

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У ЛЫЖНИКОВ-
ГОНЩИКОВ 10-12 ЛЕТ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 3 курса 332 группы
направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Терешина Александра Вячеславовича

Научный руководитель

кандидат педагогических наук, доцент

_____ И.Ю. Водолагина
подпись, дата

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук, доцент

_____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2019

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Многие аспекты в проблеме развития выносливости у начинающих лыжников исследованы не в полной мере, а значит, нуждаются в детальной экспериментальной проработке. Недостаточность научных данных по общим и частным вопросам методики не дает возможности полноценно руководить процессом тренировки. Это приводит к тому, что снижается подготовленность резерва в этом виде спорта.

Эксперты в лыжном спорте имеют разные взгляды на исследуемую проблему. Прежде всего, расхождения касаются проблематики выбора и использования рациональных средств, методов развития общей выносливости на этапе начальной подготовке лыжников-гонщиков; относительно оптимального сочетания главных элементов тренировочной нагрузки (продолжительность, интенсивность работы, количество и характер повторений, интервалы в отдыхе), что оказывает воздействие на эффективность развития выносливости; проблемы дозирования, содержания тренировочных нагрузок на выносливость с воспитанниками 10-12 лет, которые на предварительном этапе подготовки занимаются лыжными гонками. Актуальным является поиск новых путей, а также неиспользованных резервов при организации тренировочного, учебного процесса на всех этапах формирования спортивного мастерства молодежи.

Цель исследования – обосновать и теоретически разработать, экспериментально проверить эффективность методики развития выносливости у подростков 10-12 лет, которые занимаются лыжными гонками.

Задачи исследования:

- проанализировать состояние проработанности проблемы, связанной с развитием выносливости в тренировках лыжников-гонщиков;

- определить оптимальные соотношения главных методов и средств тренировки для целей развития общей выносливости у исследуемых спортсменов на подготовительном этапе;

- определить направленность, характер изменений в реакциях дыхательной и сердечно-сосудистой системы у подростков 10-12 лет, которые занимаются лыжными гонками, при адаптации к физическим нагрузкам на выносливость;

- выработать, а также обосновать на экспериментальной основе методику развития выносливости у исследуемых спортсменов на основе использования рациональных соотношений методов и средств спортивной тренировки.

ВКР имеет две главы, введение, заключение, список использованных источников и приложение.

Предлагаемое исследование является наиболее современным и комплексным с точки зрения проблемы развития физических качеств молодых спортсменов 10-12 лет. Новизна работы определяет ее теоретическую и практическую значимость.

Содержащиеся в настоящей работе выводы, систематизированная информация, обобщения, рекомендации и материалы могут быть использованы в качестве практической помощи специалистам в области лыжного спорта.

На защиту ВКР выносятся основные положения исследования: описание эксперимента, процесса его проведения, содержание экспериментальных методик, анализ итоговых результатов, выводы.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Методы исследования

1. Анализ литературных источников. Для анализа были выбраны источники, удовлетворяющие теме выпускной работы, и включающие в себя: учебные пособия, диссертации, авторефераты диссертаций, сборники научных трудов, статьи журналов и др. Изучались вопросы развития выносливости, как у молодых лыжников-гонщиков, так и у квалифицированных спортсменов в годичном цикле тренировок.

Подверглись анализу данные по морфологии, физиологии, биохимии развития выносливости и влияние соответствующих нагрузок на организм.

Так же проанализированы различные методики спортивной тренировки на выносливость детей, подростков и юношей, так же данные по психологии спорта.

2. Врачебно-физиологические методы исследования. Врачебно-физиологические методы исследования помогали определить уровень здоровья занимающихся 10-12 лет, а так же проследить реакцию организма спортсменов на предлагаемую нагрузку на выносливость.

Контроль включал в себя полную диспансеризацию лыжников до и после проведения педагогического эксперимента, исследование сердечно-сосудистой и дыхательной систем спортсменов в состоянии покоя и под действием физической нагрузки. Благодаря этому возможен был учет применяемых тренировочных нагрузок на организм спортсменов, контроль за состоянием их здоровья, а так же возможность вносить коррективы в происходящую тренировочную работу.

Врачебные наблюдения и диспансеризация проходили в Областном врачебно-физкультурном диспансере города Саратова.

Физическое развитие спортсменов оценивалось по следующим показателям: Масса тела, рост, ЖЕЛ, мышечная сила кистей, окружность грудной клетки.

Дыхательная система оценивалась с помощью спирографии, где определялись ЧД, ГД, МОД и потребление кислорода на 1 кг массы тела в минуту.

3. Педагогические контрольные испытания и наблюдения. Контрольные педагогические испытания проводились с целью определить эффективность предложенных методик по развитию выносливости у лыжников-гонщиков 10-12 лет, а так же для определения их уровня развития общей и специальной физической подготовленности. За основу были взяты контрольные нормативы, рекомендуемые специалистами по спорту: В.М. Зациорским (1970), Ю.Г. Крылатых (1974), В.П. Филиным, Н.А. Фоминым (1980), а также сектором теории и методики юношеского спорта ВНИИФК, программой ДЮСШ и СДЮШОР по лыжным гонкам (1997).

1. Уровень общей выносливости определялся числом метров, преодолеваемых спортсменом при беге со скоростью 60% от максимальной (таблица 1).

2. Уровень развития скоростных качеств: бег на 60м, ускорение на отрезке 100 метров с ходу.

3. Уровень развития скоростно-силовых качеств: прыжок в длину с места.

4. Уровень развития силовой выносливости: десятикратный прыжок с места, с ноги на ногу.

5. Уровень развития выносливости: определялся при помощи коэффициента по формуле $KB = \text{время на } 1000\text{м} : \text{время на } 100\text{м}$.

В ходе проведения контрольных нормативов, были соблюдены следующие требования:

а) приём нормативов проходил в обстановке соревнований;
б) условия их проведения были одинаковыми (время и место проведения, качество и вес спортивного инвентаря и др.);

в) результаты контрольных нормативов в беге фиксировались согласно правил соревнований по лёгкой атлетике.

Таблица 1. Примерная оценка уровня общей выносливости

Расстояние, преодолеваемое со скоростью 60% от максимальной	Уровень общей выносливости
Менее 800 м.	низкий
От 800 до 1900 м.	средний
Свыше 2000 м.	высокий

Целью педагогических наблюдений было:

- определить объем и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок в микро, мезо и макроциклах тренировки;
- изучение отдельных тренировочных занятий;
- выявить эффективность предложенных средств и методов для развития выносливости и других физических качеств.

Педагогический контроль помогал зафиксировать объективные и субъективные реакции основных систем юных спортсменов на предлагаемые физические нагрузки. Хронометрирование фиксировало время пробегания определенных отрезков и интервалы отдыха между подходами.

4. Педагогический эксперимент. Педагогический эксперимент явился основным методом исследования. Было создано 3 примерно равных по уровню развития общей и специальной физической подготовленности группы. Одни занимались по предложенной нами методике развития выносливости, другие по принятой в практике и рекомендованной программе ДЮСШ.

Необходимо было во время педагогического эксперимента сравнение результатов в начале и по завершению исследования с данными врачебно-педагогических наблюдений и ростом уровня спортивных результатов.

Влияние физических нагрузок с различным соотношением основных тренировочных средств на уровень развития общей выносливости у детей 10-12 лет. В целях выявления эффективности различного соотношения тренировочных средствами был проведен педагогический эксперимент. Эксперимент проходил в городе Саратов, на базе стадиона

«Зимний» с привлечением 15 спортсменов, учащихся первого и второго годов обучения, в период с 2017 по 2018 гг. в несколько этапов.

В начале исследования, первые два месяца тренировок (сентябрь-октябрь), разницы в тренировочной программе спортсменов, участвующих в эксперименте, не было. Молодые лыжники-гонщики тренировались по одной программе направленной на развитие общей выносливости и усвоению оптимальной техники движения лыжных ходов. Использовались в качестве тренировочных средств, различные имитационные, подводящие упражнения, подвижные и спортивные игры, плавание, бег, работа на лыжероллерах.

В конце второго месяца занятий, мы провели контрольное тестирование с целью разделить участников на 3, относительно равные по уровню физической подготовки, группы – «А», «Б» и «В» по 5 человек в каждой.

В продолжение эксперимента в ноябре-декабре, лыжники-гонщики всех трех групп тренировались по одинаковой методике. Задачей первого этапа подготовительного периода было развитие уровня общей выносливости, за счет постепенного повышения тренировочного объема, выполняемого переменным, равномерным и игровым методами в виде общеразвивающих круговых тренировок. При увеличении объема, так же повысили и интенсивность нагрузки, за счет повышения удельного веса упражнений применительно переменного метода тренировки.

Соотношение используемых средств ОФП и СФП, на этапе подготовительного периода составляло соответственно 70-80% и 20-30%.

В первом варианте программы эксперимента (группа «А») соотношение основных средств, направленных на развитие общей выносливости, силы и быстроты составило соответственно 35%, 35%, 30%; во втором варианте (группа «Б») 70%, 15%, 15%; в третьем (группа «В») 50%, 25%, 25%.

Проведенный нами педагогический эксперимент, выявил, что наибольший прирост показателей уровня общей выносливости дает

комплексный метод тренировки, включающий следующее соотношение средств, применяемых для развития физических качеств: общей выносливости 50% от общего времени занятий, а силы и быстроты по 25% (режим тренировки группы «В»).

При использовании данных соотношений воздействия на физические качества, наряду с повышением уровня развития общей выносливости, растут так же показатели силы и быстроты. Стоит отметить, что использование преимущественно упражнений на развитие выносливости, в группе «Б» не замечено отрицательной динамики в уровне развития скоростных качеств. Данный вариант распределения тренировочных объемов, не воздействуя отрицательно на состояние здоровья, способствует повышению функциональных возможностей организма молодых лыжников-гонщиков.

Сравнение результатов в начале и конце исследования лыжников-гонщиков групп «Б» и «В», показало, что сочетание, применяемых в группе «Б», упражнений, развивающих физические качества в соотношении: выносливость-70%, быстрота-15%, сила-15% от общего времени занятия, менее благотворно влияет на повышение уровня общей выносливости, как вариант комплексной тренировки группы «В». При выполнении упражнений с большим удельным весом на выносливость, в развитии силы и быстроты не отмечается существенного роста показателей. По нашему мнению, развивая преимущественно одно физическое качество, не создается предпосылок для развития остальных, т.е. организм подвергается менее разностороннему воздействию.

Так же было выявлено, что соотношение объемов тренировочной нагрузки, используемое в экспериментальной группе «А» - выносливость, сила и быстрота соответственно 35%, 35% и 30% от общего времени тренировки, не способствует росту общей выносливости и других физических качеств. Физиологическая оценка функциональных возможностей лыжников гонщиков 10-12 лет, подтверждает результаты

педагогического исследования. В ходе анализа данных, полученных в результате врачебных наблюдений, функциональное состояние организмов спортсменов, в частности сердечно-сосудистой и дыхательной систем у лыжников-гонщиков группы «А», оказалось менее благоприятным. Поэтому не рекомендуется данное сочетание методов спортивной тренировки применять на практике с целью развития общей выносливости у лыжников-гонщиков 10-12 лет.

Изучение динамики уровня развития общей выносливости у лыжников гонщиков 10-12 лет в связи с использованием разных сочетаний методов тренировки. Проведенный нами эксперимент состоял из 2-х этапов общей продолжительностью пять месяцев.

На первом этапе к исследованию было привлечено 15 спортсменов в возрасте 10-12 лет, разделённых на три группы по 5 человек в каждой. Содержание занятий и объём тренировочной нагрузки во всех группах на этом этапе был одинаковым (таблица 4).

В результате, проведенных после первого этапа, контрольных испытаний, было так же укомплектовано 3 группы занимающихся по 5 человек в каждой (1,2,3) с примерно одинаковым уровнем физической подготовленности.

На втором этапе, тренировочный процесс молодых лыжников-гонщиков всех трех групп происходил согласно плану подготовки и имел одинаковое содержание и объём тренировочной нагрузки (таблица 4). Число тренировочных занятий и соотношение объемов тренировочных средств, согласно выявленным ранее экспериментальным путем, так же было наравне. Для каждой из трех групп было подготовлено разное сочетание методов тренировки при направленном развитии качества выносливости для второго этапа эксперимента.

Соотношения методов тренировки трех групп (равномерный/переменный) на 1 этапе подготовительного периода тренировки для развития общей выносливости у лыжников-гонщиков:

Группа №1: 70%/20%;

Группа №2: 45%/45%;

Группа №3: 40%/50%.

Соотношения методов тренировки трех групп (равномерный/переменный) на 2 этапе подготовительного периода тренировки для развития общей выносливости у лыжников-гонщиков:

Группа №1: 50%/40%;

Группа №2: 45%/45%;

Группа №3: 20%/70%.

Для всех трех групп было решено добавить в тренировочный процесс, для повышения двигательной активности и эмоциональности занятий, игровой метод в объеме 10%.

Среднее значение соотношений равномерного, переменного и игрового методов у трех групп, за время проведения эксперимента соответственно:

Группа №1: 60%/30%/10%;

Группа №2: 45%/45%/10%;

Группа №3: 30%/60%/10%.

Во всех трех группах время и объем, отведенные на развитие таких физических качеств, как сила и быстрота, было одинаковым. Единственной переменной на протяжении эксперимента было сочетание методов тренировки при работе с лыжниками-гонщиками 10-12 лет, что давало реально проследить динамику развития данного физического качества у молодых спортсменов, за период проведения исследования.

Наиболее эффективным сочетанием методов в развитии общей выносливости у лыжников-гонщиков 10-12 лет является соотношение равномерного, переменного и игрового в объемах соответственно 60%, 30% и 10%.

Объяснить наибольшее положительное влияние на развитие общей выносливости тренировок с преимущественным задействованием равномерного метода, на наш взгляд, можно тем, что в ходе выполнения

продолжительной работы умеренной или средней интенсивности достигается высокая степень согласованности в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, обеспечивающих потребление, транспорт и утилизацию кислорода, без чего невозможно развитие аэробных возможностей организма, обеспечивающих выносливость. Так же этот метод является оптимальным и при развитии других физических качеств – силы и быстроты.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В ходе предпринятого нами эксперимента по развитию общей выносливости у лыжников-гонщиков 10-12 лет на подготовительном этапе тренировки, отмечено, что в развитии общей выносливости наибольший эффект наблюдается при комплексном методе тренировки и соотношении применяемых, для развития физических качеств, средств: общей выносливости 50% от общего времени занятий, а силы и быстроты по 25%.

Так же при исследовании эффективности сочетания различных методов в развитии общей выносливости у лыжников-гонщиков 10-12 лет, были получены данные о состоятельности использования соотношении равномерного, переменного и игрового методов в объемах 60%, 30% и 10% соответственно.