

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры спорта и туризма
Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой
_____ А.Ю. Близневский
« _____ » _____ 2019 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В УСЛОВИЯХ ВУЗА

Руководитель _____ к.п.н. Т.В. Брюховских

Выпускник _____ А.А. Степанова

Нормоконтролер _____ М.А. Рутьковская

Красноярск 2019

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме «Методика физической подготовки лыжников-гонщиков в условиях вуза» выполнена на 49 страниц, содержит 10 рисунков, 7 таблиц, 52 использованных источника, 1 приложение и практические рекомендации.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА, ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ, ПОДГОТОВКА В УСЛОВИЯХ ВУЗА, ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС, МЕТОДИКА ПОДГОТОВКИ

Объект исследования: процесс физической подготовки студентов-лыжников.

Предмет исследования: методика физической подготовки студентов, занимающихся лыжными гонками в условиях вуза.

Цель работы: экспериментально обосновать методику физической подготовки лыжников-гонщиков в условиях вуза.

Спортсмены, поступившие в высшие учебные заведения, встают перед выбором, пропускать учебу или сходить на тренировку, так как в большинстве случаев учебное расписание занимает больше половины дня. Подготовка таких спортсменов страдает по многим факторам, таким как, сбитый режим дня, неполноценное питание, психоэмоциональное напряжение. Особенно страдает физическая подготовка, из-за малого количества времени, которое уделяют на нее, недостатка сил спортсмена после тяжелого учебного дня, недовосстановления.

Для предотвращения данных проблем, нами была разработана методика тренировки в условиях вуза. Основная нагрузка приходится на субботу и воскресенье, в этом заключается ее особенность.

Результаты наших исследований могут быть использованы в качестве методических рекомендаций для учителей физической культуры, тренеров-преподавателей вузов, изучающих эту проблему, в целях повышения эффективности физической подготовки лыжников-гонщиков в условиях вуза.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
1 Теоретические основы развития и становления студенческих лыжных гонок в России и Красноярском крае.....	6
1.1 Студенческий спорт России.....	6
1.2 Студенческие лыжные гонки в Красноярском крае.....	9
1.3 Условия тренировочного процесса студентов лыжников-гонщиков...14	
2. Организация и методы исследования.....	20
2.1 Организация исследования.....	20
2.2 Методы исследования.....	21
3. Результаты исследования и их обсуждение.....	25
3.1 Обоснование необходимости коррекции тренировочного процесса лыжников-гонщиков.....	25
3.2 Методика физической подготовки лыжников-гонщиков в условиях вуза.....	30
3.3 Результаты внедрения в тренировочный процесс разработанной методики физической подготовки лыжников-гонщиков, обучающихся в вузе.....	33
Заключение.....	39
Практические рекомендации.....	40
Список использованных источников.....	41
Приложение А.....	48

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность: Лыжный спорт – один из массовых видов спорта, развивающихся в Российской Федерации. Лыжные гонки на различные дистанции завоевывают свою популярность в силу легкой доступности и характером воздействия на организм. Занятия лыжным спортом, важнейший компонент физического воспитания, занимает лидирующие места по характеру двигательных действий [16, 21].

Выполнение посредственной мышечной работы, с вовлечением в движение всех основных групп мышц, при условиях пониженной температуры воздуха заметно повышает сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям и оказывает положительное влияние на общей работоспособности организма [48].

В настоящее время лыжные гонки набирают большую популярность у студентов, молодежь активно занимается спортом, дабы вести здоровый образ жизни. Здоровое и сильное поколение нашей страны, залог успеха на международной спортивной арене. За счет активности молодых людей в стране существуют спортивные резервы в сборных командах [43].

Но подготовка в условиях вуза имеет ряд проблем, решение которых повысить спортивные резервы страны. Студенты-спортсмены, поступившие в высшее учебное заведение, сталкиваются с такими проблемами, как перестройка режима дня, неполноценное питание, недовостановление, сильное психоэмоциональное напряжение, вследствие чего начинает страдать физическая подготовка спортсмена, что в дальнейшем влияет на результат и желание продолжать спортивную карьеру.

Объект исследования: процесс физической подготовки студентов-лыжников.

Предмет исследования: методика физической подготовки студентов, занимающихся лыжными гонками в условиях вуза.

Цель работы: экспериментально обосновать методику физической подготовки лыжников-гонщиков в условиях вуза.

Задачи исследования:

1. Рассмотреть развитие студенческих лыжных гонок в России и Красноярском крае.
2. Выявить условия тренировочного процесса лыжников-гонщиков в вузе.
3. Разработать и экспериментально обосновать эффективность разработанной методики физической подготовки лыжников-гонщиков.

Гипотеза исследования: мы предположили, что повышение физической подготовки лыжников возможно за счет оптимизации тренировочного процесса с учетом учебной деятельности студента.

Методы исследования: для подтверждения выдвинутой гипотезы и решения поставленных задач использовались следующие методы научного исследования:

1. Теоретический анализ научно-методической и специальной литературы.
2. Анкетирование.
3. Контрольные испытания.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.

1 Теоретические основы развития и становления студенческих лыжных гонок в России и Красноярском крае

1.1 Студенческий спорт России

Зарождение студенческого спорта в России происходило в начале XX века. В то время первые студенческие спортивные клубы появились в политехническом и электротехническом московских институтах. В университете Санкт-Петербурга спортивный клуб был образован в 1908 году. К 1904 году в России функционировало 40 студенческих спортивных клубов. В 1911 году 13 петербургскими студенческими обществами была образована студенческая лига, которая проводила соревнования среди студентов [41].

По данным Канцелярии генерала В.Н. Воейкова, в России в 1915 г. в 40 вузах из 91 были созданы спортивные кружки. Так, например, в Санкт-Петербурге их было немногим более 10: Всероссийская лига студенческого спорта; Гимнастический и спортивный кружок студентов-электротехников; Кружок спортсменов Политехнического института; Кружок физического развития Императорского лесного института; Университетский студенческий кружок любителей природы и охоты; Петербургский студенческий яхт-клуб; Политехнический кружок водного спорта; Спортивный кружок студентов технологического института Императора Николая II и т.д [26].

После революции 1917 года студенческий спорт стал развиваться в другом русле. В 1918 году 29 мая было основано крупнейшее в стране высшее учебное заведение в области физической культуры и спорта Государственный центральный ордена Ленина институт физической культуры (ныне – Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма). Так же в октябре 1920 года третий съезд РКСМ принял развернутое постановление о развитии физической культуры среди молодежи. Отметим, что в период 1918- 1920 гг. усилиями Всевобуча и Наркомпроса было подготовлено около 6 тысяч инструкторов спорта. Летом 1923 года был принят Декрет ВЦИК

РСФСР «Об образовании Высшего и местных советов физической культуры, трудящихся РСФСР», в котором в частности ликвидировались все ранее созданные спортивные организации [27].

Впервые физическое воспитание как учебный предмет было введено в учебные планы Петроградского высшего педагогического института в январе 1921 года. Декретом Совета народных комиссаров РСФСР в июле 1929 года физическое воспитание вводится в вузах страны как обязательный предмет. В том же году в университетах и институтах создаются кафедры физического воспитания. В феврале 1928 года Центральное бюро Пролетстуда повело первые студенческие соревнования. В программу входили хоккей, лыжные гонки, конькобежный спорт, бокс и пинг-понг [19].

Спортивное студенческое движение в стране прошло в своем развитии несколько этапов. Первый этап, начавшейся в конце 20-х годов прошлого века, закончился организационным оформлением студенческого спорта, созданием коллективов физической культуры в учебных заведениях страны, организацией и проведением первых всесоюзных студенческих соревнований [40].

В середине 30-х годов начинается новый этап развития студенческого спортивного движения. В 1936-37 годах в стране образуются добровольные спортивные общества (ДСО), при создании которых физкультурные коллективы вузов были отнесены к разным ДСО в зависимости от профессиональной принадлежности. Медицинские вузы, например, входили в ДСО «Медик», педагогические – в ДСО «Учитель», вузы связи – в ДСО «Молния» и т.п. Спортсмены-студенты соревновались, как правило, между собой внутри спортивных обществ.

Создание в 1957 году всесоюзного студенческого спортивного общества «Буревестник» не только объединило всех студентов, но и положило начало третьему этапу развития студенческого спортивного движения. На протяжении многих лет в стране проводились студенческие соревнования на разных уровнях под общим руководством Центрального Совета «Буревестник» [4].

С 70-х годов направленность процесса физического воспитания учащейся молодежи на обучение навыкам основным видов спорта стала смещаться в сторону оздоровительного направления. Это нашло отражение в большом количестве научных исследований, содержании учебных программ по физическому воспитанию. Эта тенденция не могла не отразиться и в содержании учебных планов и программ институтов физической культуры, готовящих кадры для кафедр физического воспитания вузов [23]. В 1987 году ЦС «Буревестник» был преобразован в Центральный спортивный клуб «Буревестник» ВДФСО профсоюзов. В те годы общая кризисная ситуация в стране не могла не наложить отпечаток на развитие спорта среди студентов [4].

Четвертый этап развития студенческого спорта в стране связан с периодом реформирования общественных устоев и переходом экономики страны к рыночным отношениям. Эти перемены затронули основы студенческого спорта. Перед специалистами физического воспитания высшей школы появились новые задачи, направленные не только на развитие физических способностей студентов, но и на углубление их интересов к занятиям физической культурой и спортом, формирование важности здорового образа жизни, в котором двигательная активность является необходимым условием [8].

В нашей стране управлением и развитием студенческого спорта занимается Российский студенческий спортивный союз (РССС), образованный в 1993 году и возглавляемый Олегом Матыциным. Инициатором развития студенческих спортивных клубов и создания профессионального сообщества руководителей спортивных клубов вузов Юга России является Роман Ольховский – президент РССС Южного федерального округа. Основной приоритетной задачей Студенческого спортивного союза «Буревестник» является развитие студенческого спорта, студенческих спортивных клубов и популяризация здорового образа жизни в молодежной среде [7].

Такой подход оправдал себя. Стали постепенно возобновляться традиции проведения чемпионатов России по многим видам спорта, и в международном

плане усилия нового руководства Союза стали приносить свои плоды. Если в 1993 году студенческая команда России на Универсиаде заняла только 27-е место, и многие стали поговаривать о закате студенческого спорта в России, то уже с 1995 года отечественные спортсмены достойно представляли страну на международных соревнованиях, неизменно оказываясь в призерах в общекомандном зачете.

Для СССР и России Универсиада всегда была значимым событием. Советские спортсмены пропустили Всемирные студенческие игры лишь однажды, в 1967 году, когда соревнования проводились в Токио. Россия и СССР 13 раз первенствовали в общекомандном зачёте летних студенческих игр, и 14 раз в общекомандном зачёте зимних студенческих игр. Такие прославленные спортсмены, как Лариса Латынина, Валерий Брумель, Валерий Скворцов, Тамара Пресс, неоднократно побеждали на спортивных площадках студенческих игр [35].

Так же в России в 2013 году в Казани прошла Универсиада по летним видам спорта. Российские атлеты завоевали 19 золотых медалей, и с большим преимуществом от других стран заняли лидирующую позицию в общекомандном зачете. Проявили себя спортсмены из синхронного плавания, спортивной гимнастики, легкой атлетике и многие другие. Еще одни успешные соревнования для наших спортсменов прошли в Казахстане гор. Алматы в 2017 году. Сборная команды России выиграла медальный зачет с большим отрывом. Отличились лыжники Валерий Гонтарь и Дмитрий Ростовцев, Лилия Васильева, Анна Нечаевская и другие [50].

1.2 Студенческие лыжные гонки в Красноярском крае

Начало организованных занятий лыжными гонками в Красноярском крае относится к концу 20-х годов. Впервые соревнования по лыжным гонкам и лыжной эстафете были включены в Спартакиаду края в 1948 году. В тоже

время появились секции в техникуме физкультуры, на комбайновом заводе, в войсках внутренних войск.

В лыжных гонках, как и в любом полезном деле, есть, свои вехи и ориентиры, кумиры и поклонники. Красноярцы чтут и помнят своих лыжных первопроходцев. Доподлинно известно, что начало организованным занятиям лыжными гонками в крае было положено в конце 1920 годов. В 1931 и в 1932 гг. проводились чемпионаты Восточной Сибири в г. Иркутске, где побеждал наш земляк И.И. Кадонцев. В нашей исторической памяти – победы Анастасии Сигель на первенстве Центрального совета «Локомотив Востока» в 1939 году. Мы гордимся нашим первым в крае мастером спорта Л.В. Киселевым, впоследствии ставшим известным в стране ученым. В 1962 году в крае появился первый чемпион России – Игорь Юрманский ученик Л.В.Киселева. Г.Короулина, Н.Махов, В.Переверзин, В.Песков, А.Черноусов, В.Ревин, А.Тимашков, Л.Васильева, А.Стифиенко, А.Неучесов, А.Сидько, Н.Большаков, Д.Тишкин, М.Феллер, А.Феллер, К.Подопригора.

Сегодня подготовка лучших красноярских лыжников и ближайшего резерва осуществляют ДЮСШ и СДЮСШОР городов и районов края: Ачинск, Бородино, Железногорск, Зеленогорск, Красноярск, Краснотуранск, Назарово, Енисейск, Лесосибирск, Заозерный, Канск, Курагино, Абан, Каратуз, Иланск, Тюхтет, Кодинск, Сосновоборск [49].

В Красноярском крае «спортивной жизни» студентов всегда уделялось достаточно пристальное внимание. После распада добровольного спортивного общества «Буревестник» в регионе встал вопрос о преемственности функций этой организации.

Внутривузовская спортивно-физкультурная деятельность развивалась в основном кафедрами физической культуры, самостоятельно или через спортивные клубы. А организацию и проведение межвузовских спортивных мероприятий взял на себя Крайспорткомитет. Благодаря такой вертикали управления студенческим спортивным движением в регионе удалось сохранить большинство развиваемых в вузах края видов спорта [42]. Спортсмены,

добившиеся больших результатов, в лыжных гонках, которые проходили обучение в Сибирском федеральном университете:

Максим Феллер – мастер спорта России, воспитанник Ачинской ДЮСШ. Студент Сибирского Федерального Университета. Многократный победитель и призер чемпионатов и первенств Красноярского края. В 2003 году на первенстве Сибирского и Дальневосточного федерального округа поднимается на вторую ступень пьедестала почета, на первенстве России пятый в составе эстафетной команды. В 2004 году на I зимней Спартакиаде учащихся России стал обладателем золотой медали в эстафете, на всероссийских отборочных соревнованиях занял 2 место в гонке на 10 км свободным стилем. Призер и победитель Первенства России среди юниоров и молодежи. По итогам спортивного сезона включен в основной состав национальной сборной команды России. Также на Всероссийских отборочных соревнованиях к Первенству Мира поднимался на пьедестал почета. На Всероссийской зимней Универсиаде ставился победителем в спринте и в эстафетной гонке.

Андрей Феллер – мастер спорта России, воспитанник Ачинской ДЮСШ. Студент-магистрант Сибирского Федерального Университета. В 2003 году на Всероссийских соревнованиях стал обладателем серебряной медали в гонке на 10 км. Призер и победитель I зимней Спартакиады учащихся. На соревнованиях VII зимнего Европейского юношеского Олимпийского фестиваля становится обладателем серебряной медали в эстафетной гонке, бронзовой медали в индивидуальной гонке, это – лучший результат из российских гонщиков, участвующих в этих соревнованиях. По итогам спортивного сезона включен в состав сборной команды и в дальнейшем проходит подготовку в составе молодежной сборной России под руководством Ускова Алексея. В 2012 году на Континентальном Кубке Восточной Европы Андрей входит в шестерку сильнейших спринтеров, на чемпионате Сибирского и Дальневосточного федеральных округов завоевывает бронзовую медаль в спринте. В декабре 2013 года Феллер Андрей, пройдя все отборочные соревнования вошел в состав команды для участия во всемирной Универсиаде.

На классической дистанции 30 км Андрей финишировал третьим. В 2014 году в первые в карьере Андрея подиум чемпионата России – в гонке на 15 км свободным стилем бронзовая медаль и лишь нелепая случайность (соперник за 200 метров до финиша наехал на лыжу) не позволила завоевать медаль в командном спринте. На Всемирной зимней Универсиаде 2015 году поднимался на высшую ступень пьедестала.

Подопригора Ксения – мастер спорта России, воспитанница Зеленогорской ДЮСШ. Студент-магистрант Сибирского Федерального Университета. В 2009 году на VII зимней Спартакиады народов Сибири занимает 3 место в эстафетной гонке. В 2010 году на первенстве России среди юниоров 2 место в марафонской дистанции 30 км, на Всероссийской зимней Универсиаде бронза в эстафетной гонке. Серебряный и бронзовый призер на молодежном Первенстве России. На Всероссийской зимней Универсиаде золото в классической гонке на 5 км, в эстафетной гонке, серебро в спринте и в гонке свободным стилем на 10 км. На 1 этапе Кубка России в индивидуальной гонке выиграла серебряную медаль. На соревнованиях Сибирского и Дальневосточного федеральных округов в классической гонке и классическом спринте завоевала серебряные медали. В 2014 году на соревнованиях Сибирского и Дальневосточного федеральных округов дважды поднялась на высшую ступень пьедестала почета в индивидуальной гонке и в составе эстафетной команды. На Финале Кубка России с Курамшиной Викторией в командном спринте занимают шестую строчку протокола и становится пятой в гонке на 10 км. Участница 27 Всемирной зимней Универсиады.

Мельниченко Андрей – мастер спорта России, воспитанник ДЮСШ Краснотуранского района. Студент-магистрант Сибирского Федерального Университета. Победитель и серебряный призер на соревнованиях зонального этапа II зимней Спартакиады молодежи России. Завоевал серебряную медаль на отборочных соревнованиях на первенство мира среди молодежи до 23 лет. На Финале Кубка России на 30 км гонке свободным стилем занял 4 место. По результатам последних стартов был включен в состав сборной России для

участия на Всемирной зимней Универсиаде. В 2014 год для Андрея – трижды поднимался на высшую ступеньку пьедестала почета на соревнованиях чемпионата Сибирского и Дальневосточного федеральных округов. На соревнованиях Финала Кубка России в спринтерской гонке занял 5 место. На молодежном первенстве России трижды становился четвертым. В течение спортивного сезона Андрей 13 раз входил в число спортсменов, выполнивших норматив мастера спорта России. По результатам спортивного сезона Мельниченко Андрей попал в молодежный состав сборной команды России. В 2017 году принял участие в Чемпионате мира, в настоящее время находится в основном составе сборной команды России.

Киливнюк Кирилл – мастер спорта России, воспитанник СДЮСШОР «Сибиряк» г. Красноярск. Студент первого курса Сибирского Федерального Университета. Победитель Первенства России в гонке классическим стилем на 10 км. Участник Первенства мира среди юниоров. По результатам сезона, вошел в состав юниорской спорной команды России [48].

Причем в деятельности Спортивного клуба СФУ было выделено два ключевых направления развития студенческого спортивного движения: подготовка сборных команд университета по видам спорта для участия в спортивных мероприятиях регионального, всероссийского и международного уровней и организация физкультурно-оздоровительной деятельности студентов, преподавателей и сотрудников вуза [4].

Помогают развиваться лыжному спорту различные соревнования Краевого и Всероссийского ранга: [25]

1976 год – II зимние Всесоюзные студенческие игры,

1990 год – Всесоюзная зимняя Универсиада,

2007 год – зональный и финальные соревнования III зимней Спартакиады учащихся России,

2008 год – зональные соревнования I зимней Спартакиады молодежи России,

2010 год – Всероссийская зимняя Универсиада,

2015 год – Краевая студенческая Универсиада среди вузов,
2016 год – Всероссийская Спартакиада среди студентов по лыжным гонкам,
2017 год – Всероссийская Универсиада среди студентов по лыжным гонкам.

1.3 Условия тренировочного процесса студентов лыжников-гонщиков

Привлекательным и весьма популярным видом физической культуры среди студенчества является спорт. Одной из проблем студенческого спорта является успешное сочетание интенсивных тренировок и обучения в вузе по избранной специальности. В настоящее время для достижения высокого спортивного мастерства необходимо уделять спортивной тренировке несколько часов в сутки, и при этом выделять время на процесс обучения в вузе для освоения будущей профессии [6].

По мнению А.П. Гавриловой [10] вузовская система обучения требует от студентов большой усидчивости и самоотдачи. По 5-7 часов студенты находятся в учебных аудиториях, библиотеке, в сидячем положении, что в дальнейшем имеет неблагоприятное влияние на здоровье обучающихся. Вследствие всего этого накапливается утомление, особенно если студент не соблюдал режим сна. На 1-2 курсах обучения тренировочная деятельность имеет свои трудности и особенности, поэтому при планировании тренировочных циклов и нагрузки следует учитывать такие факторы как:

1. Сочетание учебного процесса с тренировками, то есть тренировочная программа должна способствовать хорошей успеваемости по учебным предметам и рост спортивных результатов.

2. Преодоление психологического барьера – это переход от школьного обучения к вузовскому режиму и программе обучения, выступления на соревнованиях уже не с юношами, а со спортсменами разного возраста и курса.

3. У большинства трудности по жилью и питанию.

Планирование тренировочного процесса сильно взаимосвязано с учебной деятельностью от того как студент справляется с учебной программой. В свой первый семестр студент оказывается в новых для себя, сложных условиях жизни. Быстро изменяется режим дня, так как занятия в школе проходят до 13 дня, то в вузе занятия заканчиваются в среднем в 17-18 часов. Огромное количество времени тратиться, что бы добраться до вуза, а порой и до места, где проходит тренировка. Наступает пора заботиться самостоятельно об организации питания. Эти факторы нужно учитывать при планировании тренировочного процесса. Основная цель занятий лыжными гонкам в вузе – достижение высоких результатов, для их достижения необходимо всестороннее развитие физических качеств, таких как: силы, выносливости, ловкости, быстроты [10].

Один из главных мотивов будущих студентов-лыжников для поступления в вузы является возможность заниматься спортом во время учебного процесса. Организационно-педагогические основы развития студенческого спорта нужно рассматривать как совокупность государственных и общественных форм деятельности, осуществляемых с целью физического и спортивного совершенствования студенческой молодежи, подготавливаемых для резерва сборных команд России. Данный аспект деятельности играет немаловажную роль в перспективах страны и развитии приоритетных видов спорта. Так как студенческий спорт способствует подготовки не только высококвалифицированных специалистов, но и спортсменов [35].

Если удастся сформировать на базе университетской инфраструктуры комфортабельную среду для тренировочного процесса с возможностью достижения серьезных спортивных результатов, то это позволит выявлять спортивные таланты на поздних возрастных стадиях и в следствии повышать профессиональный уровень студентов-лыжников, не сумевших к 17-18 годам укрепиться в профессиональных командах, и продлить свою спортивную карьеру совмещая ее с приобретением образования и профессии [27]. В.А.

Щеголь, Л.Г. Яценко [47] описывают организационные особенности студенческого спорта:

- возможность заниматься спортом в часы обязательных учебных занятий по дисциплине «Физическая культура»;
- возможность заниматься спортом в свободное время от академических учебных дисциплин в вузовских спортивных секциях, а так же самостоятельно;
- возможность участвовать в студенческих спортивных соревнованиях.

Главным условием для построения гармоничного тренировочного процесса и эффективной жизнедеятельности студентов-лыжников является рациональный бюджет времени. Он позволяет экономно распределять умственные и физические возможности в процессе учебы. Рациональный распорядок дня, соблюдение режима, оптимальное чередование труда и отдыха в течение суток способствуют хорошей учебе, обеспечивают высокую работоспособность, предохраняют от переутомления [27]. По мнению Сбитневой О.А. [37] дефицит мышечной деятельности в процессе напряженной учебной деятельности, приводит к нарушению многих систем организма. Для занятий лыжными гонками необходимо гармоничное развитие физических качеств, так как это имеет важное значение для достижения намеченной цели. Немало пользы принесет общефизическая подготовка за пределами спортивной жизни, так как улучшается здоровье, повышаются функциональные системы организма, появляется высокая работоспособность.

Режим дня представляет собой заранее четко спланированную и соотнесенную с временными затратами стереотипную последовательность действий, которую молодому спортсмену следует выполнять с момента пробуждения и до отхода ко сну, главной целью которой является создание максимально комфортных условий для тренировок и усвоения учебных знаний. Особенностью режима дня каждого студента является его формализованный характер, когда центром притяжения всех помыслов, устремлений и действий молодого человека становится его учебная деятельность и профессиональные тренировки. Поэтому организация времени работы и отдыха должна быть

осуществлена таким образом, чтобы получить максимально высокий результат при наименьших затратах физической и психической энергии. Распорядок дня студента во многом регламентируется расписанием его учебных занятий, спортсмен-студент субъективно не в состоянии изменить предписанного ему графика жизни и последовательности действий, непосредственно связанных с учебной деятельностью, поэтому он должен адаптироваться к новому для себя графику жизни [21].

Так же М.П. Могильный, В.А. Тутельян [28] считают, что в режиме дня у студентов-лыжников должно быть правильное питание в определенное время, которое является неотъемлемой частью для подготовки высококвалифицированных спортсменов. Полноценное питание – это ключ к спортивному росту и новым достижениям; кроме того, сбалансированное питание хорошо восстанавливает силы спортсмена и предотвращает развитие многих заболеваний, связанных с истощением организма тренировками.

Обучение в вузе физической культуры имеет свою специфику. Студенты совмещают два вида деятельности — учебную и спортивную. Таким образом, основной сферой самореализации студентов вузов физической культуры является и учебная и спортивная деятельность. Значимым звеном в построение тренировочного процесса студента-лыжника является его нормальное психологическое и физическое состояние [52]. В процессе подготовки лыжника-гонщика обращая должное внимание на ОФП и СФП, повышается приспособляемость к максимальным психическим и физическим напряжениям [37].

По мнению Н.П. Герасимова [11] обучение в вузе с не физкультурно-спортивным профилем характеризуется еще большей загруженностью студентов учебными занятиями по основным направлениям подготовки, что связано с еще большей ограниченностью по времени и количеству тренировочных занятий, в связи с этим возникает необходимость в максимально эффективном использовании выделенного для тренировок времени.

Так же Б.П. Яковлев, А.В. Фурсов [42] считаю, что в период обучения в вузе, серьёзную угрозу здоровью студентов представляет экзаменационный стресс, который рассматривается, как напряжённая учебная деятельность. Во время экзамена организм учащихся претерпевает большие психофизиологические изменения, значительно повышается частота сердечных сокращений, возрастает артериальное давление, уровень мышечного и психоэмоционального напряжения, появляются отрицательные эмоции – неуверенность в своих силах, чрезмерное волнение, страх и т.д. После сдачи экзамена психические и физические показатели не сразу возвращаются к норме. Обычно требуется несколько дней, для того чтобы параметры артериального давления вернулись к исходным величинам.

Одной из главных проблем в лыжных гонках, является совершенствование тренировочного процесса в подготовительном периоде. Так как подготовительный период является одним из главных в подготовке лыжника-гонщика. На этапе подготовительного периода закладывается основа дальнейших результатов. Но в лыжных гонках, в этот период накладывается экзаменационные сессии, и нагрузка на организм спортсмена подает двойная. Что в дальнейшем может привести к срыву адаптации и потерю имеющегося уровня физических качеств [13].

Оказавшись в условиях «перекрестного» режима спортивной тренировки и учебной деятельности, квалифицированные лыжники-гонщики вынуждены корректировать тренировочный процесс на протяжении всего периода обучения в высшем учебном заведении. Для осуществления успешной спортивной карьеры им необходимо оптимально и гармонично совместить тренировочный процесс и учебную деятельность в вузе [47]. И для качественного развития физических качеств и повышения уровня функциональных резерв организма, необходимо грамотное чередование нагрузки и отдыха [13].

Появилось большое число учебников и учебных пособий с разработкой основ современной тренировки лыжников-гонщиков и дозировки физиологической нагрузки, но в них не учитывается учебная деятельность

студентов и аспирантов, занимающихся лыжными гонками, обусловленная сложностью совмещения занятий на дневном учебном отделении с тренировочным процессом [19].

В результате анализа литературных источников были выявлены условия, влияющие на тренировочный процесс студентов-лыжников, и в частности на развитие физических качеств, таблица 1.

Таблица 1 – Условия, влияющие на тренировочный процесс студентов-лыжников

№ п/п	Факторы	Процент их влияния
1	Режим дня	44%
2	Качество питания	23%
3	Экзаменационная сессия (стрессы)	13%
4	Расписание учебных занятий	20%

Из таблицы видно, что самым значимым фактором является режим дня студента (44%). На втором месте по значимости находится качество питания спортсмена (23%). Так же свой вклад вносят такие факторы как расписание учебных занятий (20%) и стрессы (13%).

2 Организация и методы исследования

2.1 Организация исследования

Проанализировав современное состояние исследуемого нами вопроса, и, определив основные проблемы, мы провели исследование. С целью последовательного решения поставленных задач, исследование было разделено на 4 этапа.

На первом этапе осуществлялся анализ научно-методической литературы, касающейся вопросов физической подготовки лыжников-гонщиков в условиях вуза. Была определена цель, объект, предмет и задачи исследования. Разработан и описан план исследования.

Второй этап. Разработана анкета-опросник «Физическая подготовка лыжников-гонщиков в условиях вуза». Проведено анкетирование тренерского состава. Анкета состояла из 13 вопросов. По результатам анкетирования была разработана методика физической подготовки лыжников-гонщиков в условиях вуза.

Третий этап. Проведение педагогического эксперимента. Определены контрольная и экспериментальная группа исследования. Педагогический эксперимент был организован в период с ноября 2018 по март 2019 года. В эксперименте приняли участие 14 лыжников-гонщиков квалификация от 1 взрослого разряда до КМС. Спортсмены были разделены на две группы по 7 человек. Подбор групп осуществлялся на основе результатов полученных после проведения контрольных испытаний в ноябре 2018 года. По окончании эксперимента было проведено повторное тестирование контрольной и экспериментальной групп.

Заключительный этап был посвящен обработке данных педагогического эксперимента методом математической статистики, формулированию выводов и окончательному оформлению выпускной квалификационной работы.

2.2 Методы исследования

1. Теоретический анализ научно-методической и специальной литературы.
2. Анкетирование
3. Контрольные испытания.
4. Педагогический эксперимент.
5. Метод математической статистики.

1. Теоретический анализ научно-методической и специальной литературы. Исследование данного метода позволило изучить состояние проблемы, определить цели и задачи исследования. Нами изучена и проанализирована научно-методическая литература по вопросу развития лыжных гонок в Красноярском крае и физической подготовки студентов лыжников-гонщиков в условиях вуза. Нами были изучены учебные и методические пособия, статьи из журналов, авторефераты и диссертации. Нами было проанализировано 52 научно-методических источников.

2. Анкетирование. Анкетирование – это метод получения информации путем письменных ответов респондентов на систему стандартизированных вопросов анкеты. Сущность опроса в любом его виде сводится к тому, что исследователь получает информацию из тех ответов респондентов, которые они дают на поставленные вопросы. Примечательно, что в комплексе метода сбора социологической информации анкетирование наиболее популярно.

Анкетирование проводилось на V Всероссийской Зимней Универсиаде-2018 в г. Нижний Тагил, среди тренеров-преподавателей по лыжным гонкам. Анкета состояла из 13 вопросов (приложение А). Всего было опрошено 29 респондентов разной квалификации.

По результатам анкетирования стало возможным выявить проблемы в подготовке студентов лыжников-гонщиков в период учебного года, а в частности физической подготовке.

3. Контрольные испытания. В эксперименте были использованы контрольные упражнения для выявления специальной физической подготовки лыжников-гонщиков в условиях вуза.

Тест 1. Прохождение на лыжах дистанции 5000 метров юниоры, смешанный рельеф. Испытуемый проходит дистанцию коньковым стилем. Испытуемый выполняет одну попытку, старт отдельный, через 30 секунд, время переводят в секунды.

Тест 2. Прохождение 1000 метров смешанного рельефа на лыжах. Испытуемый проходит дистанцию классическим стилем. Испытуемый выполняет 3 попытки, фиксируется среднее время в секундах.

Тест 3. Приседания на одной ноге «пистолетик». Испытуемый стоит на скамейке, одна нога согнута коленом суставе и поднята вверх. Выполняется приседания на одной ноге, рукой придерживаемся за стенку (или шведскую лесенку), упражнение выполняется 1 минуты, фиксируется максимальное количество раз.

Тест 4. Подтягивания на перекладине из положения виса. Фиксируется максимальное количество раз.

4. Педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент создает возможность для воспроизведения изучаемых явлений. Это основной метод исследования. Ценность его заключается в том, что условия, в которых изучается то или иное исследование, создаются экспериментатором. Или могут, поэтому многократно повторятся, частично или полностью изменятся. Это позволит глубже и разностороннее познать изучаемое явление.

Педагогический эксперимент был организован в период с ноября 2018 по март 2019 года. В эксперименте приняли участие лыжники-гонщики 18-22 лет, в количестве 14 человек, с квалификацией от 1 взрослого разряда до КМС, учащихся в высших учебных заведениях, г. Красноярск. Спортсмены были разделены на контрольную и экспериментальную группу по 7 человек в каждой

исходя из результатов проведенного контрольного тестирования в начале эксперимента.

Контрольная группа занималась по общепринятому плану. Для экспериментальной группы была включена разработанная методика, включающая в себя план подготовки с учетом учебной деятельности в вузе.

По окончании педагогического эксперимента повторно были проведены контрольные испытания.

5. Метод математической статистики. Широко применяется обработки полученных в ходе исследовательских данных, их логический и математический анализ для получения вторичных результатов, т.е. факторов и выводов, вытекающих из интерпретации переработанной первичной информации.

При обработке полученных результатов вычислялись следующие показатели:

1. Показатели среднего арифметического \bar{X} .

В работе мы использовали формулу для вычисления средней арифметической величины \bar{X} для каждой группы в отдельности:

$$\bar{X} = \frac{\sum x_i}{n} \quad (1)$$

где X_i – значение отдельного измерения; n – общее число измерений в группе.

2. Дисперсию по формуле:

$$s^2 = \frac{\sum (\bar{X} - X_i)^2}{n - 1} \quad (2)$$

3. Формулу для вычисления стандартной ошибки среднего арифметического значения (m) по формуле:

$$m = \frac{\sigma}{\sqrt{n-1}} \quad (3)$$

4. Для оценки достоверности различий средних показателей использовался t критерий Стьюдента:

$$t_p = \frac{|\bar{x} - \bar{y}|}{\sqrt{\frac{s_x^2}{n} + \frac{s_y^2}{n}}} \quad (4)$$

где n – объем выборки, \sum – сумма, x , y – экспериментальные данные, S_x , S_y – дисперсии.

3 Результаты исследования и их обсуждение

3.1 Обоснование необходимости коррекции тренировочного процесса лыжников-гонщиков

Физическая подготовка является неотъемлемой частью тренировочного процесса лыжника-гонщика. Но после поступления в высшее учебное заведение спортсмены сталкиваются с определенными проблемами в подготовке. Появляются такие факторы, как стресс во время сессии, расписание занятий, недоставление, качество питания падает. В следствии падает и уровень физической подготовки.

Нами был проведен анкетный опрос. Для изучения мнений тренеров-преподавателей по лыжным гонкам по проблеме исследования была составлена анкета-опросник, текст анкеты предоставлен в приложении А. В ходе проведения анкетирования нами было опрошено 29 тренеров, разной квалификации, уровня образования и стажем работы.

В результате опроса мы получили следующие данные.

Стаж работы в основном колеблется от 1 до 5 лет – 39%, от 5 до 15 лет – 39% и от 15 лет и более – 22%. Закончили высшее профессиональное образование 70% опрошенных, 7% закончили высшее образование другого профиля, 23% опрошенных имеют среднее профессиональное образование.

Качественный состав респондентов составили тренера разного уровня: без категории – 46%, высшая категория – 16%, тренер II категории – 30%, тренер I категории – 8%, рисунок 1.

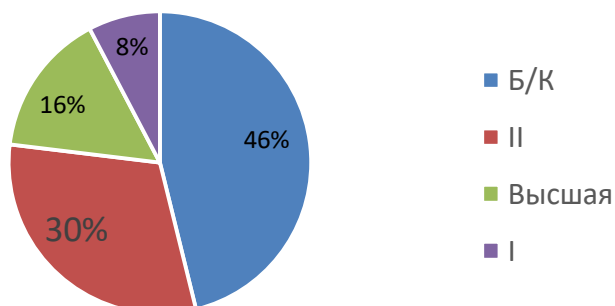


Рисунок 1 – Стаж опрошенных тренеров

В ходе проведения анкетирования нами было выяснено, что создают индивидуальный тренировочный план для студентов-спортсменов лыжников-гонщиков 46% опрошенных тренеров, 54% опрошенных тренеров не считают нужным создавать индивидуальные планы для студентов-спортсменов, и тренируют воспитанников по общему плану.

Так же при проведении анкетирования мы узнали от респондентов, что только 38% тренеров следят за соблюдением режима дня, правильном питании и психическим состоянием воспитанников на протяжении всего периода подготовки спортсмена-студента. 47% опрошенных производят наблюдение только на тренировочном сборе, а 15% тренеров и вовсе не обращают на это внимание, рисунок 2.

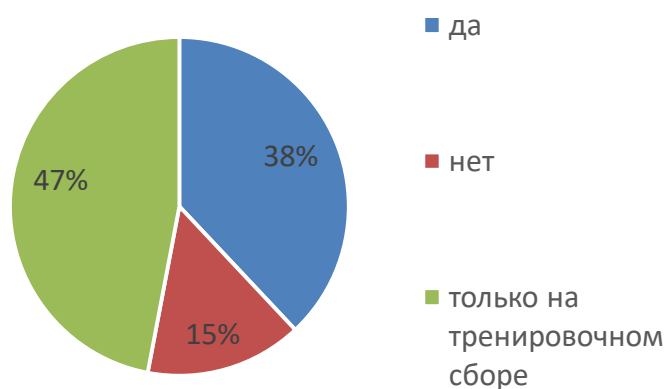


Рисунок 2 – Контроль режима дня студента-спортсмена тренером

На вопрос: «Считаете ли вы что умственная утомляемость, влияет на физическую работоспособность спортсмена-студента?» 85% опрошенных ответили «Да», и всего лишь 15% считают, что умственная утомляемость не оказывает влияние на работоспособность.

Так как учеба занимает большую половину дня спортсмена, нам удалось узнать, что в основном студенты-спортсмены выполняют по одной тренировке в день, так ответили 85% опрошенных тренеров. Но также есть те, кто выполняют по две тренировки в день, а это 15% опрошенных. В связи с этим мы узнали, часто ли воспитанники пропускают тренировку в связи с

загруженностью учебного процесса, на что 31% опрошенных ответили – нет, а 69% – да.

В ходе анкетирования мы узнавали, как относятся тренера к учебной деятельности своих воспитанников, интересуются ли об успехах, мотивируют на закрытие долгов. Выяснилось, что 84% тренеров вообще не спрашивают об успехах в учебной деятельности и лишь 16% всегда проявляют интерес.

При проведении анкетирования нас интересовал вопрос, замечают ли тренера изменения в двигательной активности у воспитанников, которые начинают тренировку сразу после учебной деятельности, по сравнению с теми, кто сделал отдых перед тренировкой. Таким образом, 46% опрошенных замечают изменения только после того, как воспитанники сами говорят о своем самочувствии и что повлияло на него (не соблюдение режима дня, питание, переутомление). 15% не замечают, 15% не всегда замечают и 24% сразу видят отличия в физической работоспособности, рисунок 3.

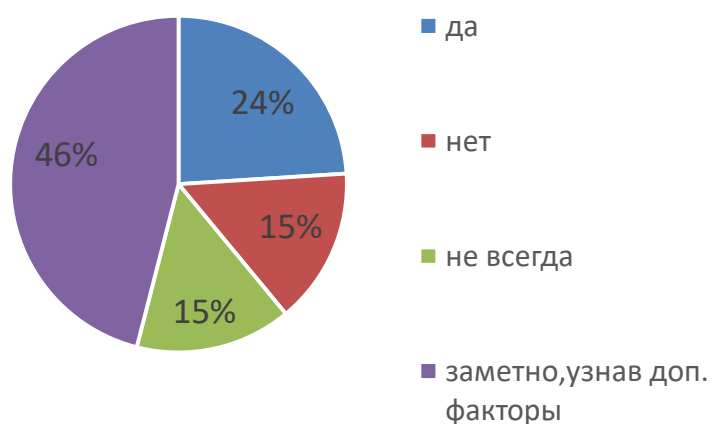


Рисунок 3 – Заметны ли тренерам изменения в двигательной активности студентов-спортсменов

Так как в последнее время возникает много споров о том, какая подготовка имеет большее значение для спортсмена, мы решили узнать мнение наших респондентов. На вопрос какую роль играет физическая подготовка в целостной подготовке спортсмена, 77% опрошенных ответили основную, а 23% считают второстепенную.

На вопрос, какой подготовке респонденты уделяют большее количество времени в годичном цикле подготовке студента лыжника-гонщика, мы получили следующие ответы, 62% опрошенных сообщают, что уделяют много времени физической подготовке, а 38% отдают предпочтение технической подготовке. Никто из опрошенных респондентов выбрали вариант тактическая подготовка.

Так же мы выяснили, что 38% опрошенных каждый день уделяют развитию физической подготовке, 46% опрошенных уделяют 3 дня в неделю и 16% опрошенных уделяют на физическую подготовку 4-5 дней в неделю, рисунок 4.

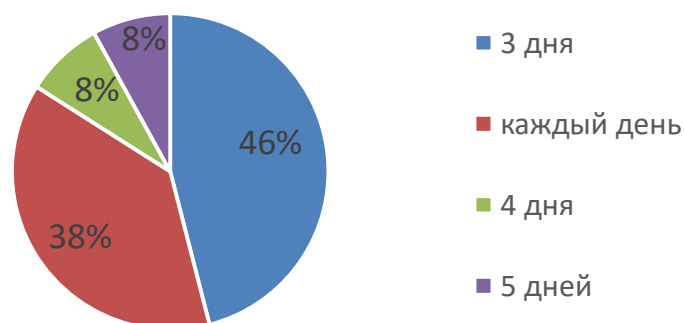


Рисунок 4 – Количество дней уделяемых физической подготовке

В ходе анкетирования удалось узнать, что 24% опрошенных делают акцент на общей физической подготовке, 38% опрошенных делают акцент на специальную физическую подготовку и также 38% респондентов в равной мере делают акценты на общую и специальную физическую подготовку, рисунок 5.

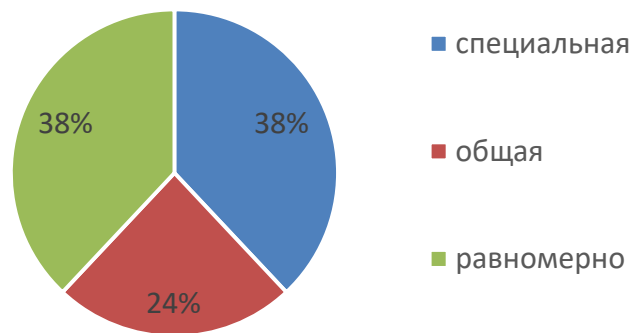
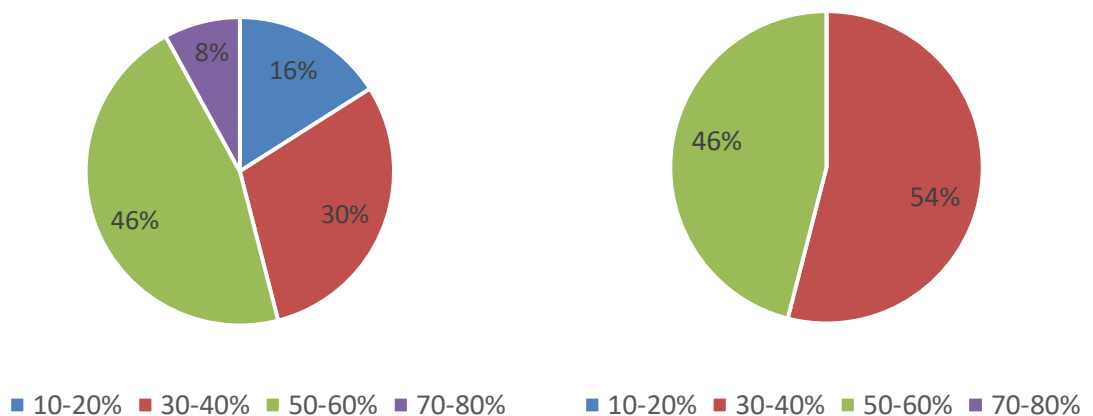


Рисунок 5 – Количество времени, уделяемое на разную физическую подготовку студента-спортсмена

Так как физическая подготовка является главенствующей в целостной подготовке студента лыжника-гонщика, мы выяснили, сколько времени в неделю затрачивается на общую физическую подготовку и на специальную физическую подготовку. Таким образом, мы видим, что 46% опрошенных тратят по 50-60% времени на специальную физическую подготовку, 30% тратят по 30-40% времени в недельном цикле, 8% уделяют по 70-80% времени, а 16% опрошенных всего 10-20% времени. Что касается общей физической подготовки, то 46% опрошенных уделяют 50-60% времени в недельном цикле, а 54% респондентов 30-40% времени, рисунок 6.



а) Специальная физическая подготовка б) общая физическая подготовка

Рисунок 6 – Время, затрачиваемое на занятия по общей и специальной физической подготовке в недельном цикле

По итогам проведенного анкетирования можно сделать следующие выводы:

1. Больше половины тренеров, а это 54% не считают нужным создавать индивидуальный план тренировки студентам-спортсменам.
2. Не отслеживают режим дня воспитанников 15% опрошенных тренеров, а 47% делают это только на тренировочном сборе.
3. Не интересуются успехами в учебной деятельности своих воспитанников 86% опрошенных тренеров. В следствии не могут правильно подобрать план тренировок.
4. Больше всего времени, 62% опрошенных уделяют на развитие физических качеств, но занимаются развитием этих качеств каждый день только 38% тренеров.
5. 46% тренеров уделяют 50-60% времени на специальную и общую физическую подготовку в недельном цикле.

3.2 Методика физической подготовки лыжников-гонщиков в условиях вуза

По результатам анкетирования была разработана методика подготовки лыжников гонщиков в условиях вуза.

Основу разработанной нами методики составляет использование наиболее подходящих методов тренировки в условиях вуза. Основная тренировочная нагрузка приходилась на субботу и воскресенье, в этом заключается особенность нашей методики. Разработано три тренировочных микроцикла: ударный, подводящий и соревновательный, таблица 2, 3 и 4.

Таблица 2 – Ударный микроцикл студентов-лыжников экспериментальной группы

Дата	Зарядка	1 тренировка	2 тренировка
Пн.	отдых		
Вт.	Бег 20 мин. ОРУ, ОФП, Имитационные прыжки.	-	Кросс 10 минут – разминка. Лыжи классический ход 1 час 30 мин. – равномерно. ОРУ 20 минут, 5 силовых упражнений
Ср.	Бег 20 мин. ОРУ	-	Лыжи коньковый ход 1 час 40 минут. Силовая работа по 1км кругу (на каждый шаг, безшажным, через шаг со сменой рук)*2 ОРУ 20 минут, работа на тренажер 10 минут.
Чт.	-	-	Кросс 10 минут разминка. Лыжи классический ход 1 час. Йога 20 минут.
Пт.	Бег 20 мин. ОРУ, ОФП по желанию.	-	Лыжи классический ход 1 час 50 минут. Разминка 5 км, заминка 5 км. Ускорения 5 раз на кругу (круг 5 км) по 200 м. ОРУ 20 минут, 5 силовых упражнений.
Сб.	Бег 15-20 мин. ОФП (отжимания, подтягивания, прыжки, скакалка)	Лыжи коньковый ход 1 час 30 минут. Техническая работа на стадионе. Разминка 5 км, заминка 15 минут. Бег 10 минут заминка. ОФП 15 минут.	Лыжи классический ход равномерно 1 час 20 минут. ОФП 10 силовых упражнений.
Вск.	Бег 15 минут. Растяжка, йога.	Лыжи коньковый ход 2 час 10 минут, длительная тренировка. Кросс 15 минут заминка, ОРУ 15 мин.	Бег 40 минут, имитационные прыжки 30 минут, ОРУ 20 минут. 7 силовых упр.

Таблица 3 – Подводящий микроцикл студентов-лыжников экспериментальной группы

Дата	Зарядка	1 тренировка	2 тренировка
Пн.	отдых		
Вт.	Кросс 20 мин. ОРУ. ОФП подводящие прыжковые упражнения.	-	Лыжи классическим ходом 1 час 20 минут, 15 минут разминка, работа на технику. 3 км без палок, 3 км одношажны, 3 км безшажным. ОФП 10 силовых упр. Имитационные упражнения в зале, станок 10 минут.
Окончание таблицы 3Ср.	Бег 20 мин. ОРУ	-	Лыжи коньковым ходом. Разминка 5 км, ускорения 5*100м по стадиону, 5*100 на пологой части, 5*100 на подъеме, после каждого ускорения откатка 1 км. Заминка до 1 часа 30 минут. Кросс 10 минут заминка, ОРУ 15 мин.
Чт.	-	-	Кросс 40 минут. ОФП 10 силовых упражнений. Работа на станке 15 минут. Растяжка 20 минут.
Пт.	Бег 20 мин. ОРУ, ОФП по желанию.	-	Лыжи классическим ходом 1 час 30 минут. Разминка 20 минут, ускорения 5 км на время, заминка. Кросс 10 минут. ОРУ
Сб.	Кросс 20 мин. ОРУ. ОФП на верхний плечевой пояс.	Лыжи коньковый ход 1 час 30 минут, без палок равномерно. Кросс заминка 10 минут, Ору 15 минут.	Кросс 20 минут разминка. ОФП: круговая – силовая 3 серии по 10 упр. (40 сек. Упр., 10 переход). Кросс заминка 20 минут. ОРУ 20 минут.
Вск.	Кросс 20 мин. ОРУ. ОФП Станок.	Лыжи классический ход, длительная 2 часа 30 минут. ОРУ 15 минут.	Лыжи 40 минут равномерно, спокойным ходом. Йога 30 минут.

Таблица 4 – Соревновательный микроцикл студентов-лыжников экспериментальной группы

Дата	Зарядка	1 тренировка	2 тренировка
Пн.	отдых		
Вт.	Бег 20 мин. ОРУ, ОФП, Имитационные прыжки.	-	Лыжи классический ход, разминка 5 км. Повторная тренировка по 1 км 4 раза. После каждого ускорения откатка 400 м. Кросс заминка 10 минут. ОФП 5 силовых упр. ОРУ.
Ср.	Бег 20 мин. ОРУ	-	Лыжи коньковый ход, разминка 5 км. Силовая тр-ка. По 3 км на каждый шаг, без палок и полу-коньком. Заминка 5 км. Станок 5*30 толчков на максимум. Кросс 5 минут, ОРУ.
Чт.	Отдых		
Пт.	Бег 20 мин. ОРУ, ОФП по желанию.	-	Лыжи классическим стилем, просмотр трассы. Короткие ускорения по желанию 4 ускорения на 5 км кругу. Станок 5*1 мин на максимум ускорения. ОРУ.
Сб.	Бег 15 минут, ОРУ.	Гонка классическим стилем 5 км.	1.Кросс. 2.Откатка лыж.
Вск.	Бег 15 минут, ОРУ.	Гонка преследования коньковым стилем 10 км.	1.Кросс 40 мин. 2.Классика 1ч.

Микроциклы составлены с учетом учебной деятельности студентов-лыжников и направлены на повышение физической подготовки. В организацию тренировочного процесса экспериментальной группы были внесены следующие условия: учитывался распорядок дня студента-спортсмена, учебная нагрузка, психоэмоциональное напряжение, рацион питания (группе были даны рекомендации по питанию), полноценный сон (были даны рекомендации по времени уходу ко сну и подъему). Тренировки распределялись так, чтобы основная нагрузка выпадала на выходные дни. При этом в будние дни нагрузка

была распределена таким образом, чтобы студенты могли посещать учебные занятия и выполнять тренировки.

Контрольная группа тренировалась по общепринятому плану подготовки.

3.3 Результаты внедрения в тренировочный процесс разработанной методики физической подготовки лыжников-гонщиков, обучающихся в вузе

Результаты внедрения методики физической подготовки лыжников-гонщиков в условиях вуза предоставлены в таблицах 5 и 6.

В контрольной и экспериментальной группе до эксперимента были проведены тесты, результаты тестов до эксперимента предоставлены в таблице 5.

Таблица 5 – Результаты контрольных упражнений в контрольной и экспериментальной группах до эксперимента

Тесты	Экспериментальная группа (n=7) X _{ср.} ±m	Контрольная группа (n=7) Y _{ср.} ±m	Достоверность		
			t _{рас.}	T _{таб.}	P
Дистанция 5000 км коньковый ход, сек	884,6±7,73	879,8±7,32	0,51	2,18	P> 0,05
Спринт 1000 м x 3 раза, сек	288±2,89	284,8±3,24	0,82	2,18	P> 0,05
Приседания «пистолетик», раз	22,6±1,35	24,4±1,61	0,96	2,18	P> 0,05
Подтягивания на перекладине, раз	21,6±3,32	23,6±2,84	0,51	2,18	P>0,05

Исходя из данных таблицы 5, можно сделать вывод, что различия в тестах между экспериментальной и контрольной группами не является достоверными.

После проведения педагогического эксперимента снова было проведено контрольное тестирование. Для оценки произошедших изменений в результате

педагогического эксперимента сравнивались средние групповые показатели до и после педагогического воздействия, и оценивалась достоверность выявленных различий между экспериментальной и контрольной группой до и после эксперимента. Результаты тестов были обработаны методом математической статистики и занесены в таблицу 6.

Таблица 6 – Результаты контрольных упражнений в контрольной и экспериментальной группах после эксперимента

Тесты	ЭГ (n=7) X _{ср.} ±m	КГ(n=7) Y _{ср.} ±m	Достоверность		
			t _{эсп.}	T _{таб.}	P
Дистанция 5000 км коньковый ход, сек	853±6,68	873±6,68	2,37	2,18	P<0,05
Спринт 1000 м x 3 раза, сек	270,6±2,72	280,4±3,01	2,7	2,18	P<0,05
Приседания «пистолетик», раз	34±1,54	29,2±1,55	2,45	2,18	P<0,05
Подтягивания на перекладине, раз	37,2±3,73	27,8±2,88	2,24	2,18	P<0,05

Проанализировав полученные результаты можно судить о том, что за период эксперимента, произошли изменения, как в контрольной, так и в экспериментальной группах. Однако по всем показателям результаты экспериментальной группы достоверно выше по отношению к результатам контрольной. Это говорит об эффективности разработанной нами методики физической подготовки лыжников-гонщиков в условиях вуза. На рисунках 7-10 представлены результаты лыжников-гонщиков до и после эксперимента.

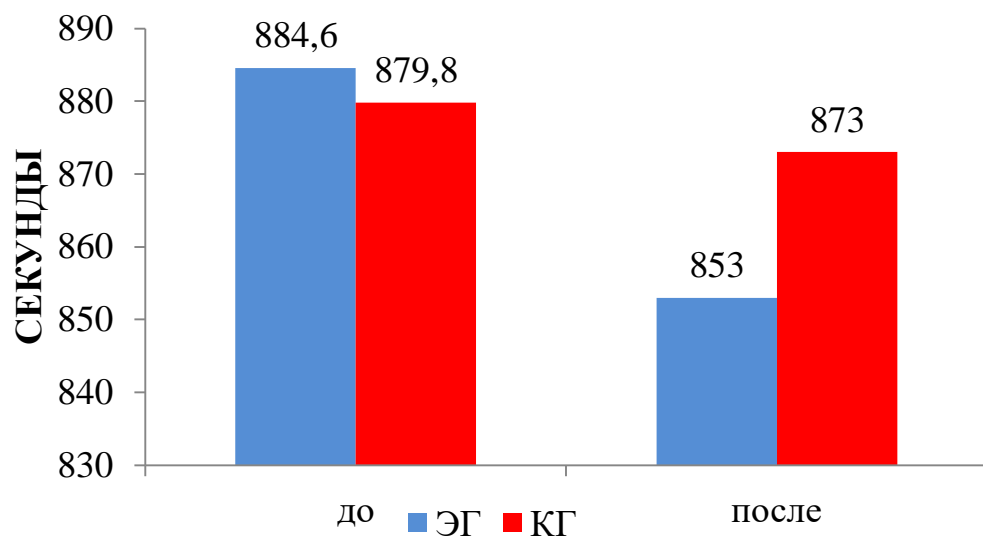


Рисунок 7 – Результаты теста «5000 метров коньковый ход» контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента

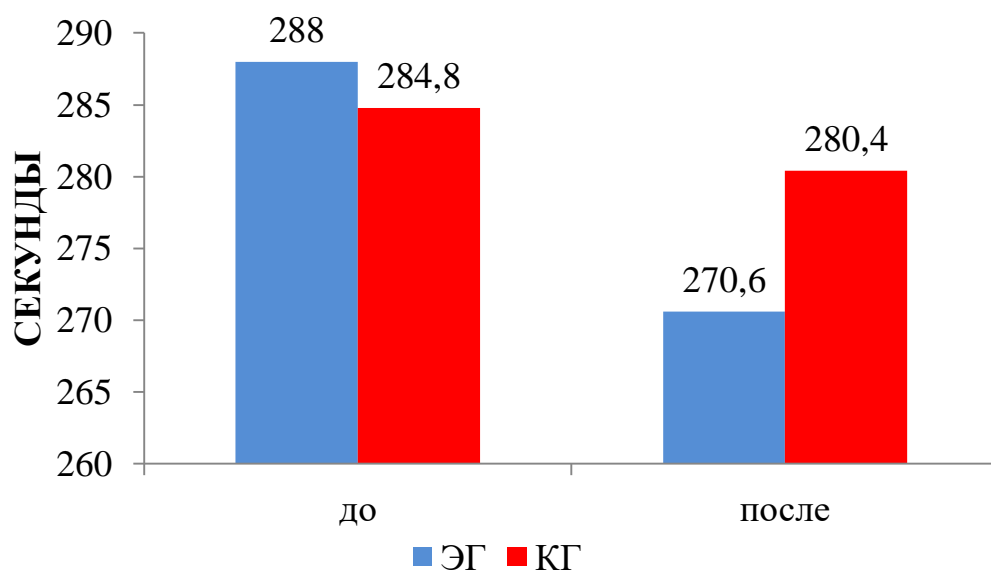


Рисунок 8 – Результаты теста «спринт 1000 метров» контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента

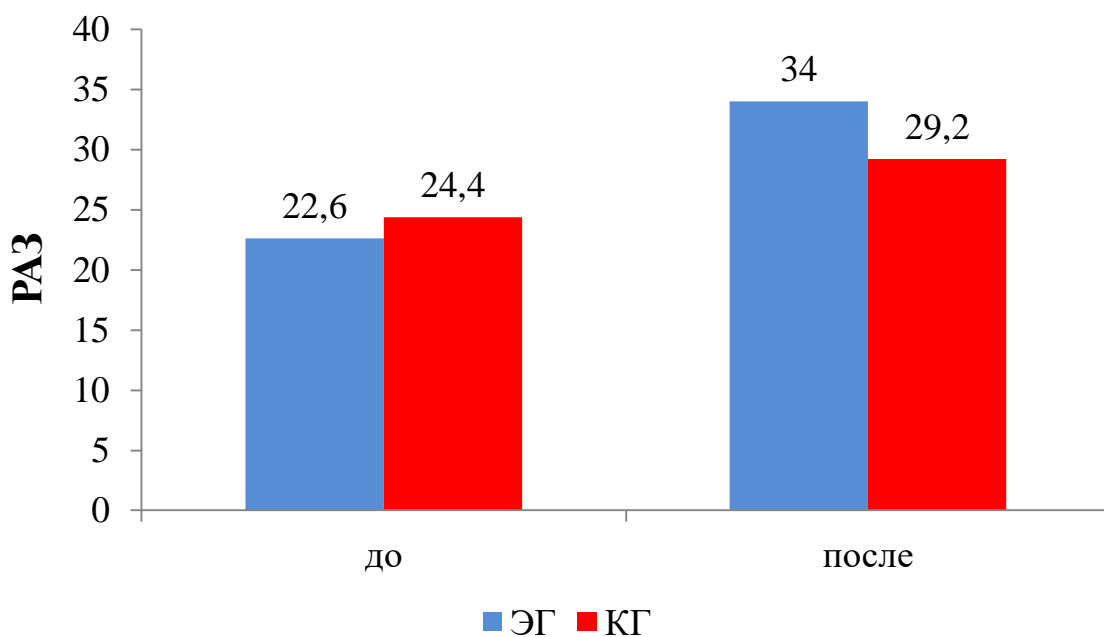


Рисунок 9 – Результаты теста «приседание пистолетик» контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента

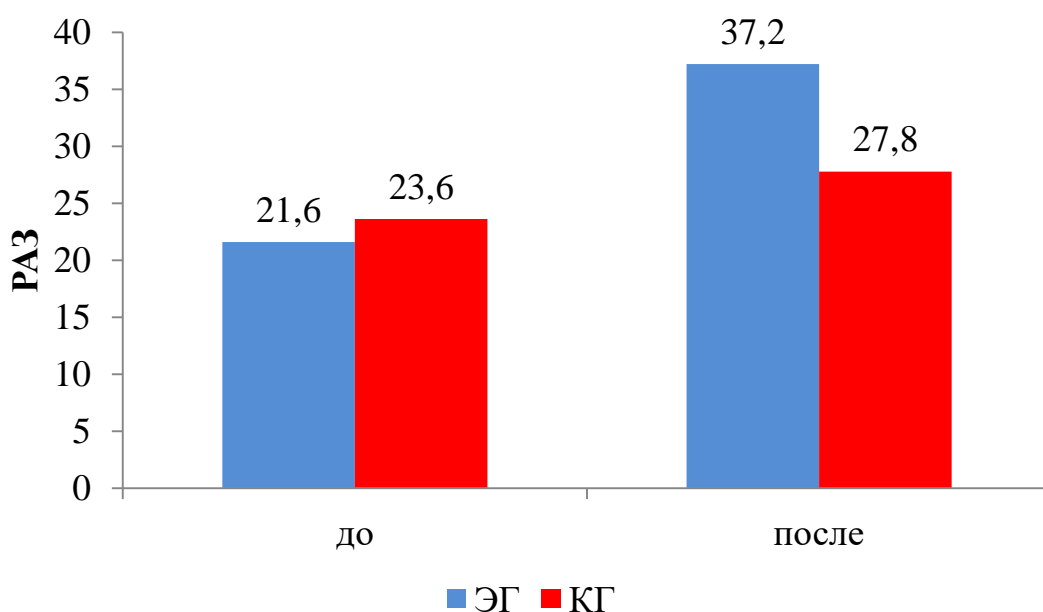


Рисунок 10 – Результаты теста «Подтягивания на перекладине из положения вис» контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента

Для оценки произошедших изменений, в результате педагогического эксперимента, высчитывались данные прироста изучаемых показателей в %, в экспериментальной и контрольной группах в таблице 7.

Таблица 7 – Прирост показателей тестов у контрольной и экспериментальной групп

Тест	Подгруппа	Среднее значение начало эксперимента	Среднее значение конец эксперимента	Прирост, %
Дистанция 5 км коньковый ход, сек	ЭГ	884,6	853	3,5
	КГ	879,8	873	0,7
Ускорения по 1000м x 3 раза на, сек	ЭГ	288	270,6	6,1
	КГ	284,8	280,4	1,5
Приседания «пистолетик», раз	ЭГ	22,6	34	50,4
	КГ	24,4	29,2	19,6
Подтягивания, раз	ЭГ	21,6	37,2	72,2
	КГ	23,6	27,8	17,7

Анализируя данные таблицы 7 видно, что прирост показателей экспериментальной группы выше, чем у контрольной группы. Самый большой прирост показателей мы видим в тесте «Подтягивания на перекладине» – 72,2%, самый маленький прирост – 3,5% в тесте «Дистанция 5 км коньковый ход». Таким образом, мы видим, что использование в тренировочном процессе разработанной нами методики физической подготовки лыжников гонщиков в условиях вуза, является эффективным.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. В результате проведения анализа литературных источников мы выяснили, что в России развитие студенческого спортивного движения начинается с 1908г. Начало организованных занятий лыжными гонками в Красноярском крае относится к концу 20-х годов. Впервые соревнования по лыжным гонкам и лыжной эстафете были включены в Спартакиаду Красноярского края в 1948 году. Сегодня подготовка лучших красноярских лыжников и ближайшего резерва осуществляют ДЮСШ и СДЮСШОР городов и районов Красноярского края.

2. В результате проведения анкетирования выявлено ряд проблем, мешающих оптимально строить тренировочный процесс. Это несоблюдения режима дня, неполноценное питание, не всегда благоприятный психоэмоциональный фон, особенно во время экзаменационной сессии. Так же одной из проблем является безразличие тренеров к соблюдению режима дня воспитанника и дополнительной нагрузке в виде учебной деятельности, которую не учитывают при построении тренировочного процесса, а в частности при развитии физической подготовки. Не желание создавать индивидуальные планы тренировок, с учетом особенностей обучения студентов-спортсменов, приводит к тому, что нагрузка усваивается неправильно, либо идет во вред занимающимся.

3. По результатам анкетирования была разработана методика физической подготовки лыжников-гонщиков в условиях вуза. Основу нашей методики составляет оптимизация тренировочного процесса студентов-лыжников с учетом их учебной деятельности. Эффективность методики подтвердилась достоверным приростом результатов всех тестов экспериментальной группы по отношению к контрольной в ходе педагогического эксперимента. Прирост результатов экспериментальной группы составляет от 3,5% до 72,2%.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

По результатам проведенного опытно-экспериментального исследования для тренеров и преподавателей предлагаются следующие рекомендации:

1. Рекомендуем при составлении тренировочного процесса студента-лыжника уделять внимание таким факторам как: расписание занятий в учебном заведении, время сессии, режим отдыха, питание, эмоционально-психическое состояние.

2. Включать в тренировочный процесс имитационные упражнения, при этом в конце основной части уделять внимание силовым упражнениям и работе на специализированных тренажерах.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аксенов, М. О. Лыжный спорт : учеб. пособие для самостоятельной работы студентов факультета физической культуры, спорта и туризма / М. О. Аксенов, Г. П. Петренко ; 3-е изд., перераб. и доп. – Улан-Удэ : Изд-во Бурятского госуниверситета, 2008. – 152 с.
2. Алексеев, И. С. Теоретико-методические аспекты подготовки спортсменов в условиях вуза / И. С. Алексеев // Вестник бурятского государственного университета. – 2013. – №13. – С. 5–8.
3. Антонова, А. А. Безнагрузочная оценка функционального состояния организма спортсмена / А. А. Антонова // Поликлиника. – 2013. – №2. – С. 37–41.
4. Близневский, А. Ю. Выход Красноярского края на международный уровень проведения студенческих мероприятий как результат развития регионального студенческого спортивного движения / А. Ю. Близневский, В. С. Близневская // Вестник Томского государственного университета. – 2014. – №379. – С.170–174.
5. Блинков, С. Н. Анализ мониторинга физической подготовленности студентов в период учебного года / С. Н. Блинков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2015. – №6. – С.60–62.
6. Брюховских, Т. В. Студенческий спорт – резерв спорта высших достижений / Т. В. Брюховских, Д. А. Шубин, О. Г. Мотинина // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2014. – №4. – С. 74–81.
7. Бухтиярова, А. В. Студенческий спорт : истоия развития и основные цели функционирования в России / А. В. Бухтиярова, Т. А. Жаброва // Информационные системы, экономика, управление трудом и производством : сб. науч. тр. / РИНХ. – Ростов-на-Дону, 2014. – С. 148–151.
8. Валеева, Г. В. Проблемы студенческого спорта / Г. В. Валеева, Н. А. Красулина // Материалы межвуз. Науч.-метод. Конфер.. – Уфа, – 2003.

9. Ворфоломеева, Л. А. Индивидуализация тренировочного процесса как ведущий компонент построения подготовки лыжников-гонщиков на этапе подготовки к высшим достижениям / Л. А. Ворфоломеева // Физическое воспитание студентов. – 2013. – №4. – С. 15–18

10. Гаврилов, А. П. Особенности подготовки лыжников гонщиков в условиях вуза / А. П. Гаврилов // Физическое воспитание и спортивная тренировка : сб. статей. – Омск, 2006. – С. 195–199.

11. Герасимов, Н. П. Методические особенности подготовки спортсменов лыжников в непрофильном вузе с учетом последних достижений в области создания спортивного инвентаря с повышенными эксплуатационными характеристиками / Н. П. Герасимов // Экстремальная деятельность человека. – 2016. - №2. – С. 40–43.

12. Герасимов, Н. П. Подготовка спортсменов-лыжников в техническом вузе с использованием спортивного инвентаря с повышенными эксплуатационными качествами / Н. П. Герасимов // Проблемы современного педагогического образования. – 2017. – №56. – С. 63–68.

13. Головкин, Д. Е. Совершенствование тренировочного процесса в подготовительном периоде у лыжников-гонщиков / Д. Е. Головкин // Известия тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2015. – №3. – С. 108–112.

14. Грушин, А. А. Упрощенные тесты по определению динамики изменения специальной и общей физической подготовленности спортсмена (на примере лыжных гонок) / А. А. Грушин, С. В. Нагейкина // Вестник спортивной науки. – 2014. – №4. – С. 3–7.

15. Даршинорбоева, В. Д. Физическая культура : учебное пособие для студентов высших учебных заведений / В. Д. Даршинорбоева. – Улан-Удэ : ВСГТУ, 2007. – 229 с.

16. Золотов, Ю. Ф. Методические особенности подготовки высококвалифицированных лыжников-гонщиков обучающихся в вузе / Ю. Ф.

Золотов, Н. П. Герасимов, Н. Н. Быков // Теория и методика физической культуры. – 2011.- №4. – С. 47–49.

17. Иванова, М. О. Методика подготовки студентов-полиатлонистов 19-20 лет в условиях физкультурного вуза / М. О. Иванова, Л. Н. Чурикова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2015. – №7. – С. 90–94.

18. Ковязин, В. М. Рейтинг модельных характеристик физической подготовленности лыжника-гонщика от новичка до мастера спорта : учебное пособие / В. М. Ковязин. – Тюмень : Агат, 2008. – 86 с.

19. Козлов, Р. А. Студенческий спорт и проблемы подготовки спортсменов в высших учебных заведениях / Р. А. Козлов, В. В. Алонцев // Современные проблемы физической культуры, спорта и туризма : сб. науч. тр. / Магнитогор. гос. ун-т. – Магнитогорск, 2013. – С. 54–56.

20. Красавина, В. Ф. Эффективность лыжной подготовки в физическом воспитании студентов технического вуза / В. Ф. Красавина, С. В. Дешевых // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. – 2016. – №2. – С. 116–118.

21. Кузнецов, О. Ю. Гигиена учебного труда студентов : учеб. пособие / О. Ю. Кузнецов, Е. Д. Грязева, Г. С. Петрова. – Тула : Тульский гос. ун-т, 2013. – 35 с.

22. Курьсь, В. Н. Физическая подготовка студента высшего учебного заведения в пространстве непрерывного образования / В. Н. Курьсь // Ученые записки . – 2014. – №3. – С. 81–87.

23. Макеева, В. С. Учебная программа по физической культуре на основе модульно-проектной технологии с использованием элементов самоуправления познавательной деятельностью студентов с перспективой внедрения проекта Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса / В. С. Макеева, Л. А. Рапопорт, Т. М. Ямалетдинов, Г. А. Ямалетдинова // Педагогическое образование в России. – 2014. – №9. – С. 64–67.

24. Медников, В. Д. Бюджет времени художественных и спортивных вузов / В. Д. Медников, Н. И. Медникова, К. Б. Илькевич // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – №4. – С. 83–88.
25. Мирошина, Е. Н. Особенности проектирования и построения начального базово-подготовительного этапа в циклических видах спорта : автореф. дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Мирошина Елена Николаевна. – Москва, 2007. – 24 с.
26. Михайлов, Б. А. Истоки развития студенческого спорта в вузах России и Санкт-Петербурга в начале 20 века / Б. А. Михайлов, С. Ш. Намазова // Теория и практика физической культуры. – 2014. – №12. – С. 18–21.
27. Михайлов, Б. А. Становление физической культуры и спорта в Петроградском университете в 1920-1930 годах / Б. А. Михайлов, В. В. Трунин // Ученые записки. – 2014. – №9. – С. 97–101.
28. Могильный, М. П. Особенности организации питания спортсменов / М. П. Могильный, В. А. Тутельян // Общество с ограниченной ответственностью. – 2015. – № 3. – С. 42–44.
29. Мудрая О. П. Особенности тренировочного процесса и структура подготовительного периода по лыжному спорту в условиях вуза / О. П. Мудрая // Берегиня.777.СОВА. – 2013. – №1. – С. 200–206.
30. Намазова С. Ш. Организация физической культуры и спорта в классическом университете / С. Ш. Намазова, Ш. З. Хуббиев // Теория и практика физической культуры. – 2013. – №9. – С. 94–100.
31. Неботова, И. И. Физическое воспитание студентов в условиях повышенной учебной нагрузки, детерминированной интеграцией разноуровневых непрофильных образовательных программ : автореф. дис. ... канд. пед. Наук : 13.00.04 / Неботова Инесса Ивановна. – Краснодар, 2013. – 26 с.
32. Неустроев, Н. Д. Развитие скоростно-силовых качеств лыжников-гонщиков / Н. Д. Неустроев // Вестник спортивной науки. – 2013. – №1. – С. 63–69.

33. Пасмуров, А. Г. Влияние Универсиады 2013 в Казани на развитие студенческого спорта в России / А.Г. Пасмуров // Омский научный вестник. – 2011. – № 5. – С. 168–171.
34. Платонов, В. Н. Резервы оптимизации управления становлением спортивного мастерства и проблема построения тренировочного процесса : учебное пособие / В. Н. Платонов. – Киев : КГИФК, 1985. – 27 с.
35. Поливаев, А. Г. Современные проблемы физического воспитания студентов и студенческого спорта / А. Г. Поливаев // Сборник статей и тезисов международной научно-практической конференции : сб. науч. тр. / Московский гос. ун-т. – Москва, 2013. – С. 44–48.
36. Попова, Г. И. Высшая математика и математическая статистика : учебное пособие / Г. И. Попова. – Москва : Академия, 2007. – 368 с.
37. Сбитнева, О. А. Характерные особенности физической подготовки в лыжных гонках / О. А. Сбитнева // Психология и образование. – 2018. – №3. – С. 28–30.
38. Семейкин, А. И. Скоростно-силовая подготовка лыжников-гонщиков : учеб. пособие для вузов / А. И. Семейкин, Ю. П. Салова. – Омск : СГУФКИС, 2007. – 46 с.
39. Слушкина, Е. А. Теоретико-методические основы тренировки в циклических видах спорта / Е. А. Слушкина // Вестник ЧГПУ. – 2009. – №11. – С. 134–144.
40. Станиславский, В. Н. Проблемы формирования толерантности студенческой молодежи средствами физической культуры и спорта. / В. Н. Станиславский, А. В. Утишева // Вестник Балтийской педагогической академии. – 2010. – № 97. – С. 185–199.
41. Степыко, Д. Г. Ретроспективный анализ и перспективы развития студенческого спорта в России / Д. Г. Степыко, Д. В. Кущева, Ф. Д. Аллахверди // Воспитание и обучение: теория, методика и практика : сб. науч. тр. / Центр научного сотрудничества. – Чебоксары, 2016. – С. 453–457.

42. Фурсов, А. В. Психическая нагрузка студентов лыжников-гонщиков в учебной и соревновательной деятельности / А. В. Фурсов, Н. Т. Диордица // Теория и практика физической культуры. – 2011. – №11. – С. 47–50.
43. Фурсов, А. В. Модель оптимизации учебно-тренировочного процесса студентов лыжников-гонщиков / А. В. Фурсов // Омский научный вестник. – 2011. – №4. – С. 169–171.
44. Шагарова, Е. А. Общая и специальная силовая подготовка лыжника-гонщика в годичном цикле / Е. А. Шагарова, И. Ю. Горская // Физическая культура и спорт в жизни студенческой молодежи. – 2018. – №4. – С. 88–92.
45. Шишкина, А. В. Планирование специальной физической подготовки лыжников-гонщиков в макроцикле / А. В. Шишкина // Вестник ЧГПУ. – 2009. – №5. – С. 183–194.
46. Штуккерт, А. Л. Актуальность проблемы развития Российского студенческого спорта / А. Л. Штуккерт // Вестник Балтийской педагогической академии. – 2012. – № 104. – С. 28–30.
47. Щеголев, В. А. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений [Электронный ресурс] / В. А. Щеголев, Л. Г. Яценко // Вестник спортивных достижений. – 2013. – №3. — Режим доступа: <http://www.unibassein.ru/trener/kurs/t8.htm>.
48. Электронный ресурс: Федерация лыжных гонок России // Internet. – <http://www.flgr.ru/>
49. Электронный ресурс: Федерация лыжных гонок Красноярского края // Internet. - <http://flg24.ru/>
50. Электронный ресурс: 28-я Всемирная Универсиада в г. Алматы. // Internet. – <https://almaty2017.com/ru/results>
51. Эрлих, В. В. Пути повышения спортивной результативности юных спортсменов в циклических видах спорта, развивающих выносливость / В. В. Эрлих, А. П. Исаев // Вестник Южно-Уральского государственного университета. – 2011. – №26. – С. 116–122.

52. Ярмонова, А. А. Исследование копинг стратегий студентов спортсменов / А. А. Ярмонова // Перспективы развития студенческого спорта : сб. науч. тр. / Издательско – полиграфический центр «Научная книга». – Воронеж, 2014. – С. 96–102.

ПРИЛОЖЕНИЕ А
АНКЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В
УСЛОВИЯХ ВУЗА»

Категория: I II III высшая б/к

Стаж тренерской деятельности _____

Уровень образования _____

- 1. Производится ли индивидуальная работа со студентами-спортсменами с учетом их учебной деятельности?**
 - а) да, создаем индивидуальный план
 - б) нет, тренируется по общему плану
- 2. Следите ли вы за соблюдением режима сна, правильном питании, психическим состоянием воспитанников?**
 - а) да
 - б) нет
 - в) только на тренировочном сборе
- 3. Считаете ли вы что умственная утомляемость, влияет на физическую работоспособность спортсмена-студента?**
 - а) да
 - б) нет
- 4. Сколько тренировок в день у спортсменов учащих на очном отделении в вузе?**
 - а) 1
 - б) 2
 - в) 3
- 5. Часто ли воспитанники пропускают тренировку в связи с загруженностью учебного процесса?**
 - а) да
 - б) нет
- 6. Заметно ли различия в двигательной активности воспитанников, начинающих занятия сразу после учебной деятельности, по сравнению с теми, кто сделал отдых перед тренировкой?**
 - а) да
 - б) нет
 - в) не всегда

- г) заметно, узнав дополнительные факторы (не соблюдается режим сна, питания, переутомление)
- 7. Интересуетесь ли вы, об успехах в учебной деятельности своих воспитанников?**
- а) да
 - б) нет
- 8. Какой подготовки вы уделяете больше всего времени в годичном цикле подготовки студентов лыжников-гонщиков?**
- а) Физическая подготовка
 - б) тактическая подготовка
 - в) техническая подготовка
- 9. По вашему мнению, какую роль играет физическая подготовка в целостной подготовке спортсмена лыжника-гонщика?**
- а) основную
 - б) второстепенную
- 10. Сколько дней в неделю уделяете развитию физической подготовки студентов спортсменов?**
- а) 1 день
 - б) 3 дня
 - в) каждый день
 - г) свой вариант ответа _____
- 11. Больше делаете акцент на специальной или общей физической подготовке студентов спортсменов?**
- а) специальная
 - б) общая
 - в) одинаково
- 12. Сколько времени у вас занимают занятия по специальной физической подготовке в недельном цикле студентов лыжников-гонщиков?**
- а) 10-20%
 - б) 30-40%
 - в) 50-60%
 - г) 70-80%
- 13. Сколько времени у вас занимают занятия по общей физической подготовке в недельном цикле студентов лыжников-гонщиков?**
- а) 10-20%
 - б) 30-40%
 - в) 50-60%
 - г) 70-80%

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Институт физической культуры спорта и туризма
Кафедра теории и методики спортивных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий кафедрой

А.Ю. Близневский

« 10 » июня 2019 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

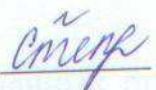
МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В УСЛОВИЯХ ВУЗА

Руководитель



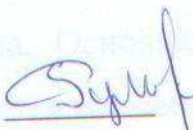
к.п.н. Т.В. Брюховских

Выпускник



А.А. Степанова

Нормоконтролер



М.А. Рутьковская

Красноярск 2019