

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

АВТОРЕФЕРАТ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ
**«Силовая выносливость, как основное физическое качество у
конькобежцев – стайеров»**

студентки 402 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Семериковой Елены Михайловны

Научный руководитель

старший преподаватель _____ Е.А Антипова

подпись, дата

Зав. Кафедрой

Доцент, к.м.н

подпись, дата

_____ Т.А. Беспалова

Саратов 2020

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Введение

Во введении рассматривается современная система подготовки спортсменов, ее структура, а так же компоненты, которые туда входят.

Далее разбираются силовые качества, какие они бывают и как помогают спортсмену достигнуть высоких результатов, при правильном их использовании в тренировочном процессе.

Объектом исследования является литературный анализ развития силовой выносливости в конькобежном спорте.

Предметом исследования является развитие силовой выносливости конькобежцев.

Целью исследования является проверка развития силовой выносливости у конькобежцев.

Согласно поставленной цели в ходе исследования решались следующие **задачи исследования:**

1. На основе анализа научно - методической литературы изучить особенности тренировочного процесса конькобежцев высшей спортивной квалификации.
2. Изучить современные подходы в развитии силовой выносливости в конькобежном спорте.
3. Разработать экспериментальную методику развития силовой выносливости конькобежцев и изучить ее эффективность и результативность.

Рабочая гипотеза состояла в том, что увеличение объемов времени в тренировочном процессе на развитие силовой выносливости юных конькобежцев позволит повысить уровень физических качеств и результативность в группе конькобежцев 13-15 лет.

Методы исследования. Для решения поставленных задач и проверки эксперимента были использованы следующие методы научного исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- контрольные испытания;
- педагогический эксперимент;
- метод математической статистики.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ:

В основной части дипломной работе рассматривалась характеристика тренировочного процесса у конькобежцев высшей спортивной квалификации. В частности разбирался один из самых важных периодов у конькобежцев – подготовительный (предсезонный).

Известно, что для конькобежцев – стайеров важно набирать объёмы за весь подготовительный период (ролики, велосипед, коньки), мы разобрали точки зрения ученых и тренеров, сколько должно быть тренировок в неделю, что оптимально и эффективно провести подготовительный период, что бы повысить результативность в соревновательном периоде.

Что бы правильно составить тренировочный процесс, был изучен вопрос видов тренировочных нагрузок и интенсивности тренировочной работы, как это влияет на организм спортсмена – конькобежца.

Далее в частности мы разбираем одно из главных двигательных качеств в конькобежном спорте – силовую выносливость. Разбираем это качество с точки зрения физиологии спортсмена, как правильно развивать это качество и как реализовать его в соревновательном периоде.

Так же мы анализируем над всем тренировочным процессом спортсменов, как развить силовую выносливость с помощью других физических качеств, например силы. Мы разобрали упражнения, которые помогают развивать силовую выносливость и силовые качества.

Далее мы разобрали Физиологический механизм силовой выносливости:

- количество потребляемой энергии спортсмена (длина и частота шагов)
- специальная силовая подготовка спортсмена (она должны помочь активизировать адаптационный процесс мышц в тяжёлом тренировочном режиме и, в частности, улучшить силовую, взрывную и энергетическую составляющую локальной мышечной выносливости)

- почему скоростная работа не подходит для развития силовой выносливости
- аэробные и анаэробные пороги при тренировочном процессе
- лактат и алактат
- выносливость к статическим условиям

Далее мы переходим к современным подходам развития силовой выносливости в конькобежном спорте, рассматривая 2 метода: традиционный метод и метод, разработанный итальянским тренером - профессором Маурицио Маркетто. В основе нашего эксперимента лежит именно метод Итальянского тренера – профессора.

Переходим к эксперименту: в нём принимало участие 12 человек возраста 13-15 лет.

В процессе педагогического исследования был применен метод *тестирования*

Контрольные тесты на физическую способность

1. Бег на суше (1.5 км)
2. Заезд на вело-станке (20 км)
3. Бег с высоким подниманием бедра (100 м)

Контрольные тесты на технический арсенал

1. Прыжки «лягушкой» (50 м)
2. Бег с пригибной ходьбой (400 м)
3. Забег на коньках (1.5 км)

Наш эксперимент длился полгода, в конце каждого микроцикла, который составлял 3 недели, спортсмены сдавали тесты на физическую способность, в конце исследования были проведены контрольные тесты, доказывающие, что

Экспериментальная группа показала более высокие результаты, так как мы изменили тренировочный процесс. Перед каждым «выходом» на лёд или на роликобежную дорожку, в качестве средства специальной силовой подготовки выполнялись специальные упражнения с небольшим весом в "жилетке" и с легким сопротивлением резины, так же выполнялись упражнения на технику, статодинамические упражнения и упражнения на выносливость.

Самый высокий рост показателей технической подготовленности конькобежцев экспериментальной группы отмечен в тестах «бег с высоким подниманием бедра». Это является свидетельством улучшения силовой выносливости.

Выводы

В заключении мы подводим итоги, на сколько силовая выносливость важна для спортсменов – конькобежцев. В результате проведенного исследования направленного на развитие выносливости, специальной силовой выносливости, силы, скорости произошло преобразование в организме на функциональном и биохимическом уровне, т.е. увеличилось выделение ферментов необходимых для осуществления работы разной интенсивности (спринт) лактатгидрогеназы (средние дистанции) и сукценатгидрогеназы (длинные дистанции).

Критерием развития специальной силовой выносливости является равномерный график бега на длинной дистанции по кругу, а при идеальном раскладе, развитие и удержание скорости на каждом 3 – 5 круге. Максимальная сила увеличилась от 50 % до 70 %, соответственно возросла скорость на дистанции 1500м.

Для конькобежца – стайера важнейшим физическим качеством является выносливость. В зависимости от условий ее проявления выделяют общую и специальную выносливость. Контроль осуществляется в тестах: на общую выносливость – мужчины выполняют бег на 5000 метров, девушки на 3000 метров.

Было применено использование специальных силовых тренировок ежедневно после льда у экспериментальной группы, что дало высокий уровень спортивной формы и силовых показателей до конца сезона. Максимальная сила увеличилась от 50 – 70%, соответственно возросла и скорость на дистанции 1500м, что для стайеров является сложно выполнимой задачей. Критерием специальной – силовой выносливости является равномерный график бега на длинные дистанции по кругам (минимальное падение скорости от 3 до 6%), в идеальном забеге спортсмену удаётся «раскрутить» скорость на каждом 3-5 круге, в зависимости от дистанции.

В процессе эксперимента произошло преобразование в организме на функциональном и биохимическом уровне, т.е. увеличилось выделение

ферментов необходимых для осуществления работы различной интенсивности (спринт, средние дистанции и длинные дистанции).

В экспериментальной работе были освещены следующие вопросы:

1. методика тренировки силовой выносливости, скорости и силы;
2. были получены результаты сравнительного анализа методик подготовки молодых конькобежцев.

Всего в эксперименте участвовало 12 человек.

Анализ литературы показал, что необходимо знать закономерности детского организма в подростковом и юношеском периодах, а также физиологические параметры подготовки молодых конькобежцев и различия в методике физической подготовки мужчин и девушек (особенности психики, менструальный цикл)

В результате проведенного исследования направленного на развитие выносливости, специальной силовой выносливости, силы, скорости произошло преобразование в организме на функциональном и биохимическом уровне, т.е. увеличилось выделение ферментов необходимых для осуществления работы разной интенсивности (спринт) лактатгидрогеназа (средние дистанции) и сукценатгидрогеназа (длинные дистанции).

Критерием развития специальной силовой выносливости является равномерный график бега на длинной дистанции по кругу, а при идеальном раскладе, развитие и удержание скорости на каждом 3 – 5 кругу. Максимальная сила увеличилась от 50 % до 70 %, соответственно возросла скорость на дистанции 1500м.

Список использованной литературы

1. Альшевский, И. И. Методология научного исследования в конькобежном спорте : пособие / И. И. Альшевский ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус.гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2008. – 34 с. – Библиогр.: с. 32–33.
2. Альшевский, И. И. Соревнования в системе спортивной подготовки юных конькобежцев / И. И. Альшевский // Мир спорта. – 2008. – № 1. – С. 85–88.
3. Асфандияров, Д. Б. Влияние интенсивности тренировочных нагрузок специально подготовительного этапа на функциональное состояние конькобежцев 13–15 лет [Электронный ресурс] / Д. Б. Асфандияров // Вестн. спортив. науки. – 2007. – № 1. – Режим доступа:<https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-intensivnosti-trenirovochnyh-nagruzok-spetsialno-podgotovitel'nogo-etapa-na-funktsionalnoe-sostoyanie-konkobezhcev-13-15-let>
4. Асфандияров, Д. Б. Динамика функциональных показателей конькобежцев 13–15 лет под воздействием тренировочной нагрузки / Д. Б. Асфандияров // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 2008. – № 3. – С. 34–35.
5. Асфандияров, Д. Б. Структура биологических критериев интенсивности тренировочных нагрузок юных конькобежцев / Д. Б. Асфандияров // Теория и практика физ. культуры. – 2009. – № 12. – С. 8.
6. Асфандияров, Д. Б. Объективизация контроля тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки юных конькобежцев / Д. Б. Асфандияров, А. Ю. Титлов // Вестн. спортив. науки. – 2010. – № 2. – С. 32–36.
7. Бахрах, И. И. Комплексный контроль в системе подготовки юных конькобежцев / И. И. Бахрах // Теория и практика физ. культуры. – 2000. – № 9. – С. 35–37. – Библиогр.: с. 37.

8. Бреслав, И.С. Дыхание и мышечная активность человека в спорте. Руководство для изучающих физиологию человека / И.С. Бреслав. - М.: Советский спорт, 2013. - 364с.
9. Вашляев, Б. В. О специальной подготовке конькобежцев / Б. В. Вашляев, И. Р. Вашляева // Теория и практика физ. культуры. – 2006. – № 2. – С. 28–31.– Библиогр.: с. 31.
10. Васильков, А. А. Теория и методика спорта : учебник / А. А. Васильков. –Ростов н/Д : Феникс, 2008. –381 с.
11. Васильковский, Б. М. «Просто о сложном». Диалоги / Б. М. Васильковский –Алматы : Типограф комбинат, 2009. –136 с.
12. Воронов, А. В. Биомеханический анализ техники бега на коньках [Электронный ресурс] / А. В. Воронов, Ю. С. Лемешева // Вестн. спортив. науки. – 2012. – № 3. – Режим доступа:<https://cyberleninka.ru/article/n/biomehanicheskiy-analiz-tehniki-bega-na-konkah>
13. Гилеп, И. Л. Использование данных молекулярной диагностики для специализации и индивидуализации тренировочного процесса конькобежцев : метод.рекомендации / И. Л. Гилеп, А. В. Ильютик, И. Н. Рубченя ; М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск : БГУФК, 2014. – 66 с. – Библиогр.: с. 57–66.
14. Губа, В. П. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / В.П. Губа, П.В. Квашук, В.Г. Никитушкин. - М.: Физкультура и спорт, 2014 г. - 280 с.
15. Проблемы физиологии спорта: моногр. / ред. Б.С. Гиппенрейтер. - М.: Физкультура и спорт, 2014 г. - 232 с.
16. Германов Геннадий Николаевич, Цуканова Екатерина Геннадьевна Журнал «Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта» Выпуск No8 (66)/2010г.
17. Джек Дэниелс «От 800 метров до марафона» Изд. «Манн , Иванов и Фербер» Москва, 2011г.

18. Ермаков, В. В. Технология отбора, ориентации и начальной подготовки шорт - трековиков : монография / В. В. Ермаков, М. Д. Чернышева. – Смоленск : СГАФКСТ, 2008. – 167 с.
19. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский. –3-е изд. –М.: Советский спорт,2009. –200 с.
20. Иорданская, Фаина Алексеевна Мониторинг функциональной подготовленности юных спортсменов - резерва спорта высших достижений (этапы углубленной подготовки и спортивного совершенствования) / Иорданская Фаина Алексеевна. - М.: Советский спорт, 2017 г. - 818 с.
21. Крылова, Т. И. Формирование общей и специальной физической подготовленности шорт -трековиков на основе модельных показателей : учеб.-метод. пособие / Т. И. Крылова, М. Д. Чернышева. – Смоленск : СГАФКСТ, 2013. – 81 с. – Библиогр.: с. 72–81.
22. «Особенности подготовки спортсменов высокой квалификации:» сб. информ. материалов / А. М. Кравцов, А. Г. Абалян, С. П. Евсеев. –М.: Дивизион, 2010. –96 с
23. Кубаткин, В. П. Динамика показателей работоспособности при долговременной адаптации конькобежцев к тренировочным нагрузкам / В. П. Кубаткин // Теория и практика физ. культуры. – 2006. – № 11. – С. 28–29.
24. Кубаткин, В. П. Структурная организация многолетней подготовки конькобежцев / В. П. Кубаткин // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 2007. – № 4. – С. 56– 58.
25. Лутошкина, Л. Е. Секция конькобежного спорта в школе / Л. Е. Лутошкина. – М. : Чистые пруды, 2010. – 32 с.
26. Методика сопряженного совершенствования техники старта и развития скоростно-силовых качеств конькобежцев : учеб.-метод. пособие / М-во спорта, туризма и молодеж. политики Рос. Федерации, Центр спортив. подготовки сборных команд России. – М. : ТВТ Дивизион, 2010. – 103 с. : ил.
27. Мякинченко Е.Б., Селуянов В.Н. «Развитие локальной мышечной

выносливости в циклических видах спорта» –М., 2009-с 102-205.

28. Нудельман, Л. М. Интервальная гипоксическая тренировка в спорте / Л. М. Нудельман // Теория и практика физ. культуры. – 2005. – № 12. – С. 34–36.

29. Информационно-аналитический бюллетень по актуальным проблемам физической культуры и спорта / М-во спорта и туризма Респ. Беларусь, Белорус. гос. ун-т физ. культуры ; [сост.: Т. Д. Полякова, И. В. Усенко]. – Минск : БГУФК, 2013. – Вып. 16 : Зимние виды спорта. – 317 с.

30. Павлов, С. Е. «Секреты подготовки хоккеистов» –М.: Физкультура и спорт. –2008. –224 с.

31. Панов, Г. М. «Летняя подготовка конькобежцев» / Г. М. Панов. –М.: Физкультура и спорт, 2003. –142 с

32. Платонов, В. Н. «Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте: общая теория и ее практические приложения» учебник тренера высш. квалификации / В. Н. Платонов. –М. : Советский спорт, 2005 –820 с.

33. Платонов, В.Н «Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов» К.: Олимп. лит., 2017г.– 656с.

34. Рассел, Джесси Конькобежный спорт на зимних Олимпийских играх 2010 — 500 метров (мужчины) / Джесси Рассел. - М.: VSD, 2013. - 286 с.

35. Соколов, М.П. Конькобежный спорт / М.П. Соколов. - М.: Физкультура и спорт,2017. - 340 с.

36. Туманян, Г. С. «Стратегия подготовки чемпионов»- настольная книга тренера / Г. С. Туманян. –М.: Советский спорт, 2006. –494 с.

37. Филин, В. П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов / В.П. Филин. - М.: Физкультура и спорт, 2013 г. - 232 с.