

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра теоретических основ физического воспитания

**«Эффективность тренировочного процесса биатлонистов 13-14 лет
с различным уровнем мотивации к успеху»**

АВТОРЕФЕРАТ

Студентки 5 курса 512 группы

Галкиной Анастасии Владимировны

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Научный руководитель

Старший преподаватель _____

Е.А Щербакова

Зав. кафедрой

к.м.н., доцент _____

Т.А. Беспалова

Саратов 2020

Введение

Биатлон, как вид спорта, непосредственно связан с проблемами тренировки в лыжных гонках и ведением стрельбы в сложных, часто меняющихся условиях, при дефиците времени и на фоне значительного утомления. Успешное выступление в соревнованиях во многом зависит от определения направленности, содержания и структуры тренировочного процесса, установления динамики основных показателей тренировочного процесса, что создаёт оптимальные условия для максимального проявления индивидуальных возможностей спортсмена.

Специфика биатлона – это включение разнохарактерных нагрузок, а именно лыжной гонки и стрельбы из мелкокалиберной винтовки в статическом положении на огневых рубежах. Эти два вида мышечной деятельности отличаются друг от друга структурой, продолжительностью и характером энергообеспечения, что предъявляет к занимающимся различные требования относительно уровня развития функциональных и психофизиологических качеств. В настоящее время одним из путей повышения спортивного результата является оптимизация мотивационной сферы спортсмена. Рядом авторов доказано, что до 18 % результат на соревнованиях зависит от того как спортсмен настроился и как подошел к соревнованиям.

Актуальность исследования. Мотивация — основная движущая сила, позволяющая достигать все новых вершин спортсменам, с которыми по этому направлению ведется целенаправленная психологическая работа, либо они сами достаточно мотивированы. Мотивация любой деятельности заключается в определении и фиксации новых стимулов и грамотном доведении их значения до человека, стремящегося улучшить или повысить свои результаты, в том числе результаты выступлений на спортивных соревнованиях.

Объект исследования — тренировочный процесс биатлонистов 13-14 лет

Предмет исследования — силовая подготовленность и специальная силовая выносливость биатлонистов 13-14

Цель исследования - явилось изучение эффективности тренировочной деятельности биатлонистов 13-14 лет с различным уровнем мотивации к успеху.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что изучение мотивационной сферы биатлонистов 13-14 лет поможет тренеру проводить коррекцию мотивации спортсменов на успех, что будет способствовать эффективной тренировочной подготовке спортсменов, а в последствии, и соревновательной деятельности.

Для достижения поставленной цели необходимо было решить следующие задачи :

1. Изучение литературных источников по теме исследования.
2. Определение спортивной мотивации к успеху биатлонистов 13-14 лет и возможных путей ее коррекции
3. Организация тренировочного процесса биатлонистов 13-14 лет
4. Изучение динамики силовой подготовленности и специальной силовой выносливости биатлонистов 13-14
- 5 Провести анализ эффективности тренировочной деятельности биатлонистов 13-14 лет с различным уровнем мотивации к успеху .

Методы и методики исследования: В ходе исследования применялись методы теоретического анализа и обобщения литературных данных.

Полученные результаты были обработаны с помощью методов математической статистики.

В качестве основных методов использовались опрос (анкетирование, беседа), педагогическое контрольное тестирование, наблюдения.

Теоретико-методическое обоснование особенности обучения технике лыжных ходов на основе имитационных и специально-подготовительных упражнений

Несмотря на то, что достижения спорта очень высоки и продолжают непрерывно расти, потенциальные возможности спортсменов далеко не исчерпаны. Современный уровень рекордных результатов находится далеко не на пределе возможностей организма человека. В то же время затраты завоевание каждого нового рекорда возрастают. Продвижение вперед по пути роста результатов требует дальнейшего совершенствования методики тренировки.

Разработанная в нашей стране система спортивной подготовки является основой построения тренировки всех видов спорта. Исходя из принципов этой системы, каждый вид спорта создает свои методики применительно к специфическим особенностям вида спорта. Спортсмен сохраняет все свои человеческие качества независимо от вида спорта, которым он занимается; однако особенности деятельности, воздействуя преимущественно на те или иные стороны, вызывают проявление и развитие соответствующих им качеств.

Спортивная подготовка биатлониста - это специализированный педагогический процесс, направленный на достижение высоких результатов. Достижение наивысших результатов - процесс длительный, путь от новичка до мастера спорта в биатлоне занимает от 6 до 8 лет целенаправленной и систематической подготовки.

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 в виду, что формирование всех жизненно важных функций юного организма -

сердечнососудистой, дыхательной системы, моторной деятельности - заканчивается к 17-18 летнему возрасту.

В 13-14 лет начинается интенсивный рост тела в длину, увеличения мышечной массы, усиление деятельности сердца, эндокринной системы, нервной системы. Этот возрастной период ценен тем, что организм ребенка наиболее податлив воспитывающему и оздоровительному воздействию физических упражнений. Развитие организма идёт у всех детей скачкообразно и неодинаково. Темпы развития строго индивидуальны, что имеет большое значение для педагогической работы. Высшие отделы центральной нервной системы в это время действуют активнее. Развитие головного мозга способствует образованию многочисленных нервных связей, что позволяет вести широкую и разнообразную работу по воспитанию необходимых навыков в технике передвижения на лыжах. Возникновение этих связей происходит труднее, чем в младшем возрасте, а упрочение их и автоматизация, наоборот, идут быстрее и лучше, чем в старшем возрасте. Ускоряется выработка тормозных реакций, облегчается приобретение сложнейших навыков передвижения на лыжах. Развивается логическое мышление, способность рассуждать и сосредотачивать внимание.

С расширением кругозора возникают эмоции. Увеличивающаяся возбудимость коры головного мозга и общая реактивность нервной системы отражается на психике. Она становится неустойчивой. Юноши в этом возрасте нередко капризны, обидчивы, излишне щепетильны, болезненно переносят длительные напряжения: длительные тренировки, поражения, высокую интенсивность тренировочных нагрузок, утомительные однообразные упражнения. Часто имеет место переоценка своих сил.

Особенно высокого уровня в эти годы достигает развитие различных двигательных функций. В этом возрасте юноши проявляют высокую гибкость, ловкость, быстроту движений, способны овладеть новыми сложно координированными движениями скорости, точности, высокоразвитого мышечного чувства, воспитывающему юных спортсменов.

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

Исследование было проведено в период с 01.09.18 по 30.05.2019г. В исследовании приняли участие 26 юных спортсменов возрасте 13-14 лет, занимающихся биатлоном в течение 2-4 лет. Основным критерием оценки степени эффективности тренировочной деятельности являются показатели педагогических тестов, а также показатель результативности соревновательной деятельности.

Тренировочный процесс в подготовительном периоде был направлен на:

1. повышение собственно силовых способностей за счет развития опорно-двигательного аппарата - развития мышечной ткани, укрепления сухожильно-связочного аппарата;

2. повышение показателей силовой выносливости за счет формирования двигательного навыка с учетом специфики режимов мышечной деятельности и биомеханики движений гонки.

Принципы организации тренировочной деятельности:

- формирование силовой аэробной и силовой анаэробной выносливости, прочной основы для дальнейшего спортивного совершенствования;

- совершенствование специальной силовой работоспособности, основы профессионального роста спортсмена-биатлониста;

- использование во время тренировок специально-подготовительных средств;

- рациональное дыхание в момент выполнения силовых циклических и ациклических упражнений.

Структура объема тренировочной нагрузки включала:

- упражнения, направленные на развитие видов силовых качеств - около 45%.

- упражнения на выносливость (кроссовая подготовка) - 55%;
- упражнения для развития ловкости, гибкости.

В течение педагогического эксперимента у испытуемых контрольной группы ранжировалась направленность занятий на развитие видов силовых и скоростно-силовых качеств по тренировочным дням в недельном микроцикле.

В рамках настоящего исследования установлено, что эффективность тренировочного процесса в рамках настоящего исследования связана с высоким уровнем мотивации к успеху в группе биатлонистов.

ВЫВОДЫ

1. За последнее время на мировой арене биатлона возросла роль силовой подготовленности, успешность передвижений во много стала зависеть от слаженности точечных взрывных усилий звеньев тела и от частоты смены циклов. Эти современные тенденции соревновательной деятельности необходимо учитывать в подготовке спортивного резерва, особенно во время сенситивного периода развития скоростно-силовых качеств.

2. Эффективность тренировочного процесса определяется:

- сбалансированностью тренировочного процесса;
- сформированностью мотивации спортсмена на успех;
- качеством психологической составляющей тренерской деятельности;
- ответственностью спортсмена.

3. Перспективность корректировки мотивационной сферы биатлонистов тренером, вероятно, обусловлена подвижностью нервных процессов у биатлонистов, в том числе и мыслительных, о чем свидетельствует скорость переключения с циклических динамических нагрузок на статические.

4. На эффективность тренировочного процесса у биатлонистов 13-14 оказывает влияние уровень мотивации к успеху.

5. В ходе исследования установлена положительная динамика силы и соловой выносливости биатлонистов 13-14 лет, однако степень изменения исследуемых силовых показателей была выше в группе спортсменов с высоким уровнем мотивации к успеху.

Список использованных источников

1. Биатлон. Программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. [Текст] / - М.: Главное спортивно – методическое управление, 1987.

2. Гельмут Р.Я. Структура и содержание тренировочного процесса в мезоциклах соревновательного периода на примере лыжных гонок: [Текст] / Р.Я.ГельмутАвтореф. дисс. ...канд. пед. наук. – Омск, 1985. – с 22.

3. Гуйбадуллин И.Г. Построение общей и специальной физической подготовки у юных биатлонистов 10-12 лет в годичном цикле тренировки: [Текст] / И.Г. Губайдуллин. Автореф. дисс. ...канд. пед. наук. – М., 1985. – с 21.

4. Основы управления подготовкой юных спортсменов. [Текст] / Под ред. М.Н. Набатниковой. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – с 280.