

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«ОСОБЕННОСТИ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА
ЮНОГО ЛЫЖНИКА-ГОНЩИКА В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ
ПЕРИОДЕ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 403 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Занина Владимира Юрьевича

Научный руководитель

кандидат педагогических наук, доцент _____

В.Н. Мишагин

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук, доцент _____

В.Н. Мишагин

Педагогическое исследование

Организация учебно-тренировочного процесса юных лыжников-гонщиков в ДЮСШОР

Многолетняя подготовка юных спортсменов в условиях детско-юношеской спортивной школы направлена на формирование у подрастающего поколения основ здорового образа жизни, всестороннего развития физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности, достижения спортивных успехов и профессиональное самоопределение.

Педагогический процесс строится на основе следующих методических положений:

строгой преемственности задач, средств и методов тренировки;
неуклонного возрастания объема средств ОФП и СФП;
непрерывного совершенствования спортивной техники;
неуклонного соблюдения принципа постепенного применения тренировочных и соревновательных нагрузок;
правильного планирования тренировочных и соревновательных нагрузок;
развития физических качеств на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

В условиях ДЮСШ работа осуществляется в соответствии с возрастными показателями, наполняемостью и режимом работы по этапам подготовки:

Наше педагогическое исследование мы проводили в учебно-тренировочной группе, занимающейся свыше двух лет. Основными задачами подготовки юных спортсменов на данном этапе являются:

дальнейшее повышение уровня всестороннего физического развития;
систематическое посещение тренировок и теоретических занятий;
совершенствование техники лыжных ходов;

участие в соревнованиях различного уровня, выполнение разряда КМС.

А также общими для всех этапов подготовки являются задачи:

укрепление здоровья учащихся;
формирование у занимающихся интереса к занятиям лыжным спортом;
воспитание трудолюбия;
бережное отношение к природе и окружающей среде.

На данном этапе подготовки занимаются подростки 12-13 лет:

успешно прошедшие этап начальной подготовки;
проявившие способности к занятиям лыжным спортом;
освоившие основы техники лыжных ходов;
сдавшие контрольные нормативы по ОФП;
выполнившие I юношеский разряд.

Наблюдаемые нами юные лыжники занимаются по следующему годовому плану-графику распределения учебных часов:

Как видим, годовой учебно-тренировочный цикл делится на три периода: подготовительный, соревновательный и переходно-

восстановительный. Кроме того, подготовительный период подразделяется на два этапа: обще-подготовительный и специально-подготовительный.

Задачей общеподготовительного этапа является создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы, повышение общего уровня развития двигательных качеств, закаливание организма, укрепление здоровья.

Задачей специально-подготовительного этапа является создание условий для непосредственного становления спортивной формы, дальнейшее улучшение функциональной подготовки путем повышения интенсивности средств общей физической подготовки и применение средств специальной подготовки.

Задачей соревновательного периода является сохранение и упрочение спортивной формы, совершенствование в технике и тактике бега, достижение максимальной работоспособности, регулярное участие в соревнованиях и на основании этого достижение наивысших спортивных результатов.

Основная задача переходно-восстановительного периода – реабилитация организма после значительных нагрузок тренировок и соревнований, обеспечение полноценного активного отдыха с сохранением определенного уровня тренированности, необходимого для начала нового цикла тренировок.

Во время летних каникул в ДЮСШОР организуется спортивно-оздоровительный лагерь с дневным пребыванием детей, являющийся необходимым звеном в учебно-тренировочном процессе.

В период каникул и пребывания в спортивно-оздоровительном лагере, во время учебно-тренировочных сборов учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана был выполнен воспитанниками полностью.

Анализ результатов педагогического исследования

С целью управления и своевременной корректировки учебно-тренировочным процессом на всех этапах учебно-тренировочного процесса тренерами-преподавателями проводились следующие тесты:

Тест для определения скоростной выносливости. С ходу преодолевается отрезок 1000 м с максимальной скоростью. После 25-30 мин. Восстановления следует пройти 5 раз по 1000 м (время регистрируется на каждом круге). Затем при делении контрольного отрезка, умноженного на 5 и на время прохождения пяти отрезков, определяется коэффициент, позволяющий судить об уровне скоростной выносливости. При хорошей выносливости коэффициент равен 0,915-0,930. Меньший результат указывает на недостаточную выносливость. Большой – на слабую скорость.

Для определения скоростных качеств использовались тесты на пробегание отрезков 100 и 200 м.

Тест для определения силы рук.

сгибание и разгибание рук в упоре;

подтягивание на перекладине;
Тест для определения силы ног.
прыжки в длину с места;
приседание за 30 сек. с весом 15 кг (25-30 % от собственного веса спортсмена).

Контрольное тестирование в беге и участие в соревнованиях. Тестирование в беге проводилось на дистанциях 700, 1000, 2000 м. В июле, ноябре на одних и тех же кругах. Оценивалась динамика роста скоростных показателей.

Анализируя результаты тестирования, мы выявили практически постоянный рост результатов по всем контрольным тестам.

Так выявлен прирост в развитии качества выносливости на 3% (средний показатель) по коэффициенту выносливости, скоростных показателей: в беге на 700 м в среднем на 9,5%; на 1000 м – в среднем на 9,6 %; на 2000 м – на 9,7%.

Причем максимальные показатели следующие: по уровню выносливости на 8,5 %; по уровню скоростных показателей в беге на 700 м на 7,2 %, на 1000 м – на 20,4 %, на 2000 м – на 25 %.

Показатели прироста силовых качеств: в сгибании и разгибании рук в упоре лежа – 17 %; в подтягивании на перекладине – 39; прыжок в длину с места – 4,6 %; приседы с весом 15 кг за 30 сек 31 %. Средний процент прироста силовых показателей составил 29,5 %, что является вполне убедительным фактом эффективности проведенной работы по подготовке юных лыжников к соревновательному периоду.

О положительном влиянии представленной нами модели учебно-тренировочного процесса свидетельствуют также результаты на соревновательных дистанциях, показанные юными лыжниками-гонщиками в соревновательном периоде.

На наш взгляд, это обуславливается с одной стороны возрастными особенностями занимающихся, и эффективностью используемой модели общефизической и специальной подготовки в подготовительном и соревновательном периодах тренировки с другой.

На основании вышеизложенного можно сделать вывод:представленная модель организации подготовки к соревновательному периоду, охватывая все стороны физической подготовки, эффективно воздействует на развитие двигательной подготовленности юных лыжников.

Выводы и методические рекомендации

В настоящей квалификационной работе мы рассмотрели *проблему* выбора средств и методов тренировки юных лыжников в соревновательном периоде.

Целью работы является исследование уровня физической подготовки юных лыжников в соревновательном периоде.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс лыжников-гонщиков среднего школьного возраста на стадии начальной подготовки в условиях ДЮСШ.

Предмет исследования – уровень физической подготовленности воспитанников ДЮСШ в соревновательном периоде.

В ходе работы были решали следующие **задачи** исследования: выявили необходимые средства и методы тренировки юных лыжников в соревновательном периоде; исследовали уровень физической подготовленности занимающихся в данном периоде.

представили сравнительный анализ уровня физической подготовленности юных лыжников в подготовительном и соревновательном периодах.

В ходе работы нами использовались **методы** исследования, обеспечивающие возможность получения объективных данных:

1. изучение и обобщение литературных источников;
2. педагогическое наблюдение;
3. тестирование;
4. математическая обработка данных.

Результатом исследования явилось подтверждение выдвинутой нами гипотезы, которая основывается на реальной педагогической практике и заключается в следующем, процесс повышения уровня специальной работоспособности юных лыжников в соревновательном периоде будет успешным, если:

занимающиеся подойдут к данному периоду в соответствующей физической форме;

в достаточной мере освоят технику и тактику передвижения на лыжах;

в тренировочной нагрузке рационально будут сочетаться средства подготовки, объем и интенсивность тренировочных средств.

При планировании подготовки к соревновательному периоду юных лыжников-гонщиков считаем возможным рекомендовать следующие мероприятия:

Планировать применение циклические упражнения умеренной и большой мощности возможно в течение трех дней подряд, с последующим некоторым ее уменьшением, что исключает перенапряжение организма;

Не применять нагрузки на околосоревновательных скоростях более четырех дней подряд, так как наилучший прирост показателей работоспособности получатся при последовательном уменьшении объема нагрузок, выполняемых с одинаковой скоростью в течение двух дней подряд;

Скоростная работа может проводиться в течение двух дней подряд с увеличением объема скоростной работы на второй день, на третий день целесообразно включение ускорений на длинных отрезках по 1,5-2 мин.

При выполнении нагрузок на развитие скоростных качеств критерием прекращения работы служит снижение скорости на 5-10 % от максимальной;

Для повышения эффективности тренировки через каждые 20-25 минут в нагрузках умеренной мощности и 15-20 минут большой мощности необходим отдых 7-10 минут;

При выполнении интенсивных нагрузок целесообразно увеличивать интервалы отдыха между отрезками от 3-4 минут в начале, до 7-10 минут в конце тренировки;

Тренировки специальной направленности начинать с технического совершенствования по элементам, переходящего затем в скоростно-силовую работу на отрезках, а затем уже переходить к выполнению основной задачи;

В комплексы общеразвивающих упражнений, выполняемых после тренировки, обязательно включать упражнения на гибкость и подвижность суставов;

Все средства ОФП должны быть подчинены общим задачам тренировки;

Для восстановления проводить тренировочные занятия с нагрузками низкой интенсивности и небольшого объема.

Заключение

Спортивная тренировка лыжника-гонщика организуется с учетом поставленной цели и задач того или иного периода подготовки. Тренированность повышают посредством развития необходимых качеств и совершенствования спортивной техники на основе общего и специального физического развития. Эти показатели изменяются в течение годичного цикла. К соревновательному этапу подготовки они должны быть наиболее высокими.

В процессе многолетней подготовки и в годичном цикле величина нагрузки изменяется. Воздействие последующих нагрузок должно «наслаиваться» на результаты предыдущих, но нагрузки следует чередовать с определенными интервалами отдыха. Чередование нагрузок и отдыха — один из стержневых вопросов тренировочного процесса.

В годичном цикле тренировки подготовленность постепенно повышается от начала подготовительного периода и к моменту наступления соревновательного периода достигает высокого уровня, что позволяет лыжнику-гонщику успешно стартовать в различных состязаниях. Особенно высокими темпами повышается уровень подготовленности на зимнем этапе подготовительного периода в ноябре и декабре. Это позволяет лыжнику к началу основных соревнований (обычно в январе) достигнуть спортивной формы. Задачей общеподготовительного этапа является создание и развитие предпосылок для приобретения спортивной формы, повышение общего уровня развития двигательных качеств, закаливание организма, укрепление здоровья.

Задачей специально-подготовительного этапа является создание условий для непосредственного становления спортивной формы, дальнейшее улучшение функциональной подготовки путем повышения интенсивности

средств общей физической подготовки и применение средств специальной подготовки.

Задачей соревновательного периода является сохранение и упрочение спортивной формы, совершенствование в технике и тактике бега, достижение максимальной работоспособности, регулярное участие в соревнованиях и на основании этого достижение наивысших спортивных результатов.

Основная задача переходного-восстановительного периода – реабилитация организма после значительных нагрузок тренировок и соревнований, обеспечение полноценного активного отдыха с сохранением определенного уровня тренированности, необходимого для начала нового цикла тренировок.

Сроки нахождения лыжника-гонщика в состоянии повышенной подготовленности (в «обычной» спортивной форме) весьма индивидуальны и во многом зависят от правильного построения и управления всей подготовкой в течение годичного цикла. Методически грамотное чередование нагрузки и отдыха, их соответствие возможностям спортсмена, волнообразное изменение нагрузки, применение адекватных средств и методов подготовки, использование различных вариантов циклов, соблюдение режима, применение различных средств восстановления и многое другое обеспечивают сохранение и улучшение спортивной формы порой довольно продолжительное время.