

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

«КОМПЛЕКСНАЯ ПОДГОТОВКА ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ
15-17 ЛЕТ»

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 517 группы
направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»
профиль «Физическая культура»

Институт физической культуры и спорта

Сабаева Виталия Николаевича

Научный руководитель
Старший преподаватель

И.А. Суменков

подпись, дата

Зав. кафедрой
кандидат педагогических наук, доцент

В.Н. Мишагин

подпись, дата

Саратов 2018

Введение

Лыжный спорт один из самых тяжелых и требовательных к уровню физического развития видов спорта. Огромное разнообразие дисциплин, многообразие дистанций от спринта в 1500 метров до марафонов в 50-70 километров заставляет лыжников быть готовыми всегда и ко всему, так сказать «универсальными солдатами». Конечно, на уровне сборной команды страны есть четкое разграничение на спринтеров, дистанционщиков (марафонцев) и «средневики», «классистов» и «конькистов», но на других уровнях спортсменам приходится проявлять себя во всех дисциплинах.

В нашей стране лыжные гонки входят в десятку самых популярных видов спорта и является доступным для многих групп населения. На мировой спортивной арене российские лыжники как правило входят в группу лидеров, демонстрируют стабильные и высокие результаты на протяжении многих лет. Внутри страны очень серьезная конкуренция, причиной которой является не только огромное количество занимающихся, но и очень высокий уровень подготовки тренерского состава. Но все понимают, что в данном виде спорта требуется комплексное развитие всех физических качеств человека. После того, как физическая подготовка проведена на отлично многие тренеры сталкиваются с проблемой прекращения роста результатов у перспективного спортсмена и данная проблема приводит многих в тупик.

Для решения такой проблемы нужно заглянуть немного назад, в тот возраст, где спортсмен становится более ответственным и объективным к себе. Старшая школа - 15-17 лет, это и есть время, в которое комплекс подготовки спортсмена наполнен различными средствами и методами, которые запомнятся лыжником и принесут эффективный результат.

В возрасте 15-17 лет темпы роста организма спортсмена падают. Разница между детьми с ранним и поздним развитием нивелируется, организм спортсмена превращается в почти взрослый, нагрузки становятся почти как у взрослых спортсменов, помимо этого увеличивается психо-эмоциональная нагрузка как со стороны родителей и учителей (старший школьный возраст) так и со стороны сверстников (товарищи-конкуренты и внимание противоположного пола). В это сверх нагруженное время (с 15 до 17 лет) у тренера стоит задача подготовить высококвалифицированного спортсмена-универсала для всех дистанций и стилей.

Для того чтобы подготовить спортсмена высокого уровня становится недостаточно развития одних физических качеств и улучшения инвентаря, чего хватало раньше. Придется успевать за мировым прогрессом в науке, технологии, педагогике и физическом воспитании. Необходимо подходить к тренировке и соревнованиям с различных сторон, применяя новые методики и технологии, постоянно используя новое во всем: тренировке, восстановлении, отдыхе.

Конечно, большой спорт и фармакология на сегодняшний день неразрывно связаны из-за огромных нагрузок на организм человека, но мы считаем, что до 18 лет дети не использовали серьезные препараты для повышения результатов, даже по разрешению/указанию врача. Такой метод конечно проще для тренера, но ведь он не интересен для спортсмена.

В нашей работе мы предложим свое видение подготовки школьников старшего школьного возраста, опираясь на базовую классическую физическую подготовку лыжника с применением психологической подготовки, а также используя современные физкультурно-оздоровительные технологии, современные технические средства, традиционные и нетрадиционные виды деятельности.

Объект исследования - учебно-тренировочный процесс лыжников-гонщиков.

Предмет исследования - методика подготовки лыжников-гонщиков 15-17 лет.

Цель работы: разработать комплексную методику подготовки лыжников-гонщиков 15-17 лет, с использованием инновационных методик и технологий, направленных на улучшение результата.

Гипотеза исследования – мы предполагаем что, применение комплексной методики подготовки, позволит повысить работоспособность спортсменов в тренировочном процессе.

Основные задачи:

Проанализировать научную и учебно-методическую литературу по теме исследования.

Выявить физиологические и возрастные особенности развития лыжников-гонщиков 15-17 лет;

Проанализировать современные физкультурные методики и технологии и особенности их применение в лыжных гонках.

Разработать и экспериментально проверить комплексную методику подготовки лыжников-гонщиков 15-17 лет, с использованием инновационных методик и технологий, направленных на улучшение результата.

Методы исследования

- теоретический анализ литературных источников,
- педагогическое наблюдение,
- тестирование
- педагогический эксперимент
- методы математической обработки и анализа полученных данных.

В конце сентября были проведены все те же самые обследования. Ниже предоставлены их результаты (табл. 4,5,6).

Таблица 4

Итоговые данные медицинского обследования в диспансере

| | 1 | 2 | 3 | 4 |
|--|--------|---------|--------|---------|
| Рост, см | 177 | 180 | 176 | 181 |
| Вес, кг | 72 | 78 | 72 | 73 |
| Обхват грудной клетки, см пауза (вдох) | 81(91) | 90(102) | 87(94) | 94(103) |
| ЖЕЛ,мл | 4200 | 4200 | 4100 | 4400 |
| Динамометрическая сила кисти | 44-44 | 42-46 | 40-38 | 44-44 |

Итоговые показатели ОФП

Таблица 5

| | 1 | 2 | 3 | 4 |
|------------------------|------|------|------|------|
| Прыжок в длину с места | 245 | 250 | 220 | 240 |
| 100 метров бег | 12,8 | 13,0 | 12,9 | 13,2 |
| Бег 1 км. | 2,50 | 2,55 | 2,54 | 2,57 |
| Многоскок (десятискок) | 26,4 | 25,1 | 24,8 | 26,0 |
| Подтягивания | 24 | 22 | 17 | 15 |
| Складка за 30 | 33 | 32 | 33 | 30 |

Таблица 6

Итоговые значение дополнительных параметров исследования

| | 1 | 2 | 3 | 4 |
|---------------------------------|-----|----|----|----|
| Гибкость (наклон на скамье), см | +15 | +7 | +3 | -3 |
| Отжимания на брусьях | 25 | 30 | 22 | 15 |

| | | | | |
|---|------|------|------|------|
| Подъем ног к перекладине | 15 | 12 | 10 | 6 |
| Стойка на одной ноге с закрытыми глазами, | 5,00 | 4,50 | 1,05 | 0,40 |

Анализ результатов и сравнение с исходными данными

Для сравнения результатов рассчитываем средний прирост по всем показателям в группе исследуемых и контрольной группе и сравниваем между собой.

Рост и вес сравнивать не корректно, это индивидуальное развитие каждого, на которое серьезно повлиять нельзя.

Параметры развития (приложение 1).

Данные параметры в большей степени увеличились у исследуемой группы, особенно это заметно на амплитуде вдоха-выдоха, что говорит о более качественной работе межреберных и грудных мышц, а также более подвижной грудной клетке. В будущем, это позволит быстрее наращивать необходимую ЖЕЛ, что в свою очередь напрямую влияет на обменные процессы и результаты.

Силовые показатели (приложение 2).

Силовые показатели исследуемых увеличились на большие значения чем у контрольной группы - следствие использования тренажера лыжника, а также тичных

упражнений пилатеса и силовых с фитболом, так как они стимулируют развитие мышц и укрепляют связочный аппарат.

Показатели быстроты (приложение 3).

Показатели быстроты в среднем больше выросли у исследуемой группы - следствие работы упражнений из йоги и калланетики, что позволило проработать глубокие ранее не задействованные мышцы.

Показатели скоростной выносливости (приложение 4).

Полученный результат демонстрирует увеличение возможностей преодолевать длинную дистанцию на более высокой скорости. Большой прирост связан с увеличением пластичности и гибкости мышц и суставов путем упражнений йоги, пилатеса, калланетики и фитбол-аэробики, а также увеличением резервных запасов веществ в мышцах.

Гибкость (приложение 5).

Огромный прирост в гибкости относительно контрольной группы обусловлен использованием регулярных упражнений из йоги и калланетики.

Прыгучесть (приложение 6).

Значительное превосходство в приросте результатов прыгучести связано с проработкой мелких и глубоких мышц, а также улучшения координации путем использования йоги, пилатеса, а также упражнений на фитболе с подвижной опорой.

Координация и контроль тела в пространстве (приложение 7). Колоссальный прирост в данной области связан с применением все тех же упражнений йоги, пилатеса

упражнений с фитболом. Данные упражнения улучшили координацию движений и позволили лучше управлять своим телом и ориентировать его в пространстве, развитие вестибулярного аппарата.

Проведя беседу со спортсменами исследуемой и контрольной групп, а также с их тренером были выделены следующие позиции:

Спортсмены исследуемой группы стали испытывать меньше болей и тяжести в мышцах после сильно напряженных тренировок

После внедрения зарядки-йоги исследуемые спортсмены отметили более быстрый выход пульса на рабочий уровень во время тренировок

Во время повторных тренировок отмечалось более быстрое восстановление пульса у исследуемых спортсменов

После тренировок исследуемые спортсмены отметили уменьшение чувства усталости

Тренером была отмечена меньшая скованность движений при лыжероллерных тренировках и как следствие более легкая переносимость длительных тренировок на роллерах

Улучшение техники передвижения на лыжероллерах, движение более правильные, без искажений

Отмечено уменьшение нервного напряжения в сильно нагруженных циклах

Более быстрая акклиматизация и адаптация на горном сборе (среднегорье) Более быстрое восстановление после контрольных тренировок. По

результатам исследования самое главное можно отметить, что применение нашей методики не только не ухудшило общее развитие и подготовленность спортсменов, но и улучшило их адаптацию к нагрузкам, помогла быстрее переваривать нагрузку, улучшила двигательные качества.

Хочется отметить, что наибольший прирост всех характеристик был у испытуемого №1 - самого младшего из исследуемых и контрольной группы. В течение зимнего сезона этот испытуемый показывал самые высокие результаты, а также продолжил самостоятельное использование нашей методики и применял упражнения в зимний период для восстановления после соревнований и между стартами.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Возраст старших школьников является переходным этапом от ребенка-школьника, к взрослому человеку. В это время организм формируется до своих конечных форм, полностью формируется характер и темперамент. Задача учителя подготовить ребенка к взрослой жизни, дать ему все необходимые знания, сделать базу. В спорте происходит аналогичная картина: Тренер подготавливает молодого спортсмена к большому взрослому спорту, создает ему базу умений и навыков, на которые в будущем спортсмен сможет опереться в своей тренировочной и соревновательной деятельности. В возрасте 15-17 лет в лыжных гонках происходят серьезные отборы на дальнейшие этапы спортивного совершенствования: сборные

регионов, округов, России. Поэтому так важно подготовить спортсмена разносторонне, а не только физически. Стоит понимать что на данном этапе нагрузки растут воспринимать их все труднее. Для этого необходимо усиливать восстанавливающие факторы.

В нашей работе описаны методики и технологии, использование упражнений из которых поможет преодолеть тяжелые нагрузки и подготовить спортсмена к еще более серьезным испытаниям, а также поможет развить физические качества.

Методика использования также представлена в работе на примере 5 месяцев подготовки. Преимущества данной методики в ее непричастности к основной базовой программе любого тренера, она лишь вносит коррективы.

В работе проведено исследование, результаты которого описывают полезность данной методики и качественные результаты. Исследование проводилось на юношах в спортивной школе по зимним видам спорта, все испытуемые имели один спортивный разряд и приблизительно равные результаты в течение предыдущего сезона.

Данная методика может быть использована в качестве средства, повышающего возможности адаптации организма молодых спортсменов к нагрузке, а соответственно и средства, повышающего тренировочное воздействие.

Использование упражнений современных физкультурно-оздоровительных технологий считаю оправданным в лыжных гонках. В заключение хотелось бы сказать, что проблематика исследования характерна не только для лыжных гонок, но

для других циклических видов спорта, где необходимо испытывать большое количество нагрузок на развитие выносливости для обеспечения высокого спортивного результата и спортивного совершенствования.