


МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кафедра технологий физкультурно-спортивной деятельности

РЕКОМЕНДОВАНО К ЗАЩИТЕ
В ГЭК

Заведующий кафедрой
канд. биол. наук, доцент

Е.Т. Колунин
2019 г.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
Магистра

МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ 10-12 ЛЕТ В
УСЛОВИЯХ КРАЙНЕГО СЕВЕРА

49.04.01 Физическая культура

Магистерская программа «Подготовка высококвалифицированных спортсменов в
избранном виде спорта»

Выполнила работу
Студентка 3 курса
заочной формы обучения



Асланбекова
Лейла
Магомедшафиевна

Научный руководитель
канд. пед. наук, доцент



Симонова
Екатерина
Александровна

Рецензент
Президент РОО «Федерация
легкой атлетики Ямало -
Ненецкого автономного округа»

Хангельдиев
Григорий
Александрович

Тюмень
2019

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЕ ДАННЫЕ О ВКР

Асланбекова Лейла Магомедшафиевна. Методика физической подготовки легкоатлетов 10-12 лет в условиях Крайнего Севера: выпускная квалификационная работа магистра : 49.04.01 Физическая культура, магистерская программа «Подготовка высококвалифицированных спортсменов в избранном виде спорта» / Л. М. Асланбекова; науч. рук. Е. А. Симонова ; рец. Г. А. Хангельдиев ; Тюменский государственный университет, Институт физической культуры, Кафедра технологий физкультурно-спортивной деятельности. – Тюмень, 2019. – 82 с.: рис., табл. – Библиогр. список: с. 55-63 (73 назв.). – Прил.: с. 64-82.

Ключевые слова: физическая подготовленность, методика, сезонные периоды Крайнего Севера, физическая работоспособность.

ОГЛАВЛЕНИЕ	Ошибка! Закладка не определена.
ВВЕДЕНИЕ.....	5
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ИЗУЧЕНИЯ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ В УСЛОВИЯХ КРАЙНЕГО СЕВЕРА	Ошибка! Закладка не определена.
1.1.ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ 10-12 ЛЕТ	Ошибка! Закладка не определена.
1.2. СУТОЧНЫЕ БИОЛОГИЧЕСКИЕ КОЛЕБАНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ	Ошибка! Закладка не определена.
1.3. КЛИМАТИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ, ВЛИЯЮЩИЕ НА ОРГАНИЗАЦИЮ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В УСЛОВИЯХ КРАЙНЕГО СЕВЕРА	Ошибка! Закладка не определена.
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	Ошибка! Закладка не определена.
2.1. МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	Ошибка! Закладка не определена.
2.2. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	Ошибка! Закладка не определена.
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	Ошибка! Закладка не определена.
3.1.РЕЗУЛЬТАТЫ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО ЭТАПА ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ РАБОТЫ	Ошибка! Закладка не определена.
3.2.РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И РАБОТОСПОСОБНОСТИ	Ошибка! Закладка не определена.
3.3.ВЗАИМОСВЯЗЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ И РАБОТОСПОСОБНОСТИ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ 10-12 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ В УСЛОВИЯХ КРАЙНЕГО СЕВЕРА	Ошибка! Закладка не определена.
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	Ошибка! Закладка не определена.
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. КЛЮЧ К ОПРОСНИКУ САН.	Ошибка! Закладка не определена.
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. НЕДЕЛЬНЫЕ МИКРОЦИКЛЫ В СЕЗОННЫХ ПЕРИОДАХ В КОНТРОЛЬНОЙ И ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЙ ГРУППАХ	Ошибка! Закладка не определена.
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. ИЗУЧЕНИЕ МОТИВОВ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ	Ошибка! Закладка не определена.

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования.

Высокая конкуренция в росте спортивных результатов, иногда даже в раннем возрасте, ставит задачу перед спортивной наукой в разработке и применении новых форм, средств и методов тренировочного процесса, которые повышают уровень подготовленности атлетов. Специально организованный и правильно управляемый процесс многолетней подготовки обеспечивает достижение высоких результатов. Для этого необходимо развивать основные и специальные физические качества, осваивать и совершенствовать технику двигательного действия, знать закономерности функциональных возможностей организма спортсменов.

Несмотря на появление большого количества разнообразных методик разработанных для спортсменов легкоатлетов, практически отсутствуют материалы, отражающие особенности адаптации организма детей и подростков, занимающихся различными видами спорта в условиях Крайнего Севера. В предложенных методиках не учитываются особенности неблагоприятных условий Крайнего Севера и их взаимосвязь с развитием физических качеств в сезонных периодах. Так же авторы не уделяют внимание климато-погодным факторам влияющих на организм детей.

На особое функциональное состояние в условиях Севера указывает ряд авторов (Авицын А. П. и соавт., 1977; Короленко Ц. П., 1978; Казначеев В.П., 1980). Стремление различных авторов выделить это функциональное состояние в отдельный синдром: «синдром полярной зимовки», «антарктический синдром» «синдром полярного напряжения» (Казначеев В. П., 1977) – свидетельствует о его специфичности, связанной с длительным пребыванием человека в условиях Крайнего Севера и Антарктики.

Таким образом, при разработке программ спортивной подготовки необходимо учитывать сезонную периодизацию и влияние климата-погодных факторов на организм детей в условиях Крайнего Севера.

Вместе с тем в проблеме повышения эффективности физического воспитания детей Крайнего Севера, остается спорным и нерешенным целый ряд вопросов и противоречий:

- между повышенным вниманием специалистов сферы физической культуры и спорта к качеству тренировочного процесса и недостаточной разработанностью его программно-нормативного обеспечения;

- между возрастающими требованиями к уровню физической подготовленности спортсменов и недостаточным обоснованием содержания методик физической подготовки, учитывающих сезонные периоды Крайнего Севера;

- между необходимостью повышения уровня физической подготовленности спортсменов в годичном цикле и отсутствием эффективного планирования тренировочного процесса с учетом влияния климатических факторов в пяти сезонных периодах Крайнего Севера.

Все вышесказанное определяет необходимость проведения в этом направлении углубленных исследований.

Объект исследования – тренировочный процесс девочек, занимающихся легкой атлетикой в возрасте 10-12 лет.

Предмет исследования – средства, методы и педагогические условия занятий легкой атлетикой у девочек 10-12 лет.

Цель исследования – разработать и экспериментально обосновать методику развития физических качеств у девочек 10-12 лет, занимающихся легкой атлетикой в условиях Крайнего Севера.

Гипотеза исследования: методика будет эффективна, если:

- содержание тренировочного процесса, будет строиться исходя из 5 сезонных периодов для повышения уровня физической подготовленности и работоспособности девочек 10-12 лет;

- осуществить подбор методик для проведения диагностики и определения уровня физической подготовленности, работоспособности и мотивации к занятиям;

- при ее разработке учитывать чувствительные и сезонные периоды Крайнего Севера для повышения уровня физической подготовленности и работоспособности занимающихся;

- в качестве критерия повышения эффективности тренировочного процесса считать позитивную динамику результатов уровня физического подготовленности и работоспособности у легкоатлетов 10-12 лет.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по проблеме повышения уровня физической подготовленности и работоспособности у легкоатлетов в условиях Крайнего Севера.

2. Изучить исходный уровень физической подготовленности, работоспособности и мотивации к занятиям у девочек 10-12 лет, занимающихся легкой атлетикой.

3. Разработать и экспериментально обосновать методику физической подготовки, с учетом 5 сезонных периодов Крайнего Севера.

4. Выявить динамику изменений изучаемых показателей у занимающихся и оценить эффективность разработанной нами методики.

Методы исследования. В магистерской работе нами применялись теоретические методы: обзор, анализ, обобщение данных литературных источников о состоянии проблемы и эмпирические: педагогическое тестирование, опытно-экспериментальное исследование формирующего типа, математическая статистика.

Практическая значимость. На основе сенситивных периодов физического развития и пяти сезонных периодов Крайнего Севера разработана методика физической подготовки для девочек 10-12 лет, занимающихся легкой атлетикой, которая направлена на повышение уровня их физической подготовленности и работоспособности. Разработанная методика и результаты исследования могут быть применены тренерами по легкой атлетике для повышения качества тренировочного процесса в условиях Крайнего Севера, а также для улучшения результатов физической подготовки спортсменов.

ВЫВОДЫ

1. Анализ состояния проблемы изучения физической подготовки у легкоатлетов 10-12 лет занимающихся в условиях Севера показал, что, малоизучен вопрос учета сезонных изменений климата на показатели физической подготовленности.

2. В результате проведения предварительных контрольных испытаний, у легкоатлетов 10-12 лет выявлены: средний уровень физической подготовленности и удовлетворительная работоспособность.

Ведущими мотивами занятий в контрольной и в экспериментальной группах оказались: развитие характера и психических качеств, физическое совершенство и мотив улучшение самочувствия и здоровья. Наименее предпочитаемыми мотивами у легкоатлетов оказались: материальные блага, потребность в одобрении и коллективная направленность.

3. Для реализации методики был разработан годичный макроцикл для легкоатлетов 10-12 лет, который учитывал сенситивные периоды и влияние сезонных периодов на развитие физических качеств.

В первый сезонный период (нормальная смена дня и ночи), развивали все физические качества; во второй (полярная ночь), акцентированное внимание уделялось на развитие ловкости и быстроты; в третий (вечерние сумерки переходят в утренние) – в соревновательном периоде на равне со всеми физическими качествами развивали быстроту, а в переходном – выносливость и силу; в четвертый и пятый (белые ночи, полярный день) – большинство работы было направлено на гибкость, координационные способности и быстроту.

4. Разработанная нами методика физической подготовки девочек 10-12 лет, занимающихся легкой атлетикой в условиях Крайнего Севера, позитивно повлияла на динамику их уровня физической подготовленности и работоспособности, это подтверждается достоверностью полученных результатов в конце педагогического эксперимента.