

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

**РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СПОРТСМЕНОВ-
ТУРИСТОВ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студентки 4 курса 402 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Поповой Марии Дмитриевны

Научный руководитель
Старший преподаватель

подпись, дата

Е.А. Семенова

Зав. кафедрой
к.м.н., доцент

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2021

Введение

Спортивный туризм — вид спорта, имеющий целью спортивное совершенствование человека в преодолении препятствий в природной среде (перевалов, вершин (в горном туризме), порогов (в водном туризме), каньонов, пещер и пр.), и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе.

Спортивный туризм отличается командным видом спорта (спортивным походом), в котором главенствуют такие качества как саморазвитие, взаимовыручка, обмен знанием и опытом.

Такой вид туризма помогает не только укрепить здоровье, но и насладиться природой, найти новые знакомства, открыть для себя что-то полезное и увлекательное, познакомиться с культурой и её ценностями, развиваться физически и духовно.

Смысл спортивного туризма заключается в преодолении заданного расстояния за ограниченное время с несколькими видами препятствий в природных условиях с высокой степенью автономности. Существует множество видов спортивного туризма: горный, пеший, велотуризм, лыжный туризм, водный, автотуризм, туризм на лошадях.

Актуальность исследования обуславливается тем, что сила выступает одним из важнейших физических качеств в таком виде спорта, как спортивный туризм. Поэтому ее развитию спортсмены уделяют исключительно много внимания.

Объект исследования – тренировочный процесс спортсменов-туристов.

Предмет исследования – средства и методы развития силы у школьников 14-15 лет, занимающихся спортивным туризмом.

Цель исследования — рассмотреть влияние разработанного комплекса упражнений на развитие силовых способностей у спортсменов-туристов

Гипотеза исследования: Использование разработанного комплекса упражнений на развитие силовых способностей предполагает быстрому и стабильному росту спортивных результатов.

Задачи исследования:

- изучить вопрос развития силы в спортивном туризме;
- выявить основные средства и методы развития силы в спортивном туризме;
- Разработать комплекс упражнений, ориентированный на развитие силы;
- установить эффективность предложенного комплекса;

Методы исследования:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математической статистики полученных результатов исследования.

Методологическую основу исследования составили труды отечественных учёных из области теории физической культуры, среди них работы таких авторов, как Алешин И. Н., Игнатьева В.Я., Верхошанский Ю.В., Волков В. М., Латышкевич Л.А., Матвеев Л.П., Платонов В.Н., Ратианидзе А.Л., Холодов Ж.К., Шестаков И. Г.

Содержание и структура выпускной бакалаврской работы. Работа состоит из введения, двух глав (теоретической и практической), заключения и списка литературных источников. Работа иллюстрирована таблицами и диаграммами с полученными данными эксперимента.

Во введении были сформулированы: актуальность и проблема исследования, обозначены цель и основные задачи педагогического эксперимента, а также методы, с помощью которых проводилось исследование.

В Главе 1 «Теоретические аспекты развития силы у спортсменов-туристов», были раскрыты вопросы особенности развития силы, как физического качества, туризм как вид спорта, особенности спортивной подготовки в туризме

В Главе 2 «Цели, задачи и организация исследования» представлен комплекс упражнений для развития силовых способностей спортсменов-туристов и приведены результаты педагогического эксперимента, в таблицах и диаграммах, работа имеет заключение, в процессе написания работы использовалось 32 источника.

Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ СИЛЫ У СПОРТСМЕНОВ-ТУРИСТОВ

1.1. Особенности развития силы, как физического качества

Сила - возможность организма человека сопротивляться внешнему воздействию с помощью энергичной работы группы мышц.

Различают абсолютную и относительную силу:

- абсолютная сила - суммарная сила всех мышечных групп, участвующих в конкретном движении.
- относительная сила - проявление абсолютной силы в пересчете на кг веса человека.

Спортсмен может развивать свои мышцы с помощью ряда несложных по технике выполнения упражнений, направленных на все группы мышц. Такие упражнения можно разделить на три вида:

- упражнения с внешним сопротивлением (упражнения с тяжестями, на тренажерах, упражнения с сопротивлением партнера)
- упражнения с сопротивлением внешней среды (бег в гору, по песку, в воде и т.д.)

- упражнения с преодолением веса собственного тела (гимнастические силовые упражнения: отжимание в упоре лежа, отжимания на брусьях, подтягивание, легкоатлетические прыжковые упражнения и т.д.)

- изометрические упражнения (упражнения статического характера).

Эффективны для тренировки силы упражнения с сопротивлением. При спуске туриста по склону например, мышцы работают в уступающем режиме, который может забирать много сил, если регулярно не проводить тренировки «уступающей силы». Отягощение при этом способе тренировки может превышать предельную массу для преодолевающего сокращения на 10—30%, упражнения выполняются медленно (уступающее движение — 4—6 с, в подходе 6—8 раз, между подходами отдых 1—2 мин).

Упражнения с неопредельной массой (прыжки, метания) входят в комплекс тренировок взрывной силы. Особенно эффективно будет чередование упражнений с резкими перепадами от работы в уступающем режиме к работе в преодолевающем режиме (например, прыжки в яму, в ров с последующим выпрыгиванием оттуда).

В походе с помощью увеличения объема силовой работы (вес рюкзака, необходимого инвентаря), увеличения повторений и уменьшения времени на отдых, тренируется именно силовая выносливость.

Для туриста особенно важно при развитии мышечной силы не увеличивать свою массу тела. В этом ему помогут силовые упражнения с использованием тяжелых снарядов.

Силовые упражнения, связанные с преодолением собственного веса - подтягивание на перекладине, отжимание, в упоре лежа, лазанье по канату без помощи ног, приседание на двух и на одной ноге (пистолетик), «гусиный» шаг и другие – должны быть включены в большинство тренировок туристов наряду с другими упражнениями.

Игровые методы развития силы (перетягивание каната), а так же гимнастические снаряды и набивные мячи должны использоваться для тренировок в спортзале.

В процессе тренировок спортсмен должен контролировать развитие силы всех групп мышц. В этом ему может помочь регулярное выполнение упражнений с преодолением собственного веса «до отказа».

1.2. Особенности спортивной подготовки в туризме

В данном разделе настоящего исследования будет рассмотрено следующее:

1. Определение туристской подготовки и тренировки; их основные задачи в приложении к спортивно-оздоровительному туризму.
2. Содержание туристской подготовки и ее этапы.
3. Структура тренировочного процесса в туризме.

Определения «подготовка туриста» и «тренировка туриста» не совсем идентичны. Тренировка – это выстроенная система регулярных упражнений, направленных на получение и улучшение необходимых умений и навыков. Подготовка туриста – более широкое понятие, помимо самих упражнений, направленных на тренировку физической силы, скорости и выносливости, а так же на совершенствование методов преодоления дистанции, оно включает в себя освоение методов организации тренировочного процесса, обучение управлению туристическими мероприятиями, а так же получение знаний по созданию пригодных к жизни условий в дикой природе.

Задачи туристической подготовки. Основные направления спортивно-туристической подготовки и задачи, стоящие перед ней, можно разделить на несколько блоков.

. Получение необходимых в туристической деятельности знаний теоретической области, изучение методов и организационных моментов спортивных тренировок и физического воспитания.

. Достижение и поддержание необходимой физической подготовки всех участников спортивных мероприятий.

- . Формирование подходящих для благоприятного психологического климата в коллективе личностных поведенческих качеств и навыков.

- . Обучение и совершенствование туристической техники и тактики.

- . Приобретение новых знаний и навыков в организации оздоровительных и спортивных туристических мероприятий, и в вычислении всех возможных рисков.

Туристическая подготовка – это многообразная структурированная организация, состоящая из нескольких уровней и взаимосвязанных линий (видов) подготовки. Обычно выделяют четыре вида такой подготовки: общетуристская (теоретическая), специальная, физическая и интегральная.

Основываясь на многолетнем опыте проведения спортивно-туристской подготовки, выделяют несколько её этапов:

- . Ознакомительный и начальный этап подготовки.

- . Базовый этап подготовки.

- . Этап спортивного совершенствования.

- . Этап спортивного мастерства и поддержания достигнутого уровня мастерства.

Структура тренировочного цикла в туризме. Сравнительно небольшая продолжительность тренировочного цикла в спортивном туризме (однолетний или двухлетний цикл подготовки спортсменов к главному спортивному походу этого сезона или важному соревнованию) отличает туризм от других видов спорта, где тренировочный процесс занимает в среднем 4 года, например подготовка к олимпийским играм.

Годичный (двухгодичный) тренировочный цикл (макроцикл) состоит из взаимосвязанных элементов. Его основу составляют отдельные упражнения, целью которых является развитие того или иного физического качества или умения. В основном это двигательные действия циклического (бег, плавание, лыжный ход) или ациклического характера. Кроме того, в качестве упражнений в туристской тренировке используются элементы техники туризма: вязка узлов, определение азимута на видимый объект и пр.

Следующей ступенью в иерархии тренировочного цикла является микроцикл, включающий несколько тренировок (например, недельный микроцикл, состоящий из 2-5 логически связанных тренировочных занятий, направленных на решение главной задачи микроцикла). Микроцикл может состоять как из идентичных занятий так и из занятий различного содержания.

Глава 2. ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Цель, задачи и методы исследования

Цель данного эксперимента заключается в рассмотрении эффективности предложенных нами средств и методов развития физической силы у спортсменов, занимающихся спортивным туризмом.

Исходя из цели исследования, были определены задачи, которые необходимо решить в процессе написания работы:

- реализовать мероприятия, направленные на выявление силовых способностей у спортсменов, занимающихся спортивным туризмом;
- провести анализ полученных результатов исследования.

В ходе проведения эксперимента нами были использованы такие методы исследования как:

- анализ научно-методической литературы;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- методы математической обработки данных

В качестве контрольных показателей до и после эксперимента спортсмены контрольной и экспериментальных групп участвовали в контрольных тестах.

- 1) Для развития скоростно-силовых качеств: бег с ходу на 30 м, и бег на 60 м (сек), прыжки в длину с места (см), тройной прыжок с места (см);

2) Для развития силовой выносливости: подъем туловища из положения лежа, подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание разгибание рук в упоре лежа.

2.2 Организация и ход исследования

Исследование проводилось на базе МОУ "СОШ 76" среди детей 14-15 лет, занимающихся спортивным туризмом по дополнительной общеобразовательной программе Станции юных туристов - «Городская станция юных туристов» (г. Саратов) на протяжении следующего периода(сентябрь 2020 г. – апрель 2021 г.). Количество принявших участие в исследовании – 14 человек (мальчики). Первая группа (контрольная) -7 человек занималась по стандартной программе. Вторая группа (экспериментальная) – 7 человек занималась по программе с использованием нового комплекса упражнений (примерный комплекс упражнений приведён ниже). Отличия этих групп заключалось в следующем: в экспериментальной группе помимо основных тренировочных нагрузок мы ввели дополнительные упражнения для развития силовых способностей.

На первом этапе (сентябрь 2020) исследования проводились анкетный опрос и начальное тестирование.

На втором этапе (октябрь 2020 – январь 2021) исследования нами был внедрен новый комплекс упражнений в учебно – тренировочные занятия школьников 14-15 лет, занимающихся спортивным туризмом.

На третьем этапе (январь 2021 – февраль 2021) проводилась повторная оценка уровня физической подготовленности.

На четвертом этапе (апрель 2021) проводились: обобщение полученных данных, оценка эффективности применения внедренного комплекса упражнений, сделаны выводы и даны практические рекомендации.

Комплекс, направленный на развитие скоростно-силовых способностей включал в себя следующие физические упражнения:

1. Прыжки на месте (10 - 20 прыжков по 3 - 4 повторения)

2. Бег по лестнице через две ступеньки (4 - 6 попыток)
3. Прыжки на двух ногах, спрыгивая и запрыгивая на различные возвышения.
4. Прыжок начальной вверх толчком повторном двух ног, максимальных коснуться коленями функциональных груди. 4-5 серий того по 20-25 повторений.
5. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа.
6. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа.
7. Спрыгивание с возвышения (20 - 30 см) на одну или две ноги с последующим прыжком в длину и приземлением на две ноги.
8. Прыжки со скакалкой на одной ноге, обеих, с одной ноги на другую. Выполнять в быстром темпе 15-20 сек.

Комплекс, для развития силовой выносливости включал в себя следующие физические упражнения:

1. Классический вариант подтягиваний
2. Узкий обратный хват.
3. Жим штанги лежа - исполнение упражнений с весом 50-60% от максимального. Время подхода -30 секунд. Отдых между упражнениями — 30 сек., между кругами — до 3 мин.
4. Приседания на одной ноге, другая выставлена вперед — встать с последующим отталкиванием.
5. Смена положения ног прыжком в широком выпаде вперед, сохраняя длину выпада.
6. Бег на месте, высоко поднимая бедро.
7. Бег в наклоне с опорой, подъем бедра до груди.
8. Подъем туловища из положения лежа.

2.3. Результаты исследования

Сдвиг (улучшение) спортивных результатов за весь период экспериментальной работы.

Бег на 30 метров с ходу

- улучшение контрольной группы на 0,9 сек, экспериментальной – 0,16.

Бег на 60 метров

- улучшение контрольной группы на 0,17 сек, экспериментальной – 0,34.

Прыжок в длину с места (см.)

- улучшение контрольной группы на 10см., экспериментальной – 16см.

Тройной прыжок с мета (см.)

- улучшение контрольной группы на 12 см. экспериментальной – 31 см.

Пресс

- улучшение контрольной группы на 3раза, экспериментальной – 5 раз.

Подтягивания

- улучшение контрольной группы на 1 раз, экспериментальной – 2 раза

Отжимания

- улучшение контрольной группы на 2 раза, экспериментальной – 6 раз.

Анализируя полученные данные, можно констатировать что упражнения, развивающие силовую выносливость, скоростно-силовые и силовые качества, дали улучшение результатов исследуемых.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Всестороннее изучение литературных источников, обобщение передового опыта и результатов исследования позволяют сделать следующие выводы:

1. Силовые качества старшеклассников имеют четко выраженную тенденцию к увеличению от возраста к возрасту. Абсолютный показатель скоростно-силовых качеств, включая естественное развитие с 15 до 16 лет, возрастает на 52%.

2. Темпы прироста силовых качеств юношей, занимающихся спортивным туризмом, характеризуются следующими особенностями:

а) по абсолютному показателю силовых качеств юноши, целенаправленно занимающиеся силовой подготовкой, превосходят своих сверстников по спортивным результатам на 3,5%.

б) развитие скоростно-силовых качеств происходит скачкообразно.

3. Корреляционный анализ показал, тесную взаимосвязь между силовой подготовкой и совершенствованием спортивного мастерства. Использование силовой подготовки оказывает положительное влияние для дальнейшего развития спортивного мастерства.

Результаты исследования послужат основанием для разработки положений силовой подготовки спортсменов-юношей, занимающихся спортивным туризмом, которые в определенной степени будут способствовать совершенствованию системы подготовки.