

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ
ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 13-14 ЛЕТ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ
ПОДГОТОВКИ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студентки 5 курса 510 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Третьяковой Кристины Андреевны

Научный руководитель

Старший преподаватель

подпись, дата

И.А. Суменков

Зав. кафедрой,

кандидат педагогических наук

подпись, дата

В.Н. Мишагин

Саратов 2022

**Осуществление педагогического контроля и оценка результатов
деятельности лыжников-гонщиков 13-14 лет на учебно-тренировочных
занятиях и соревнованиях в годичном цикле подготовки
Организация и методы исследования**

Педагогические исследования проводились на этапе начальной подготовки, лыжниками-гонщиками 13-14 лет. В результате, которого было сформировано две группы, экспериментальная и контрольная. Каждая группа состояла из 10 юношей. Занятия проводились на лыжном стадионе “Зимний” от базы спортивной школы «СШОР №3». Тестирование проводилось с октября 2021 года по март 2022 года. Тренировки проводились тренерами А и Б.

Экспериментальная группа – тренер А.

Контрольная группа – тренер Б.

В нашем исследовании особое внимание уделялось построению тренировочного процесса с изучением физической и технико-тактической подготовленности спортсменов.

Решение поставленных задач проводилось в период с (октября по март 2022г.) на этом этапе были проведены контрольные тесты и эксперимент. В построении тренировочного процесса были опробованы разные средства и методы специальной физической, и технико-тактической подготовки двух групп при выполнении одинакового объёма работы.

Экспериментальная группа больше использовала техническую и силовую подготовку на лыжах. Контрольная группа преимущественно использовала кроссовую и велосипедную подготовку.

Построение и методика тренировочного процесса представлена в Приложение Д.

В начале и в конце нашего исследования мы проводили тестирование ОФП, для установления исходного уровня физической и технико-тактической подготовки обучающихся. В это тестирование входили такие тесты как:

- 1) лыжи, классический стиль 3 км
- 2) лыжи, классический стиль 5 км
- 3) прыжок в длину с места
- 4) лыжи, старт одновременным бесшажным ходом 100 м

В течение проведения педагогического эксперимента контрольная группа занималась по методике тренера Б. Экспериментальная группа занималась по методике тренера А.

Построение тренировочного процесса обучения экспериментальной группы заключается в методе, что показ техники идет сначала в обычном темпе, потом в замедленном. В замедленном темпе упражнения под счет, стоит акцентировать на основные элементы техники. Показ в замедленном темпе даёт очень хорошие результаты в освоении двигательных действий. Так же больше использовано технической и тактической подготовки на лыжах, чем у тренера Б.

Контрольная группа сразу приступила к тренировкам, выполняя в полном объеме и различной степенью интенсивности.

Для реализации задач нашей дипломной работы были использованы следующие методы исследования:

- 1) анализ научно-методической литературы;
- 2) педагогические наблюдения;
- 3) тестирование уровня физической и технико-тактической подготовленности юных лыжников;
- 4) обработка результатов исследования методом математической статистики.

В начале нашего исследования мы провели анализ научно-методической литературы. Выявили основные компоненты, характеризующие успешность построения тренировочных процессов обучения двигательным действиям юных лыжников. При анализе рабочей документации мы изучали дневники спортсменов, учебные и перспективные планы. В начале нашего исследования было проведено тестирование физической подготовленности юных лыжников.

В конце исследования мы вели педагогическое наблюдение. Целью педагогического наблюдения стало изучение вопросов построения максимально эффективного тренировочного процесса для лыжников-гонщиков в годичном цикле с учетом:

- характера и величины тренировочной нагрузки,
- поведения обучающихся и тренера,
- некоторые элементы техники процессов обучения двигательным действиям.

В конце нашего исследования было повторно проведено тестирование физической и технико-тактической подготовленности юных лыжников.

Тестирование мы проводили с целью дальнейшего выявления наиболее эффективного построения тренировочного процесса юных лыжников.

Обработка результатов тестирования проводилась методом средних величин.

Результаты и анализ исследования

Результаты и анализ тестирования физической подготовленности лыжников-гонщиков 13-14 лет в начале и конце проведения педагогического эксперимента

Результаты тестирования контрольной и экспериментальной группы, которое проводилось нами в начале нашего исследования. Результаты тестирования не имеют явных различий. Это говорит об однородности групп.

Анализ результатов классического хода 3 км в начале исследования показал, что спортсмены экспериментальной группы показали время лучше, чем в контрольной на 32 сек. Результаты классического хода на 5 км показали, что экспериментальная группа показала время лучше, чем контрольная группа на 53 сек. В прыжках в длину с места экспериментальная группа также показала результат лучше, чем контрольная группа на 5 см. В последнем

упражнении, экспериментальная группа показала время лучше, чем контрольная группа на 1 сек.

Результаты тестирования в конце исследования показали, что экспериментальная группа лучше подготовлена, чем контрольная группа. Анализ результатов классического хода на 3 км в конце эксперимента показал, что экспериментальная группа показала время лучше, чем контрольная группа на 1,3 сек. Результат на 5 км показал, что экспериментальная группа показала время лучше, чем контрольная группа на 1,7 сек. В прыжках в длину с места экспериментальная группа показала результат лучше, чем контрольная группа на 6 см. В последнем упражнении, экспериментальная группа показала время лучше, чем контрольная группа на 0,7 сек.

Экспериментальная группа улучшила свои результаты в лыжах классическим стилем 3 км на 3,8 %, представлено в таблице 3, а также в лыжах классическим ходом на 5 км, она увеличила свой результат на 1,3 %. Контрольная группа незначительно, но все же увеличила свой результат.

В таблице 3 предоставлена динамика результатов контрольной и экспериментальной группы.

Результаты возросли у экспериментальной группы за счет правильного построения тренировочного процесса с помощью методики обучения двигательным действиям, это показано в таблице 4. Можно утверждать, что, методика тренера А. более эффективна для разъяснения технических упражнений.

Результаты и анализ тестирования технико-тактической подготовки лыжников-гонщиков 13-14 лет в начале и конце проведения педагогического эксперимента.

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта лыжные гонки. Мы видим, что техническая подготовка лыжников гонщиков занимает 18-22 % от всех видов подготовки.

Оценка технической подготовленности тренируемых проходит по 5-ти бальной системе.

В результате исследования технической подготовленности экспериментальная группа имеет средний балл 3,99.

В результате исследования технической подготовленности контрольная группа имеет средний балл 3,96.

В результате исследования технической подготовленности в конце исследования экспериментальная группа имеет средний балл 4,44. За счет правильно подобранной методики произошел рост технической подготовленности тренируемых.

В результате исследования технической подготовленности в конце исследования контрольная группа имеет средний балл 4,14.

В связи с этим можно сказать, что методика тренера Б. менее эффективна в процессе обучения двигательному действию.

Результаты и анализ соревновательной деятельности лыжников-гонщиков 13-14 лет в начале и конце проведения педагогического эксперимента

Занятое место и время в итоговом протоколе — интегральный показатель всей предшествующей подготовки спортсмена. Однако технический результат без глубокого анализа условий и соревновательной деятельности спортсмена в этих условиях недостаточен для оценки всех сторон его специальной подготовленности. Попытаемся определить, какую же информацию можно получить на базе изучения всех важнейших характеристик каждой гонки.

На современных дистанциях встречаются подъемы ровные, т. е. крутизна их не меняется на всем протяжении. Причем длина такого подъема может быть 500 м и более, а крутизна от 4—5 до 6—8°. Но бывают подъемы и иного рода — при такой же длине у них постоянно изменяется крутизна. Наши наблюдения показали, что некоторые гонщики быстрее преодолевают с одной крутизной; иные имеют преимущество на ступенчатых подъемах; есть и универсалы. Видимо, у первых более устойчивый стереотип техники, у вторых он более динамичен. Как в том, так и в другом случае выявляется резерв для увеличения скорости, который можно реализовать в целенаправленной подготовке.

Результаты возросли у экспериментальной группы за счет правильной методики обучения двигательным действиям, это показано в таблице 9. Можно утверждать, что, методика тренера А более эффективна для обучения техническим упражнениям.

Анализ эффективности тренировочных занятий и руководства соревновательной деятельностью лыжников-гонщиков 13-14 лет в аспекте использования методики построения тренировочного процесса в годичном цикле подготовки.

Эффективность тренировочных занятий состоит из следующих принципов:

- принцип систематичности и последовательности — заключается в методически правильном направлении занятий, их последовательности. Важнейшие правила: от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от неизвестного к известному.

- наглядность — этот принцип предлагает постоянное использование метода показа в обучении, что очень важно при работе с начинающими лыжниками.

- доступность – обучение следует проводить таким образом, чтобы оно соответствовало возрасту, полу и физической подготовленности обучаемых. В тоже время задание не должно быть слишком лёгким.

- руководствуясь этими принципами можно повысить уровень обучения двигательным действиям при комплексном использовании всех средств и методов.

- вариативность применения средств и методов должна соответствовать периоду обучения и решаемым педагогическим задачам.

- необходимо использовать все варианты временных режимов выполнения изучаемой техники.

- необходимо максимально использовать технические средства обучения.

- использование более опытных спортсменов для показа техники выполнения движений.

- использование видеокамер, для разбора ошибок и дальнейшее совершенствование двигательного навыка.

Анализ результатов классического хода на 3 км в конце эксперимента показал, что экспериментальная группа показала время лучше, чем контрольная группа на 1,3 сек. Результат на 5 км показал, что экспериментальная группа показала время лучше, чем контрольная группа на 1,7 сек. В прыжках в длину с места экспериментальная группа показала результат лучше, чем контрольная группа на 6 см. В последнем упражнении, экспериментальная группа показала время лучше, чем контрольная группа на 0,7 сек.

Экспериментальная группа улучшила свои результаты в лыжах классическим стилем 3 км на 3,8 %, представлено в таблице 3, а также в лыжах классическим ходом на 5 км, она увеличила свой результат на 1,3 %. Контрольная группа незначительно, но все же увеличила свой результат.

Результаты возросли у экспериментальной группы за счет правильного построения тренировочного процесса с помощью методики обучения двигательным действиям. Можно утверждать, что, методика тренера А. более эффективна для разъяснения технических упражнений.

Известно, что эффективный результат любой педагогической, в том числе и тренировочно – соревновательной, деятельности, в огромной мере определяется не только успешным, грамотным планированием осуществляемого процесса, но и дидактическими способностями и конструктивными умениями тренеров и воспитанников, позволяющими им совместными усилиями отбирать, реконструировать и адаптировать формы, средства и методы спортивной подготовки. В лыжном спорте данные моменты являются особенно необходимыми, поскольку обусловлены изменениями погодных условий, состоянием тренировочных трасс и уровнем подготовленности потенциальных соперников.

Методические рекомендации для эффективности методики построения тренировочного процесса юных лыжников-гонщиков 13-14 лет в годичном цикле подготовки

Для достижения эффективной организации построения тренировочного процесса, рационального распределения методов и средств тренировки юных лыжников гонщиков необходимо использовать разработанные нами следующие методические рекомендации:

1) Упражнения для развития скоростных способностей должны проводиться в "свежем" состоянии занимающихся до первых признаков утомления (после которых предлагаемые задания уже будут направлены на развитие скоростной выносливости), т.е. обычно в начале занятия учебной тренировки;

2) Необходимо сочетать упражнения, направленные на различные разновидности скоростных способностей, так как они часто не зависят друг от друга;

3) Целесообразно использовать условия выполнения упражнений, помогающие занимающимся выполнить задание быстрее, с последующим выполнением этого же задания в обычных условиях;

4) Учитывая то, что более мелкие звенья тела (руки) способны развивать большую быстроту движений, чем крупные (ноги), но в определённых упражнениях (например, в беге) и те, и другие двигаются согласованно, рационально начинать подобные упражнения с движений рук и после достижения максимальной частоты движений подключать и ноги.

В качестве основных средств методики можно применять такие группы упражнений как:

1. Старты из различных положений после выполнения упражнений на частоту движений;

2. Бег с горы - под небольшой уклон с максимальной частотой, который чередовался с пробежками по ровной поверхности;

3. Бег по отметкам - отметки на расстоянии короче, чем оптимальная длина шага, задание: наступать на каждую отметку;

4. Выполнение упражнений с увеличивающейся частотой до максимальной во время проведения общеразвивающих упражнений в подготовительной части занятия;

5. Быстрое выполнение двигательного задания по сигналу - от выполнения одиночных движений (прыжок) до стартов в беге;

6. Быстрое выполнение двигательного задания, соответствующего определённому сигналу - например, по свистку прыгнуть вперёд, по хлопку - назад; по команде "хоп" пробежать 15м;

7. Выполнение упражнений с максимальной частотой сначала в затруднённых, затем в нормальных или облегчённых условиях - бег с сопротивлением партнёра (в "упряжке") 10 м., затем без сопротивления; бег в

гору, или по лестнице наступая на каждую ступеньку, переходящую в ровную поверхность.

Для определения эффективности воздействия на различные скоростные способности предлагаемых средств необходимо проводить развивающий педагогический эксперимент.

Заключение

Построение грамотного тренировочного процесса у лыжников гонщиков занимает решающее значение в результатах выступлений спортсменов, поэтому важно выбрать с самого первого этапа начального обучения правильную методику обучения двигательным действиям, для дальнейшего совершенствования.

При планировании подготовки лыжников-гонщиков обычно используются все основные методы подготовки, однако их выбор определяется основными задачами занятия (цикла) с учетом возраста и уровня подготовленности лыжников. В подготовке юных лыжников в основном применяются общепринятые методы, но в связи с уровнем физической подготовленности и возрастными особенностями на начальных этапах не применяются методы оказывающие «жесткое» воздействие на организм (например, интервальной метод).

Величина нагрузки зависит, прежде всего, от возраста и уровня подготовленности лыжников-гонщиков. При установлении нагрузки в каждом занятии, на каждом этапе и периоде подготовки следует исходить из поставленных задач, а также направленности нагрузки с учетом принципов постепенности, систематичности, последовательности, повторности, непрерывности и др.

Итак, в ходе нашего исследования мы определили следующие цели нашей выпускной квалификационной работы – построение тренировочного плана для показания наилучших результатов у юных лыжников-гонщиков в годичном цикле.

Сделав анализ, методической литературы и сравнив, две методики мы можем сделать следующее заключение.

Методика обучения экспериментальной группы более эффективна, так как тренер использует более широкий арсенал обучения двигательному действию:

- использует все методы обучения, двигательному действию: наглядный метод, словесный метод, принцип систематичности и последовательности.
- использует более опытных спортсменов для показа технических движений.
- доступное объяснение технических задач.
- используется анализ занимающихся выполнения своих тренировок.
- показ техники идет от простого к сложному.

Обучение отразилось благоприятно на функциональном состоянии, это видно исходя из контрольных тестов. Результаты возросли, функциональное состояние улучшилось. Объемы тренировок выполнены в полном объеме, это сказывается о правильном построении тренировочного процесса.

Тренер контрольной группы использует менее обширные средства обучения двигательному действию, из-за того, что не используются все методы и средства обучения двигательному действию, он не может ясно показать представление в техническом плане.

Техника и физические качества неразрывно связаны между собой. Проведенные нами тестирование физических качеств и технической подготовленности лыжников – гонщиков позволило выявить следующую закономерность, хорошая техническая подготовленность приводит к эффективному расходу сил, а хорошая физическая подготовка помогает полностью реализовать технические возможности.

Для эффективного плана построения тренировочного процесса нужно использовать следующие принципы обучения:

- принцип систематичности и последовательности – заключается в методически правильном направлении занятий, их последовательности. Важнейшие правила: от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от неизвестного к известному.

- наглядность – этот принцип предлагает постоянное использование метода показа в обучении, что очень важно при работе с начинающими лыжниками. Вариативность применения средств и методов должна соответствовать периоду обучения и решаемым педагогическим задачам;

- необходимо использовать все варианты временных режимов выполнения изучаемой техники;

- необходимо максимально использовать технические средства обучения;

- использование более опытных спортсменов для показа техники выполнения движений;

- использование видеокамер, для разбора ошибок и дальнейшее совершенствование двигательного навыка;

- необходимо использовать все средства обучения, комплексно используя их в зависимости от ситуации и этапа обучения приоритетно используют необходимые для данного момента;

- использование средств и методов строить в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся: рост, вес, уровень спортивного мастерства, наличие спортивной экипировки, нравится ли спортсмену жесткая лыжня или мягкая.

- применять средства и методы в зависимости от учебной ситуации.

- использование средств и методов с различной интенсивностью в течение всего периода обучения.