

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

Кафедра спортивных дисциплин

**«СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА БОБСЛЕИСТОВ НА
ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 2 курса 207 группы
направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Ведминского Никиты Андреевича

Научный руководитель

Доцент, кандидат педагогических наук _____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Зав. кафедрой,

Доцент, кандидат педагогических наук _____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2022

Организация и методы исследования

Организация исследования

Настоящее педагогическое исследование проводилось с сентября 2020 года по апрель месяц 2022 года на базе центра спортивной подготовки Республики Башкортостан имени Баталовой Р.А. в четыре этапа. В исследовании принимали участие 10 разгоняющих бобслеистов в возрасте 19-25 лет, имеющие квалификационные категории кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта России.

На первом этапе осуществлялся анализ научно-методической и специальной литературы по заявленной теме «Скоростно-силовая подготовка бобслеистов на этапе спортивного совершенствования».

Определена цель исследования: выявление влияния специально направленных тренировочных средств и методов на динамику развития скоростно-силовых качеств бобслеистов на подготовительном этапе годового мезоцикла подготовки.

Также были определены объект, предмет и задачи исследования, исходя из которых, мы выдвинули гипотезу исследования: развитие скоростно-силовой подготовленности бобслеистов будет обеспечено, если в учебно-тренировочный процесс будут включены средства и методы развития локальных мышечных групп в соответствии с современными требованиями скоростно-силовой подготовки.

На втором этапе мы определили методы исследования и выявили организационно-методические условия совершенствования скоростно-силовой подготовленности разгоняющих бобслеистов на подготовительном этапе подготовки.

Также мы осуществляли педагогический эксперимент, задачами которого является определение показателей, характеризующих уровень развития скоростно-силовых качеств в группе испытуемых. Посредством

контрольных испытаний мы получили исходные данные показателей в группе испытуемых.

На третьем этапе продолжался эксперимент, проводились контрольные испытания с целью определения уровня развития скоростно-силовых качеств испытуемых. Полученные данные мы сравнили с исходными показателями и провели анализ динамики их развития за период педагогического исследования.

На четвертом этапе была проведена работа по обобщению данных исследования и оформлению магистерской диссертации.

Методы исследования

Выбор методов исследования были обусловлены требованиями и основными принципами методологических исследований и спортивной практики.

В работе были использованы следующие методы исследования:

1. обзор и анализ учебно-методической литературы по заявленной теме;
2. педагогическое наблюдение;
3. контрольное тестирование;
4. анализ результатов педагогического исследования.

1. Обзор и анализ учебно-методической литературы позволило определить состояние проблемы исследования в теории и практике физического воспитания.

2. Педагогическое наблюдение выявило особенности средств и методов развития скоростно-силовых качеств у разгоняющих бобслеистов на этапе спортивного совершенствования в подготовительном периоде подготовки.

Основными направлениями тренировки на данном этапе являются:

- общефизическая подготовка;

- силовая подготовка
- скоростно-силовая подготовки на основе упражнений локального и регионального характера;
- скоростно-силовая подготовка посредством использования тренажера.

Общеподготовительный этап в годичном цикле занимает 12 микроциклов (недель), состоит из трех мезоциклов: втягивающего, восстановительного и развивающего, каждый из которых в свою очередь подразделяется на четыре недельных микроцикла, имеющие свои задачи.

Время общеподготовительного этапа составляет примерно 338 часов. Пять спортсменов из 10 под руководством тренера Бойко О.В. (контрольная группа) занимались по традиционной программе, которая на данном этапе подготовки предусматривает следующее распределение времени по видам подготовки: ОФП – 20%, силовая подготовка – 30%, скоростно-силовая подготовка – 25% и скоростно-силовая подготовка с тренажером – 25%.

В наблюдаемой нами группе (экспериментальной) под руководством тренера Фаизова Р.Ш. занимались также 5 спортсменов, но по программе преимущественно направленной на совершенствование специальных скоростно-силовых качеств, где в среднем на общефизическую подготовку отводится 20,8 % времени, на силовую, скоростно-силовую локального и регионального характера подготовки, а также скоростно-силовую подготовку с тренажером соответственно – 13,8 %, 32,9 и 32,5 %. Как видим, по направленности средств тренировки упор делается на тренировку соревновательного упражнения.

Ежедневно проводятся по 2-3 тренировки продолжительностью до 3 часов. Средства и методы подбираются в зависимости от цели и задач отдельного учебно-тренировочного занятия.

Объем нагрузки от микроцикла к микроциклу возрастает постепенно. Объем общефизической подготовки постепенно уменьшается, и возрастает удельный вес специальной подготовки скоростно-силового характера.

В ходе тренировочного занятия, направленного на развитие скоростно-силовых качеств, по нашим наблюдениям, применялись методы кратковременных усилий, повторный метод, однако преимущественным методом является метод вариативного воздействия, который позволяет оптимально чередовать выполнение упражнений в облегченных и

соревновательных условиях и проводить тренировку в максимальном темпе, повышая предельный уровень интенсивности выполнения упражнений.

Постепенное возрастание нагрузки соблюдается также при построении микроцикла, что способствует повышению уровня работоспособности спортсменов.

Представляем программу тренировок общеподготовительного этапа исследуемой группы.

3. Посредством контрольного тестирования, как одного из методов научного исследования, мы выявили динамику развития скоростно-силовых качеств у спортсменов обеих групп. Условия тестирования были максимально приближены к соревновательным, в которых проявляются, как правило, наивысшие результаты. Приведенные контрольные упражнения применяются в практике тренировочных сборов как критерий для отбора спортсменов в группы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства в виде спорта бобслей.

Упражнения контрольного тестирования:

1. Бег с места 50 метров. Бег выполняется по команде по прямой до финиша. Выполняется одна попытка. Время пробегания засчитывается в секундах.

2. Бег с ходу на 30 метров. Испытуемый пробегает по команде отрезок 20 метров и после достижения им максимальной скорости включается секундомер он пробегает еще 30 метров. Засчитывается время пробегания данного отрезка в секундах.

3. Прыжок в длину с места. Засчитывается длина прыжка в см.

4. Разгон тренажера на 30 метров. Испытуемый на старта в положении полуприсед берется хватом снизу за тренажер (тачку) толкает его и начинает движение по разгону тренажера на заданном отрезке (30 м). В качестве

бобслейного тренажера используется специальная тележка весом 100 кг. Время пробегания засчитывается в секундах.

5. Рывок штанги выполняется широким хватом с фиксацией ее сверху над головой на прямых руках. Засчитывается максимально взятый вес в кг.

4. Анализ результатов педагогического исследования проводился для определения динамики показателей на начало и конец исследования на основе математической обработки данных. Сравнивались среднегрупповые показатели полученных результатов.

Анализ результатов педагогического исследования

С целью определения динамики уровня скоростно-силовых способностей у разгоняющих мы проводили контрольные испытания в два этапа: в начале исследования, а именно в начале спортивного сезона, в июне 2021 года, второе тестирование – в августе 2021 года на тренировочных сборах в конце общеподготовительного этапа подготовки.

Анализируя результаты исследования нашего педагогического исследования, мы выявили положительную динамику показателей контрольных испытаний по итогу общеподготовительного этапа подготовки квалифицированных разгоняющих бобслеистов в обеих группах, что свидетельствует о повышении у всех спортсменов уровня скоростно-силовой подготовленности. Однако представленная нами программа подготовки экспериментальной группы явно способствует решению задачи улучшения времени в соревновательном упражнении, а именно разгона тренажера. Развитие скоростно-силовых качеств осуществляется динамично в связи со значительным повышением объема и интенсивности нагрузки скоростно-силовой направленности.

Результаты обработаны с помощью методов математической статистики. Достоверность наличия различий средних значений данных определены с помощью параметрического критерия t- Стьюдента.

Заключение

Добиться планируемого спортивного результата возможно на основе целенаправленного построения тренировочного процесса с ориентацией на достижение оптимальной структуры соревновательной деятельности.

Процесс совершенствования скоростно-силовой подготовки квалифицированного разгоняющего должен быть направлен на тренировку системы движений, присущей соревновательной деятельности на основе серии специализированных тренировочных упражнений, в том числе и с использованием технических средств (тренажера), так как именно от стартового разгона зависит в бобслее соревновательный результат.

Анализ результатов контрольного тестирования позволил нам выявить, что за период исследования положительная динамика в развитии скоростно-силовых качеств наблюдается в обеих группах, однако результаты спортсменов из экспериментальной группы достаточно явные, чему способствует, на наш взгляд, значительное сокращение средств силовой направленности по сравнению с традиционной программой и увеличение объема соревновательных и специально-подготовительных средств тренировки.

