

**УЧРЕЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ МАКСИМА ТАНКА»**

**Институт повышения квалификации и переподготовки
Факультет повышения квалификации специалистов образования**

**ВРУНОВСКАЯ
ОЛЬГА ИВАНОВНА**

**РЕАЛИЗАЦИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА В
ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НАЧИНАЮЩИХ
ЛЫЖНИКОВ 12-13 ЛЕТ**

Квалификационная работа

Минск, 2017

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 12–13 ЛЕТ	5
1.1 Общие подходы к организации тренировочных занятий с лыжниками-гонщиками на этапе начальной спортивной специализации.....	5
1.2 Физические, физиологические и психологические особенности развития организма подростков 12-13 лет.....	6
1.3 Возможности индивидуального подхода в организации тренировочных занятий с юными лыжниками-гонщиками.....	8
ГЛАВА 2 ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ	12
2.1 Особенности организация тренировочного процесса начинающих лыжников 12-13 лет на основе индивидуального подхода.....	12
2.2 Анализ эффективности использования индивидуального подхода в процессе подг	
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	23
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	25
ПРИЛОЖЕНИЯ	27

ВВЕДЕНИЕ

Лыжные гонки очень популярны в нашей стране и являются массовым видом спорта. Вместе с тем в последнее время наметилась тенденция к снижению посещаемости ДЮСШ. При этом по-прежнему велико значение подготовки спортивных резервов основных команд. Предлагается много различных концепций организации тренировочного процесса, начиная от младшего возраста до сборных команд. Планируются и реализуются вариативные сочетания средств и методов тренировки. Вместе с тем научно-технический прогресс в области разработок технических средств передвижения и средств восстановления оказывают влияние на возрастающие результаты.

Актуальность темы состоит в индивидуальном подборе средств и методов спортивной тренировки юных лыжников их количественных параметров в соответствии с их двигательной предрасположенностью.

Вместе с тем, на первый план в системе подготовки спортивного резерва тренировочный процесс строится с учетом индивидуальных особенностей юных лыжников на этапе начальной спортивной специализации. Это связано с постоянно растущими результатами.

Под индивидуальными особенностями понимается наличие у спортсмена специфических, свойственных только данному атлету морфофункциональных, двигательных, психологических свойств организма, в совокупности с его социальной принадлежностью.

Планируются и реализовываются тренировочные программы с учетом индивидуализации двигательной типологии. Своевременное определение предрасположенности юных спортсменов к тому или иному двигательному режиму предоставляют все больше времени и возможностей подготовить квалифицированного лыжника.

Цель исследования – определение оптимальных условий организации индивидуального подхода в процессе учебных тренировок юных лыжников-гонщиков.

Задачи исследования:

1. определить наиболее эффективные способы организации тренировочных занятий с юными спортсменами-лыжниками на основе анализа научно-методической литературы;
2. рассмотреть физические, физиологические и психологические особенности спортсменов подросткового возраста 12-13 лет;
3. обосновать эффективность использования индивидуализированных

тренировочных программ для юных лыжников на этапе начальной спортивной специализации.

4. Определить и экспериментально проверить наиболее эффективные условия использования индивидуального подхода в осуществлении тренировочного процесса юных лыжников.

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс юных лыжников 12–13 лет.

Предмет исследования – организация учебно-тренировочного процесса юных лыжников на основе индивидуального подхода.

Методы исследования: методы теоретического анализа и обобщения; методы педагогического исследования; анкетирование; математико-статистические методы количественного анализа полученных данных.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Слушкина, Е.А. Управление учебно-тренировочным процессом лыжников / Е.А. Слушкина, В.Г. Слушкин В.Г.// Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург, 2011. – 147 с.
2. Грачев, Н.П. Построение тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков 15-16 лет с учетом факторов, лимитирующих работоспособность/ Н.П. Грачев, канд. пед. наук: – М., 2002. 157 с.
3. Лагутина, С.Р. Распределение нагрузок с учетом их энергетической направленности в годичном цикле подготовки юных лыжников. – Минск, 2000. – 29 с.
4. Манжосов, В.Н. Тренировка лыжников-гонщиков / В.Н Манжосов. – М.: Физкультура и спорт, 1986, - 96 с.
5. Филин, В.П. Спортивная подготовка как многолетний процесс / В.П. Филин; под. ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина// Современная система спортивной подготовки. – М.: «СААМ», 1995. – 351 с.
6. Платонов, В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов.– М.: Физическая культура и спорт, 1986. –287 с.
7. Сулов, Ф.П. Проблема общей выносливости в системе подготовки спортсменов (терминология, критерии, решаемые задачи) / Ф.П. Сулов // Теория и практика физической культуры. –М.: Физкультура и спорт, – 1997. - №7. – С. 37-42.
8. Пестунов, Т.В. Оптимизация тренировочных нагрузок у лыжников-гонщиков на основе учета их индивидуальных особенностей / Т.В. Пестунов; - Хабаровск, 1999. – 22 с.
9. Велашков, К.Ю. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки лыжников-гонщиков / К.Ю.Велашков, Ю.А.Грозин // Теория и практика физической культуры. – 1998 -№ 3. – 27с.
10. Верхошанский, Ю.В. Горизонты научной теории и методологии спортивной тренировки /Ю.В. Верхошанский// Теория и практика физической культуры. – 1998. - №7. – С. 41-54.
11. Корженевский, А.Н. Тренировка юных спортсменов / А.Н. Корженевский // Физическая культура. – Минск.- 1997. - №1. – С. 25-27.
12. Байковский, Ю.В. Основы спортивной тренировки в горных видах спорта (учебно-метод. пособие) / Ю.В. Байковский. – М.: Изд-во Администрации президента РФ, 1993.
13. Ковязин, В.М. Методика тренировки в лыжных гонках от новичка до мастера спорта: Учебное пособие. Ч.3./ В.М.Ковязин, В.М.Потапов,

В.Я.Субботин. -Тюмень: Изд-во Тюменского государственного университета, 1999. – 179 с.

14. Гужаловский, А.А.Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Автореф. докт. дис. / А.А. Гужаловский. М., 1979. – 26 с.

РЕПОЗИТОРИЙ БГПУ