

Министерство спорта Российской Федерации Министерство по физической культуре и спорту
Республики Саха (Якутия) Министерство образования и науки Республики Саха (Якутия) ФГБОУ
ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта»

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И МОЛОДЕЖИ

Материалы VIII региональной научной конференции молодых
ученых (25 ноября 2021 года)

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СПОРТСМЕНОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СЕВЕРНЫМ МНОГОБОРЬЕМ

Автор: Чупров К.Е, педагог МУ ДО «ЦДОД Вдохновение»

(г. Сыктывкар, Республика Коми, Россия)

Аннотация.

В современном российском обществе северному многоборью посвящены немногочисленные научные исследования, что влияет на качество подготовки спортсменов высокого уровня.

Ключевые слова: физическая подготовка, физическое совершенствование, физическое воспитание. IMPROVING THE PHYSICAL READINESS OF ATHLETES PLAYING NORTHERN MULTIVATING Chuprov K.E. MU DO «CDOD Vdohnovenie» (Syktyvkar, Komi Republic, Russia) Abstract. In modern Russian society, few scientific studies are devoted to the northern allaround, which affects the quality of training of high-level athletes. Keywords: physical training, physical improvement, physical education.

Актуальность. Северное многоборье является специфичным национальным видом спорта, включающим в себя несколько дисциплин, и требующим от спортсменов широкого спектра проявления физических качеств. Достижение высоких результатов в данном виде спорта требует постоянного развития всех сторон подготовки спортсмена, и в первую очередь, её основного раздела, физической подготовленности. Специфика спортивной подготовки по северному многоборью заключается в большей степени в необходимости развития таких разносторонних физических качеств, как сила и выносливость.

Но, как известно, из научной литературы [1], в процессе тренировки при развитии данных физических качеств участвуют совершенно разные физиологические механизмы, по-разному влияющие на физиологически контрастные мышечные волокна (медленно сокращающиеся и быстросокращающиеся, окислительные и гликолитические и пр.).

Одновременная «проработка» функционально отличающихся мышечных групп не приводит к достижению должных результатов, поэтому целесообразно разграничивать занятия, направленные на развитие силовых качеств и выносливости.

Эффективность тренировочной деятельности находится в прямой зависимости от того, насколько корректно будут определены методы совершенствования физической подготовленности. Поэтому возникает проблема правильности выбора и разработки эффективной методики учебно-тренировочного процесса по северному многоборью.

Национальные виды спорта в Республике Коми недостаточно развиты по сравнению с другими регионами, методики тренировок и их эффективность малоизучены. Таким образом, разработка методики подготовки спортсменов, занимающихся северным многоборьем, весьма актуальна и перспективна. Цель работы: изучить особенности физической подготовки спортсменов, занимающихся северным многоборьем.

419 Объект работы: учебно – тренировочный процесс спортсменов, специализирующихся по северному многоборью. Предмет работы: совершенствование физической подготовленности спортсменов по северному многоборью.

Задачи работы:

1. Анализ научно – методической и специальной литературы по данной теме;
2. Выявление первоначальных показателей физического развития спортсменов – многоборцев;
3. Разработка методики совершенствования физической подготовленности спортсменов – многоборцев;
4. Организация и проведение опытно – экспериментальной работы по применению разработанной методики физической подготовленности спортсменов по северному многоборью;
5. Обработка полученных результатов и сравнение с первоначальными показателями физического развития спортсменов – многоборцев;
6. Разработка рекомендаций по совершенствованию физической подготовленности спортсменов по северному многоборью.

Методы исследования: методы теоретического исследования (анализ научнометодической, психолого – педагогической и специальной литературы), методы эмпирического исследования (наблюдение, сравнение, тестирование), педагогический эксперимент (констатирующий, формирующий, контрольный), анализ его результатов (количественный, качественный, сравнительный), методы математической статистики [2].

В национальные виды спорта «северное многоборье» включаются 5 видов: тройной национальный прыжок, прыжки через нарты, метания аркана на хорей, метание топора на дальность и бег с палкой. К разработке методики учебно – тренировочного процесса рассмотрим по отдельному виду многоборья – тройной национальный прыжок.

Методика обучения: 1) Теоретическая часть. Создать у занимающихся, представление и правильное понятие о технике тройного национального прыжка с одновременным отталкиванием двумя ногами с места и с разбега. Анализ техники тройного национального прыжка по видеофильмам, кинограммам, фотоснимкам. Выполнение тройного национального прыжка в целом тренером или квалифицированным спортсменом. Показ и объяснение отдельных элементов и деталей техники тройного национального прыжка.

2) Воспитательная работа и психологическая подготовка. Возрастание роли физической культуры и спорта, как средства воспитания юных спортсменов обуславливает повышение требований к воспитательной работе в спортивных школах. При этом важным условием успешной работы с юными спортсменами является единство воспитательных воздействий, направленных на формирование личности юного спортсмена - итог комплексного влияния факторов социальной системы воспитания, в том числе: семьи, образовательной школы, коллектива педагогов. Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет 420 непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. [5], 3)

Начальная подготовка (ОФП) Привить необходимую физическую и функциональную подготовку; создать нужную координацию движений у занимающихся. [4], Подскоки на месте и в движении на одной и двух ногах без маховых движений руками и в сочетании с махом руками и движением туловища. Различные прыжки со скакалкой на время, быстроту и законченность отталкивания стопой. Прыжки на месте с подтягиванием коленей к груди и одновременным махом обеими руками на количество раз, серий, на время. Выпрыгивание из глубокого приседа с опорой о гимнастическую стенку на двух и на одной ноге, на количество раз, серий, на время. То же, без опоры с махом руками вверх. "Скачки" на месте на левой и правой ноге до отказа на время, сериями. Прыжки в "шаге" на месте с разноименным и одноименным махом руками. То же, через набивные мячи, низкие барьеры и по отметкам. То же, с одновременным отталкиванием двух ног. Выполнение вышеперечисленных упражнений с небольшими отягощениями, расположенными на плечах, поясе. Приседание со штангой с увеличением и понижением веса. Упражнения для развития равновесия и координации движений. Акробатические упражнения. Спортивные игры (баскетбол, ручной мяч, борьба за мяч). Овладение техникой прыжка с одновременным отталкиванием двух ног с места и с разбега. Поточные прыжки с одновременным отталкиванием двух ног с места и с небольшого разбега. Поточные прыжки с небольшого разбега по намеченным отметкам, но длина отметок увеличивается. Тройной прыжок с одновременным отталкиванием двух ног с небольшого разбега на технику, координацию движений с акцентом на высоту полета 4) Углубленная тренировка Упражнения для развития общей и специальной силы, скорости бега и прыгучести. Многократное выполнение различных прыжковых упражнений. Различные ускорения и бег на технику и скорость, без отталкивания и в сочетании с отталкиванием. Совершенствование техники отталкивания и полета. Многократное выполнение отталкивания с малого разбега с акцентом на силу толчка и маховое движение рук с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Совершенствование техники разбега в сочетании с отталкиванием. Многократные ускорения на отрезках с переходом на обе ноги для отталкивания. Повторный бег на отрезках с хода на технику. Повторный бег по длине своего разбега до и после контрольной отметки на дорожке. Прыжки с полного разбега на технику и результат. 4) Подготовительный период Основные средства: утренняя гигиеническая и специализированная зарядка, кросс по пересеченной местности с повышением интенсивности и уменьшением его продолжительности. Общеразвивающие и специальные упражнения.

Больше внимания обращать на изучение и совершенствование элементов техники бега, прыжковых упражнений и беговой подготовки. Участие в соревнованиях смежных видах (спринт, спортивных играх). Прикидки и участие в соревнованиях по тройному национальному прыжку с одновременным отталкиванием двумя ногами, в соответствии с календарным планом спортивных соревнований. [4] 421

5) Соревновательный период Основные средства: утренняя гигиеническая и специализированная зарядка, кросс на средние дистанции и со средней интенсивностью. Упражнения для индивидуальной разминки. Выполнение беговых упражнений в высоком темпе. Бег с хода на 10, 20, 30, 40, 60 м с заданной максимальной скоростью. Совершенствование отдельных элементов техники тройного национального прыжка с одновременным отталкиванием двумя ногами. Специальные беговые упражнения в быстром и максимальном темпе на отрезках 30- 60-100-150 м со скоростью выше средней, высокой и на отрезках 30-40-60 м с максимальной скоростью. Бег с хода на 30-60 и с максимальной скоростью. Тройной национальный прыжок с одновременным отталкиванием двумя ногами со среднего и полного разбега с различной установкой в технике. Участие в прикидках по прыжкам в длину. Участие в соревнованиях по тройному национальному прыжку с одновременным отталкиванием двумя ногами с разбега. [4]

6) Переходный период. В этом периоде снижается тренировочная нагрузка. Используются такие средства, как прыжки, кроссы, спортивные игры, различные восстановительные средства. Северное многоборье включает виды спорта, направленные на развитие разных физических способностей (силы, скорости, выносливости, ловкости и т.п.), где задействованы все группы мышц. Поэтому тренировки необходимо проводить, для определенных группы мышц, в разные дни.

Литература

1. Курамшины Ю.Ф. - Теория и методика физической культуры: Учебник -. М: Советский спорт, 2004. 484 с;
2. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в Олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. Киев: Олимпийская литература, 2004. 808 с.
3. Мирзоев О.М. - Применение восстановительных средств в спорте. – М. 2000.
4. Мироненко И.Н. Распределение основных средств специальной подготовки прыгунов тройным прыжком в годичном цикле: Автореф дис., кан. пед. наук. - М., ГЦОЛИФК, 1983. - 23 с

5. Станкин М.И. Психолого – педагогические основы физического воспитания: Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 1987. - 224 с.