

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

АВТОРЕФЕРАТ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Кафедра теоретических основ физического воспитания

«Влияние использования лыжероллеров на уровень развития скоростно-силовых качеств учащихся среднего школьного возраста»

Студентки 4 курса 403 группы
направления 44.03.01. Педагогическое образование. Профиль: физическая
культура

Института Физической Культуры и Спорта

Макаренкова Елена Владимировна

Научный руководитель

Царева.Н.М.

Зав. кафедрой (полное наименование кафедры)

Саратов 2020 г.

Всестороннее физическое развитие лыжников-гонщиков и высокий уровень здоровья обеспечивается широким кругом средств и методов, применяемых в процессе учебной, тренировочной и спортивной работы с лыжниками. В основе базовой подготовки физического развития лежит специальная подготовка лыжников. В летне-осенний период физическую подготовку лыжников-гонщиков входит огромное количество специальных упражнений, таких как имитация, лыжероллерная подготовка и бег. Все это является основой для дальнейшей подготовки спортсменов и достижения высоких спортивных результатов.

На базе всестороннего физического развития осуществляется специальная подготовка. Для достижения физического совершенства и высокого уровня развития специальных качеств, необходимых лыжнику, очень важно обеспечить (установить) правильный выбор средств специальной и всесторонней физической подготовки и их соотношение в течение всего времени занятий лыжным спортом. Также, всесторонняя физическая подготовка должна быть тесно связана с основным видом деятельности – передвижением на лыжах. Поэтому в данной работе хочется обратить внимание на лыжероллеры и их использование в подготовке лыжников гонщиков в летне-осенний период.

Лыжероллерная подготовка является сложным техническим видом, требует от спортсмена владения на достаточно высоком уровне технической и физической стороной подготовленности. Соответственно в учебно-тренировочном процессе необходимо учитывать особенности каждого вида, сильные и слабые стороны спортсменов, возможность работать в команде. Таким образом, тема развития скоростно-силовых физических качеств с использованием лыжероллерной подготовки у лыжников гонщиков является актуальной.

Объект: процесс повышения уровня развития скоростно-силовых качеств у детей среднего школьного возраста занимающихся лыжными гонками.

Предмет: методика развития скоростно-силовых качеств у детей среднего школьного возраста занимающихся лыжными гонками.

Цель: изучение обеспечения положительной динамики развития скоростно-силовой подготовки лыжников гонщиков среднего школьного возраста с использованием лыжероллеров.

Задачи:

1. Анализ литературных источников по выбранной теме работы.
2. Выявить влияние занятий на лыжероллерах на результат.
3. Развитие специальной выносливости при применении лыжероллеров у лыжников гонщиков.
4. Выявить владение технической подготовки при применении лыжероллеров.

Гипотеза:

Причиной зарождения лыжероллеров стала потребность в подготовке спортсменов к зимним соревнованиям по лыжам. Необычное устройство лыжероллеров позволяло тренироваться в течение всего года. Именно так сезонные тренировки перешли в разряд профессионального спорта. Впоследствии катание на роликовых лыжах стало самостоятельным видом спорта.

Из истории известно, что первый лыжероллер был произведен в 30-е годы на севере Италии, как аналог лыж, для тренировки спортсменов летом. В начале 50-х годов, когда популярность лыжных (зимних) видов спорта росла, стала расти и потребность в тренировках спортсменов, не только зимой, но и летом.

И за короткий промежуток времени, до начала 70-х, стала расти и потребность в роликовых лыжах и их усовершенствовании. За этот период лыжероллеры претерпели значительные изменения в креплениях стопы спортсменов, которые преобразовывались от основательных до плавных замков (то есть когда закреплена не вся ступня, а только носок в количестве и

качестве колес лыжероллеров, от четырехколесных с использованием пневматических камер до трехколесных в основании, от сборной, при помощи шарнира, что бы дать спортсмену возможность поднимать ногу с платформой лыжероллера(имитируя мягкий замок), до единой.

Скоростно-силовая подготовка, являясь составной частью современного тренировочного процесса, направлена на повышение функциональных возможностей спортсменов и достижение высоких результатов в избранном виде спорта.

Большое внимание к скоростно-силовой подготовке в лыжном спорте объясняется дальнейшей интенсификацией тренировочного процесса, связанной с развитием лыжного спорта: усложнением лыжных трасс, появлением более энергоёмких коньковых ходов и постоянно возрастающей конкуренции на соревнованиях. Скорость лыжника-гонщика при передвижении по дистанции зависит от мощности усилий, развиваемых при отталкивании лыжами и палками, т. е. от скоростно-силовой подготовленности спортсмена.

Скоростно-силовая подготовка для лыжников-гонщиков имеет большое значение при преодолении подъемов и в сложных метеорологических условиях: при сильном ветре, снегопаде, низких температурах и т. д., ухудшающих скольжение и работоспособность спортсменов. На данном этапе развития лыжного спорта большое внимание уделяется возрастной преемственности средств и методов скоростно-силовой подготовки и исходе в общем объёме тренировочных нагрузок.

Наибольший объём скоростно-силовой подготовки выполняется лыжниками-гонщиками в подготовительном периоде. В бесснежный период тренировки скоростно-силовые качества вырабатываются специфическими и неспецифическими упражнениями, такими как общеразвивающие упражнения, передвижение по пересечённой местности, упражнения на тренажёрах (В. Н. Манжосов, 1986; 1988). К неспецифическим

упражнениям для развития скоростно-силовых качеств лыжника относятся прыжки, прыжковые упражнения, многоскоки, метание лёгких снарядов, различные упражнения для мышц рук и туловища, выполняемые рывком (Е. К. Кудрявцев, Б. И. Сергеев, Г. Б. Чукардин, 1983). Из специфических средств подготовки авторы выделяют имитацию попеременного двухшажного хода в подъём (М. А. Аграновский, 1980), передвижение на лыжероллерах одновременными ходами или только за счёт отталкивания ногами или руками (А. В. Пермяков, 1990), имитационные упражнения с резиновым амортизаторами или блоками и т.д. (Е. Н. Степанов, 1973; В. Г. Девальд, 1988; К. М. Казанцев, 1990; А. Е. Климанов, 1992; Ф. П. Сулов, 1993; П. Г. Смирнов, В. М. Ковязин, 2000). Перед непосредственным развитием скоростно-силовых качеств многие авторы обращают большое внимание на развитие «специальной» силы лыжника-гонщика, силы мышц, участвующих при передвижении на лыжах. Так, В. Н. Манжосов (1986) отмечает, что в качестве средств силовой подготовки можно использовать многие виды спорта, отдельные их элементы. Например, гребля способствует развитию силы мышц рук, спины, брюшного пресса.

Педагогическое исследование проводилось в лыжной секции ЦТКиМП г. Саратова в средней группе обучения. Группа состоит из мальчиков и девочек 12-15 лет, занимающихся лыжами третий-четвертый год. Учебные занятия проводятся 3 раза в неделю по 90 минут. Основной упор в работе с ними тренер Казаков К.В. делает на воспитание у ребят интереса к лыжным гонкам и развитию всех физических качеств. Свою главную задачу тренер видит, прежде всего, в освоении техники лыж.

Цель педагогического исследования – изучение и обеспечение положительной динамики развития скоростно-силовой подготовки лыжников-гонщиков среднего школьного возраста с использованием лыжероллеров. Для достижения цели исследования нами последовательно решались следующие задачи:

1. Изучить основы построения процесса подготовки в осеннее летний период в лыжных гонках.
2. Выявить влияние занятий на лыжероллерах на скоростно-силовую подготовку лыжников.
3. Выявить владение технической подготовкой на результат.

Нами применялись следующие методы исследования:

- Анализ научно-методической и специальной литературы
- Педагогический эксперимент
- Методы математической статистики

В процессе педагогического исследования для оценки эффективности разработанной методики был применен метод тестирования.

1. Контрольные тесты на физическую подготовленность:

- Бег 1 км
- Прыжок в длину с места
- Отжимания (1мин/кол. раз)

2. Контрольные тесты на техническую подготовленность:

- Бег на лыжероллерах 4 км.
- Бег с имитацией 0,66 м.
- Бег на классических лыжероллерах 4 км.

Организация педагогического исследования

Педагогическое исследование проводилось в период с июня 2019 года по март 2020 года. Всего в исследовании приняло участие 20 лыжников в возрасте 12-15 лет.

Первый этап работы состоял из анализа методической литературы, была поставлена цель педагогического эксперимента и наметились пути её решения, также была сформулирована рабочая гипотеза.

Второй этап состоял из эксперимента. В нем большое внимание уделялось индивидуальному подходу в обучении спортсменов 12-15 лет.

Третий этап включал в себя полный анализ данных педагогического эксперимента, подводились итоги, оформлялась работа по требованиям ГОСТа.

В эксперименте принимали участие 20 лыжников гонщиков в возрасте 12-15 лет. Все участники были полностью здоровы и ежегодно проходили спортивную диспантеризацию.

Экспериментальная и контрольная группы составляли по 10 человек.

Основная суть эксперимента состояла в том, что был разработан годичный цикл тренировки. Мы отобрали упражнения, нацеленные на совершенствование скоростно-силовой и технической подготовки у юных лыжников 12-15 лет.

Цикличность проведения тренировок была следующая: 4 раза в неделю по полтора часа на спортивной лыжной базе в ЦТКиМП «Спутник». Разработанные комплексы включают в себя использование в учебно-тренировочном процессе лыжероллеры, направленных на повышение качества скоростно-силовой подготовки лыжников.

Работа в экспериментальной группе лыжников заключалось в том, что в течении контрольного периода использовались лыжероллеры как средства управления скоростно-силовой и технической подготовкой.

Контрольные тестирования проводились в середине (июня 2019г.) и в середине сентября (2020 г.).

Для определения начального уровня физической и технической подготовленности занимающихся были проведены двигательные тесты, определяющие развитие следующих показателей физической подготовленности: скоростной выносливости, скоростно-силовых качеств, быстроты.

Всего было проведено 6 тестов.

Таблица 1 – Средние показатели тестирования физической и технической подготовленности юных лыжников 12-15 лет (констатирующий эксперимент)

Анализируя данные таблицы и сравнивая средние показатели физической и технической подготовленности, можно утверждать, что и контрольная и экспериментальная группы однородны.

Результаты этих исследований позволили установить, что у юных спортсменов преобладает, тренировка на выносливость, а скоростно-силовая и техническая подготовка ослаблена.

Для проверки и подбора организационно-методических условий был проведен педагогический эксперимент. Его целью являлось увеличение объема часов на скоростно-силовую и техническую подготовку до 45% от всех часов. Кроме того, на занятиях мы применяли разнообразные проблемные методы обучения и использовали индивидуальное обучение.

Мы уделяли большое количество времени на специально технические упражнения. Специальные проблемные ситуации учили юношей и девушек анализировать, представлять, обобщать и оценивать, при этом они самостоятельно принимали решения и добивались поставленных целей.

Основными педагогическими принципами реализации рабочей учебной программы по лыжным гонкам были:

1. Целостность обучения развития
2. Последовательность обучения
3. Систематичность обучения
4. Прочность обучения
5. дифференцированность обучения
6. Индивидуализация обучения

Результаты педагогического исследования и их обсуждения

Анализируя программы управления учебно-тренировочным процессом по развитию скоростно-силовых и технических качеств у юных лыжников, мы сравнивали данные экспериментальной группы и контрольной группы. Для доказательства эффективности организационно-метадических условий управления скоростно-силовой и технической подготовкой лыжников 12-15

лет в структуре годичного цикла рассматривался рост работоспособности лыжников в течение годового цикла учебно-тренировочной и игровой деятельности.

Об эффективности применяемой программы, направленной на повышение эффективности скоростно-силовой и технической подготовки юных лыжников 12-15 лет в структуре годичного цикла, можно судить по степени изменения показателей стартовой и дистанционной скорости, скоростной выносливости, скоростно-силовых способностей и технической подготовленности.

Изучив результаты контрольно-педагогических испытаний можно заметить, что вначале педагогического эксперимента спортсмены двух групп по всем показателям были приблизительно равны и существенно не отличались друг от друга (Диаграмма 1 и 2)

Изменения физической и технической подготовки юных спортсменов после проведения педагогического эксперимента мы зафиксировали в таблице (табл.2).

В итоге было выявлено, что в контрольной группе показатели заметно ниже, чем в экспериментальной и, следовательно, общий уровень физической подготовки и скоростно-силовые качества улучшились после проведения специальных упражнений.

Проанализировав каждый тест отдельно, мы сделали вывод, что в беге на 1 км показатели экспериментальной группы заметно улучшились, с 4,52 до 4,24, а изменения в контрольной группе были с 4,54. До 4,34.

В тестовом испытании «прыжок в длину с места» В экспериментальной группе было так же улучшение. Первоначально средний результат группы составлял 168.5м, а после эксперимента 169.9м. Процент улучшения 14%. В Контрольной группе изменения были незначительными, средний результат 168.5 м.

В тесте «Сгибание рук из положения, лежа (отжимания)» результаты так же улучшились. При выполнении данного испытания в контрольной

группе результат улучшился на 22.7 до 23.4. А в экспериментальной группе первоначальный результат был 23.1, а в конце эксперимента юные лыжники смогли выполнить упражнение на 24.1.

Важно заметить, что выполнение упражнений стало не только лучше по временным и количественным показателям, но в экспериментальной группе повысилось их качество. Участники второй группы овладели техническими приемами.

В ходе эксперимента в «Бег на классических лыжероллерах 4 км» результат изменился так: в контрольной группе возрос на 34%, а в экспериментальной на 45%. На начальном этапе результат в экспериментальной группе был ниже чем в контрольной.

В тесте «Бег с имитацией 0,66 м.» изменения в лучшую сторону так же произошли, они составили 2% в контрольной группе и 3% в экспериментальной.

В беге 4 км на лыжероллерах результаты контрольной группы изменились с 16,31 мин. до 15,31 мин, прирост составил всего 5%, в экспериментальной группе изменения были более значительными с 15,20 мин. до 13,5 мин, прирост составил 8%.

После проведения эксперимента у спортсменов экспериментальной группы наибольшие изменения оказались в показателях тестов в Бег на классических лыжероллерах, бег на коньковых лыжероллерах, бег с имитацией, сгибание рук из положения лежа. Прирост показателей составил соответственно 45%, 8%, 3% и 5% . А спортсмены контрольной группы показали в данных теста на заключительном этапе результаты хуже, прирост составил 34%, 5%, 2% и 4%. Видно, что за время эксперимента спортсмены контрольной группы в данных тестах немного, но улучшили свои результаты, так как тренировались в обычном режиме, который имеет непременно положительное влияние на физические качества игроков.

В тесте «прыжок в длину с места» процент улучшения показателей незначительный в экспериментальной группе всего 17%, а в контрольной группе показатели изменились на 3 %.

В тесте «кросс 1 км» в экспериментальной группе составили 6% в сторону улучшения, а в контрольной группе всего 1 %.

Самый высокий рост показателей технической подготовленности школьников экспериментальной группы отмечен в тестах «Бег на классических лыжероллерах 4 км» и «бег на коньковых лыжероллерах 4 км». Это является свидетельством улучшения координационных способностей и точности движений.

В заключении можем предположить, что в процессе спортивной тренировки уровень лыжников 12-15 лет в экспериментальной группе по сравнению с лыжниками контрольной группы существенно возрос вследствие эффективности используемых организационно-методических условий.

Изучив применение лыжероллеров на практике, в характере тренировок лыжников-гонщиков, необходимо отметить, что лыжероллеры положительно влияют на результат тренировочного процесса, делая тренировки более интенсивными и интересными, а также это улучшение результатов в соревновательном периоде, где необходимо отметить прогресс и в технической, и в физической подготовке спортсмена. Исходя из личного опыта, могу сказать, что лыжероллеры являются неотъемлемой частью тренировочного процесса. В тренировках мною использовались лыжероллеры, где я лично на себе ощутила их влияние на повышение спортивного мастерства. В ходе проведения эксперимента по применению лыжероллеров в сочетании с имитационными упражнениями, можно проследить и отметить небольшое, но всё же превосходство экспериментальной группы А над контрольной группой Б, а из этого следует, что тренировка на лыжероллерах эффективна, а именно положительно влияет на результаты лыжников-гонщиков.

Вывод

При подготовке лыжников – гонщиков основными средствами СФП (специальная физическая подготовка) являются, передвижение на лыжероллерах и специально подготовленные упражнения. Специально подготовленные упражнения способствуют повышению уровня развития специфических качеств лыжника и совершенствованию элементов техники избранного вида лыжного спорта. К ним относятся разнообразные имитационные упражнения и упражнения на тренажерах (передвижение на лыжероллерах). При выполнении этих упражнений (в бесснежное время года) укрепляются группы мышц, непосредственно участвующие в передвижении на лыжах, а также совершенствуются элементы техники лыжного хода. Ввиду того что эти упражнения схожи с передвижением на лыжах и по двигательным характеристикам, и по характеру усилий, здесь наблюдается положительный перенос физических качеств и двигательных навыков.

Каждое из применяемых упражнений оказывает на организм лыжника-гонщика многообразное воздействие, но вместе с тем решение тех или иных задач подготовки зависит от целенаправленного применения определенных упражнений. Точный выбор упражнений при обучении и тренировке во многом определяет эффективность многолетней подготовки на всех ее этапах. Во всех случаях подбора упражнений следует исходить из взаимодействия навыков при обучении и физических качеств при тренировке, используя их положительный перенос с одного упражнения на другое.

В процессе практической работы по применению лыжероллеров в подготовке лыжников-гонщиков развивались не только физические качества, и росла техника, но и повышалась функциональная подготовка, т.к., применялся необычайно широкий круг различных упражнений, что и помогло решить поставленные в работе задачи:

1. Развить скоростно-силовые качества с использованием в процессе лыжероллеров
2. В графиках и таблицах выявить положительный результат применения лыжероллеров
3. Выяснили, что при применении лыжероллеров технический уровень лыжника-гонщика также повысился
4. Провели анализ литературных источников по выбранной теме

Таким образом, поставленная в работе гипотеза доказана. Цель достигнута. Решение данных задач обеспечило положительную динамику результатов.