

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

Факультет заочного обучения
Кафедра теории и методики легкой атлетики

Заведующая кафедрой

_____ Е.Н. Бобкова

«_____» _____ 2017 г.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 10-13 ЛЕТ

Выпускная квалификационная работа
по направлению: 49.03.01 «Физическая культура»
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Студент-исполнитель _____ С.А. Козырев

Научный руководитель
к.п.н., доцент _____ Г.В. Дубинин

Оценка за работу _____

Председатель ГЭК
Начальник Главного
управления спорта
Смоленской области _____ Э.М. Заенчковский

Смоленск 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 10-11 ЛЕТ.....	6
1.1. Средства и методы общефизической подготовки.....	6
1.2. Морфофункциональные особенности юных спортсменов 10-11 лет.....	12
1.3. Подвижные игры как средство повышения общей физической подготовки.....	15
Глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	22
2.1. Задачи исследования.....	22
2.2. Методы исследования.....	22
2.3. Организация исследования.....	25
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	27
3.1. Характеристика средств и методов тренировки лыжников-гонщиков 10-11 лет на этапе начальной подготовки.....	27
3.2. Динамика морфофункциональных показателей лыжников-гонщиков 10-11 лет, занимающихся по различным методикам.....	35
3.3. Динамика физической подготовленности лыжников-гонщиков 10-11 лет в течение годового тренировочного цикла.....	37
3.4. Обсуждение результатов исследования.....	38
Выводы.....	46
Практические рекомендации.....	48
Литература.....	51
Приложение.....	59

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В настоящее время лыжные гонки популярны в нашей стране, особенно среди молодежи. Потому, что этот вид спорта способствует гармоничному развитию личности детей и подростков, является доступной формой реализации их физической активности, оказывает серьезное влияние на формирование здорового образа жизни.

Подготовка юных лыжников-гонщиков в настоящее время является одним из наиболее актуальных, поскольку от того, насколько рационально будет спланирован тренировочный процесс в молодом возрасте, зависит становление технического мастерства, уровня развития специальных физических качеств и дальнейший рост спортивно-технических результатов.

Достижения в современных лыжных гонках сегодня настолько велики, что без целенаправленной и систематической подготовки с юных лет нельзя рассчитывать на высокие результаты спортсмена в зрелом возрасте [46].

Проблема физического развития и физической подготовки детей и подростков рассмотрена в работах многих авторов Л.В. Волкова [11], И.М. Бутина [10], Л.Ф. Кобзева [35], Е.А. Лаптевой [40], О.Б. Немцова [48], Ю.И. Савченко [57]. Однако до сих пор недостаточно внимания уделяется разработке и теоретико-методическому обоснованию наиболее эффективных методик и средств тренировочного процесса юных спортсменов на начальных этапах подготовки. Важность и актуальность этой проблемы обусловлена еще и тем, что тренировочный процесс лыжников-гонщиков на начальном этапе многолетней тренировки должен обеспечить создание базы для высоких нагрузок на последующих этапах становления спортивного мастерства. Что требует использования специальных средств, прогрессивных методов тренировки их оптимального сочетания в тренировочных занятиях. В возрасте 10-13 лет применяются нагрузки, которые позволяют не только развивать функциональный потенциал юного спортсмена без применения большого объема тренировочных средств, но максимально приближать их к соревновательному упражнению, по характеру воздействия.

Вместе с тем, анализ научно-методической литературы свидетельствует, что программа подготовки юных лыжников содержит значительные резервы для повышения эффективности тренировочных занятий. Такой эффект возможен при использовании на занятиях подвижных игр и игровых упражнений [12, 64, 24, 16, 22, 41].

Игры активизируют внимание, повышают эмоциональное состояние, благоприятно влияют на восстановление работоспособности. Занимающиеся забывают об усталости, продолжают тренировку с желанием и интересом. В силу вступает эффект «активного отдыха», связанный с явлениями взаимной индукции, возбуждения и торможения нервных процессов, воздействуя на различные мышечные группы, что приводит к повышению функционального состояния организма.

Эффективность и целесообразность применения подвижных игр в спортивной подготовке в детском возрасте подтверждается современной спортивной практикой, и имеет научно-теоретическое обоснование [9, 18, 21, 25, 26, 28]. Интерес к игровой деятельности не только ребенка, но и взрослого человека естествен и объясним природой самой игры. Ведь стремление к игре (спортивной, подвижной) связано с потребностью человека тренировать мышцы и внутренние органы, а также получать внешнюю информацию. Обогащенная в силу «информационного закона чувств» положительным зарядом эмоций, эта потребность выливается в игровую деятельность. Игра продолжает оставаться желанным спутником досуга человека, его спортивной подготовки, что вполне объяснимо, если учесть психофизиологическую природу этого вида деятельности.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс подготовки подростков 10-11 лет, занимающихся лыжными гонками.

Предмет исследования: подвижные игры как средство общей физической подготовки лыжников-гонщиков 10-11 лет.

Цель исследования: выявить влияние подвижных игр на общую физическую подготовку лыжников-гонщиков 10-11 лет.

Гипотеза исследования: использование подвижных игр в учебно-тренировочном процессе лыжников-гонщиков 10-11 лет будет способствовать развитию их общей физической подготовки.

Практическая значимость. Методика обучения и тренировки юных лыжников-гонщиков на этапе начальной спортивной подготовки с использованием подвижных игр может быть рекомендована тренерам для практического использования в тренировочном процессе.