

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ СРЕДСТВАМИ ЛЫЖНОГО СПОРТА
У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 511 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Бокова Владимира Михайловича

Научный руководитель

кандидат педагогических наук, доцент

_____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук, доцент

_____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2019

Общая характеристика работы

Выносливость – важная мера здоровья человека. Исследования физиологов показывают, что устойчивость организма к целому ряду негативных факторов зависит от показателя максимального потребления кислорода (МПК). Установлено также, что между МПК и выносливостью человека имеется прямая связь: чем выше МПК, тем бóльшую выносливость может проявить человек. По данным профессора Г. Апанасенко (Киевский мединститут), лица, отнесенные к «безопасной зоне здоровья», обладают большим коронарным, респираторным и гормональным резервом, не имеют факторов риска развития заболеваний. Основным же средством наращивания «количества» здоровья, являются занятия физическими упражнениями, направленными на развитие выносливости.

В настоящее время средства и методы тренировки детей в связи со спортивной специализацией в учебно-методической литературе все еще охарактеризованы недостаточно. Особенно необходима научно обоснованная методика 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** исследовать эффективность различных средств и методов воспитания выносливости, как основы для достижения высоких спортивных результатов юными спортсменами.

Тема работы – «Развитие выносливости средствами лыжного спорта у детей среднего школьного возраста».

Объект исследования – средства и методы развития выносливости у учащихся среднего школьного возраста, активно занимающихся лыжным спортом.

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

Гипотеза исследования – мы предполагаем, что 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. провести анализ учебно-методической литературы по заявленной теме;
2. исследовать эффективность системы упражнений, используемых в учебно-тренировочных занятиях для развития выносливости юных спортсменов.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы** педагогического исследования: анализ учебно-методической литературы по заявленной теме исследования, длительное наблюдение

(прямое и косвенное), тестирование и математическая обработка результатов, полученных в ходе выполнения контрольных упражнений.

Определение физического качества «выносливость»

Выносливость – важнейшее физическое качество, проявляется как в спортивной практике (в той или иной степени в каждом виде спорта), так и в повседневной жизни. Выносливость, отражая общий уровень работоспособности, необходима спортсменам не только при выполнении соревновательных упражнений, но и при выполнении большого объема тренировочной работы, а также для быстрого восстановления организма спортсмена. Высокий уровень общей выносливости – одно из главных свидетельств отличного здоровья спортсмена.

В научно-методической литературе специалисты характеризуют выносливость как способность человека выполнять работу без снижения мощности нагрузки её интенсивности на протяжении значительного времени, а также противостоять возрастающему утомлению. Выносливость определяют процессы, происходящие как в общем, во всем организме, так и на клеточном уровне. Однако, как показывают современные исследования, ведущую роль в проявлении выносливости все же играют факторы энергетического обмена веществ и вегетативных систем, которые его обеспечивают: сердечно-сосудистая, дыхательная, а также центральная нервная системы.

Выносливость как физическое качество проявляется в длительности работы, проходящей на определенном уровне мощности без признаков утомления, либо в скорости снижения работоспособности при наступлении утомления.

Как утверждают специалисты при выполнении продолжительной работы с определенного момента занимающемуся для сохранения заданных параметров работы приходится преодолевать возрастающие внутренние трудности и с мобилизацией волевых качеств, в так называемой фазе компенсированного утомления; затем, несмотря на все усилия, происходит дальнейшее снижение уровня качественных и количественных показателей выполняемой работы, в так называемой фазе декомпенсированного утомления, что в конечном итоге может привести к прекращению работы вследствие переутомления.

Таким образом было установлено, что способность не допускать падения результативности работы в течение того или иного времени, несмотря на наступающее утомление, а также эффективное продолжение ее в фазе декомпенсированного утомления с как можно меньшим ее снижением зависит от степени развития определенных физических качеств организма и морально-волевых свойств личности.

В научно-методической литературе по спорту выносливость, как физическое качество трактуется несколько противоречиво.

Так, на Всесоюзном симпозиуме в 1971 г. «Педагогические и биологические аспекты выносливости» выносливость охарактеризовали как способность к продолжению заданной работы в определенный промежуток времени. На симпозиуме были сформулированы определения общей и специальной выносливости:

общая (неспецифическая) выносливость как способность продолжать длительное время выполнять физическую работу, с вовлечением многих мышечных групп с опосредованным влиянием на спортивную специализацию;
специальная (специфическая) выносливость как способность обеспечивать продолжительность эффективного выполнения специфической работы в течение определенного времени и в соответствии с требованиями избранного вида спорта.

Анализ литературных источников показывает, что большинство авторов пользуются приведенной формулировкой специальной выносливости.

Что касается понятия общей выносливости, то в специальной литературе наблюдается иная картина.

Но большинство специалистов поддерживают формулировку, данную известным физиологом В.С. Фарфелем: выносливость – это способность человека противостоять наступающему утомлению, он писал, что выносливость всегда специфична, и критиковал ее разделение на общую и специальную, скоростную и силовую, аэробную и анаэробную и т.д.

В достаточно большом количестве изданий вообще отсутствует термин «общая выносливость». Например, в учебнике «Плавание» для ИФК под редакцией Н.Ж. Булгаковой. А также в исследованиях Рябухиной Т. И.

На основании вышесказанного, можно сделать вывод, что в современной системе подготовки спортсменов превалирует мнение о специальной выносливости, как единственно проявляемой способности. И в каждом виде спорта или спортивной дисциплине соревновательный результат обеспечивается посредством проявления отдельных специфических компонентов выносливости. При этом соотношение различных компонентов выносливости зависит от специфичности спортивной дисциплины. Например, Л.П. Матвеев показывает, что в беге, плавании, лыжном спорте и некоторых других видах спорта, где совершается работа умеренной и большой мощности, общая выносливость приблизительно на 85-100 % определяет спортивный результат.

Физическая подготовка лыжника-гонщика

Физическая подготовка лыжника направлена на развитие основных двигательных качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости), необходимых в спортивной деятельности, а также на укрепление органов и систем, повышение общего уровня функциональной подготовки и укреплением здоровья лыжников. Физическая подготовка лыжника подразделяется на общую и специальную.

Основной задачей общефизической подготовки (ОФП) лыжника-гонщика является достижение высокой общей работоспособности, всестороннее развитие и улучшение здоровья лыжников. В процессе ОФП развиваются и совершенствуются основные физические качества. Высокий уровень развития физических качеств достигается благодаря включению в учебно-тренировочный процесс самых разнообразных физических упражнений. Среди них упражнения из различных видов спорта, а также общеразвивающие упражнения из основного вида – лыжного спорта.

В летний период с целью общефизического развития в подготовке юных лыжников преобладают упражнения из других видов спорта, в основном в виде длительного передвижения – прогулки на велосипеде, гребля, плавание, равномерный бег, различные спортивные и подвижные игры. Дозировка нагрузки зависит от возраста, этапа подготовки в годичном цикле и многолетней подготовки и т.д. Кроме этого, широко применяются разнообразные упражнения для развития основных групп мышц с предметами и без отягощений, направленных на развитие силы, прыгучести, гибкости, равновесия и способности к расслаблению. В подготовке квалифицированных спортсменов и разрядников, мастеров спорта используются более специфичные средства, а тренировочный процесс строится с учетом индивидуальных особенностей. Положительный перенос развиваемых физических качеств на основное упражнение – передвижение на лыжах – зависит от состава подобранных средств ОФП и методики их применения. Это не значит, что происходит полное сближение средств ОФП и СФП. Общая физическая подготовка является основой для дальнейшего совершенствования физических качеств и функциональных возможностей организма спортсмена.

Основными задачами специальной физической подготовки (СФП) являются развитие специфических двигательных качеств и навыков, повышение функциональных возможностей организма и укрепление органов и систем применительно к требованиям избранного вида лыжного спорта.

В качестве основных средств СФП используются передвижение на лыжах и специальные подготовительные упражнения. Специальные подготовительные упражнения направлены на развитие специфических качеств лыжника и совершенствование техники передвижения на лыжах. Специальными подготовительными упражнениями являются разнообразные имитационные упражнения и упражнения на тренажерах (передвижение на лыжероллерах). Данные упражнения в бесснежное время года укрепляют группы мышц, непосредственно участвующие в передвижении на лыжах, а также во время их выполнения совершенствуются элементы техники лыжного хода. Благодаря их сходству по двигательным характеристикам и по характеру усилий с передвижением на лыжах наблюдается положительный перенос физических качеств и двигательных навыков.

С.Ю. Иванова, Р.В. Конькова, Е.В. Сантьева считают передвижение на лыжероллерах одним из основных средств специальной физической подготовки лыжника-гонщика, однако уточняют, что одностороннее увлечение лыжероллерами и полное исключение из тренировок других упражнений не могут полностью решить все задачи СФП. Поэтому в тренировке лыжника-гонщика рекомендуется чередовать передвижение по пересеченной местности с бегом и имитацией в подъемы различной крутизны и длины. Соотношение этих средств зависит от уровня подготовленности и развития отдельных групп мышц юных лыжников.

В снежное время основным средством СФП является передвижение на лыжах в разнообразных условиях. Специальная физическая подготовка в годичном цикле тренировки лыжника играет большую роль, оказывая влияние на техническую, тактическую и специальную психическую подготовку.

При построении макроцикла тренировки, а также многолетней подготовки непременно должны соблюдаться определенная последовательность и преемственность между различными видами упражнений, используемых для общей и специальной физической подготовки. В начале годичного тренировочного цикла большая часть времени отводится на ОФП. С приближением зимнего периода соотношение средств меняется в пользу СФП. Объем упражнений СФП постепенно увеличивается, но важно от этапа к этапу приобретенные ранее навыки закреплять и поддерживать на достигнутом уровне. Средства ОФП должны быть органически связаны с СФП с соблюдением преемственности в развитии и укреплении отдельных физических качеств, групп мышц и систем. Соотношение средств ОФП и СФП и динамику его изменения в годичном цикле тренировки зависит от квалификации лыжника, его возрастных и индивидуальных особенностей развития его организма в целом и отдельных групп мышц, физических качеств, функциональных возможностей органов и систем. По мере роста квалификации спортсмена объем средств ОФП постепенно уменьшается, а объем СФП соответственно увеличивается. На различных этапах подготовки лыжника данное соотношение, как в годичном цикле, так и в процессе многолетней тренировки может изменяться в ту или иную сторону в зависимости от динамики уровня развития ОФП и СФП, но общая тенденция в изменении показателей остается неизменной. В целом соотношение средств ОФП и СФП – вопрос сугубо индивидуальный. Все зависит от конкретного уровня развития отдельных групп мышц, органов и систем организма юных лыжников-гонщиков. Поэтому независимо от этапа многолетней подготовки даже в конце юношеского возраста объем средств ОФП превалировать может над объемом средств СФП. Такое соотношение может наблюдаться и у юниоров, особенно в подготовительный период.

Воспитание выносливости у лыжников-гонщиков

Выносливость – главное качество лыжника.

Основными средствами развития общей выносливости лыжника являются различные общеразвивающие и основные упражнения: ходьба, бег, гребля, езда на велосипеде, передвижения на лыжах и т.п., выполняемые равномерным или переменным методами.

Для развития специальной выносливости используются основные и вспомогательные упражнения такие, как передвижения на лыжах, лыжероллерах, бег, имитационные упражнения и др. при равномерном, переменном, интервальном, повторном и соревновательном методах тренировки.

Специальная выносливость лыжника-гонщика требует комплексного подхода к развитию различных видов выносливости: общей, скоростной и силовой, а также достаточно квалифицированного владения техникой передвижения на лыжах и развития опорно-двигательного аппарата.

Скоростная выносливость, как способность лыжника в течение определенного времени выполнять работу с соревновательной и превышающей ее интенсивностью, предполагает выработку у гонщика способности сохранять на протяжении всей дистанции оптимальную скорость. Скоростная выносливость отрабатывается путем прохождения отрезков от 500 м до 5 км. При систематической тренировке скоростная выносливость лыжника повышается.

А.А. Яковлев и А.А. Головкина указывают, что при ходьбе по пересеченной местности лыжнику необходимо непрерывно отталкиваться руками и ногами, что требует специфической силовой подготовленности. На протяжении всей дистанции лыжник прилагает усилия, которые он должен поддерживать на определенном уровне, т.е. *силовой выносливости* как способности спортсмена сохранять усилия в двигательном акте при прохождении дистанции. С целью развития данного вида выносливости используют упражнения с отягощениями, выполняемые методом повторных усилий и круговой тренировки.

Координационная выносливость проявляется в основном в двигательной деятельности, характеризующейся многообразием сложных технико-тактических действий (спортивная гимнастика, спортивные игры и т.п.). Для лыжника-гонщика координационная выносливость не является ведущим, однако координация в лыжных гонках – важный показатель спортивного мастерства. Хорошее равновесие необходимо лыжнику при перемещении центра тяжести с одной ноги на другую, а также для уверенного и эффективного скольжения на одной лыже на любом рельефе. Ритмичность способствует плавному выполнению движений, а дифференцирование помогает адаптироваться к внешним условиям, в которых проходят соревнования.

Структура работы

Выпускная квалификационная работа Бокова Владимира Михайловича «Развитие выносливости средствами лыжного спорта у детей среднего школьного возраста» ставит перед собою цель исследовать эффективность различных средств и методов воспитания выносливости, как основы для достижения высоких спортивных результатов юными спортсменами.

На сегодняшний день эта тема действительно актуальна, т.к. Выносливость – важная мера здоровья человека.

В ходе исследования автор исходил из гипотезы о том, что 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.

Подводя итоги исследования, автор пришел к выводу, что занятия лыжным спортом действительно положительно влияют на развитие основных ф

и По результатам настоящей выпускной квалификационной работы возможно присудить Бокову Владимиру Михайловичу квалификацию «Бакалавр прошедшего обучение по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии».

е

с

Экспериментальная часть

к **Цель** исследования – исследовать эффективность различных средств и методов воспитания выносливости, как основы для достижения высоких спортивных результатов юными спортсменами.

задачи исследования:

к 1. провести анализ учебно-методической литературы по заявленной теме;

ч 2. исследовать эффективность системы упражнений, используемых в учебно-тренировочных занятиях для развития выносливости юных спортсменов.

с

В ходе педагогического исследования нами использовались следующие **Методы:** анализ учебно-методической литературы по заявленной теме исследования, длительное наблюдение (прямое и косвенное), тестирование и математическая обработка результатов, полученных в ходе выполнения контрольных упражнений.

Педагогическое исследование, посвященное выявлению влияния учебно-тренировочных занятий лыжников на развитие физического качества «выносливость» мы проводили на базе МОУ «Средняя общеобразовательная школа» с. Поповка Саратовского района в группе детей 10-11 лет, занимающихся в секции лыжного спорта первый год. Для наглядности полученной информации мы сравнили результаты проведенных нами

т

к

о

контрольных испытаний с результатами школьников того же возраста, не занимающихся активно спортом, посещающих только уроки физической культуры.

В качестве контрольного тестирования на определение общей выносливости мы проводили упражнение – *6-минутный бег* в обеих группах (по 10 мальчиков в каждой, одного возраста и примерно одинаковых по ростовесовым показателям¹) в одно и то же время, в апреле 2019 года. Контрольную группу составили учащиеся школы, в экспериментальную группу вошли юные лыжники.

Средние ростовесовые показатели участников исследования

№ п/п	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Рост	Вес	Рост	Вес
Средний показатель	149,6	38,800	148,7	38,200

В результате проведения контрольного тестирования мы выяснили следующее: Средние показатели в 6-минутном беге учащихся школы, не занимающихся активно спортом – 1092,5 м, что соответствует среднему уровню развития выносливости у учащихся 11 лет. Среднегрупповой же результат юных лыжников заметно превосходит данный и составляет 1305,0 м и характеризуется как высокий уровень развития выносливости.

№ п/п	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Средний показатель	1092,5	1305,0

Заключение

Выносливость – определяющее для лыжника качество, которое лучше всего совершенствуется при достаточно продолжительном передвижении в определенном режиме ЧСС, в то же время, лыжный спорт – прекрасное средство для воспитания этого физического качества

Непрерывное многолетнее воспитание выносливости радикально влияет на степень и направленность ее развития в течение жизни, что необходимо для полноценной жизнедеятельности и стабильного здоровья человека.

Для достижения цели исследования мы провели анализ учебно-методической литературы по заявленной теме, исследовали эффективность системы упражнений, направленных на развития выносливости юных

спортсменов, используемых в учебно-тренировочных занятиях секции лыжного спорта.

Анализ контрольного тестирования выявил, что занятия лыжным спортом действительно положительно влияют на развитие выносливости подростков, чем подтвердили гипотезу нашего исследования, что 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.