

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Рязанский государственный университет имени С.А.
Есенина»

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра теории и методик физической культуры

Выпускная квалификационная работа на тему:

**«МЕТОДИКА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ
СПОСОБНОСТЕЙ У ЛЫЖНИКОВ 14-15 ЛЕТ»**

Выполнила студент 4 курса ФФКиС
Лаптев Г.В.

Научный руководитель:
ст. преподаватель О.А.
Рогожкин

АКТУАЛЬНОСТЬ ТЕМЫ

- Развитие скоростно-силовых способностей лыжников, имеет особое значение в подготовительном процессе и спортивном совершенствовании. Правильно организованная методика совершенствование скоростно-силовых способностей даёт возможность овладению совершенной техникой в лыжном спорте.
- В лыжном спорте составной частью тренировочного процесса, является скоростно-силовая подготовка, которая должна повышать функциональные возможности лыжников для достижения высоких результатов в спорте.
- В связи с интенсивным развитием лыжного спорта, уделяется большое внимание скоростно-силовой подготовке, что связано с усложнением лыжных трасс, возрастающей конкуренции спортсменов разного уровня, появлением наиболее энергоёмких коньковых ходов А. И. Семейкин. Мощность усилий, от которой зависит скорость лыжника во время передвижения по лыжной трассе, при отталкивании, все это зависит от скоростно-силовой подготовленности.
- Скоростно-силовая подготовка для лыжников имеет большое значение при преодолении подъемов и в сложных метеорологических условиях: при сильном ветре, снегопаде, низких температурах и т. д., ухудшающих скольжение и работоспособность спортсменов.
- На современном этапе развития лыжного спорта особое внимание направлено на сенситивные периоды преемственности средств и методов воспитания скоростно-силовой подготовки, входящих в программу тренировочных нагрузок Ю. П. Салова.
- В учебной и научно-методической литературе, теоретическая подготовка специалистов по лыжному спорту недостаточно раскрыта, тогда как в практической деятельности занимает одно из важнейших мест в подготовке квалифицированных спортсменов.
- Следует отметить, что уровень и темпы изменения двигательных качеств у лыжников различного возраста, неодинаков. Имеющиеся в научно-методической литературе данные и сведения не в полной мере отражают уровень развития показателей скоростно-силовых способностей лыжников. Поэтому проблема воспитания скоростно-силовых качеств является актуальной.

ЦЕЛЬ ИССЛЕДОВАНИЯ

Изучить методику развития
скоростно-силовых качеств у
лыжников 14-15 лет.

- **Методы исследования:**
- Анализ научно-методической литературы.
- Педагогическое наблюдение.
- Контрольные испытания.
- Педагогический эксперимент.
- Математико-статистический метод.

ЗАДАЧИ ИССЛЕДОВАНИЯ:

- ◎ 1. Анализ теоретической, научной и учебно-методической литературы по теме исследования.
- ◎ 2. Составить и экспериментально апробировать методику развития скоростно-силовых качеств у лыжников 14-15 лет.
- ◎ 3. Выявить эффективность составленной методики развития скоростно-силовых качеств у лыжников 14-15 лет.

ГИПОТЕЗА ИССЛЕДОВАНИЯ

предполагается, что наша составленная методика по развитию скоростно-силовых качеств у лыжников 14-15 лет, будет способствовать более эффективному воспитанию данного физического качества.



ИССЛЕДОВАНИЕ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ЛЫЖНИКОВ БЫЛО ПРОВЕДЕНО, НА ОСНОВЕ СОБРАННОГО МАТЕРИАЛА НА БАЗЕ МБОУ **ЕРМИШИНСКОЙ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ «ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ СУХАРЕВА СЕРГЕЯ ВЛАДИМИРОВИЧА»**



ЭТАПЫ РЕАЛИЗАЦИИ:

Первый этап (август-сентябрь 2022 г.),

анализ научно-методической литературы,

гипотеза,

цель,

задачи и методы исследования,

анализ методики подготовки развития скоростно-силовых.

тесты.

оптимизирована методика

На втором этапе (октябрь 2022),

тестирование

Третий этап (октябрь 2022 – май 2023 г) – контрольный, проводился тренировочный процесс

итоговое тестирование

сравнение данных,

математико–статистическая обработка данных

анализ полученных результатов

формулировались выводы.

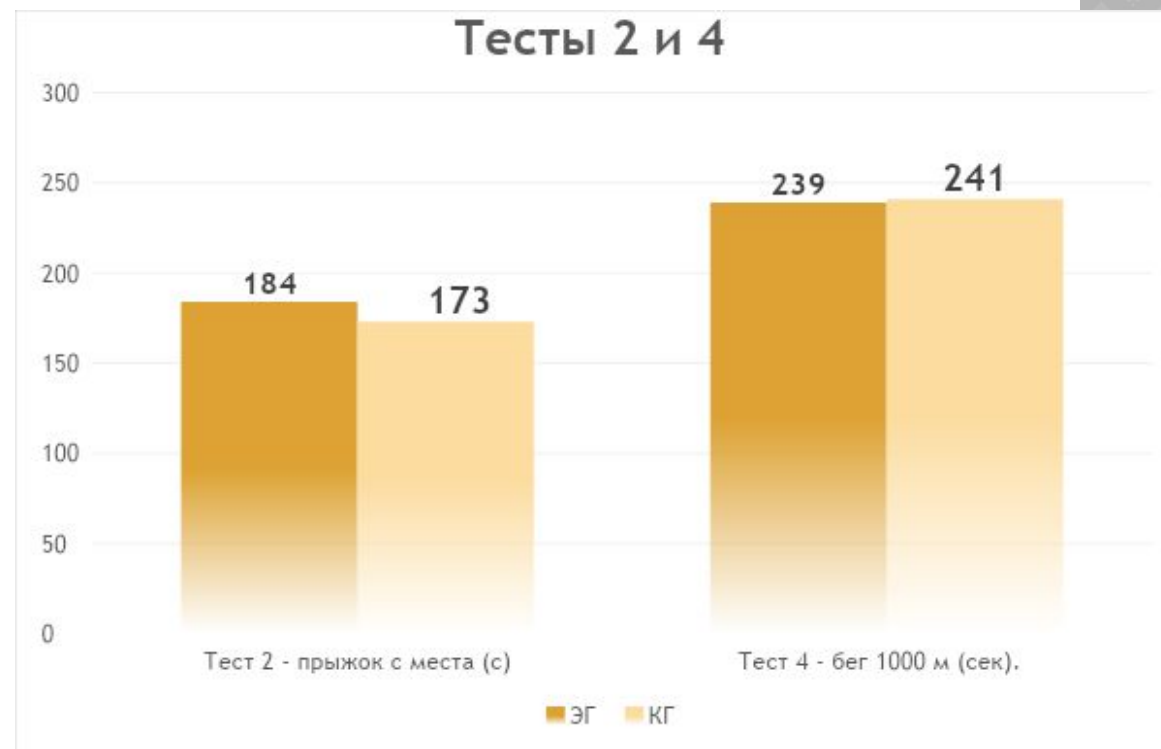
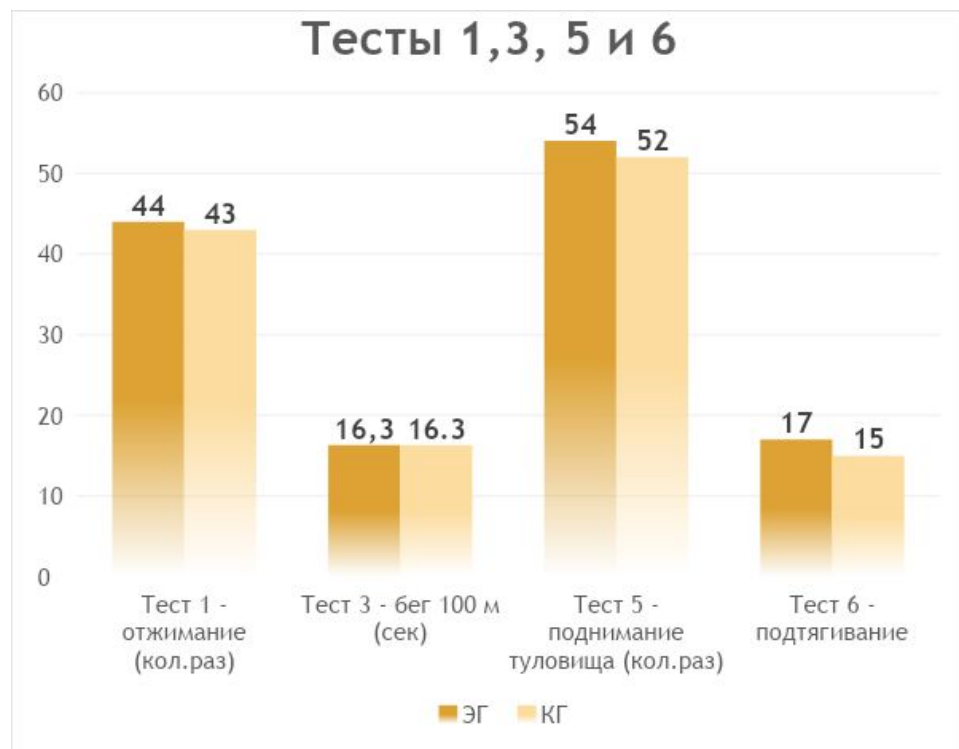
ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ЗАДАЧ НАШЕГО ИССЛЕДОВАНИЯ БЫЛИ ИСПОЛЬЗОВАНЫ СЛЕДУЮЩИЕ МЕТОДЫ:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Контрольные испытания;
4. Педагогический эксперимент;

ТЕСТИРОВАНИЕ

- *1-й тест* – по в упоре лёжа сгибание и разгибание рук до отказа, в произвольном темпе (кол. раз.);
- *2-й тест* – прыжок в длину с места (см);
- *3-й тест* – бег 100 м (сек.);
- *4-й тест* - бег на 1000 м с высокого старта (мин., сек.);
- *5-й тест* – поднимание туловища в положении лежа за 1 мин (ноги закреплены); (кол. раз);
- *6-й тест* - подтягивание на перекладине (кол. раз).

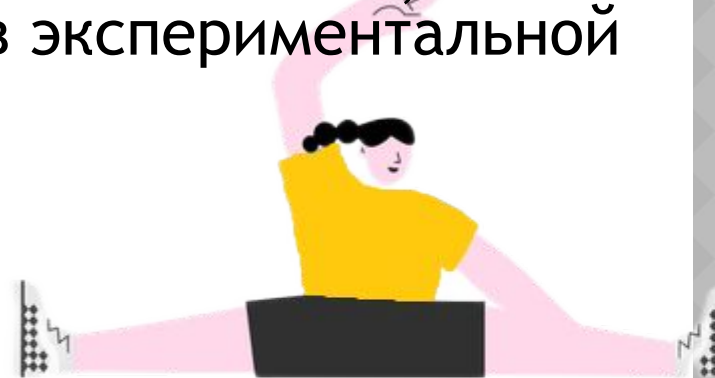
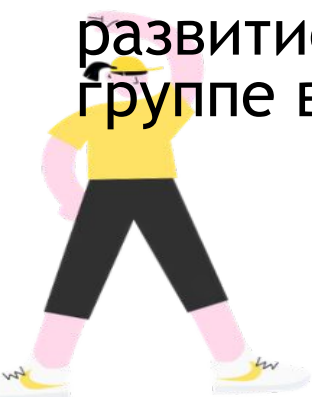
РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ ЛЫЖНИКОВ 14-15 ЛЕТ ПО ОКОНЧАНИИ ЭКСПЕРИМЕНТА В ТЕСТЕ 1,3,5 И 6
РЕЗУЛЬТАТЫ ТЕСТИРОВАНИЯ ЛЫЖНИКОВ 14-15 ЛЕТ ПО ОКОНЧАНИИ ЭКСПЕРИМЕНТА В ТЕСТЕ 2 И 4.



Заключение

По окончании тестирования, как видно в таблице 4 и на рисунку 1, результаты по 4 тестам (1,3,5, и 6) следующие отжимание КГ - 43 раза, ЭГ - 44 раза; бег 100 м - КГ - 16,3 сек, ЭГ - 16,3 сек; поднимание туловища КГ - 52, ЭГ - 54; подтягивание КГ - 15, ЭГ - 17. Таким образом, можно сделать следующее заключение, что развитие скоростно-силовых качеств, по 4 тестам из 6 у лыжников в экспериментальной группе выше, чем в контрольной, а в тесте бег на 100 м, находится на одном уровне.

Как видно в таблице 4 и на рисунку 2, результаты по 2 тестам следующие бег 1000 м КГ - 241 сек, ЭГ - 239 сек; прыжок с места КГ - 173 см, ЭГ - 184 см. Таким образом, можно сделать следующее заключение, что развитие скоростно-силовых качеств по 2 тестам в экспериментальной группе выше, чем в контрольной.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!