

Министерство образования и науки Российской Федерации

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

«ЛЫЖЕРОЛЛЕРНАЯ ПОДГОТОВКА В ТРИАТЛОНЕ»

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 401 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Бирюковой Кристины Вячеславовны

Научный руководитель

доцент

подпись, дата

В.Н. Мишагин

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук

подпись, дата

В.Н. Мишагин

Саратов 2017

ВВЕДЕНИЕ

Скоростно-силовая выносливость является особенно значимой в подготовке квалифицированных триатлонистов. Для достижения высоких соревновательных результатов тренерам зачастую приходится форсировать ее подготовку. Интуитивная организация учебно-тренировочного процесса является в некотором роде экспериментом, который может привести как к положительным результатам, так и отрицательным.

Актуальность исследования обусловлена тем, что физическая подготовка триатлонистов должна быть взаимосвязана с основным упражнением подготовительного периода, а именно, передвижением на лыжероллерах. Этого можно достичь правильно выстроенным планированием средств (подводящих, общеразвивающих и имитационных упражнений) и методов подготовки в летний период.

Проблема исследования заключается в том, что сложившаяся ситуация требует поиска новых методов подготовки и оптимизации тренировочного процесса в отечественном триатлоне. Однако, сложность заключается в недостаточности методических разработок. Бессистемное использование разнообразных упражнений в большом объеме, естественно, окажет хорошее оздоравливающее воздействие на организм спортсмена, однако, не обеспечит оптимального ежегодного прироста спортивного результата.

Таким образом, актуальность и проблема нашего исследования определена противоречием между активным развитием лыжероллерной подготовки в триатлоне и недостаточным теоретическим обобщением накопленных данных в этой области.

Предмет исследования – спортивная подготовка в триатлоне.

Объект исследования – построение и содержание спортивной лыжероллерной подготовки квалифицированных триатлонистов.

Цель исследования – рассмотреть особенности содержания и организации лыжероллерной подготовки в триатлоне.

Задачи исследования:

1. Провести анализ научно-методической и специальной литературы по вопросу особенностей лыжероллерной подготовки.
2. Рассмотреть основные методы спортивной подготовки триатлонистов с помощью лыжероллеров.
3. Разработать и экспериментально проверить эффективность методики развития скоростно-силовой выносливости квалифицированных триатлонистов посредством использования лыжероллерной подготовки.

Методы исследования:

- теоретический анализ научно-методической литературы по теме исследования;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической обработки полученных данных.

Гипотеза. Мы предположили, что применение в подготовительном периоде подготовки квалифицированных триатлонистов предложенного комплекса упражнений на лыжероллерах позволит улучшить уровень скоростно-силовой выносливости спортсменов и тем самым повысит результаты их соревновательной деятельности.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Исследование было организовано на базе ГБОУ ДОД «Саратовская областная ДЮСШ "Надежда губернии"» в секции по триатлону под руководством тренера Брегеда Дмитрия Олеговича.

В эксперименте приняли участие квалифицированные триатлонисты в возрасте от 19 до 21 года и имевшие 1 взрослый разряд или звание «Кандидат в мастера спорта». 20 спортсменов были разделены на две равные по составу

и уровню подготовки группы по 10 человек в каждой. В контрольной группе учебно-тренировочный процесс проводился по стандартной программе подготовки.

Экспериментальная методика подготовки, направленная на развитие скоростно-силовой выносливости триатлонистов, основывалась на использовании специального комплекса упражнений силовой и скоростно-силовой направленности. В недельном микроцикле в начале подготовительного процесса на развитие общей силовой подготовленности по предложенному комплексу упражнений отводилось 2 занятия.

Дальнейший процесс подготовки в недельном микроцикле строился по следующей схеме:

- 1 занятие отводилось на развитие общей силовой подготовленности;
- 2 занятия отводилось на развитие специальных силовых качеств.

Помимо этого к упражнениям специальной силовой направленности входили задания, которые избирательно воздействовали на определенные группы мышц, участвующих в определенных движениях и способах передвижения на лыжероллерах и имитационные упражнения как на месте, так и в движении.

В экспериментальной группе по мере приближения соревнований в учебно-тренировочном процессе увеличивалось время, отводимое на специальную силовую подготовку. Были включены упражнения, которые моделировали соревновательную деятельность триатлонистов. Значительного расхождения в планировании учебно-тренировочного процесса спортсменов контрольной и экспериментальной групп в подготовительный период не было. Расхождения были только в методах и интенсивности выполняемых упражнений специальной подготовки.

В процессе педагогического исследования было проведено тестирование силовой и скоростно-силовой выносливости триатлонистов контрольной и экспериментальной групп. За весь период эксперимента

тестирование проводилось дважды: в феврале и апреле 2017 года.

Результаты первого тестирования показали, что исследуемые группы имели приблизительно равные показатели силовой и скоростно-силовой подготовки. Сравнение результатов выявило положительную динамику по всем тестируемым показателям. В контрольном упражнении на оценку скоростно-силовых качеств «Прыжок в длину с места» исходные показатели экспериментальной группы были равны $221,8 \pm 2,7$ см, в контрольной группе – $222,2 \pm 1,3$ см ($P > 0,05$). В конце педагогического эксперимента отмечается значительное увеличение результативности триатлонистов экспериментальной группы – на 19 см ($P < 0,05$), в то время как в контрольной группе результат улучшился всего на 3,4 см ($P > 0,05$).

Результаты средних исходных данных в беге 4x1 км свидетельствуют, что достоверных различий между экспериментальной и контрольной группами не было обнаружено ($P > 0,05$). К концу исследования результаты в данном тесте, направленном на оценку скоростно-силовой выносливости триатлонистов, улучшились. Спортсмены экспериментальной группы пробежали на 0,78 сек. быстрее исходного результата, в контрольной группе триатлонисты оказались быстрее на 0,51 сек. Однако, статистически достоверных улучшений между данными исследуемых групп в конце эксперимента не было обнаружено ($P > 0,05$).

Исходные показатели в тесте «Гонка на лыжероллерах на дистанцию 10 километров» не имели достоверно значимых различий в исследуемых группах ($P > 0,05$). Триатлонисты экспериментальной группы – $31,44 \pm 1,2$ мин., триатлонисты контрольной группы – $32,18 \pm 0,7$ мин. К концу педагогического исследования результаты в данном упражнении в контрольной группе достоверно не изменились – $31,04 \pm 0,7$ мин. Сдвиг результата в среднем составил $-1,14$ мин. ($P > 0,05$). В экспериментальной группе разница между результатами составила $-4,95$ мин. К концу исследования триатлонисты этой группы показали достоверные улучшения,

в итоге время пробегания дистанции составило $26,49 \pm 0,8$ мин. ($P < 0,05$).

Таким образом, полученные результаты тестирования силовой и скоростно-силовой выносливости триатлонистов экспериментальной группы были весьма значительны в темпах роста показателей. По сравнению с триатлонистами контрольной группы, в экспериментальной группе спортсмены улучшили свои результаты практически во всех контрольных упражнениях. Исключение – «Бег 4 раза по 1 км, общее время работы».

Анализ результатов подготовки спортсменов в подготовительном периоде выявило лучший уровень силовой и скоростно-силовой подготовленности в экспериментальной группе, чем в контрольной.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. С помощью анализа научно-методической и специальной литературы был изучен вопрос лыжероллерной подготовки в циклических видах спорта, в частности, в триатлоне. В первой главе бакалаврской работы представлена классификация лыжероллеров по назначению и способу передвижения; дана характеристика техники бега на лыжероллерах; определены основные методы тренировки, применяемые в процессе многолетней подготовки триатлонистов для развития физических качеств, воспитания морально-волевых качеств и психологической подготовки. Исходя из анализа литературных данных, мы пришли к заключению, что научно-методические работы в области построения и содержания спортивной тренировки в таком виде спорта, как триатлон, постоянно пополняются новыми данными, что способствует повышению качества спортивного мастерства. Многочисленные экспериментальные попытки не только ученых, но и тренеров дают большие знания в области организации тренировочного процесса и повышения его качества.

2. В процессе учебно-тренировочной деятельности с применением лыжероллеров используются разнообразные методы подготовки:

- наглядный;
- словесный;
- практический (с использованием разнообразных упражнений).

Тренировочный процесс с использованием роликовых лыж призван развивать и совершенствовать основные физические качества триатлонистов и повышать общий уровень их функциональной подготовленности посредством выполнения разнообразных упражнений в сочетании с нагрузками и паузами для отдыха.

Лыжероллерная подготовка в триатлоне определяется применением в учебно-тренировочном процессе следующих методов подготовки:

1. Равномерный метод.
2. Переменный метод.
3. Повторный метод.
4. Интервальный метод.
5. Соревновательный метод.
6. Контрольный метод.
7. Круговой метод.

3. Разработанная и экспериментально проверенная методика развития скоростно-силовой выносливости квалифицированных триатлонистов посредством использования лыжероллерной подготовки показала свою эффективность. Нами были выявлены более высокие результаты тестирований триатлонистов экспериментальной группы по сравнению с контрольной.

Сдвиг результатов силовой и скоростно-силовой подготовки триатлонистов за период педагогического эксперимента составил:

1. В экспериментальной группе:

- прыжок в длину с места – +19 см;

- десятерной прыжок с места – +1,6 м;
- бег 4 раза по 1 км, общее время работы – -0,78 сек.
- прыжковая имитация 100 метров в подъем 10-15° на время – -3,6 сек.
- прыжковая имитация 100 метров в подъем 10-15° на количество шагов – -5,2 шагов;
- кросс на дистанцию 5 километров – -1,61 мин.
- гонка на лыжероллерах на дистанцию 10 километров – -4,95 мин.

2. В контрольной группе:

- прыжок в длину с места – +3,4 см;
- десятерной прыжок с места – +0,6 м;
- бег 4 раза по 1 км, общее время работы – -0,51 сек.
- прыжковая имитация 100 метров в подъем 10-15° на время – -2 сек.
- прыжковая имитация 100 метров в подъем 10-15° на количество шагов – -3,4 шагов;
- кросс на дистанцию 5 километров – -0,67 мин.
- гонка на лыжероллерах на дистанцию 10 километров – -1,14 мин.

Все вышесказанное обосновывает предложенный комплекс упражнений как более эффективный по сравнению с традиционным учебно-тренировочным процессом, применяемом в контрольной группе.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Баталов, А.Г. Нормирование интенсивности тренировочных нагрузок в лыжных гонках: методические разработки / А.Г. Баталов. М.: Физическая культура и спорт, 2011. 96 с.
2. Бойко, А.Ф. Предсоревновательная подготовка спортсменов высокого класса / А.Ф. Бойко. М.: Физкультура и спорт, 2011. 120 с.
3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте / Ю.В. Верхошанский. М.: Физкультура и спорт, 1993. 263 с.
4. Волков, Н. И. Теория и практика интервальной тренировки в спорте /

- Н.И. Волков, А.В. Карасёв, М. Хосни. М.: Военная академия им. Дзержинского, 2015. 196 с.
5. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. М.: Физкультура и спорт, 2010. 136 с.
 6. Гонки на лыжероллерах. Электронный ресурс. URL: <http://gazetaparma.ru/2011/07/12/%D0%B3%D0%BE%D0%BD%D0%BA%D0%B8-%D0%BD%D0%B0-%D0%BB%D1%8B%D0%B6%D0%B5%D1%80%D0%BE%D0%BB%D0%BB%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%85/> (дата обращения: 25.11.2016).
 7. Готовь лыжи летом. А лыжероллеры? Электронный ресурс. URL: <http://bmsi.ru/doc/25ec8233-6c4f-4424-9906-79aa0b9c02fb> (дата обращения: 26.11.2016).
 8. Грозин, Е.А. Совершенствование содержания и методики спортивной тренировки в скоростно-силовых ациклических видах спорта со сложной координационной структурой: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Е.А. Грозин. М., 2011. 33 с.
 9. Дедковский, С.М. Скорость или выносливость / С.М. Дедковский. М.: Физкультура и спорт, 2013. 208 с.
 10. Друзь, В.А. Моделирование процесса спортивной тренировки / В.А. Друзь. Киев: Здоровье, 1976. 95 с.
 11. Дунаев, К.С. О рациональном соотношении средств физической подготовки в этапах подготовительного периода высококвалифицированных спортсменов / К.С. Дунаев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2014. №11 (33). С. 28-31.
 12. Дунаев, К.С. Проектирование динамики нагрузки в годичном цикле тренировки квалифицированных триатлонистов / К.С. Дунаев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2014. №10 (32). С. 32-34.
 13. Зациорский, В.М. Биомеханические основы выносливости / В.М.

- Зациорский, С.Ю. Алешинский, Н.А. Якунин. М.: Физкультура и спорт, 2012. 207 с.
14. Как появились лыжероллеры. Электронный ресурс. URL: <http://rollerskis.v-res.ru/index.php?mod=1644040812> (дата обращения: 15.11.2016).
 15. Кондратов, А.В. Лыжероллерная подготовка: влияние коэффициента трения качения на скорость хода / А. В. Кондрашов, А. А. Бояринов // Теория и практика физической культуры. 2012. №1. С. 24-25.
 16. Лучискенс, Т.В., Христофоров, А.Н. Триатлон (Плавание – Велосипед - Бег): программа для СДЮСШ и ШВСМ / Под ред. Т.В. Лучискенс. Красноярск, 2014. 36 с.
 17. Лыжероллеры или лыжи на колесах. Электронный ресурс. URL: http://club-3t.ru/cat_18/557-post557.html (дата обращения: 15.11.2016).
 18. Масальгин, Н.А. Математико-статистические методы в спорте / Н.А. Масальгин. М.: Просвещение, 2014. 151 с.
 19. Меликов, А.В. Влияние различных факторов на эффективность способов торможения на лыжероллерах / А.В. Меликов, С.В. Корсаков, Е.Г. Андреева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2016. №4 (134). С. 163-171.
 20. Меликов, А.В. Способы выполнения поворотов при передвижении на лыжероллерах / А.В. Меликов, С.В. Корсаков, Е.Г. Андреева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2016. №6 (136). С. 104-110.
 21. Меликов, А.В. Способы преодоления препятствий на лыжероллерах / А.В. Меликов, С.В. Корсаков, Е.Г. Андреева // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2016. №5 (135). С. 156-162.
 22. Набатникова, М.Е. Специальная выносливость спортсмена / М.Е. Набатникова. М.: Физкультура и спорт, 2012. 214 с.
 23. Некоторые особенности коньковой техники скоростных лыжероллеров Электронный ресурс. URL: <http://ski-medik.com/lizhnie-gonki/1412->

- nekotorye-osobennosti-konkvoij-texniki-skorostnyx-lyzherollerov (дата обращения: 16.11.2016).
24. Немцева, Н.А. К вопросу об оценке отдельных сторон подготовленности в семиборье по показателям специальной силовой подготовленности спортсменов / Н.А. Немцева // Проблемы физического воспитания и спорта: реалии и перспективы. Майкоп : Изд-во АГУ, 2016. С. 63-67.
25. Немцева, Н.А. Специальная силовая подготовка в женском легкоатлетическом семиборье: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н.А. Немцева. М.: ГЦОЛИФК, 2011. 23 с.
26. Перспективы использования лыжероллеров как средства специальной подготовки в бесснежный период в г. Кемерово. Электронный ресурс. URL: <http://www.rae.ru/forum2011/105/305> (дата обращения: 25.11.2016).
27. Подготовка и обслуживание лыжероллеров. Электронный ресурс. URL: <http://rollerskis.v-res.ru/index.php?mod=1644040812> (дата обращения: 15.11.2016).
28. Раменская, Т.И. Техническая подготовка лыжника / Т.И. Раменская. М.: Физкультура и спорт, 2010. 264 с.
29. Секреты езды на лыжероллерах. Электронный ресурс. URL: <http://skipavilion.ru/2009/06/sekrety-ezdy-na-lyzherollerax.html> (дата обращения: 25.11.2016).
30. Советы по катанию на лыжероллерах. Электронный ресурс. URL: <http://www.ski.kg/interesting/3803-sovety-po-kataniyu-na-lyzherollerah.html>
31. Струнин, В.А. Нормирование объема циклической нагрузки в подготовительном периоде триатлонистов / В.А. Струнин. М.: Физкультура и спорт, 2015. 218 с.
32. Суслаков, Б.А. Статистические методы обработки результатов измерений // Спортивная метрология / под ред. В.М. Зацiorского. М.:

- Физкультура и спорт, 1992. С. 18-63.
33. Техника хода на лыжероллерах. Электронный ресурс. URL: <http://rollerskis.v-res.ru/index.php?mod=1644040812> (дата обращения: 25.11.2016).
34. Тимофеев, М.Ю. Построение тренировочного процесса квалифицированных лыжников-гонщиков в бесснежном периоде с применением лыжероллеров: дисс. ... канд. пед. наук / М.Ю. Тимофеев. СПб., 2012. 151 с.
35. Тренировки на лыжероллерах. Электронный ресурс. URL: <http://naturalfitness.ru/trenerovki-na-lishah/> (дата обращения: 25.11.2016).
36. Тренировки на лыжероллерах. Электронный ресурс. URL: <http://www.marxski.ru/blog/2-0-1> (дата обращения: 25.11.2016).
37. Управление тренировочным процессом высококвалифицированных спортсменов / Под ред. В.А. Запорожанова, В.Н. Платонова. Киев: Здоровье, 2015. 192 с.
38. Фарбей, В.В. Учет индивидуальной предрасположенности спортсменов к характеру соревновательной деятельности / В.В. Фарбей, К.С. Дунаев // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2015. № 3 (61). С. 110-116.
39. Фатеев, В.А. Требования к курсовым и выпускным квалификационным работам студентов факультета физической культуры: методическая разработка / В.А. Фатеев. Барнаул, 2016. 64 с.
40. Филин, В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В.П. Филин. М.: Изд-во «Физкультура и спорт». 1994. 232 с.
41. Шахматов, А.П. Триатлон, первая попытка / А. П. Шахматов. М.: 2014. 43 с.