

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

«ВОСПИТАНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЗИМНИМ ТРИАТЛОНОМ»

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 402 группы
направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»
профиль «Физическая культура»

Институт физической культуры и спорта

Матрусова Антона Дмитриевича

Научный руководитель

кандидат педагогических наук, доцент

подпись, дата

В.Н. Мишагин

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук, доцент

подпись, дата

В.Н. Мишагин

Саратов 2018

Введение

Современный ритм жизни, время, в которое мы живем, требует от всех нас высокой работоспособности, энергии, четкости, инициативности – качества, для воспитания которых вряд ли можно обойтись без физической культуры.

Было бы, однако, ошибкой оценивать повышение ритма нашей жизни как нечто исключительно навязанное извне, как неизбежное зло. Гармоничное развитие человеческой личности, ощущение ею полноты своего существования, творческая деятельность всегда требуют более или менее выраженного напряжения. Благодаря этому люди могут лучше справляться с жизненными трудностями, на более длительное время концентрировать свое внимание, уверенно и в полную силу решать стоящие перед ними задачи. И чем выше поднимается человек к вершинам своей деятельности, тем более выраженным становится напряжение, достигая иногда границы невыносимого.

К счастью, способность человека без вреда для здоровья выдерживать разного рода нагрузки, переносить напряжение, повышать устойчивость к утомлению поддается тренировке. По определению ученых, способность противостоять утомлению называется выносливостью.

Долгое время роль и значение выносливости, одного из основных, наряду с силой, гибкостью и быстротой, физических качеств человека недооценивались. Забывалось, что планомерно, систематически и настойчиво развивать выносливость должен не только стайер, мечтающий о победах на длинных дистанциях (да и вообще любой без исключения спортсмен), но и каждый разумный человек.

Не случайно тысячи лет условием выживания наших предков являлась именно выносливость. В процессе эволюции человек, его нервная и гормональная системы, обмен веществ приспособились к напряженной физической работе.

В настоящее время медицина и спортивная наука настойчиво рекомендуют включать в режим жизни каждого человека упражнения на выносливость.

В данной квалификационной работе мы рассматриваем *проблему* повышения аэробной производительности организма подростков в видах спорта, в которых общая и специальная выносливость определяют успех.

Имея в виду важность этой проблемы, мы поставили *цель* – выявить эффективность различных средств и методов, чтобы создать основу для достижения высоких спортивных результатов юными спортсменами.

Тема исследования – «Воспитание выносливости у юных спортсменов, занимающихся зимним триатлоном».

Объект исследования – средства и методы развития выносливости у подростков, занимающихся зимним триатлоном.

Предмет исследования – процесс воспитания выносливости на этапе начальной спортивной подготовки.

Гипотеза исследования – процесс воспитания выносливости у юных спортсменов будет более эффективным, если наряду со средствами развития общей выносливости в подготовке спортсменов будут использоваться и упражнения, преимущественно направленные на развитие специальной выносливости.

В соответствии с гипотезой для достижения цели исследования были определены следующие **задачи**:

1) выявить состояние проблемы в теории и практике спортивного образования.

2) исследовать эффективность системы упражнений, используемых в учебно-тренировочных занятиях на развитие выносливости юных спортсменов.

3) выявить влияние общей и специальной выносливости на физическое развитие детей среднего школьного возраста.

Для решения поставленных задач были использованы **методы**: анализ педагогической литературы по теме исследования, длительное наблюдение (прямое и косвенное), тестирование и математическая обработка результатов, полученных в ходе выполнения контрольных упражнений.

Глава 2. Педагогическое исследование

2.1. Организация и проведение педагогического исследования

Педагогическое исследование, цель которого – выявление влияния целенаправленной тренировки на воспитание физического качества «выносливость» у триатлонистов среднего школьного возраста, мы проводили на базе ДЮСШ Калининского района.

В исследовании принимали участие мальчики 14-15 лет, занимающиеся под руководством тренера Кулешова Н.В. В ходе педагогического исследования мы наблюдали тренировочные занятия по подготовке к соревнованиям.

Для работы с занимающимися на лыжном стадионе имеется учебный и тренировочный круги, а также площадка для игр на лыжах. Рядом проложена была зачетная трасса по рельефу, соответствующая возрасту и подготовленности учащихся. На учебном кругу тренер отрабатывает с учащимся технику лыжных ходов и ее элементы, проводились эстафеты и игры на лыжах. На тренировочном – закреплялась лыжная техника и совершенствовалась функциональная подготовка занимающихся.

Работа с занимающимися в секции юными спортсменами была прежде всего направлена на преимущественное развитие выносливости. Главная установка для них была следующей – дойти до финиша.

С помощью специальных упражнений и тренировок решалась эта задача. Начиная с походов и прогулок в медленном темпе, учащиеся переходили к непрерывному передвижению в оптимальном темпе, затем к преодолению трассы с соревновательной скоростью.

Но каждое занятие тренер обязательно начинал на учебном круге с совершенствования лыжной техники. Затем ставилась задача: соблюдая правильную технику передвижения, идти по тренировочному кругу в медленном темпе без остановок в течение определенного времени. Далее задача усложнялась: дойти без остановок до намеченного пункта. Темп передвижения – слабый. От занятия к занятию возрастала протяженность, от 15-20 мин до 45 мин при ЧСС не более 150 уд./мин. Чем выше темп, тем короче планировалось в тренировке время передвижения. Занятия на учебной лыжне с равномерным передвижением на тренировочных кругах, на наш взгляд, важны тем, что в них можно проверить равномерность темпа от круга к кругу, как в начале, так и в конце дистанции, определить, не снижается ли темп к концу заданного отрезка и какова ЧСС занимающихся. В таких упражнениях на выносливость тренер следит за тем, чтобы ученики не соперничали друг с другом, а ориентировались на собственные силы. Такие занятия с равномерным преодолением намеченной трассы или с непрерывным передвижением в течение заданного времени являются хорошей базой для формирования у юношей физической и психологической готовности к прохождению достаточно длинных дистанций, в том числе и соревновательной.

Использовалась в ходе учебно-тренировочного процесса и переменная тренировка, когда воспитанники передвигались на лыжах по тренировочному кругу или по трассе с произвольными ускорениями на ней и с произвольными участками активного отдыха, т.е. двигались со слабой интенсивностью.

Или обучающиеся передвигались с повышением скорости на строго определенных участках и с точно ограниченными паузами снижения темпа. Отрезки трассы чаще всего преодолевались со средней соревновательной скоростью, которая рассчитывается от лучшего результата, который занимающийся показывал на этом участке ранее. Так, например, если раньше школьник пробегал дистанцию 5 км за 30 мин., то его средняя соревновательная скорость – 1 км за 6 мин., или 100 м за 36 сек. Отсюда рассчитывалась и скорость, равная 90-95 % от соревновательной. Чем ближе к соревнованиям, тем больше возрастала интенсивность тренировок. При повторном методе отрезки трассы проходили учащиеся с соревновательной или намного большей скоростью. Однако соблюдалось правило, – скорость ускорения на отрезке не должна превышать соревновательную более чем на 5 %, так как при большей скорости теряется связь с режимом работы в гонке. Длина отрезков при повторном их пробегании – от $\frac{1}{4}$ до $\frac{1}{2}$ основной соревновательной дистанции. Паузы отдыха – от 3 до 8 мин., до восстановления ЧСС до 100 уд./мин. Отдых пассивный или в очень слабом передвижении. Количество отрезков 2-3. Например, готовясь к дистанции 5 км, мальчики повторно пробегали 2 раза по 1,5 км. Для дистанции в 3 км – 2 раза по 1 км или 3 по 0,7 км. За период подготовки к соревнованиям было проведено 4 повторных тренировки в чередовании с равномерными и переменными.

Для повышения эмоциональности занятий тренер в каждую тренировку обязательно включает игры на лыжах.¹

В результате воспитанники достойно выступили на районных соревнованиях по лыжным гонкам, равномерно пройдя всю дистанцию с оптимальной скоростью.

2.2. Анализ результатов педагогического исследования

Данные тестирования, проведенного нами в начале и в конце зимнего сезона, а также результаты соревнований подтверждают эффективность выше приведенной нами методики по развитию физического качества выносливость у спортсменов среднего школьного возраста, чему тренер уделяет большое внимание, т.к. выносливость помогает держать взятый темп, проявлять упорство и волю.

На секционных занятиях, как мы увидели, соблюдались принципы постепенности увеличения нагрузки: от прогулки – к темповому передвижению, от небольшой скорости – к высокой, от коротких отрезков – к длинным, от больших пауз отдыха – к оптимальным, т.е. от простейшего к сложному.

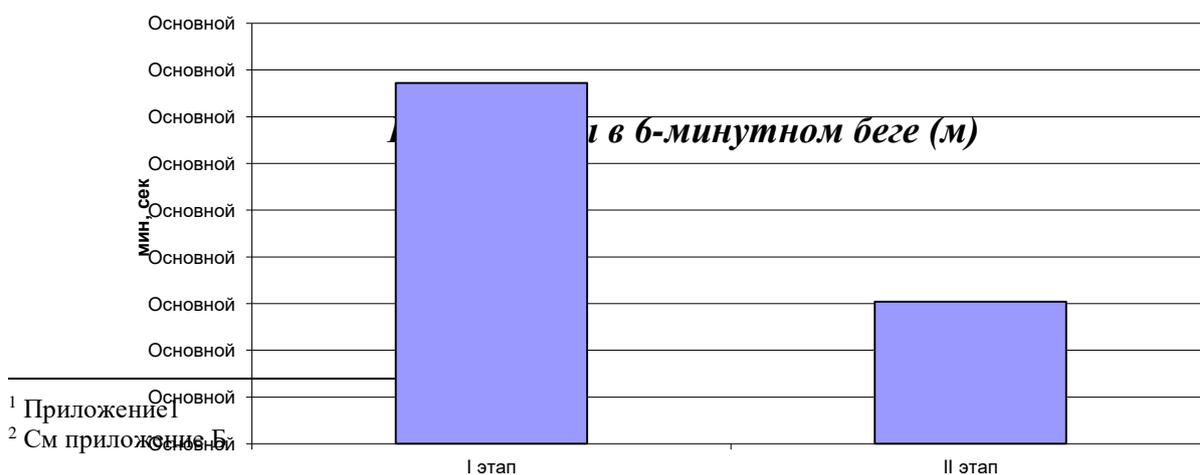
Эффективность учебно-тренировочного процесса мы выявили с помощью тестирования занимающихся (I – в начале зимнего сезона, II – в конце, при сдаче учебных нормативов).²

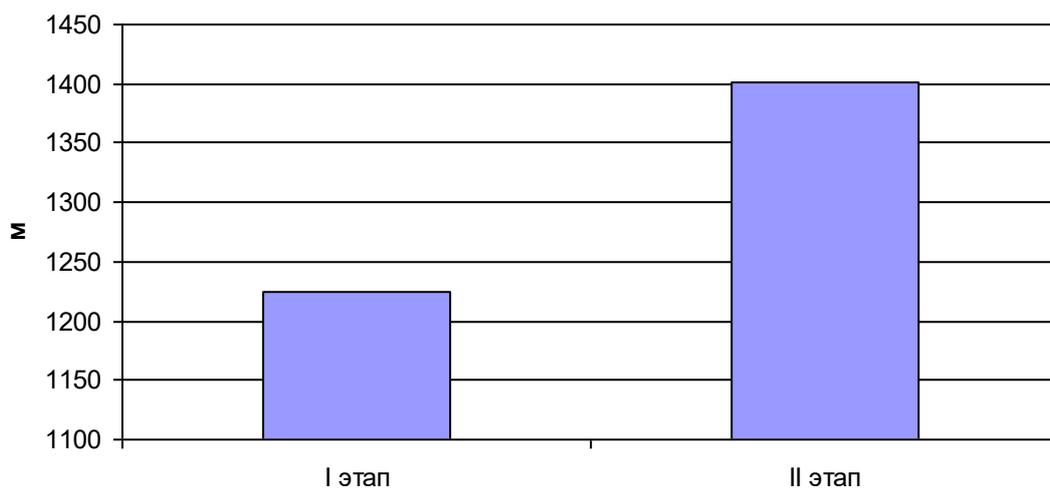
Таблица 2.

Результаты тестирования юношей экспериментальной группы

| № п/п | 5 км (мин) | | 6-минутный бег (м) | |
|--------------------|------------|---------|--------------------|---------|
| | I этап | II этап | I этап | II этап |
| Средний показатель | 16,36 | 14,02 | 1224 | 1401 |
| Динамика | -2,34 | | +174 | |

Результаты в беге на 5 км (мин)





Анализ результатов тестирования позволяет нам сделать следующий вывод: данная методика проведения учебно-тренировочных занятий способствует развитию выносливости и повышению спортивных результатов учащихся среднего школьного возраста. Так всего лишь за сезон в беге на лыжах на 5 км среднегрупповой результат улучшился на 1,34 мин, а в 6-минутном беге дистанция увеличилась на 174 м.

На основании вышеизложенного считаем целесообразным рекомендовать использование данной методики проведения учебно-тренировочных занятий с юными спортсменами в практической работе учителям средних общеобразовательных школ, а также тренерам спортивных школ.

2.3. Методические рекомендации по развитию выносливости у юных спортсменов средствами лыжной подготовки

Построение спортивной тренировки должно основываться на методических принципах видов спорта с преимущественным проявлением выносливости, входящих в триатлон.

В первых тренировках на выносливость темп передвижения должен быть слабым и средним.

Темп передвижения необходимо контролировать по частоте сердечных сокращений – по пульсу.

В первые 3-4 недели рекомендуется передвигаться с одной и той же скоростью в слабом и среднем темпе, т.е. в равномерном.

Этот темп удобен для отработки техники ходов, для восстановления организма после работы в сильном темпе.

Для развития специальной выносливости кроме равномерных тренировок необходимо применять переменные, повторные и контрольные.

Переменные тренировки включают передвижение по дистанции в слабом или среднем темпе и ускорения в темпе выше среднего или в сильном.

Длина отрезков, которые проходят ускоренно, может быть различной, в зависимости от возраста занимающихся.

В контрольных тренировках проходят дистанцию, равную соревновательной или немного короче в максимальном темпе.

Необходимо, чтобы в недельном цикле продолжительные тренировки в слабом и умеренном темпе чередовались с короткими в более сильном темпе.

Тренировка с передвижением в сильном темпе проводится не более 1 раза в неделю. За тренировкой в сильном темпе должна последовать тренировка с длительным равномерным передвижением в слабом темпе. Такое сочетание лучше восстановит силы и повысит работоспособность.

Нагрузка в тренировках на выносливость должна увеличиваться постепенно.

Выводы

В данной квалификационной работе мы рассматривали *проблему* повышения аэробной производительности организма подростков, занимающихся триатлоном средствами лыжной подготовки, где выносливость является ведущим физическим качеством.

Для достижения цели исследования в ходе работы были решены следующие *задачи*:

1) посредством метода анализа литературных источников по заявленной теме, мы выявили состояние проблемы в теории и практике спортивного образования;

2) с помощью метода наблюдения исследовали эффективность системы упражнений, используемых в учебно-тренировочных занятиях на развитие выносливости юных спортсменов;

3) методом тестирования, математической обработки результатов, полученных в ходе выполнения контрольных упражнений, и их анализа выявили влияние представленной методики на развитие общей и специальной выносливости у детей среднего школьного возраста, занимающихся триатлоном.

Рост уровня развития выносливости у юных спортсменов подтверждает выдвинутую гипотезу исследования – процесс воспитания выносливости у юных спортсменов будет более эффективным, если наряду со средствами развития общей выносливости в подготовке спортсменов будут использоваться и упражнения, преимущественно направленные на развитие специальной выносливости. Считаем, что цель исследования достигнута.

Заключение

Понятие «выносливость» издавна связывают со способностью человека продолжать более или менее эффективно совершать деятельность вопреки наступающему утомлению.

В спортивной физиологии выносливость определяют как способность длительно выполнять глобальную динамическую мышечную работу преимущественно или исключительно аэробного характера.

Как в практике, так и в научной литературе выносливость подразделяется на общую и специфическую (или специальную).

Под общей выносливостью в широком смысле слова понимают совокупность функциональных свойств организма, составляющих неспецифическую основу проявления выносливости в различных видах деятельности.

Общей выносливостью в узком смысле слова чаще всего называют выносливость, проявляемую в относительно длительной работе при функционировании всех основных мышечных групп, которая совершается в режиме аэробного обмена.

Развитие общей аэробной выносливости играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности и здоровья, а также служит основой для развития специфической выносливости различного типа.

Способность противостоять утомлению в деятельности определенного типа имеет существенную специфику, которая обусловлена особенностями реализации функциональных возможностей, обеспечивающих проявление выносливости в определенной деятельности, в зависимости от ее объективных требований к различным двигательным качествам. В связи с этим различают такие типы специфической выносливости, как скоростная, силовая координационная и др.

Специальная выносливость зависит от возможностей нервно-мышечного аппарата, быстроты расходования ресурсов внутримышечных источников энергии, от техники владения двигательным действием и уровня развития других двигательных способностей.

Проявление выносливости в различных видах двигательной деятельности зависит от многих факторов: биоэнергетических, функциональной и биохимической экономизации, функциональной устойчивости, личностно-психических, генотипа, среды и др.

Средствами развития общей (аэробной) выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, т.е. циклические упражнения, выполняемые в аэробном режиме. Они выполняются в режиме стандартной непрерывной, переменной непрерывной и интервальной нагрузки.

Большинство видов специальной выносливости в значительной мере обусловлено уровнем развития анаэробных возможностей организма, для чего используются любые упражнения, включающие функционирование большой группы мышц и позволяющие выполнять работу с предельной или околопредельной интенсивностью, выполняемые методом повторного и переменного интервального упражнения.

Выносливость – определяющее в триатлоне качество, которое лучше всего совершенствуется при достаточно продолжительном передвижении в определенном режиме ЧСС, в то же время.

Лыжная подготовка – как одна из дисциплин зимнего триатлона прекрасное средство для воспитания этого физического качества.

Непрерывное многолетнее воспитание выносливости радикально влияет на степень и направленность ее развития в течение жизни. Главная цель воспитания выносливости оптимизировать ее развитие так, как это необходимо для полноценной жизнедеятельности и стабильного здоровья, обеспечить достаточный уровень развития общей и специальной выносливости, возможно дольше не допустить ее регресса в целом, а когда он становится неизбежным, минимизировать его степень (Еркомайшвили И. В., 2004).