

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Алтайская государственная академия образования имени В.М.
Шукшина»
(ФГБОУ ВПО «АГАО»)

ВОСТАНОВЛЕНИЕ И ПОВЫШЕНИЕ РАБОТОСПОСОБНОСТИ В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ ЛЫЖНИКОВ

Выпускная квалификационная работа



Выполнил: слушатель переподготовки
по дополнительной образовательной программе
«Физическая культура»
Червяков Александр Александрович

Научный руководитель:
канд. пед. наук, доцент
Манузина Елена Борисовна

Бийск - 2013

Актуальность вопроса - состоит в том, что восстановление является составной частью тренировки, поэтому интенсификация тренировочного процесса стала возможной при условии широкого использования восстановительных средств.

Проблема состоит в том, что восстановление так же важно, как и сама тренировка, поскольку не возможно достичь высоких результатов только за счет увеличения объема и интенсивности нагрузок.

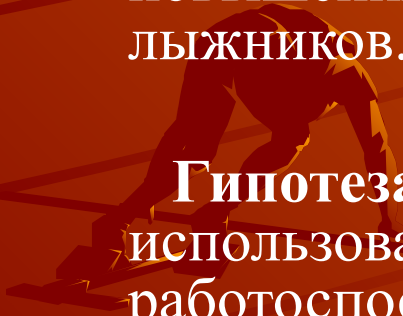


Цель исследования - составить и экспериментально проверить программу восстановления и повышения работоспособности в тренировочном процессе лыжников.


Объект исследования - процесс восстановления и повышения работоспособности спортсменов.

Предмет исследования - процесс восстановления и повышения работоспособности в тренировочном процессе лыжников.

Гипотеза исследования заключается в том, что использование программы восстановления и повышения работоспособности лыжников положительно влияет на тренировочный процесс.

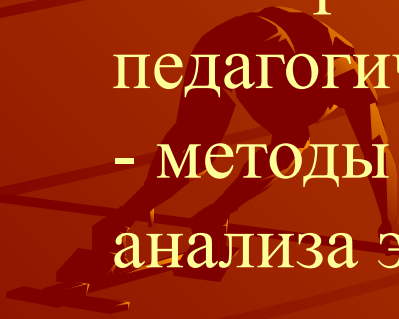


Задачи исследования

1. Проанализировать проблему восстановления и повышения работоспособности в современном спорте.
 2. Провести диагностику скоростно-силовых качеств лыжников.
 3. Составить и апробировать план и программу восстановления и повышения работоспособности в тренировочном процессе лыжников.
 4. Оценить эффективность программы восстановления и повышения работоспособности в тренировочном процессе лыжников.
- 

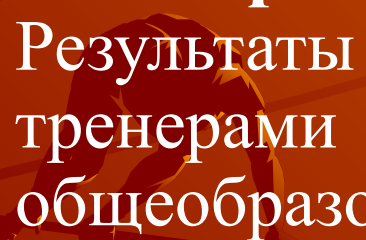
Методы исследования:

- теоретический (анализ педагогической и методической литературы по проблеме исследования);
- эмпирические методы (тестирование, педагогический эксперимент);
- методы качественного и количественного анализа эмпирических данных.



**Опытно-экспериментальная база
исследования - муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение «Средняя
общеобразовательная школа №25» города Бийска.**

**Практическая значимость исследования.
Результаты исследования могут быть использованы
тренерами ДЮСШ и учителями в практике
общеобразовательными учреждениями.**



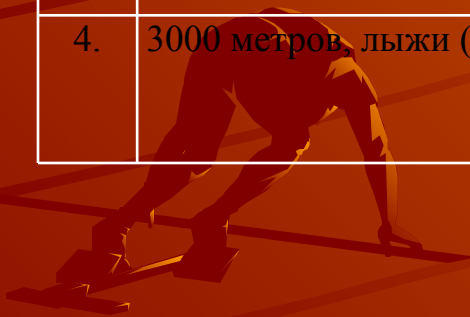
Показатели уровня физической подготовленности у ЛЫЖНИКОВ

в экспериментальной группе

в контрольной группе

№	Контрольные упражнения	Результаты
1.	Прыжок с места (см.)	207±0,23
2.	Подтягивание (раз)	10±9
3.	Бег 30 метров (с.)	4,2±0,4
4.	3000 метров, лыжи (мин., с.)	12,30±1,34

№	Контрольные упражнения	Результаты
1.	Прыжок с места (см.)	167±0,41
2.	Подтягивание (раз)	0+10
3.	Бег 30 метров (с.)	4,7±0,7
4.	3000 метров, лыжи (мин., с.)	15,41±3,26



Изменение показателей уровня физической подготовленности у лыжников

в экспериментальной группе

в контрольной группе

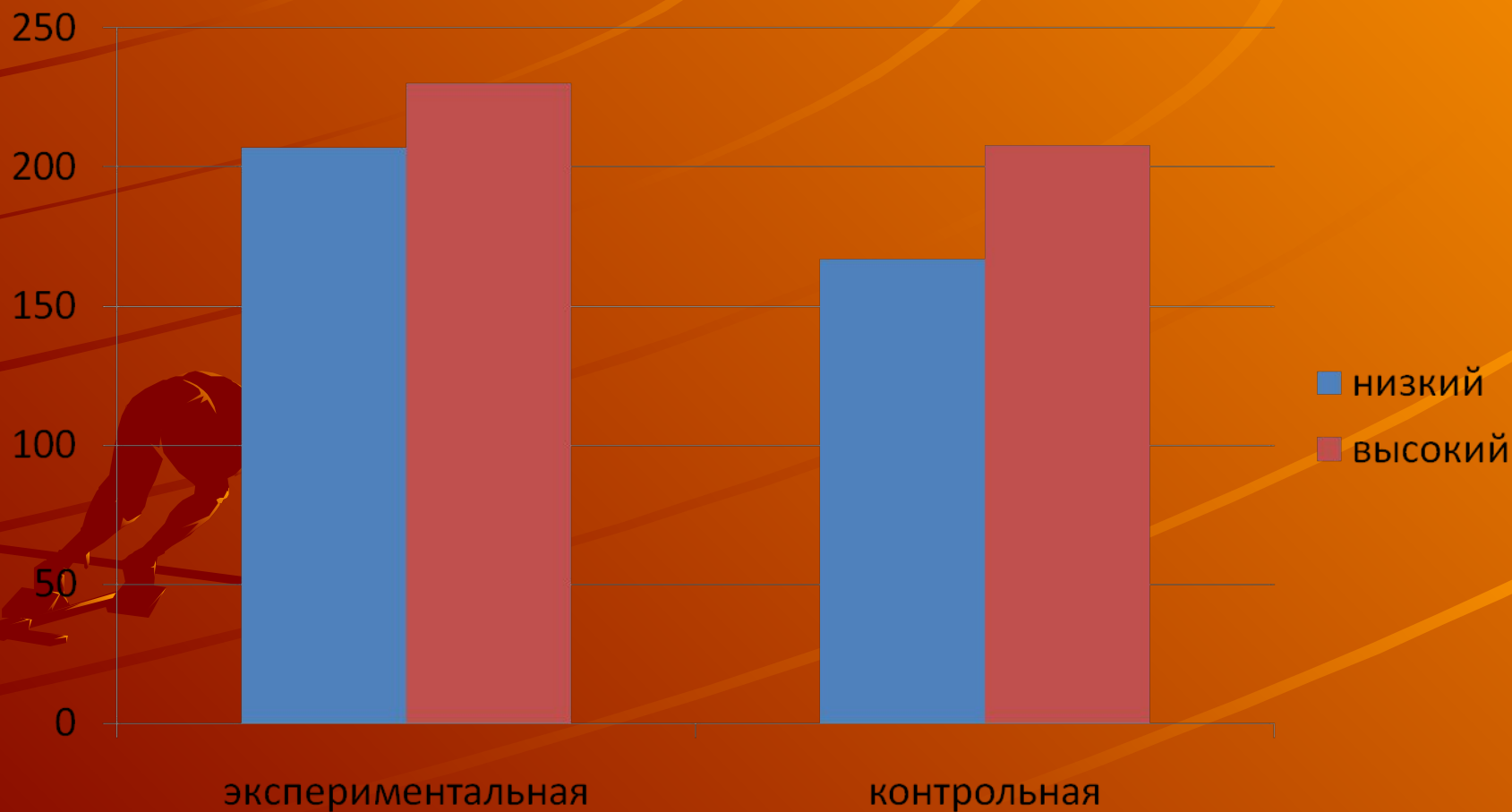
№	Контрольные упражнения	До начала эксперимента	После окончания эксперимента	№	Контрольные упражнения	До начала эксперимента	После окончания эксперимента
1.	Прыжок с места (см.)	1,90±0,20	2,07±0,23	1.	Прыжок с места(см.)	1,64,±0,29	1,67±0,41
2.	Подтягивание (раз)	7±6	10±9	2.	Подтягивание (раз)	0 +10	0+10
3.	Бег 30метро (с.)	4,4±0,5	4,2±0,4	3.	Бег 30метро (с.)	4,9 ±0,8	4,7±0,7
4.	3000 метров, лыжи (мин.,с.)	13,15±2,40	12,30±1,34	4.	3000 метров, лыжи (мин.,с.)	16,00± 4,46	15,41±3,26

Показатели общей подготовленности у подростков контрольной и экспериментальной групп

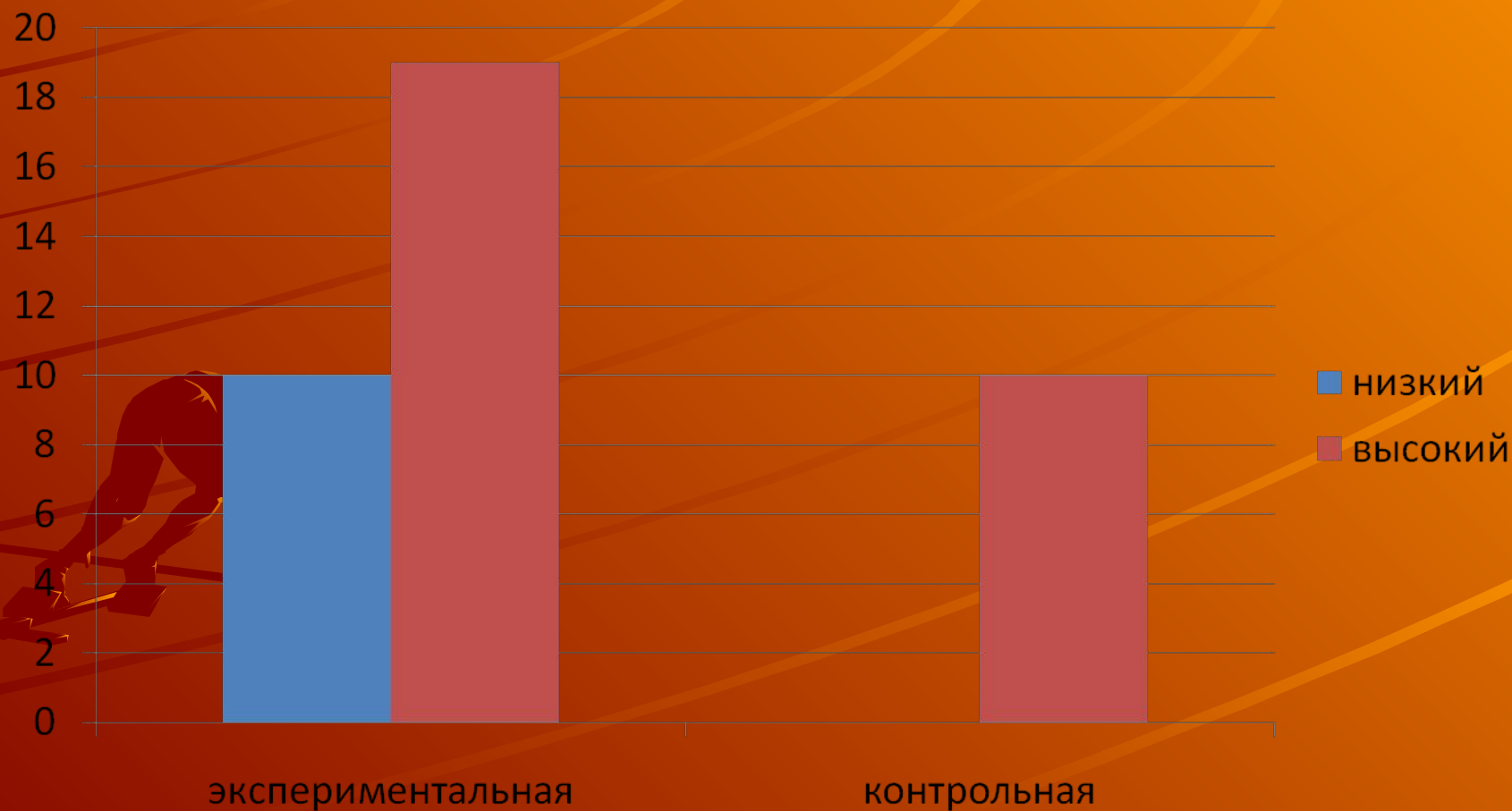
№	Контрольные упражнения	Экспериментальная группа	Контрольная группа
1.	Прыжок с места (см.)	$2,07 \pm 0,23$	$1,67 \pm 0,41$
2.	Подтягивание (раз)	10 ± 9	0 ± 10
3.	Бег 30метров (с.)	$4,2 \pm 0,4$	$4,7 \pm 0,7$
4.	3000 метров, лыжи (мин.,с.)	$12,30 \pm 1,34$	$15,41 \pm 3,26$



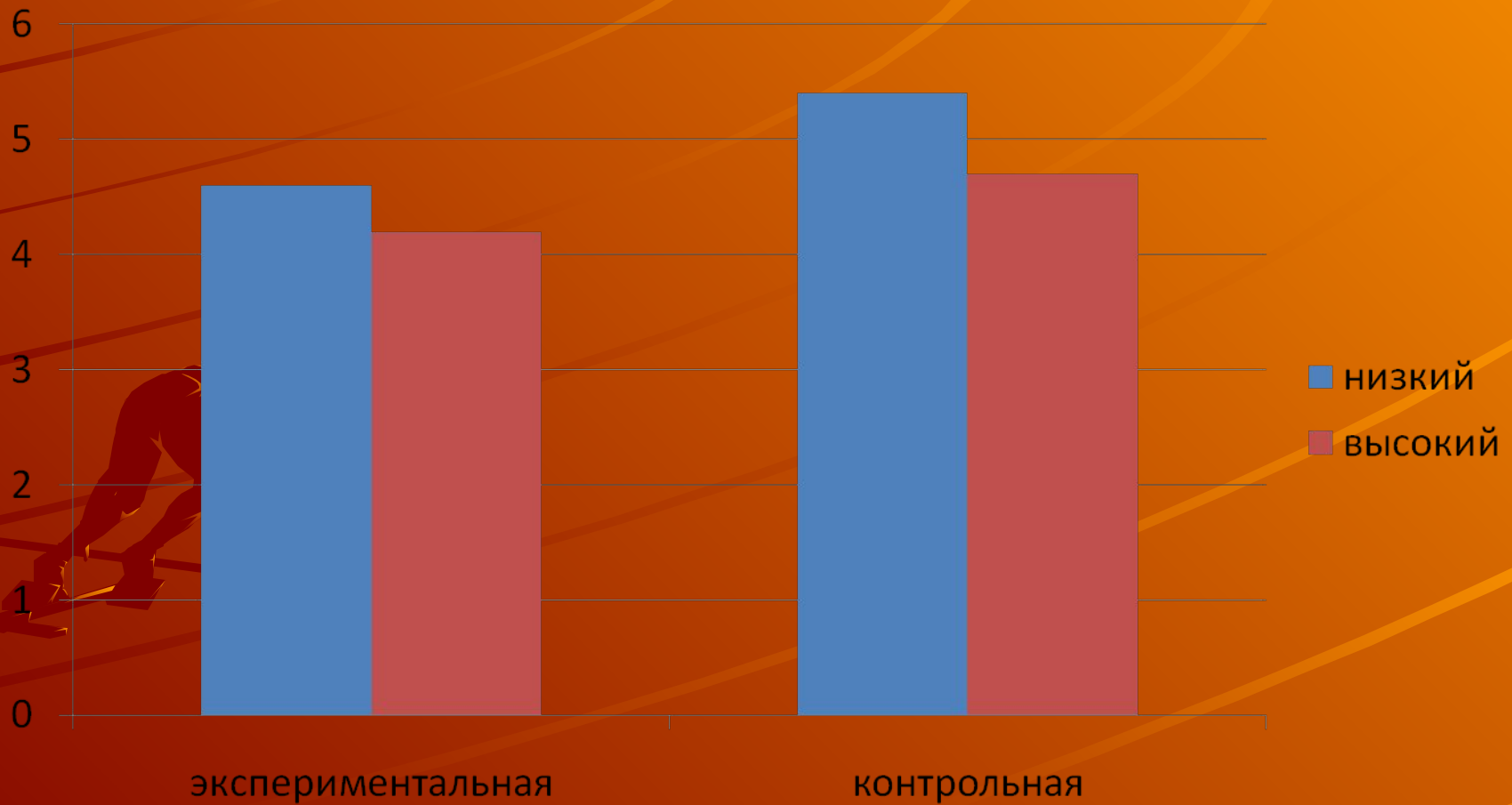
Гистограмма 1. Сравнение результатов прыжков в длину с места обучающихся контрольной и экспериментальной групп (см.)



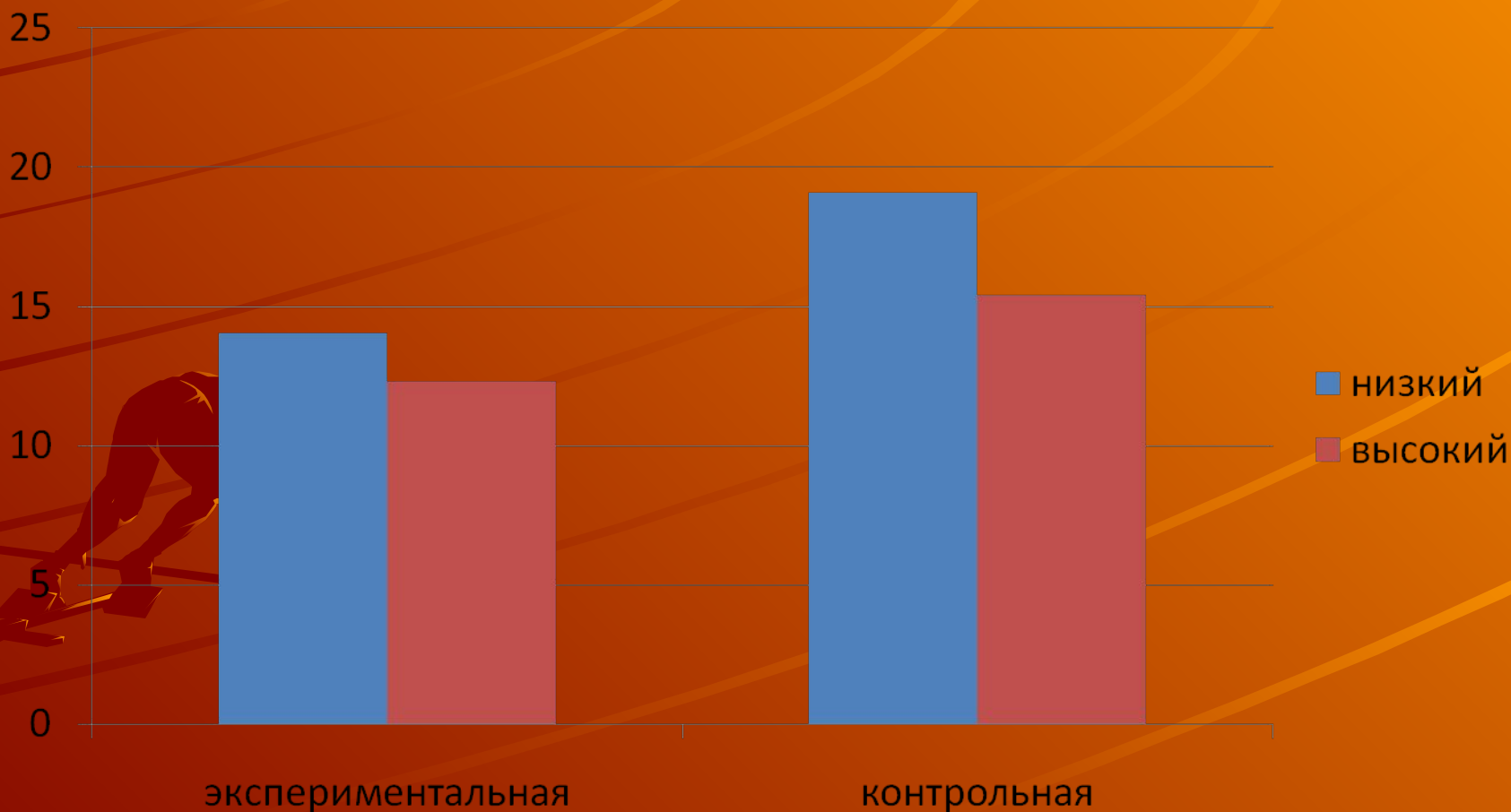
Гистограмма 2. Сравнение результатов подтягивания среди обучающихся контрольной и экспериментальной групп (количество раз)



Гистограмма 3. Сравнение результатов в беге на 30 метров обучающихся контрольной и экспериментальной групп (с.)



Гистограмма 4. Сравнение результатов 3-х километровой дистанции на лыжах обучающихся контрольной и экспериментальной групп (мин., с.)



**Цель исследования достигнута,
поставленные задачи решены, гипотеза
подтвердилась.**

Спасибо за внимание!

