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»)

ВОСТАНОВЛЕННИЕ 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

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

Nº	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

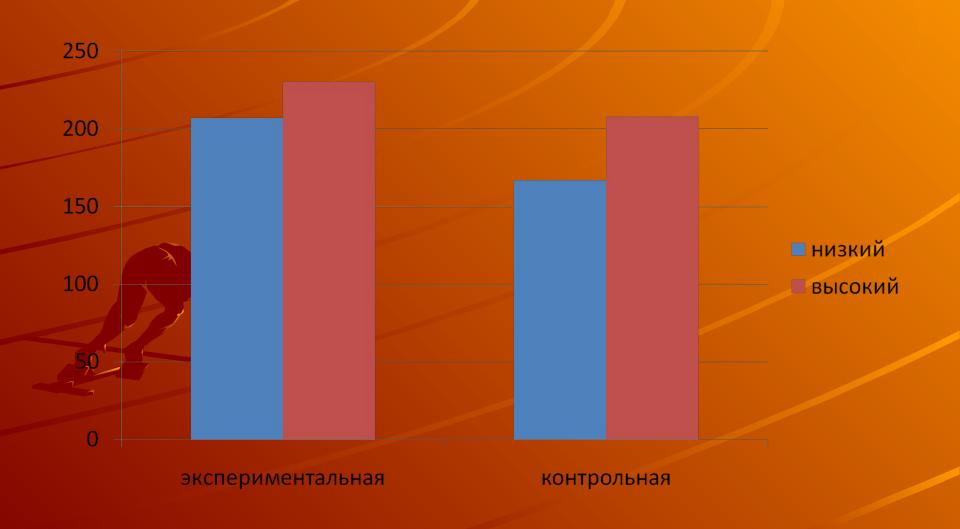
				N	<u>o</u>	Контрольные	До начала	После
No	Контрольные	До начала	После			упражнения	эксперимента	окончания
	упражнения	эксперимент	окончания					эксперимента
		a	экспериме	TE				
			a .			-	1.64.020	1.67.0.41
				╣	•	Прыжок с места(см.)	1,64,±0,29	1,67±0,41
1.	Прыжок е места (см.)	1,90±0,20	$2,07\pm0,23$	2		Подтягивание (раз)	0+10	0+10
							40.00	1.5.0.5
2.	Подтягивание (раз)	7±6	10±9	→		Бег 30метро (с.)	$4,9 \pm 0,8$	4,7±0,7
				_4		3000 метров, лыжи	$16,00 \pm 4,46$	15,41±3,26
3.	Бет 30метро (с.)	$4,4\pm0,5$	$4,2\pm0,4$				10,00= 1,10	13,1123,20
	2000	12 15 12 40	10 20 1 2			(мин.,с.)		
4.	3000 метров, лыжи	13,15±2,40	12,30±1,34					
	(мин.,с.)							

Показатели общей подготовленности у подростков контрольной и экспериментальной групп

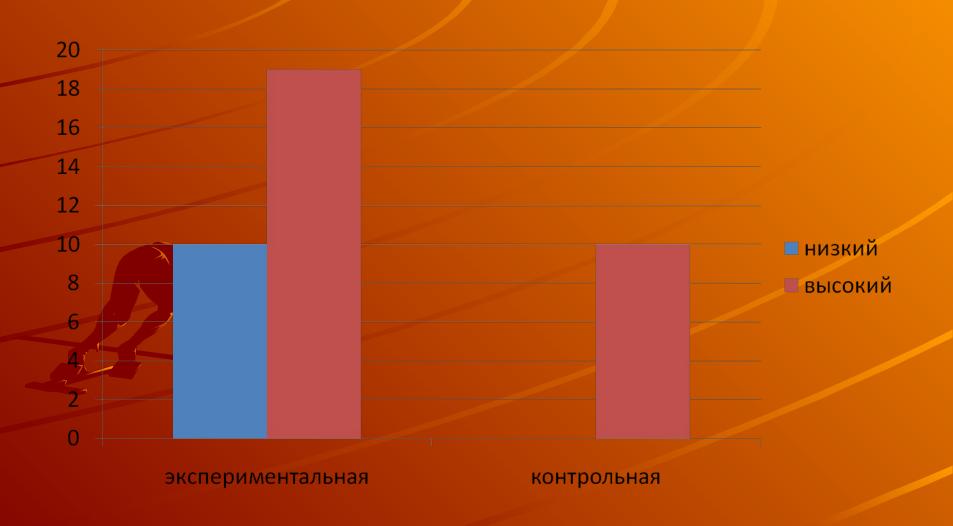
$N_{\overline{0}}$	Контрольные упражнения	Экспериментальная	Контрольная группа
		группа	
1.	Прыжок с места (см.)	2,07±0,23	1,67±0,41
2.	Подтягивание (раз)	10±9	0±10
3.	Бег 30метров (с.)	4,2±0,4	4,7±0,7
4.	3000 метров, лыжи (мин.,с.)	12,30±1,34	15,41±3,26



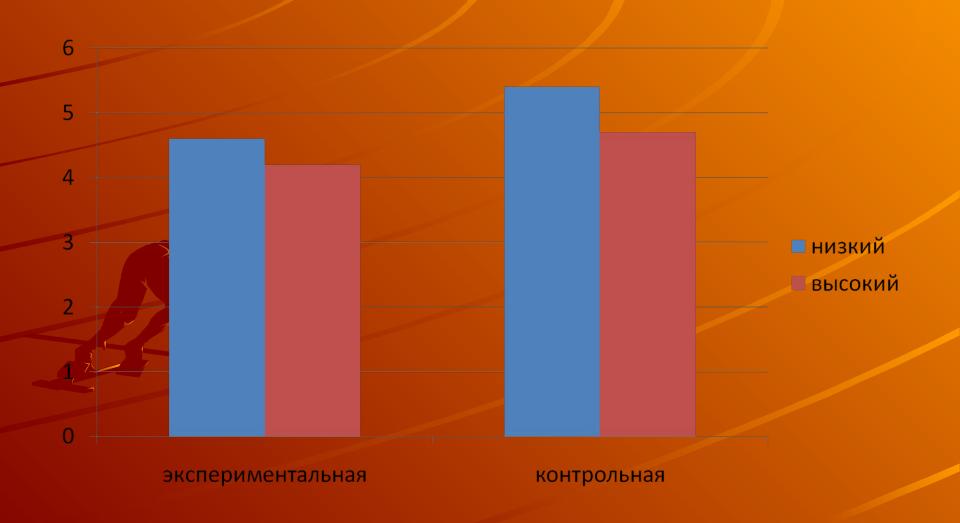
Гистограмма 1. Сравнение результатов прыжков в длину с места обучающихся контрольной и экспериментальной групп (см.)



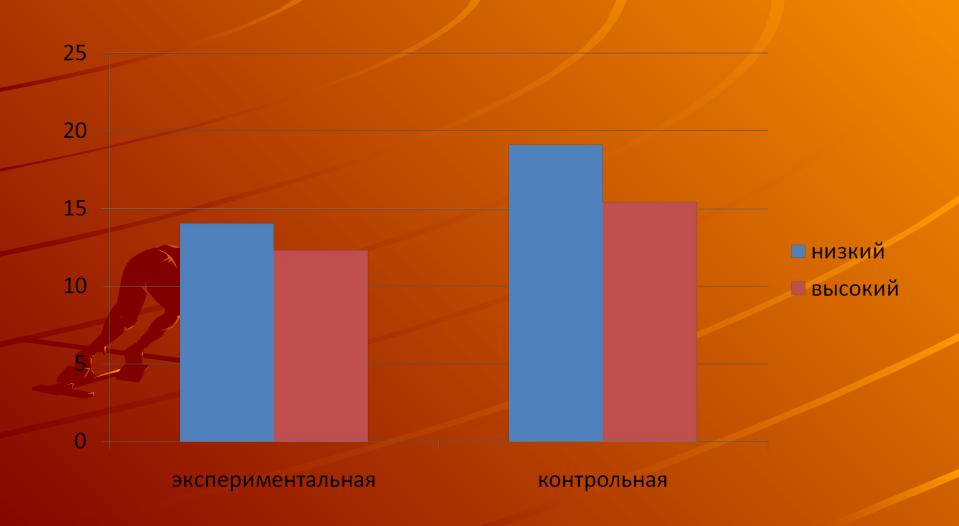
Гистограмма 2. Сравнение результатов подтягивания среди обучающихся контрольной и экспериментальной групп (количество раз)



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!