

А

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ «СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ
АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет индивидуальных образовательных технологий

Кафедра теории и методики лыжного спорта

Заведующий кафедрой

_____ Гурский А.В.

« ____ » _____ 2016 г.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГРОВОГО МЕТОДА В ПОДГОТОВКЕ ЮНЫХ
ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

Выпускная квалификационная работа
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

| | | |
|---|-------|-------------|
| Студент-исполнитель | _____ | Гриценко Л. |
| Научный руководитель к.п.н., доцент | _____ | Копьев Н.П. |
| Оценка за работу | _____ | |
| Председатель ГЭК Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации | _____ | Иванов В.Г. |

СМОЛЕНСК 2016

А

Оглавление

| | |
|--|----|
| Введение | 3 |
| ГЛАВА 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА..... | 5 |
| 1.1. Анатомо-физиологическая характеристика мальчиков 10-12 лет ... | 5 |
| 1.2. Содержание тренировочного процесса юных лыжников-гонщиков | 8 |
| 1.3. Эффективность применения подвижных игр в тренировочном процессе юных спортсменов | 13 |
| ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ | 20 |
| 2.1. Задачи исследования: | 20 |
| 2.2. Методы исследования. | 20 |
| 2.3. Организация исследования | 24 |
| ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ..... | 25 |
| 3.1. Методические основы использования подвижных игр в тренировочном процессе юных лыжников 10-12 лет..... | 25 |
| 3.2. Изменение морфофункциональных параметров юных лыжников 10-12 лет в годичном тренировочном цикле | 30 |
| 3.3. Влияние подвижных игр на физическую подготовленность юных лыжников 10-12 лет | 33 |
| ВЫВОДЫ | 38 |
| ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ..... | 40 |
| СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ..... | 41 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ | 47 |

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В теории и методике детско-юношеского спорта проблема организации тренировочного процесса на этапе начальной подготовки занимает одно из важнейших мест. В этот период происходит развитие физических качеств начинающих спортсменов, формирование технических умений и навыков, а главное, становление устойчивого интереса детей к занятиям спортом. Совершенствование организационных форм занятий усиливает интерес к спортивным тренировкам, наполняя их новым содержанием.

В настоящее время проблема физического развития и специальной физической подготовки детей и подростков, занимающихся лыжным спортом, достаточно хорошо изучена (Л.Ф.Кобзева, 2003; С.В.Воробьев, 2004; М.Р.Гибадулин, 2010). Однако до сих пор недостаточно внимания уделяется методическому обеспечению тренировочного процесса юных спортсменов на начальных этапах подготовки.

Тренировка лыжников-гонщиков на начальном этапе многолетней подготовки обеспечивает базу для высоких нагрузок на последующих этапах. Это требует использования специальных средств, методов тренировки и их оптимального сочетания в тренировочных занятиях. В исследуемом возрастном периоде применяются нагрузки, позволяющие развивать функциональный потенциал юного спортсмена без большого объема, но приближенные по характеру воздействия к соревновательной деятельности.

Изучение специальной литературы показывает, что программа подготовки юных лыжников содержит значительные резервы для повышения эффективности тренировки. В частности, в тренировочном процессе юных лыжников недостаточно используются подвижные игры. Поэтому разработка средств тренировки юных лыжников с

использованием игрового метода является актуальным вопросом для практики лыжного спорта.

Объект исследования. Учебно-тренировочный процесс юных лыжников на этапе начальной спортивной подготовки.

Предмет исследования. Морфофункциональные параметры и уровень физической подготовленности юных лыжников 10-12 лет.

Рабочая гипотеза. Предполагалось, что применение комплексов подвижных игр в тренировке юных лыжников 10-12 лет будет способствовать повышению функциональных показателей и, эффективному развитию двигательных способностей юных спортсменов.

Цель исследования - изучение эффективности использования подвижных игр в процесс тренировки юных лыжников 10-12 лет.

Практическая значимость. Разработанные комплексы подвижных игр могут быть использованы в тренировке юных лыжников-гонщиков на этапе начальной спортивной подготовки.