

А

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

ВРИО заведующей кафедрой

_____ Булкова Т.М.

«_____» _____ 2018 г.

**ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНЫХ
ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 10-11 ЛЕТ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ
ПОДГОТОВКИ**

Выпускная квалификационная работа по направлению

49.03.01 «Физическая культура»

Студент – исполнитель _____ Назаров А.Е.
(подпись)

Научный руководитель
к.п.н., доцент _____ Самойлов А.Б.
(подпись)

Оценка за работу _____
(прописью)

Председатель ГАК
заместитель начальника
Главного управления спорта
Смоленской области,
начальник отдела развития _____ Опарин И.А.
(подпись)

Смоленск 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА	6
1.1. Спортивная тренировка как адаптация организма юных лыжников-гонщиков 10-11 лет к физической нагрузке.	6
1.2. Средства и методы, применяемые в учебно-тренировочных занятиях для повышения физической подготовленности юных лыжников-гонщиков 10-11 лет.	9
1.3. Особенности проведения учебно-тренировочных занятий с юными лыжниками-гонщиками 10-11 лет	13
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.	17
2.1. Методы исследования	17
2.2. Организация исследования.	22
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	25
3.1. Характеристика исходных показателей физической подготовленности юных лыжников-гонщиков 10-11 лет контрольной и экспериментальной группы на этапе констатирующего эксперимента. ...	25
3.2. Динамика показателей физической подготовленности юных лыжников-гонщиков 10-11 лет контрольной и экспериментальной группы за время эксперимента.	27
3.3. Темпы прироста физических качеств юных лыжников-гонщиков 10-11 лет контрольной и экспериментальной группы за время эксперимента	35
Выводы	38
Практические рекомендации	40
Литература	41
Приложения	45

Введение

Актуальность. Лыжный спорт – один из массовых и популярных видов двигательной деятельности. Современный лыжный спорт – это 39 лыжных дистанций. Кроме того, еще 26 соревновательных упражнений на лыжах ожидают олимпийской прописки, а 20 хотят утвердиться в статусе «вид спорта» [5].

Ходьба на лыжах практически не имеет противопоказаний и самым положительным образом влияет на здоровье человека. Поэтому оздоровительные возможности ходьбы на лыжах с полным правом можно назвать уникальными, так как они благотворно влияют [3, 4, 6, 18]:

- на общее состояние организма и укрепление всех его систем;
- способствуют закаливанию;
- повышению физической работоспособности.

На современном этапе развития лыжного спорта существует огромная конкуренция со стороны зарубежных спортсменов, что создает проблему в подготовке и соревновательной деятельности российским лыжникам-гонщикам [10, 21, 32, 40].

Решить эту проблему можно только при условии активной работы с юными спортсменами и привлечения большего количества детей школьного возраста к занятиям лыжным спортом.

В.К. Бальсевич [8], Н.Н. Зайцева [9], Л.П. Матвеев [26], В.Г. Никитушкин [30], В.Н. Платонов [31], считают, что условиями эффективной системы подготовки спортивного резерва являются:

- планомерная многолетняя тренировка, предполагающая последовательность решения задач на каждом этапе многолетней подготовки юных спортсменов;
- выбор средств и методов построения учебно-тренировочного процесса;

– применением допустимых тренировочных нагрузок в соответствии с возрастными особенностями занимающихся.

Р.А. Абатуров [1], О.Н. Антонова [5], Г.П. Богданов [16] пишут, что для достижения высокого спортивного результата в лыжном спорте требуется отменная физическая подготовленность спортсменов-лыжников. Кроме того, авторы отмечают, что только на основе хорошей физической подготовленности можно обучить юных лыжников-гонщиков 10-11 лет правильному выполнению основных технических элементов движений и освоению более сложных двигательных актов, т. е. повысить техническую подготовленность.

Таким образом, решение задач, связанных с повышением физической подготовленности юных лыжников-гонщиков 10-11 лет является актуальным как с практической, так и с теоретической стороны.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс юных лыжников-гонщиков 10-11 лет.

Предмет исследования: физическая подготовка юных лыжников-гонщиков 10-11 лет в годичном цикле подготовки.

Цель исследования: выявить динамику физической подготовленности юных спортсменов 10-11 лет, занимающихся лыжными гонками, в годичном цикле тренировочного процесса.

Гипотеза исследования: предполагалось, что динамика физической подготовленности юных лыжников-гонщиков 10-11 лет будет иметь позитивный характер если:

– систематически применять в учебно-тренировочных занятиях разработанные комплексы заданий;

– обеспечить контроль за процессом физической подготовленности юных лыжников-гонщиков 10-11 лет и своевременно вносить корректировки в проведение учебно-тренировочных занятий.

Практическая значимость работы заключается в том, что результаты исследования показывают позитивную динамику физической подготовленности юных лыжников-гонщиков 10-11 лет в цикле тренировки.

Результаты исследования могут быть реализованы:

– в рабочих программах и документах, регламентирующих работу с юными лыжниками-гонщиками 10-11 лет в ДЮСШ, в секционных занятиях лыжным спортом в общеобразовательных школах, в спортивных клубах и т.д.;

– на курсах повышения квалификации тренеров-преподавателей, специализирующихся в лыжных гонках.

По результатам исследования опубликована статья:

1. Назаров, А.Е. Спортивная тренировка как адаптация организма юных лыжников-гонщиков 10-11 лет к физической нагрузке / А.Е. Назаров // Сб. материалов 67-й научно-практической конференции студентов СГАФКСТ. – Смоленск : СГАФКСТ, 2018. – С. 138-140.

Результаты исследования внедрены в практику учебно-тренировочного процесса юных лыжников-гонщиков 10-11 лет МУ СШ № 1 ТМП Ярославской области, о чем свидетельствует акт внедрения.

Задачи исследования

1. Изучить средства и методы, применяемые в учебно-тренировочных занятиях юных лыжников-гонщиков 10-11 лет.
2. Разработать комплексы заданий, способствующих эффективному повышению физической подготовленности юных лыжников-гонщиков 10-11 лет в цикле учебно-тренировочных занятий.
3. Определить динамику физической подготовленности юных лыжников-гонщиков 10-11 лет контрольной и экспериментальной группы за время формирующего этапа эксперимента.