

**СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА  
ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 13-14 ЛЕТ В  
ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ**

Выпускная квалификационная работа  
студента 601 группы Бордова Артема Александровича



# Актуальность

- Важное значение имеют особенности физической подготовки в подготовительный период круглогодичной тренировки. Полноценная физическая подготовка включает в себя общую и специальную физическую подготовку. Правильный подбор средств по ОФП и СФП повышает приспособляемость спортсмена к нагрузкам различного характера, существенно увеличивает диапазон функциональных возможностей организма лыжника-гонщика, и тем самым создает предпосылки к развитию наилучшей приспособляемости к специальным нагрузкам в лыжном спорте.
- Данная тема взята в связи с тем, что одним из основных направлений тренировки является подготовка и успешное участие в соревнованиях. Непрерывный рост результатов требует поиска и совершенствования средств и методов специальной подготовки гонщика.

- Объект исследования - учебно-тренировочный процесс лыжников-гонщиков 13-14 лет.
  - Предмет исследования - специальная физическая подготовка лыжников-гонщиков 13-14 лет в подготовительном периоде.
- 

# Гипотеза

- ▣ предполагается, что в результате включения в план тренировок экспериментальной группы нового комплекса упражнений, произойдет повышение уровня физической подготовленности.

# Цель

- совершенствование специальной физической подготовки лыжников-гонщиков 13-14 лет в подготовительном периоде.

# Задачи исследования

- Определить по данным научно - методической литературы значимость специальной физической подготовки для лыжников-гонщиков 13-14 лет в подготовительный период.
  - Выявить исходный уровень специальной физической подготовленности лыжников-гонщиков 13-14 лет.
  - Разработать и обосновать эффективность применения нового комплекса упражнений для специальной физической подготовки лыжников-гонщиков 13-14 лет в подготовительный период.
- 

# Методы исследования

- ▣ Анализ научно - методической литературы.
  - ▣ Метод тестов
  - ▣ Педагогический эксперимент.
  - ▣ Анализ документальных материалов.
  - ▣ Методы математико-статистической обработки результатов исследования.
- 

# Организация исследования

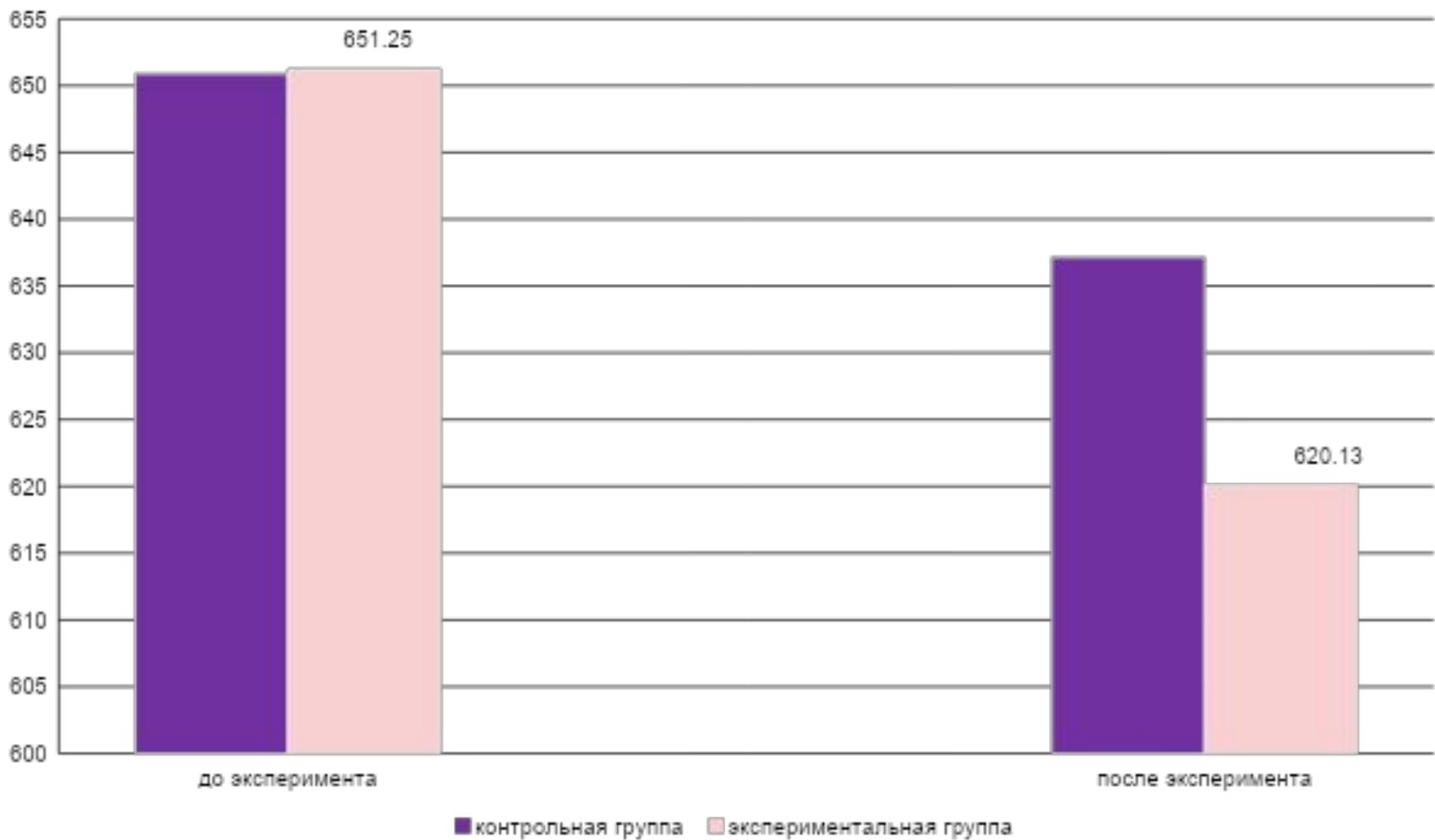
- Исследование проводилась в три этапа, в период с 2013 по 2016 г.
- На первом этапе исследования (2013 – 2014 г. г.) на основании обобщения данных литературных источников, осуществлялся сбор материалов по проблеме специальной физической подготовки учебно-тренировочного процесса, Всего в ходе работы было проанализировано 51 источник научно-методической, учебной и учебно-методической литературы.
- На втором этапе (июль – август 2015 г.) внедрялась разработанный комплекс упражнений в тренировочный процесс лыжников-гонщиков 13 – 14 лет на базе ДЮСШ по лыжным гонкам г. Великие Луки. Был проведен первичный анализ уровня специальной подготовки лыжников-гонщиков 13 – 14 лет. В тестирование приняли участие две группы спортсменов по 8 человек.
- С июля по август 2015 года проводился педагогический эксперимент на базе данной школы. Наши спортсмены занимались с использованием разных методик. Отличительной особенностью экспериментальной группы от контрольной, было использование нового комплекса упражнений и заданий, для развития данных качеств. Всего нами было проведено 8 недель тренировочных занятий. После педагогического эксперимента проводилось итоговое тестирование для определения уровня специальной физической подготовки исследуемых лыжников. В ходе анализа данных были сделаны соответствующие выводы, написаны практические рекомендации.
- На третьем этапе (сентябрь 2015 – январь 2016 г.) на основании материалов проведенного исследования осуществлялся математический анализ и обобщение результатов полученных данных, шла доработка и оформление работы.

**Таблица 1 - Сводная таблица результатов педагогического тестирования лыжников-гонщиков 13 - 14 лет КГ и ЭГ до педагогического эксперимента**

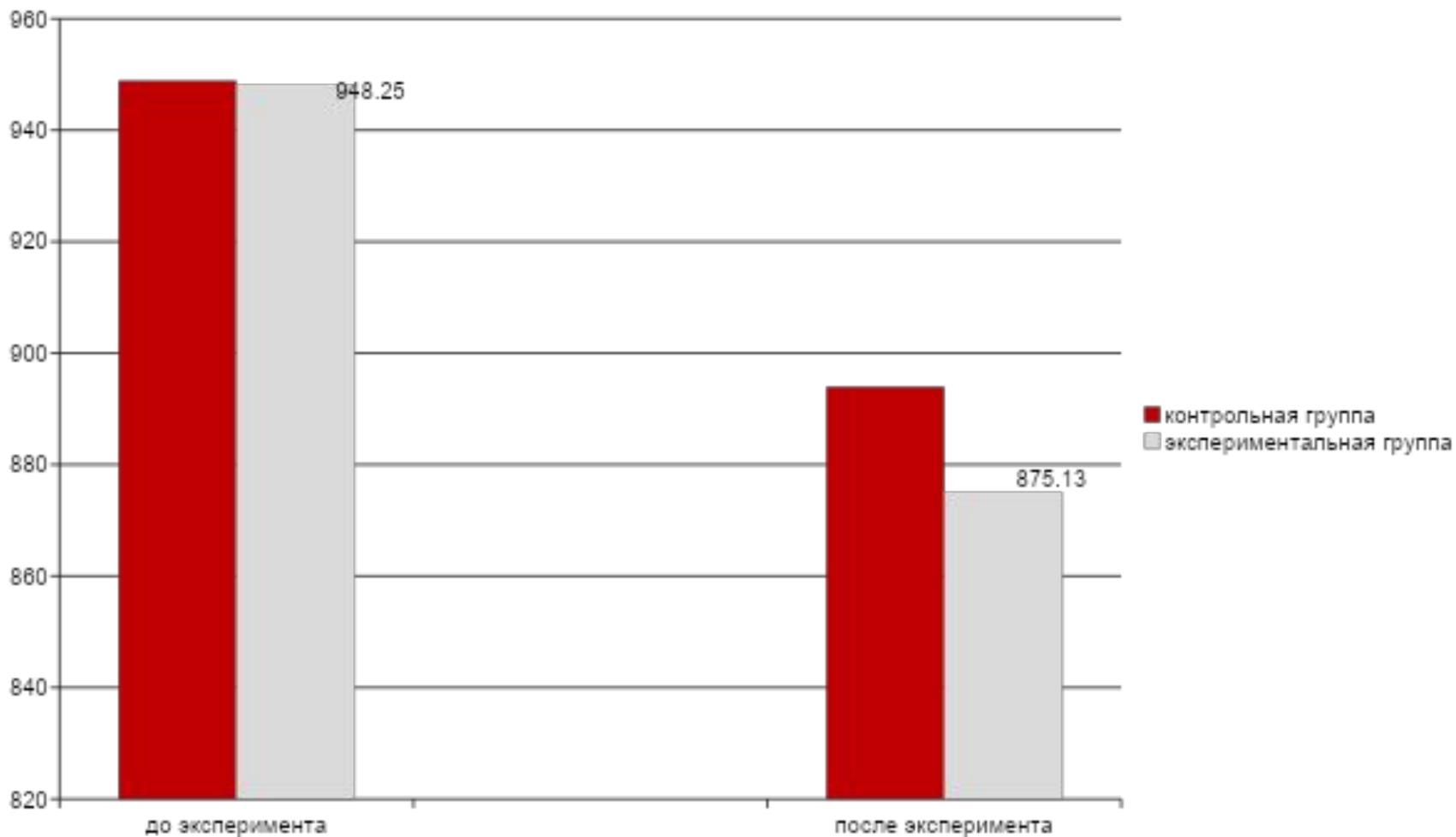
Тесты	группа		различия	Достоверность различий	
	КГ	ЭГ		t	P
Кросс 3 км. (сек.)	650,88	651,25	0,37	0,04	>0,05
Передвижение на лыжероллерах 5 км. (сек.)	948,88	948,25	-0,63	0,14	>0,05
Работа на резиновом амортизаторе 1 мин. (кол-во циклов)	51,00	51,00	0	0,00	>0,05
Бег 60 м. (сек.)	9,14	9,14	0	0,11	>0,05

**Таблица 2 - Сводная таблица результатов педагогического тестирования лыжников-гонщиков 13- 14 лет КГ и ЭГ после педагогического эксперимента**

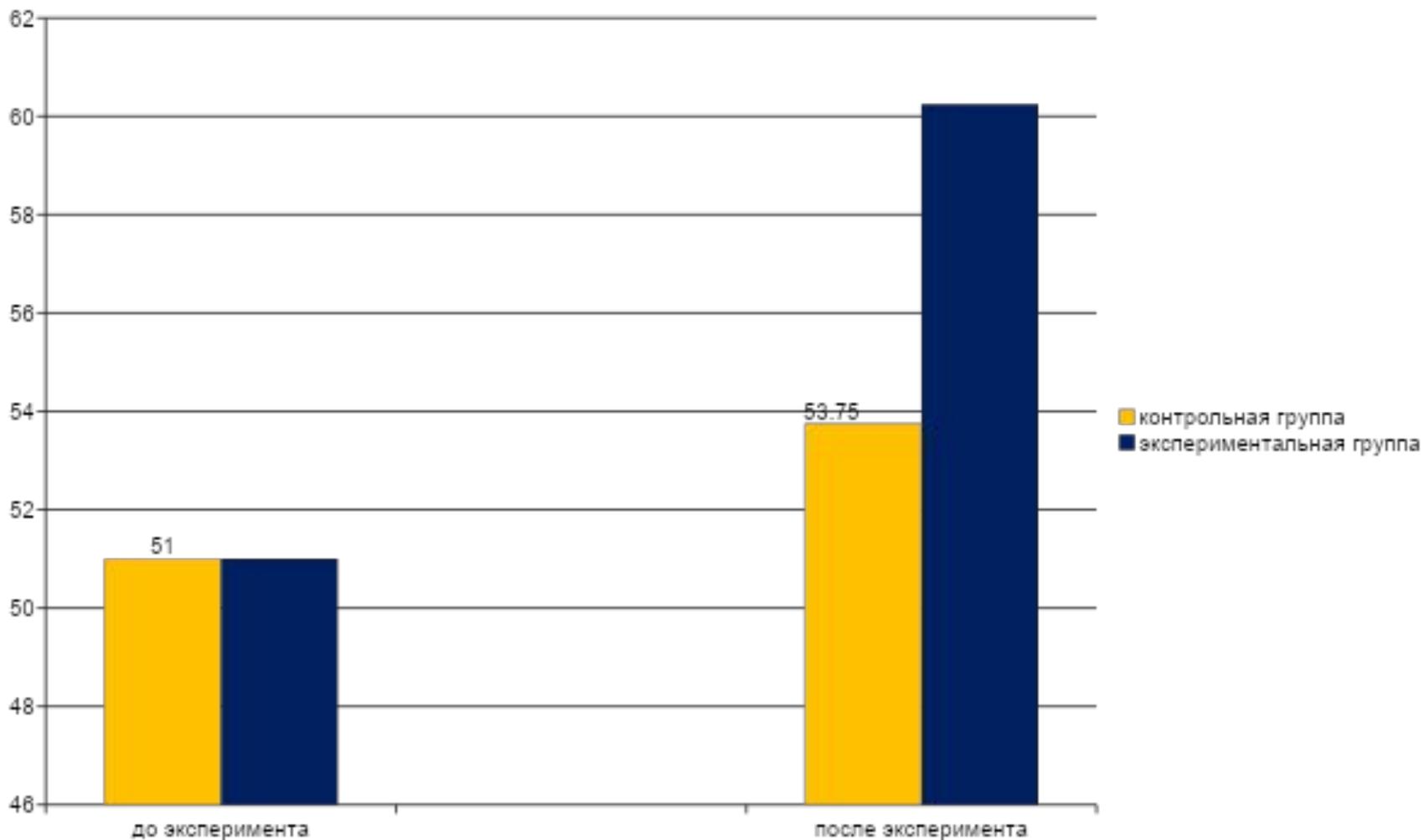
Тесты	группа		различия	Достоверность различий	
	Контроль ная	Эксперим ентальная		t	P
Кросс 3 км (сек.)	637,13	620,13	-17	1,92	>0,05
Передвижение на лыжероллерах 5 км (сек.)	894,00	875,13	-18,87	2,79	<0,05
Работа на резиновом амортизаторе 1 мин. (кол-во циклов)	53,75	60,25	6,5	5,83	<0,001
Бег 60 м. (сек.)	8,92	8,44	-0,48	6,67	<0,001



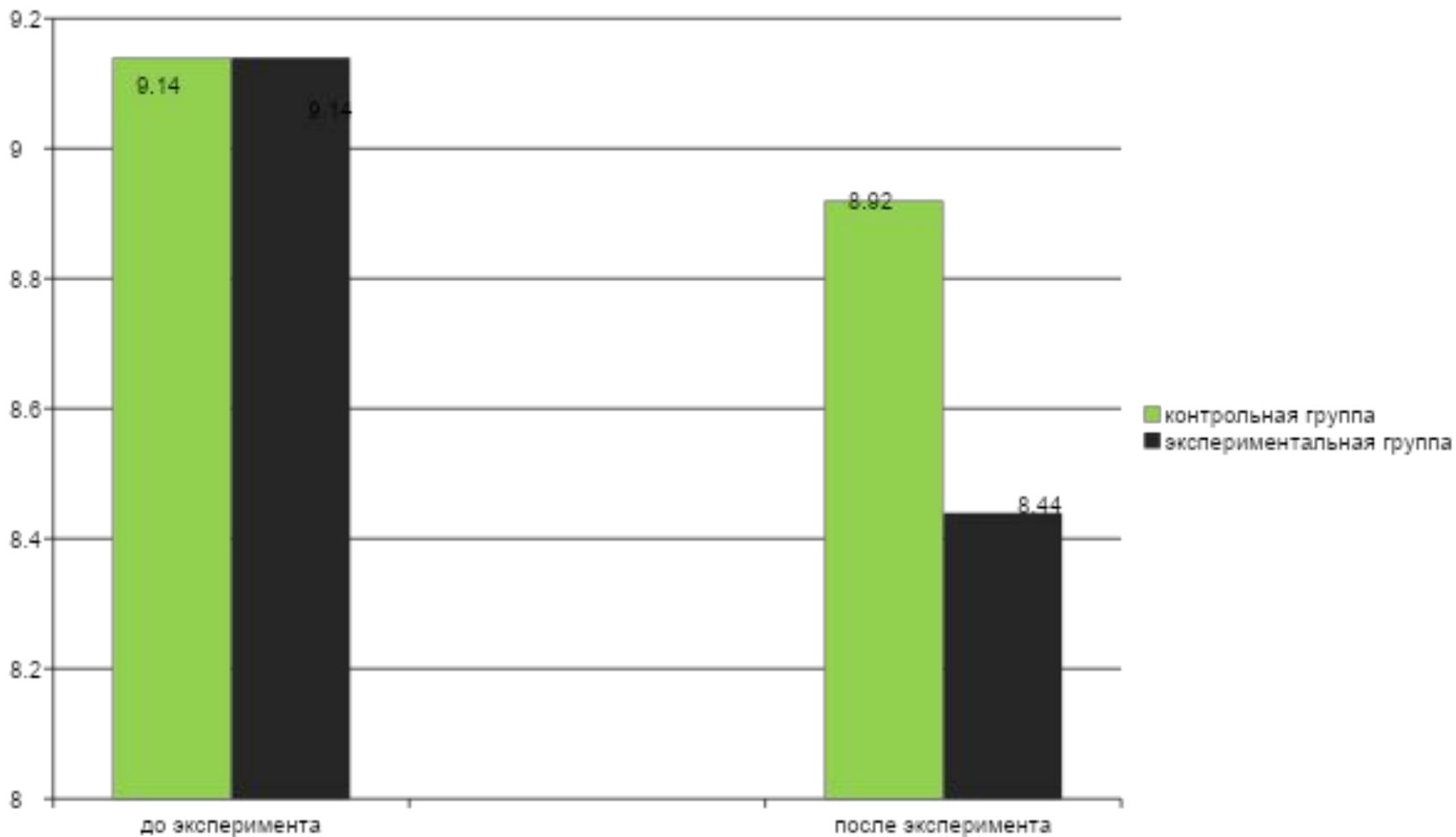
**Рис.1.- Среднестатистические показатели уровня общей выносливости, исследуемых лыжников-гонщиков до и после эксперимента (сек)**



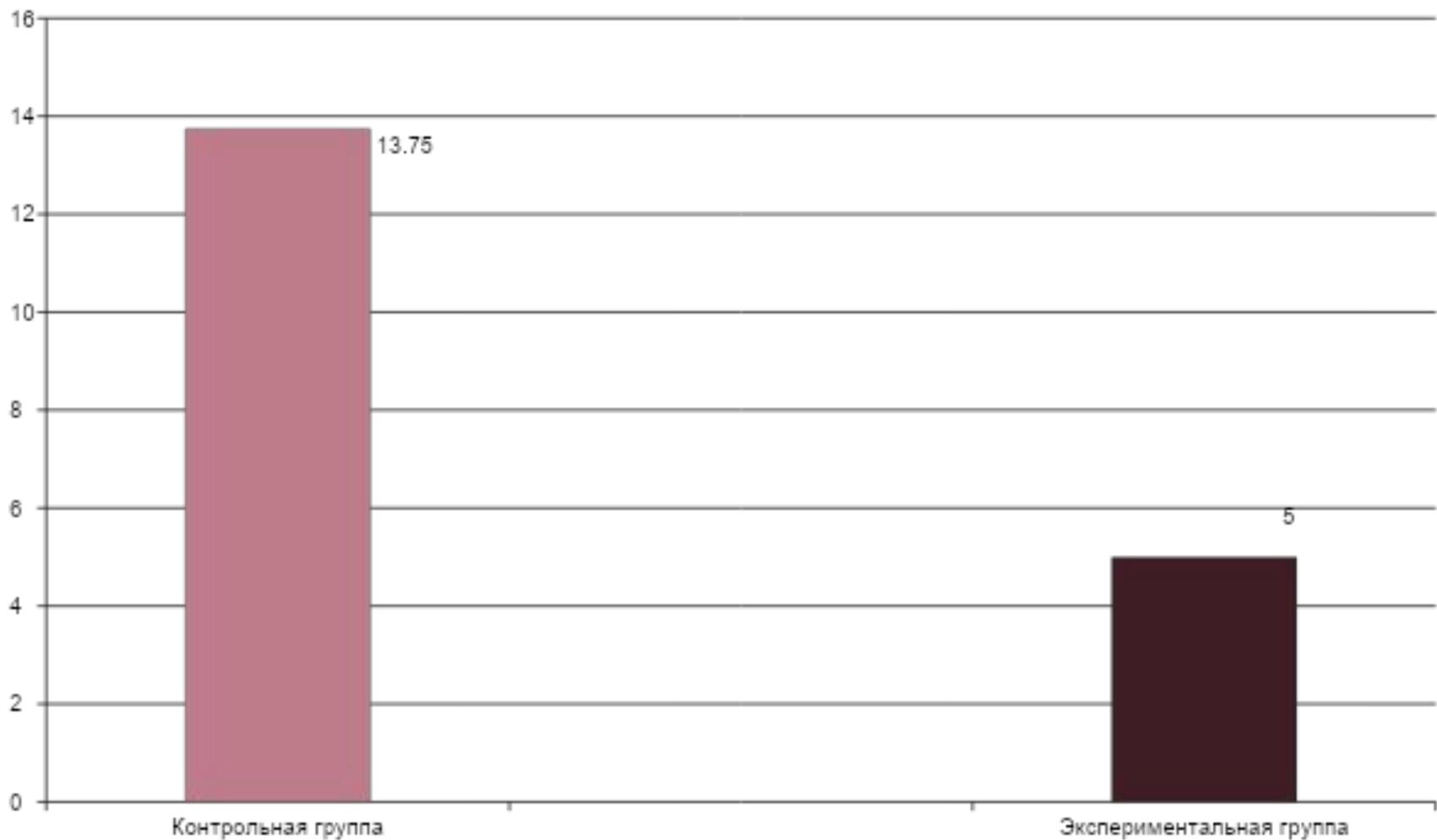
**Рис. 2.- Среднестатистические показатели уровня специальной выносливости, исследуемых лыжников-гонщиков до и после эксперимента (сек)**



**Рис.3.- Среднестатистические показатели уровня скоростно-силовых качеств, исследуемых лыжников-гонщиков до и после эксперимента (кол-во циклов)**



**Рис.4. - Среднестатистические показатели уровня быстроты, исследуемых лыжников-гонщиков до и после эксперимента (сек)**



**Рис.5. - Среднестатистические показатели уровня соревновательной деятельности, исследуемых нами лыжников-гонщиков**

# Выводы

- 1. По данным научно – методической литературы мы выявили, что на летне-осеннем этапе включающий в себя базовый цикл (июль-август) происходит дальнейшее повышение объема тренировочных нагрузок и увеличение числа тренировочных занятий на выносливость, скоростную и скоростно-силовую направленность. Мы считаем, что это оптимальный период времени, за которое воспитываются скоростно-силовые качества, специальная выносливость, быстрота и общая выносливость. Спортсмен, не имея этой подготовки, не может показать высоких результатов в соревновательной деятельности.
- 2. В результате первичных исследований уровня специальной физической подготовки нами были выявлены следующие показатели: время пробегания 3 км средний результат составил у обеих групп 11 мин. 06 сек. Передвижение на лыжероллерах на дистанции 5 км средний результат у контрольной 15 мин 49 сек. у экспериментальной 15 мин. 48 сек. Количество циклов в работе на резиновом амортизаторе в среднем у обеих групп составил 51,00 кол-во циклов. И среднее время пробегания 60 м у обеих групп составил 9,14 сек.
- 3. Нами был разработан комплекс упражнений ориентированный на усиление специальной физической подготовки, чтобы повысить спортивную результативность. В предложенный нами комплекс входили стато-динамические упражнения и аэробная интервальная тренировка на развитие скоростно-силовых показателей, специальной выносливости, общей выносливости и быстроты, который мы предлагали включить в экспериментальную группу.
- 4. В результате, проведенного исследования, была выявлена эффективность применения данного комплекса. Прирост по показателям общей выносливости у контрольной группы составил 24 секунды, у экспериментальной 51 секунда, прирост показателей специальной выносливости составил 36 секунд у контрольной группы и 1 мин. 13 секунд у экспериментальной, скоростно-силовые показатели у контрольной группы составили 2,75 цикла, у экспериментальной 9,25 циклов, показатели быстроты у контрольной группы на 0,22 секунды, у экспериментальной 0,7 секунд. Результаты достоверно изменялись.
- Были так же проанализированы протоколы соревнований проводимых в г. Великие Луки, в которых испытуемые принимали участие. Лыжники-гонщики экспериментальной группы занимали призовые места, в то время как лыжники-гонщики контрольной группы занимали не достаточно высокие позиции.

□ СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!