

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования
«Саратовский национальный исследовательский государственный
университет имени Н.Г. Чернышевского»

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

Методика тренировки юных лыжников-гонщиков 13-14 лет в годичном
учебно-тренировочном цикле

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 4 курса 401 группы

Направление 44.03.01 Педагогическое образование

Профиль Физическая культура

Института физической культуры и спорта

Брутян Гоар Шураевны

Научный руководитель
Ст. преподаватель

Е.А. Щербакова

Зав. кафедрой
к.м.н., доцент

Т.А. Беспалова

Саратов 2019

ВВЕДЕНИЕ

Мировые современные достижения в лыжных гонках сегодня настолько велики, что без систематической подготовки с юных лет нельзя рассчитывать на высокую результативность в зрелом возрасте спортсмена. Подготовка юных лыжников-гонщиков - одна из главных задач подготовки спортивного резерва, поднятия престижа лыжного спорта в стране.

Актуальность исследования. Вопросы подготовки юных лыжников-гонщиков в настоящее время являются одними из наиболее актуальных, в построении спортивной тренировки. И от того насколько рационально будут решены вопросы тренировки в молодом возрасте, процесс начального становления технического мастерства, уровня развития специальных физических качеств во многом зависит дальнейший рост спортивно-технических результатов.

Цель исследования: изучение особенностей тренировочного процесса при подготовке юных лыжников-гонщиков среднего школьного возраста в годичном цикле.

Гипотеза: Предполагается, что изучение возрастных особенностей у юных лыжников-гонщиков 13-14 лет позволит разработать более рациональные подходы, путем правильного подбора средств и методов тренировки и повысит эффективность тренировочного процесса в многолетней подготовке лыжников-гонщиков.

Задачи исследования:

1. Изучить и обобщить научно-методическую литературу.
2. Выявить наиболее рациональное применение средств и методов построения спортивной тренировки лыжников-гонщиков 13-14 лет.
3. Разработать и представить примерную методику тренировки юных лыжников 13-14 лет в годичном цикле.
4. Исследовать изменения объема и интенсивности нагрузки в годичном цикле юных лыжников - гонщиков 13-14 лет занимающихся в СОДЮСШ «Надежда Губернии»;

5. Определить уровень физической и технической подготовленности юных лыжников 13-14 лет занимающихся в МУ «СШОР №3» г. Саратова на каждом этапе годичного цикла.

Объект исследования: учебно - тренировочный процесс в лыжном спорте.

Предмет исследования: методы и средства тренировки используемые для лыжников-гонщиков среднего школьного возраста в годичном цикле.

Методы исследования:

- Анализ научно-методической литературы
- Педагогический эксперимент
- Тестирование физической и технической подготовленности
- Метод математической статистики

Глава 1. Методы тренировки юных лыжников-гонщиков 13-14 лет в годичном учебно-тренировочном цикле

1.1. Практические основы развития общей и специальной подготовки лыжников-гонщиков 13-14 лет.

Эффект тренировочного процесса при многолетней подготовке спортсменов зависит от рационального построения занятий, начиная с юношеского возраста. При подготовке юношей спортсменов необходимо учитывать их анатомо-физиологические и технологические особенности, имея ввиду, что формирование всех жизненно важных функций юного организма - сердечнососудистой, дыхательной системы, моторной деятельности - заканчивается к 17-18 летнему возрасту.

Основной направленностью тренировки 13-14 лет на этапе начальной спортивной специализации является постепенное подведение к значительным учебно-тренировочным нагрузкам.

Одним из обязательных условий проведения учебно-тренировочного процесса юных лыжников является его круглогодичность. Известно, что приобретение, сохранение и совершенствование спортивной формы в

годовом цикле происходит пофазно, каждая фаза характеризуется строго определенным содержанием и построением тренировки.

Поэтому фазность развития спортивной формы является основной причиной деления годового цикла на периоды. Годовичный цикл принято разделять на следующие периоды: подготовительный (май-декабрь), соревновательный (январь-март) и переходный (апрель), а периоды в свою очередь делятся на этапы. Подготовительный включает три этапа: летний (май, июнь, июль), осенний (август, сентябрь, октябрь), зимний (ноябрь, декабрь).

Каждому этапу круглогодичной тренировки свойственна своя направленность занятий, на них решаются определенные задачи, преследующие общую цель – повышение уровня тренированности юного спортсмена, приобретение спортивной формы, сохранение ее в период основных соревнований [1,2,8].

1.2.Методика тренировки юных лыжников-гонщиков 13-14 лет в подготовительном периоде

Подготовительный период тренировки является важнейшим в подготовке лыжника-гонщика. На протяжении этого периода закладывается основа будущих достижений в соревновательном периоде. «Фундаментом» успехов в соревнованиях является большой объем нагрузки, приходящийся на развитие физических качеств, повышения функциональной подготовленности, совершенствования техники способов передвижения на лыжах. Все это выполняется в подготовительном периоде. Подготовительный период в тренировке лыжника-гонщика делится на три этапа: летний, осенний, зимний.

1.2.1.Летний этап подготовительного периода

Летний этап подготовительного периода продолжается с мая по август включительно. На данном этапе решаются следующие задачи: улучшение всесторонней физической подготовленности и развитие физических качеств (преимущественно общей выносливости, силы, быстроты, ловкости);

изучение и совершенствование техники лыжника; воспитание волевых качеств и укрепление здоровья юных спортсменов.

Характер занятий на летнем этапе заключается в планомерном целенаправленном развитии основных физических качеств и повышения уровня общей работоспособности организма. В летнее время юные лыжники занимаются 3-4 раза в неделю. Продолжительность занятий до 1,5-2,5 часа в зависимости от задач и применяемых средств.

1.2.2. Осенний этап подготовительного периода

Осенний этап подготовительного периода в тренировке юношей начинается с сентября. В это время наряду с общей физической подготовкой решаются задачи специальной подготовки лыжника-гонщика. Помимо развития и поддержания достигнутого уровня силы, быстроты и выносливости, большое внимание уделяется воспитанию скоростной и специальной выносливости.

В подготовительном периоде, а также при обучении и совершенствовании отдельных способов передвижения на лыжах в период соревнований широко применяются имитационные упражнения.

1.2.3. Зимний этап подготовительного периода

Зимний этап подготовительного периода начинается с выпадением снега и продолжается до января.

Основными задачами зимнего этапа подготовительного периода являются восстановление и дальнейшее совершенствование техники передвижения на лыжах; поддержание и дальнейшее развитие физических качеств; постепенное повышение работоспособности и достижение спортивной формы; изучение техники лыжного спорта; воспитание морально-волевых качеств.

Серию длительных занятий на первом снегу обычно принято называть вкатыванием. «Вкатывание» продолжается не менее 2-3 недель. Занятия проходят 4-5 раза в неделю, продолжительность их постепенно увеличивается и достигает к концу этапа 2,5 часа.

1.3.Методика тренировки юных лыжников-гонщиков 13-14 лет в соревновательном периоде.

Соревновательный период начинается в январе. Основные задачи этого периода: дальнейшее совершенствование техники и тактики, повышения уровня общей и специальной физической подготовки, реализация спортивной формы - участие в соревнованиях (достижения определенного результата), воспитание морально-волевых качеств.

Занятие в этом периоде проводится 4 раза в неделю, если в течении недели планируется участие в соревнованиях, количество тренировочных занятий соответственно сокращается. В период участия в соревнованиях тренировочные занятия проводятся с небольшой нагрузкой, имея своей главной задачей подведения юношей к стартам в состоянии наилучшей работоспособности. На всех занятиях часть времени отводится на дальнейшее совершенствование техники способов передвижения на лыжах в разнообразных условиях скольжения и рельефа местности.

1.4.Методика тренировки юных лыжников-гонщиков 13-14 лет в переходном периоде

В данном периоде спортивная форма временно утрачивается. Основная особенность периода - спад нагрузки как по объему, так и по интенсивности; занятия преобразуют форму активного отдыха. Это предотвращает переход суммарного нарастающего эффекта тренировок, вызванного длительным применением нагрузок, в перетренированность. Данный период является как бы охранительным. Он необходим также для профилактической проверки и ликвидации отклонений в состоянии здоровья юного лыжника-гонщика.

Занятия в данный период строятся с расчетом сохранения определенной тренированности позволяющей начать новый цикл тренировок с более высокого уровне, чем предыдущий.

Глава 2. Педагогическое исследование

1.1. Организация и проведение педагогического исследования

Настоящее педагогическое исследование проводилось в группе состоящей из восьми юношей 13-14 лет, МУ «СШОР №3» занимающихся лыжным спортом три года и имеющих I-юношеский квалифицированный разряд. Все участники исследования прошли медицинское обследование в областном врачебно-физкультурном диспансере, по результатам которого все участники были допущены к регулярным тренировочным занятиям и участию в соревнованиях.

Исследование проводилось в III этапа.

На первом этапе (май 2018 года) изучалось состояние проблемы по данным научно-методической литературы. Подготавливалась материально-техническая база для проведения педагогического эксперимента. С ведущими тренерами по лыжному спорту проводились беседы с целью определения наиболее важных тактических приемов подготовки юных лыжников 13-14 лет.

На втором этапе (июнь-ноябрь 2018 года) была определена база для проведения педагогического исследования с целью определения важных тактических приемов. На этом этапе были проведены первичные тестирования с целью определения уровня физической и технической подготовленности юных лыжников которые сравнивались с ориентировочными нормативами аналогичных тестов [5].

На третьем этапе (декабрь 2018 - апрель 2019) проводилось итоговое тестирование, а также систематизация и обобщение полученных результатов, что позволило нам сделать соответствующие выводы и определить наиболее важные тактические приемы подготовки юных лыжников 13-14 лет

1.2. Анализ результатов педагогического исследования

Для объективной оценки уровня физической и технической подготовленности юных лыжников, мы сравнили полученные результаты тестирования с ориентировочными нормативами аналогичных тестов предложенные авторами учебника «Лыжный спорт» И.М. Бутиным и Г.В. Березиным [5]. Эти ориентировочные нормативы соответствуют среднему

уровню физической и технической подготовленности юных лыжников 13-14 лет.

Тестирование физической подготовленности занимающихся исследуемой нами группой проводилось по следующим тестам:

Ориентировочные нормативы

1. Бег 60 м с низкого старта - 9,7 сек.
2. Бег 1000 м - 3 мин. 48 сек
3. Подтягивание на перекладине - 6 раз.
4. Прыжок в длину с места - 185 см.
5. Имитация попеременного двухшажного хода в подъем 5- 6° длина 50 м - 4 балла.
6. Передвижение на лыжах коньковым ходом 500 м-1 мин 38 сек.
7. Передвижение на лыжах коньковым ходом 3000 м - 10 мин.
8. Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом 100 м - 4 балла.

Сравним *результаты контрольного тестирования на первом этапе с ориентировочными нормативами.*

1. Результат в беге на 60 м с низкого старта ниже ориентировочного норматива на 0,4 сек
2. В беге на 1000 м ниже на 6 сек
3. В прыжках в длину с места ниже на 5,4 см.
4. Подтягивание на перекладине выше ориентировочного норматива на 2,5 количество раз.
5. Результат в имитации попеременного двухшажного хода ниже ориентированного норматива на 1,5 балла.

Данные показатели свидетельствуют о том, что уровень подготовленности по техническим и физическим показателям, кроме силовых в середине летнего этапа подготовительного периода у юных лыжников, находится ниже среднего.

Низкий уровень физической и тактической подготовленности исследуемой группы объясняется тем, что основная направленность занятий на данном этапе состояла в создании условий для приспособления организма юных лыжников к повышенным нагрузкам.

Представим *результаты второго этапа тестирования* в сравнении с ориентировочными нормативами

1. Результат в беге 60 м с низкого старта равен ориентировочному нормативу.

2. Результат в беге 1000 м превысил ориентировочный норматив на 15 сек.

3. Результат в подтягивании на перекладине превысил ориентировочный норматив на 3,7 количества раз.

4. Результат в прыжке в длину с места превысил ориентировочный норматив на 2,6 см.

5. Результат в имитации попеременного двухшажного хода ниже ориентировочного норматива на 0,5 балла.

В результате сравнения мы видим рост уровня физической подготовленности, уровень технической подготовленности по сравнению с первым этапом тестирования вырос, но остался ниже среднего.

Сравним *результаты третьего этапа тестирования* с ориентировочными нормативами.

1. Результат в беге 60 м с низкого старта превысил ориентировочный норматив 0,1 сек.

2. Результат в беге 1000 м превысил ориентировочный норматив на 16 сек.

3. Результат в подтягивании на перекладине превысил ориентировочный норматив на 5,25 количество раз

4. Результат в прыжке в длину с места равен ориентировочному нормативу

5. Результат в имитации попеременного двухшажного хода ниже ориентировочного норматива на 0,25 балла.

Судя по результатам сравнительного анализа мы наблюдаем увеличение уровня физической подготовленности юных лыжников. Уровень технической подготовленности на данном этапе находится ниже среднего, но вырос по сравнению с предыдущими этапами тестирования.

Дальнейший рост уровня физической и технической подготовленности юных спортсменов объясняется основной направленностью занятий-создание условий для непосредственного вхождения в спортивную форму.

Результаты *четвертого этапа тестирования* в сравнении с ориентировочными нормативами

1. Результат передвижения на лыжах 500 м ниже ориентировочного норматива на 3 сек.

2. Результат передвижения на лыжах 3000 м ниже ориентировочного норматива на 1 сек.

3. Результат в подтягивании на перекладине выше ориентировочного норматива на 3,5 количество раз.

4. Результат в прыжке в длину с места ниже ориентировочного норматива на 10 см.

5. Результат в передвижении на лыжах попеременным двухшажным ходом 100 м ниже ориентировочного норматива на 0,25 балла.

Уровень физической подготовленности на данном этапе подготовки в частности по скоростной и специальной выносливости, а также и по техническим показателям оказался немного ниже среднего уровня.

Это обусловлено тем, что в начале соревновательного периода первые три недели занятий на снегу были посвящены восстановлению техники, с помощью длительных равномерных передвижений на лыжах по слабопересеченной местности т.е. происходит процесс так называемого «вкатывания».

Сравнение *результатов пятого этапа тестирования* с ориентировочными нормативами

1. Результат передвижения на лыжах 500 м выше ориентировочного норматива на 8 сек.

2. Результат передвижения на лыжах 3000 м выше ориентировочного норматива на 14 сек.

3. Результат в подтягивании на перекладине выше ориентировочного норматива на 2,3 количество раз.

4. Результат в прыжке в длину с места ниже ориентировочного норматива на 10 см

5. Результат передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом выше ориентировочного норматива на 0,25 балла.

Из результатов сравнения видно, что уровень физической и тактической подготовленности юных лыжников в конце соревновательного периода находится выше среднего.

Данный уровень физической и технической подготовленности юных лыжников был обеспечен тем, что основная направленность занятий на данном этапе заключалась в улучшении и сохранении высокой степени тренированности. Сравнение *результатов пятого этапа тестирования* с ориентировочными нормативами

1. Результат передвижения на лыжах 500 м выше ориентировочного норматива на 8 сек.

2. Результат передвижения на лыжах 3000 м выше ориентировочного норматива на 14 сек.

3. Результат в подтягивании на перекладине выше ориентировочного норматива на 2,3 количество раз.

4. Результат в прыжке в длину с места ниже ориентировочного норматива на 10 см

5. Результат передвижения на лыжах попеременным двухшажным ходом выше ориентировочного норматива на 0,25 балла.

Из результатов сравнения видно, что уровень физической и тактической подготовленности юных лыжников в конце соревновательного периода находится выше среднего.

Данный уровень физической и технической подготовленности юных лыжников был обеспечен тем, что основная направленность занятий на данном этапе заключалась в улучшении и сохранении высокой степени тренированности.

Сравнения *результатов шестого этапа тестирования* с ориентировочными нормативами

1. Результат в беге 60 м с низкого старта ниже ориентировочного норматива на 0,8 сек.
2. Результат в беге 1000 м ниже ориентировочного норматива на 10 сек.
3. Результат в подтягивании на перекладине соответствует ориентировочному нормативу.
4. Результат в прыжке в длину с места ниже ориентировочного норматива на 21 см.
5. Результат имитации попеременного двухшажного хода выше ориентировочного норматива на 0,25 балла.

Результаты сравнения показали, что уровень физической подготовленности снизился и находится ниже среднего, а уровень технической подготовленности остался (на уровне соревновательного) на том же уровне, что и на предыдущем этапе тестирования.

Снижение уровня физической подготовленности объясняется целью данного периода.

Заключение

1. Анализ научно-методической литературы показал, что достижение высоких результатов в лыжном спорте возможно только при круглогодичной тренировке в течение ряда лет начиная с юношеского возраста.
2. По результатам тестирования виден постепенный рост уровня физической и технической подготовленности юных лыжников. И этот рост происходит согласно фазам становления спортивной формы, т.е. на

подготовленном периоде - приобретение и становление спортивной формы; на соревновательном периоде - сохранение и реализация спортивной формы в соревнованиях и на переходном периоде - временная утрата спортивной формы. В методике тренировки юных лыжников 13-14 лет, занимающихся МУ «СШОР №3», был соблюден принцип постепенности и пофазное развитие спортивной формы, что является одним из главных показателей правильности применяемой методики тренировки.

3. Изменение объема и интенсивности нагрузки при подготовке лыжников в течение года носило волнообразный характер, с общей тенденцией к повышению в подготовительном периоде, некоторой стабилизацией в соревновательном, со снижением в конце соревновательного и начале подготовительного периодов, а также значительным снижением в переходном периоде. Это говорит о том, что в методике тренировки применяемой МУ «СШОР №3» не допускалось прямолинейного увеличения нагрузки, что может привести к форсированию спортивной формы и перетренированности юных спортсменов.

4. Основываясь на спортивные результаты исследуемой группы за сезон 2018 - 2019 года (6 человек из 8 выполнили норматив III - взрослого квалификационного спортивного разряда) можно сделать вывод, что методика тренировки юных лыжников 13 – 14 лет применяемая МУ «СШОР №3» является эффективной.