

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

«Развитие выносливости лыжников среднего школьного возраста»
АФТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 512 группы
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»
профиля «Физическая культура»
институт физической культуры и спорта

Володиной Екатерины Владимировны

Научный руководитель:

ст. преподаватель _____ Е. А. Спиридонова

Заведующий кафедрой:

канд. мед. наук, доцент _____ Т.А. Беспалова

Саратов 2020г.

Актуальность. В настоящее время вопросы подготовки юных лыжников – лыжников являются одними из самых актуальных и распространенных в построении спортивных тренировок. И насколько правильно и насколько четко решаются все проблемы тренировочного процесса в молодом возрасте, фаза начального развития, тренировка всех технических навыков и уровня навыков, развитие специальных физических качеств во многом зависит от дальнейшего развития спорта и технических результатов.

В лыжном спорте, где движения связаны с длительной циклической работой, решающим фактором для достижения высокого спортивного результата, у них очень развиты особые выносливости, выраженные в научном языке, это уровень развития аэробных способностей и анаэробы тела спортсмена. При низком уровне выносливости высокий уровень специальной подготовки юных спортсменов невозможен. В последнее время было разработано много научных методов развития выносливости в спорте, где присутствует циклическая активность. В этих работах значительное внимание уделяется специальной методике силовой тренировки для молодых лыжников в возрасте от 13 до 14 лет, так как этот возраст более благоприятен для начала катания на лыжах.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс подготовки юных лыжников.

Предмет исследования – методика развития специальной выносливости лыжников-гонщиков 13-14 лет в подготовительный период.

Цель исследования - совершенствование содержания учебно-тренировочного процесса юных лыжников-гонщиков 13-14 лет в бесснежный период.

Гипотеза исследования: применение в тренировочном процессе юных лыжников-гонщиков предложенной методики, направленной на развитие общей выносливости, позволит повысить уровень ее развития и

положительно повлияет на результативность в соревновательной деятельности.

Задачи исследования:

1. Проанализировать литературу на состояние вопроса по проблемам круглогодичной тренировки (средства, методы), развитию физических качеств, воспитанию и спортивным показателям в группах ДЮСШ;
2. Разработать методику тренировки для повышения, развития специальной выносливости;
3. Выявить эффективность ее применения на практике в тренировочном процессе и оценить динамику роста результатов.

Методы исследования:

1. Анализ и обобщение научно-педагогической литературы;
2. Педагогическое тестирование;
3. Педагогический эксперимент;
4. Математико-статистическая обработка.

Основное содержание выпускной квалификационной работы:

В лыжном спорте, где движения связаны с длительной циклической работой, решающим фактором для достижения высокого спортивного результата, у них очень развиты особые выносливости, выраженные в научном языке, это уровень развития аэробных способностей и анаэробы тела спортсмена. При низком уровне выносливости высокий уровень специальной подготовки юных спортсменов невозможен. В последнее время было разработано много научных методов развития выносливости в спорте, где присутствует циклическая активность. В этих работах значительное внимание уделяется специальной методике силовой тренировки для молодых лыжников в возрасте от 13 до 14 лет, так как этот возраст более благоприятен для начала катания на лыжах.

Физические качества в спортивной практике и в методической литературе называются врожденными (генетическим наследованием) морфофункциональными качествами, с помощью которых возможны

физические (материально выраженные) действия человека, которые определяют их полное проявление в соответствующей двигательной активности. Как всегда, наиболее важными физическими характеристиками являются мышечная сила, скорость, выносливость, гибкость и ловкость.

Выносливость - это качество, которое нужно всем спортсменам. В различных видах спорта это имеет решающее значение - в лыжах, гребле, стайлинг-гонках, в других видах спорта выносливость не менее важна, например, в игровых формах, но в третьих - значение сопротивления не так велико. Следует признать, что всем спортсменам нужна выдержка без исключения. Мы также знаем, что если общее сопротивление очень хорошо развито, это одно из главных доказательств отличного здоровья спортсмена.

Выносливость является одной из наиболее важных физических характеристик спортсмена, которая проявляется как в профессиональной и спортивной деятельности, так и в повседневной жизни людей. Это отражает общий уровень производительности каждого человека.

Конечно, многофункциональность человеческого тела, сопротивление сочетает в себе большое количество процессов, которые происходят на разных уровнях: от сотового телефона до всего организма. Однако, как показывают многие современные результаты и научные исследования, по большей части основную роль в формировании резистентности определяют факторы энергетического обмена и системы его поддержки: сердечно-сосудистая и дыхательная системы, а также центральная нервная система.

В источниках по теории и методологии физической культуры физическое качество и выносливость определяются как способность организма спортсмена выдерживать выносливость и способность переносить усталость, возникающую в результате длительной работы, которая требуется для достижения и достижения в профессиональной деятельности с целью достичь наивысшего уровня работоспособности.

В связи с этим, выносливость выражается в двух основных формах:

- В протяжённости работы на определённом уровне интенсивности до возникновения первых, явных признаков утомления.

- В скорости понижения работоспособности при наступлении утомления организма спортсмена.

При проведении тренировок важно определить задачи, с помощью которых профессиональная работа пилота-лыжника будет развиваться и поддерживаться. Все эти задачи состоят из целенаправленного воздействия посредством физической подготовки на все факторы, которые обеспечивают необходимый уровень развития работоспособности и имеют конкретные принципы в каждом виде спорта и профессиональной деятельности. И они решаются в целом физической подготовки и специальной подготовки.

В общем, выносливость проявляется как способность тела спортсмена выполнять долгосрочную работу с требуемым уровнем интенсивности, например, способность противостоять усталости и более эффективно восстанавливаться во время и сразу после работы.

В спортивной практике, существует общая и специальная выносливость.

Общая выносливость - это способность непрерывно выполнять любую работу с участием большинства групп мышц и требовать очень высокой производительности сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем. Общая выносливость позволяет любому хорошо тренированному атлету успешно выполнять длительную работу со значительной или умеренной силой. Однако спортсмены разных специализаций имеют разную общую выносливость. Чаще всего это выше для бегунов на длинные дистанции и лыжников - для гонщиков; Но конечно ниже - для штангистов, метателей, прыгунов в воду.

Общая выносливость служит основой для развития у спортсмена специальной выносливости, что, конечно же, подтверждается спортивной практикой. Взаимосвязь между особой и общей выносливостью диктует необходимость развития этих двух качеств в течение всего процесса

одногодичного обучения, непрерывно увеличивая как одну, так и другую выносливость. Как правило, в самом начале тренировочного процесса приобретается в основном общая выносливость, а затем развивается особая выносливость.

Развитие этих свойств в этом порядке особенно ярко выражено среди начинающих и реже среди спортсменов с длительной тренировкой. Особая выносливость выражается через явные, основанные на критериях для тела спортсмена во время упражнений в выбранном виде спорта, а именно на лыжах, и связана со степенью его физиологических и психологических характеристик, специальная тренировка всех органов и систем спортсмена определяется по типу работы. Специальная выносливость взаимосвязана с эффективностью технических и тактических навыков, а также с их рациональным использованием. На практике этот тип физического качества обычно называется выносливостью, силой, игрой, скоростью, прыжком и т. Д. Термин «особое сопротивление» подходит для любого вида спорта, в том числе лыжного.

Особое сопротивление классифицируется: на основании движений, с помощью которых выполняются определенные задачи в ориентации (например, управление скоростью); признаки взаимодействия с другими физическими навыками, необходимыми для успешного выполнения двигательного задания (например, координационное сопротивление, силовое сопротивление, скоростное сопротивление и т. д.).

«СВ» зависит от возможностей нервно-мышечной системы спортсмена, уровня расходования внутренних мышечных ресурсов и источников энергии, техники двигательных действий и уровня развития других двигательных навыков.

Она определяется характеристиками требований, предъявляемых к телу спортсмена при выполнении упражнений в выбранном виде спорта, и зависит от конкретной специфической подготовки систем и органов спортсмена,

уровня его психологических и физиологических навыков. определяется видом деятельности.

Особое значение имеет способность тела спортсмена продолжать упражнение в случае усталости из-за проявления волевых качеств.

Специальная выносливость - это не только способность спортсмена бороться с усталостью, но и отличная возможность выполнить свою задачу, наиболее эффективную на строго ограниченном расстоянии (бег, плавание, катание на лыжах и другие циклические виды спорта) или в указанное время. Выносливость - это способность организма обеспечивать работоспособность, повышенную функциональность. Это зависит от многих факторов, но в основном от деятельности коры головного мозга, которая регулирует и определяет состояние центральной нервной системы и работу всех других органов, систем, в том числе энергетических. Центральная нервная система и все ее нервные центры регулируют работу мышц, суставные и гармоничные функции всех органов и систем, регулируя движения и действия спортсмена.

Центральная нервная система в этом отношении обладает очень большим потенциалом. Во время тренировки на выносливость развиваются все нервные процессы, необходимые для выполнения требуемой работы, для улучшения координации деятельности, функций органов и систем, для поддержания их деятельности. В связи с этим все нервные клетки головного мозга, которые участвуют в работе на определенной мощности, повышают свою способность работать гораздо дольше без снижения интенсивности; в этом они, кажется, становятся более настойчивыми.

Проще говоря, центральная нервная система приспосабливается к требованиям различных ориентаций.

Сила, выраженная в мышцах, отличная подвижность в суставах, а также хорошая гибкость, эластичность связок, увеличение мышц по отношению к проявлению выносливости в выбранном виде спорта. Поэтому очень важно, чтобы их уровень развития был немного выше, чем требуется. Нет необходимости обвинять организм в недостаточной подготовке к

двигательным навыкам и ограничению выносливости. Поэтому в тренировочном процессе в течение всего года должны присутствовать те специальные упражнения, которые необходимы для обучения качествам двигательных действий, необходимых спортсмену. Наряду со всем, что ранее было необходимо, более длинную роль играют более длительные упражнения при тренировках на лыжах, в тех условиях, которые требуют более значительных движений, чем обычно, для проявления этих качеств. В заключение, после большого количества научных данных и большого опыта, приобретенного в спортивной практике, мы можем сказать, что оптимальный способ достичь выносливости заключается в том, что последовательный путь заключается в закладке и подготовке прочного «фундамента», а затем в развивать выносливость. И это не исключает параллельного решения определенного количества задач, способствующих приобретению выносливости: технической, психологической подготовки, воспитания скорости движений и силы, улучшения гибкости, координации, и т.д. Все эти компоненты не имеют прямого отношения к физиологическим процессам выносливости и поэтому не могут отрицательно повлиять на их увеличение.

Способность быстро восстанавливаться сокращает время отдыха между подходами после тренировки, увеличивает их количество и выполняет определенные высокоинтенсивные упражнения. Это необходимо не только для тренировочного процесса, но и для успешного выступления на соревнованиях. При таком большом количестве занятий спортом повторные попытки, периодическое увеличение интенсивности действия и частые изменения положения требуют немедленного восстановления. В противном случае спортсмен не сможет выполнить действия при повторных попытках. Общая выносливость может быть достигнута благодаря всем физическим упражнениям, которые были включены в тренировочный процесс, включая специальные упражнения. Тем не менее, мы уже знаем, что лучший способ получить «OV» - это длительные, умеренные по интенсивности, масштабные (беговые) лыжи, езда на велосипеде, катание на лыжах, плавание и длинная

гребля. В ходе этой работы функции и укрепление всех органов и систем, в большей степени сердечно-сосудистой системы и дыхательных путей, их функции в большей степени.

Выбирая средство для силовой тренировки, помните, что оно приобретается с помощью практически всех упражнений, используемых в тренировочном процессе в течение года, а также в утренних упражнениях и мероприятиях на свежем воздухе. Чтобы привить общее сопротивление, работа в аэробном режиме необходима при частоте сердечных сокращений 130-140 ударов в минуту, для наименее подготовленных и для 140-160 ударов в минуту. В этом случае можно выполнять не только более длительную работу, но и без чрезмерного нервно-психического стресса, с высоким эмоциональным уровнем. При всем этом, не только сердечно-сосудистой эффективности системы увеличивается, но это по-прежнему важно, мышечно-скелетной система готова, многие связки и мышцы укрепляются, их эластичность и прочность значительно улучшились, и различные виды боли можно избежать, как во внутренних органах, так и в ахилловом сухожилии и связках тела.

В ациклических видах спорта наилучшими способами развития общей выносливости являются циклические, длительные упражнения с явно невысокой интенсивностью (частота сердечных сокращений - 130-160 ударов в минуту). Самыми основными являются бег трусцой (желательно беговые) и катание на лыжах. В связи с этим практически все группы мышц в организме связаны с работой, поэтому улучшаются процессы дыхания и обмена веществ и т.д. Хотя эти упражнения очень эффективны, вы не должны забывать и другие не менее эффективные упражнения: гребля, езда на велосипеде, плавание в гору, ходьба и катание на коньках. Вышеуказанные упражнения делают тренировку более разносторонней.

В циклических видах спорта основной возможностью для развития сопротивления является движение на длинные дистанции и умеренная интенсивность, желательно в одинаковом темпе. Необходимость в этом

ритме связана с тем, что если вы измените его во время движения, это не позволит вам получить работу достаточно долго. Хотя этот метод не использует все средства для увеличения «ОМ», он является основным, в основном для плохо подготовленных спортсменов. Важно знать, что на первом этапе не следует категорически форсировать развитие энергетического потенциала. В связи с тем, что его постепенное увеличение является «силовой базой» и дает возможность последующего увеличения базы особой силы в большей степени. Поэтому для начинающего и недостаточно подготовленного спортсмена нет необходимости значительно повышать требования к выносливости на начальном этапе. Следует помнить, что даже при ежедневных тренировках общая нагрузка должна быть оптимальной для полного восстановления сил до следующей тренировки. В зависимости от подготовленности спортсмена необходимо постепенно увеличивать нагрузку, увеличивая интенсивность работы и ее количество, развивая общую выносливость. Первый этап - в большом годовом цикле, проводится в течение всего переходного периода, а также в начале подготовительного периода. Общая продолжительность - 1,5-2,5 месяца.

Современные методы тренировки юных спортсменов, особенно тех, которые специализируются на определенных видах спорта и в основном развивают выносливость, предполагают выполнение очень большого объема работы. Все это требует развития выносливости с детства, чтобы позволить дальнейшее постепенное увеличение тренировочной нагрузки до тех пор, пока не будет сформирована полная специализация в выбранном виде спорта.

Исследование проводилось на базе ДЮСШ №3 г.Саратова.

Поставленные в исследовании задачи определили следующую организацию работ. Для исследования была сформирована экспериментальная группа от 13 до 14 лет в количестве 10 человек. Все участвующие в тесте учащиеся были включены в общие группы, но для эксперимента была определена отдельная композиция для наблюдений.

Плановые контрольные испытания проводились в условиях тренировочного процесса по программе урока в мае и с июня по август в условиях тренировочного сбора, а в сентябре и октябре – в условиях тренировочного процесса в спортивной школе.

На базе ДЮСШ имеются: спортивная площадка- с беговыми дорожками, спортивные залы, тренировочная трасса по пересеченной местности.

Исследования проводились в три этапа.

1. Теоретическое обоснование, изучение литературных источников
2. Проведение практического эксперимента.
3. Анализ полученных данных, математическая, статистическая обработка данных.

Для определения начального уровня подготовки обследуемых был проведен ряд тестовых испытаний: бег на 1000 метров, тройной прыжок с места, бег 12 минут.

В результате эксперимента в группе абсолютное увеличение показателей было больше, чем до начала эксперимента, и достигло 14,1%, что, согласно тесту Стьюдента, было значительно больше, чем средний результат, показанный группой перед началом эксперимента, увеличение примерно в 2 раза.

Статистическая обработка показала, что в экспериментальной группе разность результатов до эксперимента и после достоверна в высокой степени. А это говорит о том, что разработанная методика и дополнительные занятия, с циклической тренировкой, переходящей на игровую, в секции беговых лыж дают хорошие результаты в тренировках и специальной тренировке на выносливость.

На основании данных, полученных в результате эксперимента, можно сделать следующий вывод: воспитание особой выносливости является трудоемким процессом и связано с повышенной утомляемостью, а эмоциональность и интерес к этому виду спорта снижаются на фоне

усталость. Занятия, организованные с использованием игрового метода, способствуют эмоциональному восстановлению во время тренировки и качеству тренировочных заданий.

Переключение физической активности с циклической на игровую активность повышает интерес к процессу обучения у детей-подростков.

Уровень развития специальной выносливости у мальчиков 13–14 лет, занимающихся в лыжной секции, значительно выше. Динамика, улучшения в экспериментальной группе выражены в эксперименте.

Рекомендуется при проведении занятий в лыжной группе использовать индивидуальный подход к каждому ученику с учетом возраста, пола, физических и функциональных способностей.

В этот период многие дети бросают занятия, так как некоторые постоянно устают и не испытывают эмоций. Мы рекомендуем, чтобы тренеры и руководители секций использовали игровой метод как можно быстрее во время тренировок, особенно при развитии сложных качеств, таких как особое сопротивление. Также рекомендуется использовать оздоровительные мероприятия, такие как бассейн, баня, массаж, методы психологической разгрузки.