в возрасте от 21 до 24 лет. Уровень подготовки : 4 спортсмена – КМС, 2 спортсмена – МС, 3 спортсмена – МСМК.

Спортсмена занимались – 10 раз в неделю, в сумме 21 час. Для определения наилучших средств развития силовых качеств спортсмены проходили тестирование на различные виды силы. Тестирование на максимальную динамическую силу представлено в таблице 1.

Таблица 1 – Тестирование на максимальную динамическую силу

Тест	Характеристика
Жим штанги лежа на спине	Гребец выполняет упражнение по готовности. Вес – максимальный который он может выжать один раз при этом Единица измерения: килограммы
Тяга штанги лежа на груди	Гребец выполняет упражнение по готовности. Вес – максимальный который он может вытянуть один раз при этом Единица измерения: килограммы

Жим и тяга штанги используется при определении силы основных мышечных групп необходимых в гребле. При анализе динамики результатов в годичном цикле у гребцов показатели жима увеличились на 5%, тяги на 7,5%. Следовательно, мы можем сделать вывод, о том, что нагрузки методы и план тренировок подобраны рационально. Следующий вид тестов на силовую выносливость представлен в таблице 2.

Таблица 2 – Тестирование на силовую выносливость

Сгибание туловища лежа на доске, укрепленной под углом 45°	Упражнение выполняется по готовности гребца. Учитывается какое максимальное количество сгибаний туловища. Единицы измерения: количество
Подтягивание на перекладине хват сверху	Упражнение выполняется по готовности гребца. В результат идет максимальное количество подтягиваний. Единицы измерения: количество

Эти виды тестов предназначены для измерения силовых способностей, в гребном спорте измерение показателей брюшных мышц особенно важно, т.к. они задействованы при каждом гребке. По результатам теста сгибание туловища показатель увеличился на 10,3%, в тесте подтягивание увеличился на 21,5%. Полученные данные свидетельствуют о том, что группа стала более выносливой.

Тестирование на скоростно-силовые способности представлено в таблице 3.

Таблица 3 – Тестирование на скоростно-силовые способности

Прохождение дистанции 100 м со старта	Гребец проходит дистанцию 100 м в минимальный отрезок времени 100 метров на максимальной скорости Единицы измерения: секунды
Прохождение дистанции 50 м со старта	Гребец проходит дистанцию 50 м в минимальный отрезок времени 100 метров на максимальной скорости Единицы измерения: секунды

Тесты на воде максимально приближены к условиям проходимых на соревнованиях и являются одними из наиболее точных. При анализе результатов на дистанции 100м гребцы уменьшили показатели на 4,9%, это произошло из-за увеличения скорости прохождения дистанции, а так же с приростом функциональных показателей самих спортсменов. На дистанции 50м гребцы уменьшили показатели на 6%.

Выводы. При развитии и совершенствовании силовых способностей важно определить оптимальный метод развития отдельных компонентов и метод контроля. При анализе полученных данных мы выявили достоверные изменения во всех проведенных тестах, которые рассчитывались в динамике годового тренировочного цикла. Данные мы рассчитывали с применением метода математической статистики. При интерпритации полученных результатов мы делаем вывод о благоприятном влиянии методов развития силовых способностей.

Список литературы

1. Методика совершенствования силовой подготовки квалифицированных гребцов-академистов на основе статодинамического метода / И. Р. Губайдуллин. – Текст : непосредственный // Всероссийский конкурс студенческих научно-исследовательских работ «Студент-исследователь : Материалы Всероссийского конкурса студенческих научно-исследовательских работ «Студент-исследователь». – Казань, 2021. С 124-127.
2. Скоростно-силовые способности / В. Н. Морозова. – Текст : непосредственный // Поколение будущего: взгляд молодых ученых : материалы 10-й Международной молодежной научной конференции. – Курск, 2021. С 350-354
3. Современные проблемы спортивной тренировки в академической гребле: теоретический анализ / А. Г. Алтынцева, И. К. Латыпов. – Текст : непосредственный // Олимпийский спорт и спорт для всех : материалы XXVI Международного научного Конгресса. – Казань, 2021. С. 4-6.

**БЕГУНИЙ НА 400 МЕТРОВ С БАРЬЕРАМИ НА ЭТАПЕ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА..... 701**

**Кочкарева О.В.
ДИНАМИКА СКОРОСТИ БЕГА У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ
НА РАЗЛИЧНЫХ УЧАСТКАХ ДИСТАНЦИИ (800 и 1500 м)..... 703**

**Латышов И.А.
АНАЛИЗ БИОЛОГИЧЕСКОГО ВОЗРАСТА ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА ЭТАПЕ
СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ СПОРТИВНЫХ ШКОЛ ГОРОДА КАЗАНИ 706**

**Лукин В.Д.
ИССЛЕДОВАНИЕ СИЛОВЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ БЕГУНОВ
НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ..... 709**

**Лысенко В.Д.
МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
В ГРЕБЛЕ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ..... 711**

**Малышева Ю.В.
ОЦЕНКА УРОВНЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ
СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 713**

**Меланченко Н.Н., Дорохова А.А.
СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА ТРЕНИРОВКИ
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ БЕГУНИЙ НА 400 МЕТРОВ С БАРЬЕРАМИ
С УЧЕТОМ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ 716**

**Мельников А.А.
МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ
КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ГРЕБЦОВ-АКАДЕМИСТОВ В МАКРОЦИКЛЕ..... 719**

**Мирошниченко С.И.
ВИДЫ ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ ПРОФИЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-МНОГОБОРОК 722**

**Михайлина Д.О., Злобина У.И.
МЕТОДИКА ПОВЫШЕНИЯ МОЩНОСТИ ГРЕБКА
У ГРЕБЦОВ АКАДЕМИСТОВ 18-20 ЛЕТ..... 725**

**Насартдинова Р.Р.
ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
БЕГУНОВ НА 800 МЕТРОВ НА ЭТАПЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА 728**

**Нигматуллина А.А.
ИССЛЕДОВАНИЕ СКОРОСТНОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
БЕГУНИЙ НА 800 МЕТРОВ 730**