

Министерство образования и науки РФ
Федеральное государственное автономное образовательное
учреждение высшего образования
«Казанский (Приволжский) федеральный университет»
Институт фундаментальной медицины и биологии

Отделение физической культуры

Кафедра спортивных дисциплин

Направление подготовки : 49.03.01-Физическая культура

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

(дипломная работа)

«ОСОБЕННОСТИ ОТБОРА ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ
В УСЛОВИЯХ ДЮСШ»

Работа завершена:

" 29 " сентября 2017 г.



(И.А. Бондарев)

Работа допущена к защите:

Научный руководитель
кандидат педагогических наук,
доцент


" 1 " июня 2017 г.



(Ф.Г. Газизов)

Зав. кафедрой
кандидат педагогических наук,
доцент

" 8 " июня 2017 г.



(Н.Ш. Фазлеев)

Зав. отделением
доктор биологических наук,
доцент

" 9 " июня 2017 г.



(Н.И. Абзалов)

Казань – 2017

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОТБОРА В ЛЫЖНОМ СПОРТЕ	5
1.1. Теоретические вопросы отбора и прогнозирования способностей занимающихся	5
1.2. Отбор и ориентация в детско-юношеском спорте	13
1.3. Спортивный отбор и ориентация в лыжном спорте	17
1.3.1. Отбор в лыжных гонках	17
1.3.2. Отбор в группы начальной подготовки	25
1.4. Особенности методики отбора в лыжных гонках	27
ГЛАВА II. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	34
2.1. Цель и задачи исследования	34
2.3. Методы и методика исследования	34
2.3. Организация исследования	35
ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ СОБСТВЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	37
3.1. Показатели физической подготовленности юных лыжников-гонщиков ДЮСШ по лыжным гонкам г.Болгар	37
3.2. Показатели функциональной подготовленности юных лыжников-гонщиков ДЮСШ по лыжным гонкам г.Болгар	45
3.3. Сравнительный анализ особенностей отбора юных лыжников-гонщиков в условиях ДЮСШ по лыжным гонкам г.Болгар и ДЮСШ по лыжным гонкам г.Казани	48
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	55
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	56
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	57
ПРИЛОЖЕНИЯ	61

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы. Для успешного решения проблемы поиска и отбора одарённых спортсменов необходимы специалисты, занимающиеся исключительно селекцией. Как считают многие авторы, такие как В.Н. Плохой и др. (1974), необходимо четко представлять «эталон», в соответствии с которым, следует определять способности гонщиков. Для составления «эталона» ориентируются на данные спортсменов высокой квалификации.

Многочисленные исследования, осуществлённые на контингенте взрослых высококвалифицированных лыжников-гонщиков, позволяют констатировать, что им присущи:

- 1) максимальный уровень развития выносливости;
- 2) высокий уровень функционирования кардиореспираторной системы;
- 3) оптимальный, характерный для лыжников-гонщиков, уровень развития силы, быстроты, и скоростно-силовых качеств;
- 4) особенности телосложения;
- 5) высокий уровень специальной физической подготовленности.

Исходя из перечисленных характеристик, многие специалисты считают, что нужно обратить внимание при отборе, на уровень развития выносливости и возможности кардиореспираторной системы организма.

Проблемы отбора в различных видах спорта в мировой литературе освещены достаточно широко, накоплены значительные экспериментальные данные, характеризующие существенные аспекты отбора в отдельных видах спорта. Однако вопросы спортивного отбора остаются актуальными.

Отбор — обязательная составляющая часть учебно-тренировочного процесса. Большой интерес к этой проблеме объясняется ростом спортивных результатов и постоянным появлением более одарённых талантливых ребят.

В нашей работе освещаются теоретические и практические вопросы отбора лыжников-гонщиков на различных этапах спортивной подготовки. Нами предпринята попытка оценки отбора в различные группы в условиях

ДЮСШ по лыжным гонкам г.Болгар и г.Казани.

Цель исследования. Выявить особенности отбора юных лыжников в условиях ДЮСШ по лыжным гонкам г.Болгар, с использованием общепринятых тестов и контрольных упражнений.

В соответствии с этой целью были поставлены следующие задачи:

1. Определить уровень физической подготовленности юных лыжников.
2. Определить уровень функциональных показателей юных лыжников.
3. Определить физическую работоспособность юных лыжников-гонщиков с использованием теста PWC_{170}
4. Провести сравнительный анализ процесса отбора детей в условиях ДЮСШ по лыжным гонкам г.Болгар и г.Казани.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что учет выявленных особенностей при отборе юных лыжников в условиях ДЮСШ по лыжным гонкам г.Болгар, будет способствовать более эффективному выявлению и отбору одаренных детей.

Объект исследования - система отбора юных спортсменов на ранних этапах спортивной подготовки.

Предмет исследования - процесс отбора школьников в условиях ДЮСШ.

Новизна исследования. Впервые на базе ДЮСШ по лыжным гонкам г.Болгар и ДЮСШ по лыжным гонкам г.Казани проведено исследование особенностей отбора юных лыжников-гонщиков на ранних этапах спортивной подготовки. Проведена комплексная оценка физического развития и физической подготовленности ребят, занимающихся в группах ГНП и УТГ. Выявлено, что для эффективности отбора на ранних его этапах, необходимо определение уровня физической работоспособности и ряда других физиологических показателей школьников.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Уровень физической подготовленности учащихся ДЮСШ по лыжным гонкам г.Болгар в ГНП и УТГ соответствует выше среднего уровня. А в группе ДЮСШ по лыжным гонкам г.Казани среднему в беге на 30 м, и удовлетворительному в беге на 60, 1000, подтягивании на перекладине, прыжке в длину. Ежегодно происходит улучшение показателей физического развития.
2. Изменение функциональных показателей PWC_{170} , ЧСС определяет направленность тренировочного процесса и является важным критерием отбора и координации тренировочного процесса.
3. Функциональные показатели в процессе отбора в обеих ДЮСШ во внимание не берется. Не определяется PWC_{170} , ЧСС, ЖЕЛ. Эти показатели в основном измеряются в диспансере в процессе текущего контроля.
4. К набору мальчиков и девочек в ДЮСШ по лыжным гонкам г.Болгар предъявляются более высокие требования по общефизической подготовке, чем в ДЮСШ по лыжным гонкам г.Казани, что сказывается на спортивных результатах в старшем возрасте.