

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

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.