

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

Кафедра теоретических
основ физического воспитания

**СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ МЕТОДИК ТРЕНЕРОВОЧНОГО
ПРОЦЕССА В ТРИАТЛОНЕ
АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

Студента 4 курса 401 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Сухова Никиты Михайловича

Саратов 2021 г.

Актуальность. Триатлон – очень молодой, популярный вид спорта и один из труднейших видов олимпийской программы. Сегодня для достижения выдающегося результата требуется максимальное напряжение физических и духовных сил, высокое мастерство, самозабвенные тренировки на протяжении многих лет. И эту напряженную работу надо совмещать с учебной или производственной деятельностью. Такую задачу спортсмен может решить лишь совместно с высоко квалифицированным тренером, овладевшим современной методикой тренировки.

Всестороннее развитие спортсменов, поднятие их культурного и морального уровня, гармоничное развитие физических и волевых качеств, оздоровление сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, умение осваивать и хорошо координировать новые движения, а самое главное физическое совершенство в целом – все это основа спортивной специализации

В работе проведен и разобран анализ специфики физического развития и физической подготовленности спортсменов 14-15 лет, занимающихся триатлоном.

Проблеме физической подготовленности спортсменов триатлетов свои работы и изучения посвятили многие авторы. В предоставленной дипломной работе мы опирались на работы Филина В.П. «Актуальные проблемы теории и методики юношеского спорта», «Проблемы юношеского спорта», «Воспитание физических качеств у юных спортсменов»; Менхина Ю.В., Зациорского В.М., Соколова Е.Г., Болобана В.М., Курья В.Н., Сулейманова И.И. и др.

В ходе исследования использовались методы, с помощью которых решались поставленные перед исследованием задачи:

–теоретический анализ и обобщение данных специализированной, научно-методической литературы;

–наблюдение;

- метод устной беседы;
- эксперимент;
- контрольные испытания;
- математическая обработка и интерпретация статистических данных.

В ходе нашего исследования мы выдвинули следующую **гипотезу**:

Предполагалось, что перераспределение времени тренировочных нагрузок будет способствовать улучшению уровня физической подготовленности спортсменов.

Целью исследования является всестороннее изучение и сравнение методик тренировок триатлетов.

Перед подготовкой к исследованию и написанию выпускной работы были установлены следующие **задачи**:

1. Рассмотреть триатлон как вид спорта;
2. Провести педагогический эксперимент для сравнения двух методик тренировок триатлетов.
3. Провести контрольные соревнования по итогам эксперимента.

Объект исследования: тренировочный процесс триатлонистов

Предмет исследования: физическая подготовка триатлонистов

Структура выпускной квалификационной работы состоит из введения, основной части, заключения, библиографического списка и приложений.

Основное содержание работы

Основные методы исследования. Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования:

1. теоретический анализ и обзор литературы
2. контрольно-педагогическое исследование (тестирование);
3. метод сравнительного анализа;
4. статистическо-математический метод измерения.

Теоретический анализ и обзор литературы:

Поиск литературных источников осуществлялся в библиотеках Саратова, материалах научных журналов «Теория и практика физической культуры», «Физическая культура в школе», сборниках научных трудов. Также были проанализированы публикации методических работников и информация из Интернета.

В результате теоретического анализа и обобщения данных из литературных источников была раскрыта сущность работы, определена ее актуальность.

Контрольно-педагогическое испытание (тестирование):

В исследовании приняли участие 30 спортсменов, в возрасте от 14 до 15 лет, занимающихся в группах тренировочного этапа. Для проведения эксперимента были сформированы контрольная и экспериментальная группа, по 15 спортсменов в каждой.

Цель нашего исследования заключалась в сравнение эффективности тренировок спортсменов-триатлетов на открытой воде и в бассейне. Мы предполагали, что спортсмены, которые занимаются в летний период исключительно на открытой воде быстрее и эффективней развивают свои спортивные качества. Тренировочные занятия по плаванию в экспериментальной группе проводились на открытой воде. Занятие проводились ежедневно по 60 минут. В контрольной группе и в бассейне и на открытой воде, так вид спорта триатлон предполагает тренировки на открытых водоемах. Спортсмены занимались три раза в неделю в бассейне и три раза в неделю на открытой воде по 120 минут. Обе группы занимались один час утром и 4 часа вечером.

Исследование проходило в три последовательных этапа:

I этап - теоретико-поисковый. На этом этапе изучалась и анализировалась научно-методическая литература по теме исследования. Что позволило выявить актуальность проблемы исследования, сформулировать тему работы. Литературные данные дополнялись на протяжении всего

исследования. На данном этапе была сформулирована гипотеза, определена цель и задачи педагогического эксперимента.

II этап - экспериментальный. На этом этапе была определена контрольная и экспериментальная группа, разработано содержание тренировочных занятий, направленных на сравнение развития спортивных качеств спортсменов, реализован эксперимент, выполнено начальное и итоговое наблюдение и контрольное тестирование. Начальное и итоговое тестирование проводилось с соблюдением одинаковых условий для всех испытуемых. С целью повышения достоверности полученных сведений наблюдением было проведено два тестирования по контрольным нормативам вида спорта триатлон, одно до эксперимента и одно в конце него.

III этап - аналитический. На данном этапе показатели, полученные в результате исследования, были подвергнуты статистической обработке, осуществлялось обсуждение полученных результатов и оформление их.

Для определения уровня технической подготовленности мы использовали тестовые упражнения:

–Бег 100м, (с);

–Бег 400м (сек);

–Бег 800м;

–Плавание 100м;

–Плавание 400м;

–Вело 2 км;

–Вело 4 км.

По результатам контрольных нормативов проведенных в конце эксперимента мы можем заключить:

1. Благодаря тому, что в экспериментальной группе нами было перераспределено время тренировок, спортсмены этой группы значительно увеличили свои показатели в беге. Тогда как контрольная группа осталась на том же уровне подготовки.

2. Контрольная группа увеличила свои показатели в плавании, так как они уделяли ему большее количество времени, чем экспериментальная. В экспериментальной группе же группе снизились показатели в сегменте плавания.

3. У экспериментальной группы возросла техника плавания, что определяется условиями тренировок на открытой воде.

4. Обе группы одинаковое количество времени вело подготовки, поэтому их показатели остались на одинаковом уровне.

В конце нашего эксперимента, мы провели соревнования по триатлону среди спортсменов контрольной и экспериментальной групп. (Приложение 5). В проведенных соревнованиях лидирующие позиции заняли спортсмены экспериментальной группы. Это обуславливается тем, что они повысили свои результаты в беге. Бег является заключительным этапом триатлона, и хотя спортсмены экспериментальной группы понизили результаты в плавании, их существенно увеличенные результаты в беге определили их лидирующие позиции в соревнованиях.

Заключение

Триатлоне — вид спорта, представляющий собой мультиспортивную гонку, состоящую из непрерывного последовательного прохождения её участниками трёх этапов: плавания, велогонки и бега, каждый из которых происходит из самостоятельного циклического вида спорта.

Существуют различные модификации триатлона, различающиеся по образующим его видам спорта и их последовательности, однако в настоящее время наиболее популярной и единственной, входящей в олимпийскую программу является та, которая включает в себя плавательный этап, велогоночный этап и беговой этап. Соревнования проходят на нескольких стандартных и множестве нестандартных дистанций.

В рамках нашего исследования мы провели педагогический эксперимент. В нем приняло участие 30 спортсменов они были распределены на контрольную и экспериментальную группы. Суть эксперимента заключалась

в перераспределение времени тренировок у экспериментальной группы. В ходе эксперимента мы сделали следующие выводы:

1. Контрольная группа повысила свои показатели в плавательном сегменте;
2. У спортсменов экспериментальной группы повысилась техника плавания, однако снизилась скорость плавания, при этом возросла скорость и техника в беге;
3. Водоподготовка у обеих групп осталась на одинаковом уровне подготовленности;
4. Спортсмены экспериментальной группы заняли лидирующие позиции на соревнованиях проведенных в конце эксперимента, так как в рамках эксперимента они большое количество времени уделяли беговым тренировкам.

Анализ научно-методической литературы и результаты, полученные в ходе исследования, позволили нам сформулировать методические рекомендации для построения тренировочных нагрузок:

1. подготовку спортсменов необходимо осуществлять исходя из учета индивидуальных физических, функциональных и психологических особенностей триатлетов;
2. во всех микроциклах необходима определенная направленность тренирующих воздействий.