

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ
СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С РАЗЛИЧНЫМ
СПОРТИВНЫМ СТАЖЕМ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 401 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Плеханова Александра Константиновича

Научный руководитель

кандидат педагогических наук, доцент _____

Л.Н. Крючкова

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук, доцент _____

В.Н. Мишагин

Саратов 2021

Педагогическое исследование

Результаты исследования были получены в 2020-2021 учебном году. Практика проходила в Саратове, на базе СДЮСШОР №3. Исследования проходили на детях 10-12 лет, руководителем которых является-педагог дополнительного образования А.Г. Степанова

В ходе практики обучающие должны были изучить отдельные упражнения и элементы, необходимые для развития физических качеств детей 10-12 лет занимающихся лыжным спортом. Дети на протяжении всего учебного года сдавали нормативы. В зависимости от их подготовки менялись и их результаты.

На первом этапе практических занятий были изучены литературные источники по влиянию лыжного спорта на организм школьников.

Второй этап включал проведение педагогического тестирования с участием двух исследуемых групп (из СДЮСШОР № 3). Возраст исследуемых в группах 11-14 лет.

Для определения физических качеств были отобраны следующие упражнения:

- 1) бег 30 метров (с высокого старта);
- 2) челночный бег 4*10 метров;
- 3) прыжки в длину с места;
- 4) 6-минутный бег (м);
- 5) сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

Данные упражнения позволяют выявить физические способности, такие как: скорость, координация, скоростно-силовые качества, сила, выносливость и гибкость. Полученные результаты смогут подтвердить или опровергнуть данные, полученные на начальных стадиях нашего исследования.

Третий этап включал в себя проведение повторного тестирования для обеих исследуемых групп и оценка результатов, проведенного исследования. После этого были сделаны выводы по проведенной работе.

В ходе проведения нашего исследования у исследуемых групп были проведены три среза, на которых были отобраны результаты выполнения предложенных упражнений. Данные результаты будут использованы для оценки влияния лыжной подготовки на организм детей.

Скорость (бег 30 м). У школьников наилучший результат прослеживался весной 2021 года и был равен 5,0. Средний результат скорости осенью 2021 года (6,0 с) улучшился по сравнению с осенью 2020 года (6,5 с). У лыжников скорость осенью 2020 года и весной 2021 года бала на одном уровне (6,0 с), а весной 2021 года незначительно повысилась. По данным школьной программы результат школьников находится на среднем уровне, а результат лыжников находится на высоком уровне физической подготовленности. Группы по развитию скорости существенно отличаются друг от друга. –

Координация (челночный бег). У школьников результат изменялся таким образом, что результат, полученный осенью 2020 года, был лучше, чем весной 2020 года. У лыжников результаты весной 2021 и осенью 2020 года улучшились, по сравнению с весной 202- года. В целом у школьников и у лыжников результаты выросли в среднем на 0,1 с и на 0,2 с. Уровень развития координации у школьников средний, а у лыжников превышает высокие. Группы по развитию координации существенно отличаются друг от друга.

Выносливость (6 -минутный бег). Развивается у школьников и у лыжников. Увеличение среднего результата школьников весной 2021 года, и небольшое снижение осенью 2020 года. У лыжников прослеживается равномерный рост результатов. У школьников уровень развития выносливости на среднем уровне, а лыжников превышает высокий. Группы по развитию Выносливости Лыжников существенно отличаются друг от друга.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. И у школьников, и у лыжников результаты не кардинально изменились. Степень развития и у школьников, и у лыжников находятся на среднем уровне. Результаты практически не отличаются друг от друга.

Скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места). У школьников и у лыжников результаты улучшились. У школьников средний результат осенью 2020 года и весной 2021 года был не много улучшен, что свидетельствует о незначительном приросте результата. У лыжников осенью 2020 года результат был 110 см, а весной 2021 года незначительно увеличился -115 см. Прослеживаются данные изменения результатов, как Лыжников, так и у школьников.

Таким образом, скоростно-силовые качества продолжают развиваться и у школьников, и у лыжников. Данные обеих групп находятся на среднем уровне развития скоростно-силовых качеств, но у лыжников заметно некоторое превосходство. Выводы. Наше исследование включало в себя три этапа, проведение которых позволило прийти нам к намеченному результату, то есть доказать необходимость занятий физической культурой и спортом, а в частности лыжной подготовкой. Полученные данные показали, что результаты лыжников гонщиков превышают среднестатистический уровень физической подготовленности, кроме показателей гибкости и скоростно-силовых качеств (средний уровень), а результаты школьников, не занимающихся спортом, находятся на среднем уровне. Таким образом, полученные результаты свидетельствуют о том, физические качества развиваются гетерохронно.

Результаты анализа:

- на начальном этапе исследования результаты у лыжников со стажем превышали показатели новичков в среднем на 10%.
- в ходе исследования результаты новичков повысились на 15%.
- результаты лыжников за тот же период повысились на 12,8%.

- уровень физической подготовки повысился в обеих группах, но у новичков на 2,4% выше по сравнению с лыжниками.

Выводы

- наше исследование включало в себя три этапа, проведение которых позволило прийти нам к намеченному результату, то есть доказать необходимость занятий физической культурой и спортом, а в частности лыжной подготовкой.

- в обеих группах, исследуемых уровень физической подготовленности, вырос.

- в группе детей без тренировочного стажа физическая подготовка выросла в большей степени.

- полученные данные показали, что результаты лыжников-гонщиков превышают среднестатистический уровень подготовленности.

Заключение

В ходе нашего исследования была проделана необходимая работа для получения положительных результатов по исследуемой нами проблеме. На первом этапе исследования были изучены литературные источники по исследуемой проблеме, что позволило нам сделать следующие выводы: развитие физических качеств лыжников-гонщиков и школьников, не занимающихся спортом, 10-12 лет существенно отличаются друг от друга. Данные литературных источников говорят о том, что физические качества развиваются гетерохронно. Развивается скорость и в большей степени сила, скоростно-силовые качества и выносливость.

Повышение уровня общей и особенно специальной физической подготовки позволяет и дальше совершенствовать технику, поднимая ее на новый уровень развития. Существует и обратная связь: новые варианты техники требуют, повышения уровня специальной подготовки. В этом случае применение специальных упражнений, направленных на развитие именно тех групп мышц, которые больше участвуют в новом элементе или на повышение уровня каких-то качеств (скорости маха, силы отталкивания и т.д.).

Различают общую и специальную техническую подготовку. В ходе общей технической подготовки лыжник осваивает умение и навыки, необходимые в жизни и спортивной деятельности, получает и углубляет теоретические знания в области основ техники физических упражнений. Этот вид подготовки направлен в первую очередь на овладение такими умениями, навыками и знаниями, которые будут способствовать изучению техники способов передвижения на лыжах.

Для получения теоретических знаний очень важно приучить школьников к самостоятельному изучению литературы. Необходимо регулярно рекомендовать доступную для их уровня понимания популярную

и методическую литературу. Контроль за этим можно осуществлять в виде собеседования, контрольных вопросов и обсуждения в группе. Все задачи решаются в ходе групповых и индивидуальных занятий, с первого года обучения. Постепенно задачи усложняются. Обучение тактике идет параллельно с освоением техники и ростом уровня подготовленности.

При планировании применения упражнений в юношеском возрасте должны учитываться принципы доступности, систематичности, постепенности и др.

Все компоненты нагрузки тесно связаны между собой и порой изменение хотя бы одного из них приводит значительному изменению направленности нагрузки и ее величины. Тренер, планируя нагрузку, может варьировать практически все пять компонентов, что значительно расширяет возможности воздействия на уровень развития отдельных физических качеств и на спортивную работоспособность лыжников-гонщиков.

Все методы в зависимости от поставленных задач, периодов и этапов подготовки, возраста и индивидуальных особенностей, квалификации и тренированности лыжников применяются в комплексе и с их разновидностями, что и обеспечивает при всех остальных компонентах тренировки высокие спортивные результаты.

На четвертом этапе нашего исследования были проведены педагогические тестирования с участием двух исследуемых групп, возраст в группах 10-12 лет. Для качественного проведения тестирования были отобраны наиболее точные упражнения, позволяющие выявить физические способности (скорость, координацию, силу, выносливость, гибкость и скоростно-силовые качества) подростков. После проведения тестирования, полученные нами результаты, были оформлены в таблицах и графиках, подведены итоги нашей работы. В ходе проведения исследования мы также проследили, как проходит развитие физических качеств отобранных нами на втором этапе исследования, как у лыжников-гонщиков, так и у школьников, не занимающихся спортом. Полученные данные показали, что результаты лыжников-гонщиков превышают среднестатистический уровень физической подготовленности, качеств (средний кроме показателей гибкости скоростно-силовых уровень), а результаты школьников, не занимающихся спортом, находятся на среднем уровне.

Таким образом, начиная с 10-12 лет для детей доступны занятия различными видами спорта. Учет положительных особенностей этого возраста при рациональной системе обучения, эффективном использовании новых средств, тренировки позволяет в этом возрасте достигнуть весьма высоких спортивных результатов.

В процессе нашего исследования необходимые нам результаты подтвердились, что лишний раз доказывает важность занятий физической культурой и спортом, а в частности лыжной подготовкой в условиях современного недостатка физической активности и массовым развитием гиподинамии подростков.