

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

Заведующая кафедрой

_____ Грец И.А.

«_____» _____ 2018 г.

**ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 13-14 ЛЕТ НА ИХ СПОРТИВНЫЙ
РЕЗУЛЬТАТ**

Выпускная квалификационная работа по направлению
49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель

Дериглазова О.В.

Научный руководитель

к.п.н., доцент

Самойлов А.Б.

Оценка за работу

(прописью)

Председатель ГЭК:

Заместитель начальника

Главного управления спорта

Смоленской области,

начальник отдела развития

Опарин И.А.

Смоленск 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА	6
1.1. Теоретико-методические особенности построения учебно- тренировочного процесса юных лыжников-гонщиков 13-14 лет.	6
1.2. Особенности развития физических качеств юных лыжников- гонщиков 13-14 лет	10
1.3. Методические особенности применения средств общефизической и специально-физической подготовки в учебно- тренировочном процессе юных лыжников-гонщиков 13-14 лет.	12
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.	17
2.2. Методы исследования	17
2.3. Организация исследования	22
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	24
3.1. Характеристика исходных показателей общей, специальной физической подготовленности и прохождения соревновательных дистанций 3 и 5 км юными лыжниками-гонщиками 13-14 лет контрольной и экспериментальной группы	24
3.2. Характеристика итоговых показателей общей, специальной физической подготовленности и прохождения соревновательных дистанций юными лыжниками-гонщиками 13-14 лет контрольной и экспериментальной группы.	30
3.3. Темпы прироста показателей физической подготовленности и прохождения соревновательных дистанций 3 и 5 км испытуемыми исследуемых групп за время эксперимента.	36
Выводы	46
Практические рекомендации	48
Литература	49
Приложения	53

Введение

Актуальность. Рассматривая лыжный спорт и, в частности, лыжные гонки следует отметить, что лыжный спорт обладает двумя основными качествами: 1) доступность и 2) эффективность. В этом плане ходьба на лыжах приобретает особую ценность как средство физического воспитания подрастающего поколения. Кроме того, занятия лыжным спортом позволяют равномерно развивать все мышечные группы, исправлять отдельные недостатки телосложения, а также способствуют укреплению здоровья [14].

Изучая этапы многолетней подготовки юных лыжников-гонщиков, следует отметить, что с ростом квалификации юных спортсменов, занимающихся лыжными гонками, возрастает значимость основного соревновательного упражнения, как специального и интенсивного средства тренировки. Поэтому, приоритетный путь в решении проблемы подготовки юных спортсменов 13-14 лет, специализирующихся в лыжных гонках, является эффективность роста спортивных результатов, лежащих в определении специфики применяемых средств, направленных на общую и специальную физическую подготовку.

В.М. Барыкин [4], Г.И. Бергер [5], Г.П. Богданов [7] отмечают, что тренеры-преподаватели наибольшее внимание в подготовке лыжника-гонщика 13-14 лет обращают внимание на технику движения, а физическая подготовка отходит на второй план, что создает проблемную ситуацию в сбалансированном построении учебно-тренировочного процесса и проявляется в противоречиях между:

- необходимостью повышения результата соревновательной деятельности лыжников-гонщиков 13-14 лет и невысокой их физической подготовленностью;

- потребностью в научно-методическом обеспечении подготовки лыжников-гонщиков 13-14 лет и недостаточной разработанностью учебно-тренировочного процесса, сочетающего в себе физические нагрузки,

выполняемые с использованием различных средств мышечной деятельности.

Таким образом, проблема физической подготовленности спортсменов 13-14 лет, занимающихся лыжными гонками, не только не утрачивает своей актуальности, но и вызывает новые вопросы, решать которые необходимо с помощью современных научных подходов. Поэтому исследование, связанное с повышением результата соревновательной деятельности лыжников-гонщиков 13-14 лет на основе роста их физической подготовленности, актуально и востребовано практикой.

Объект исследования: учебно-тренировочный и соревновательный процесс лыжников-гонщиков 13-14 лет.

Предмет исследования: общая и специальная физическая подготовленность, и соревновательная деятельность лыжников-гонщиков 13-14 лет.

Цель исследования: выявить влияние повышения физической подготовленности лыжников-гонщиков 13-14 лет на рост их соревновательного результата.

Гипотеза исследования: предполагалось, что рост спортивных результатов лыжников-гонщиков 13-14 лет станет более эффективным, если содержание тренировочных нагрузок различной направленности будет адекватно их соревновательной деятельности и способствует повышению их общей и специальной физической подготовленности.

Практическая значимость исследования заключается в том что, реализация разработанных комплексов тренировочных заданий в тренировочном процессе лыжников-гонщиков 13-14 лет, способствующих общей и специальной физической подготовленности, повышает результат прохождения соревновательных дистанций.

Результаты исследования могут быть использованы:

– в практической работе тренеров-преподавателей по лыжным гонкам ДЮСШ и СДЮШОР;

- при разработке программно-методического обеспечения учебно-тренировочного процесса лыжников-гонщиков на учебно-тренировочном этапе;
- на курсах повышения квалификации тренеров-преподавателей по лыжным гонкам;
- для дальнейших научных изысканий.

По результатам исследования опубликована статья:

1. Дериглазова, О.В. Методические особенности применения средств общефизической и специально-физической подготовки в учебно-тренировочном процессе юных лыжников-гонщиков 13-14 лет / О.В. Дериглазова // Сборник научных трудов молодых ученых. – Смоленск : СГАФКСТ, 2016. – Вып. 23. – С. 46-49.

Результаты исследования внедрены в практику тренировочного процесса лыжников-гонщиков 13-14 лет МБОУ ДО ДЮСШ им. Сухарева В.А. г. Рославль, Смоленской области, о чем свидетельствует акт внедрения.

Задачи исследования:

1. Изучить современное состояние учебно-тренировочного процесса спортивной подготовки лыжников-гонщиков 13-14 лет.
2. Разработать комплексы тренировочных заданий для лыжников-гонщиков 13-14 лет, способствующих повышению их общей и специальной физической подготовленности.
3. Экспериментально обосновать эффективность влияния на соревновательный результат повышение физической подготовленности лыжников-гонщиков 13-14 лет.