

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

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

УТВЕРЖДАЮ

Заведующей кафедрой

_____ А.Ю. Близневский

« _____ » _____ 2018г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ У ЛЫЖНИКОВ – ГОНЩИКОВ
13 – 14 ЛЕТ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО
ПЕРИОДА**

Руководитель	_____	доцент О.В. Дмух
Выпускник	_____	А.С. Ильина
Нормоконтролер	_____	М.А. Рульковская

Красноярск 2018

РЕФЕРАТ

Бакалаврская работа по теме «Методика развития быстроты у лыжников – гонщиков 13 – 14 лет на начальном этапе подготовительного периода» выполнена на 58 страницах, содержит 3 рисунка, 2 таблицы, 67 использованных источников, 2 приложения.

СПОРТСМЕНЫ В ВОЗРАСТЕ 13 – 14 ЛЕТ, МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ, ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ЛЫЖНИКОВ – ГОНЩИКОВ, ТЕСТИРОВАНИЕ, ЭКСПЕРИМЕНТ.

Результаты на определенном этапе подготовки спортсменов перестают улучшаться, либо эти улучшения становятся не столь значимыми. Для этого требуется поиск новых все более эффективных средств и методов в тренировочном процессе.

Мы предполагаем, что если не развивать быстроту на начальных этапах подготовки, то можно заведомо начать проигрывать на дистанциях. Именно поэтому для успешного выступления в соревнованиях очень важны скоростные качества.

Цель работы: повысить уровень развития быстроты для лыжников – гонщиков 13 – 14 лет на начальном этапе подготовительного периода.

Объект исследования: тренировочный процесс лыжников – гонщиков 13-14 лет.

Предмет исследования: методика развития быстроты для лыжников – гонщиков 13- 14 лет в подготовительном периоде.

Разработана экспериментальная методика развития быстроты лыжников – гонщиков на начальном этапе подготовительного периода, направленная на повышение уровня развития качества, а также последовательное использование в тренировке лыжников – гонщиков комплекса специально – подобранных упражнений. [28;50] В ходе педагогического эксперимента, доказано, что разработанная методика развития быстроты оказалась эффективной. Это подтверждается достоверным приростом

результатов всех контрольных тестов экспериментальной группы лыжников – гонщиков в возрасте 13 – 14 лет, по отношению к контрольной. Прирост результатов лыжников во всех тестах экспериментальной группы оказался выше, чем у контрольной. В тесте «челночный бег 3*10 метров» у спортсменов контрольной группы результат улучшился на 6,54%. В экспериментальной группе также произошло улучшение на 16,76%. Рассматривая динамику развития теста «бега на 30 метров», в исследуемых группах следует отметить, что прирост результатов наблюдался только у экспериментальной группы. Показатель составил 12,48%. В тесте «лыжероллеры 700 метров» улучшение произошло у обеих групп, в экспериментальной группе показатель стал выше на 18,01%, в контрольной группе показатели теста увеличились на 7,37%

Федеральное государственное автономное
образовательное учреждение
высшего образования

«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

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

УТВЕРЖДАЮ

Заведующей кафедрой

 А.Ю. Близневский

« 13 » июня 2018г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура

**МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ У ЛЫЖНИКОВ – ГОНЩИКОВ
13 – 14 ЛЕТ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОГО
ПЕРИОДА**

Руководитель



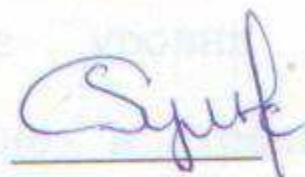
доцент О.В. Дмух

Выпускник



А.С. Ильина

Нормоконтролер



М.А. Рутьковская

Красноярск 2018