

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры, спорта и туризма

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура, спорт и туризм»

(наименование кафедры/департамента/центра полностью)

49.03.03 Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

(код и наименование направления подготовки, специальности)

Рекреация и спортивно-оздоровительный туризм

(направленность (профиль) / специализация)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА (БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

На тему «Исследование двигательных способностей у юношей 17-18 лет,
занимающихся горнолыжным туризмом»

Обучающийся

В.С. Немухов

(Инициалы Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

к.б.н., доцент, В.В. Горелик

(ученая степень (при наличии), ученое звание (при наличии), Инициалы Фамилия)

Тольятти 2023

Аннотация

на бакалаврскую работу Немухова Владимира Сергеевича по теме:
«Исследование двигательных способностей у юношей 17-18 лет, занимающихся
горнолыжным туризмом»

Актуальность. В настоящий момент в мире поставлена важная задача по формированию нового человека, здоровой нравственно и физически личности. Одним из аспектов этой наиважнейшей проблемы - воспитания всесторонне и гармонично развитой личности, индивида. Помимо этого, успешное решение этой задачи также во многом зависит от правильной поставки физического воспитания, которое начинается с раннего возраста.

Цель исследования: изучение влияние комплекса физических упражнений на показатели двигательных способностей во время занятий горнолыжным туризмом.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс по горнолыжному спорту направленный на развитие двигательных способностей юношей 17-18 лет.

Предмет исследования: разработанный комплекс физических упражнений, направленный для улучшения двигательных способностей юношей 17-18 лет.

Гипотеза исследования: предполагается, что использование комплекса физических упражнений, во время учебно-тренировочных сборов во время занятий горнолыжным туризмом, будет способствовать развитию двигательных способностей у юношей 17-18 лет.

Структура бакалаврской работы состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы. Содержит 6 таблиц, 8 рисунков, представлена на 42 страницах. Список используемой литературы включает в себя 25 источников.

Оглавление

Введение.....	4
Глава 1 Технологии и методы, помогающие улучшить результаты горнолыжных туристов 17-18 лет.....	6
1.1. Особенности в лыжной подготовке у юношей.....	6
1.2. Правила проведения тренировки у горнолыжных спортсменов.....	13
1.3. Задачи и методы развития двигательных способностей.....	16
Глава 2 Задачи, методы и организация исследования.....	21
2.1. Задачи исследования.....	21
2.2. Методы исследования.....	21
2.3. Организация исследования.....	27
Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение.....	29
3.1 Основные проблемы подготовки юношей 17-18 лет к горнолыжному сезону в летний период времени	29
3.2. Результаты исследования.....	32
Заключение.....	39
Список используемой литературы.....	40

Введение

Актуальность. Физические показатели юношей, занимающихся лыжным спортом, во многом зависят от их физической активности. Физическую активность во время катания на лыжах можно измерить как по объему, так и по мощности. Из этого следует, что катание на лыжах может быть рекомендовано в качестве средства физического развития для людей разного возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Как доказано учеными, что только при строго научно доказанном подходе, физическое воспитание станет эффективным средством сохранения и укрепления здоровья детей, профилактики болезней, улучшения физического, морального развития, ведь как гласит латинское выражение: «в здоровом теле, здоровый дух»

При работе с подростками нужно подбирать особый подход для каждого, ведь они очень ранимы и воспринимают мир в своей, так называемой «оболочке», а также учитывать индивидуальные особенности и способности. Конечно, подростки, занимающиеся данным вида спорта, становятся профессионалами и, отличаются по физической подготовке от тех, кто не катается на лыжах, поэтому нужно учитывать нагрузку на детей на занятиях.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс по горнолыжному спорту направленный на развитие двигательных способностей юношей 17-18 лет.

Предмет исследования: разработанный комплекс физических упражнений, направленный для улучшения двигательных способностей юношей 17-18 лет.

Цель исследования: изучение влияние комплекса физических на показатели двигательных способностей во время занятий горнолыжным туризмом.

Задачи исследования:

- Определить показатели двигательных способностей на начальном этапе исследования по горнолыжному туризму.

- Разработать и внедрить комплекс упражнений, для развития двигательных способностей во время учебно-тренировочных занятий по горнолыжному туризму.
- Выявить эффективность разработанного комплекса упражнений для развития двигательных способностей при занятии горнолыжным туризмом.

Методы исследования:

- Анализ научно-методической литературы.
- Педагогическое наблюдение.
- Педагогическое тестирование.
- Педагогический эксперимент.
- Методы математической статистики.

Гипотеза исследования: предполагается, что использование комплекса физических упражнений, во время учебно-тренировочных сборов во время занятий горнолыжным туризмом, будет способствовать развитию двигательных способностей у юношей 17-18 лет.

Теоретическая значимость исследования. Результаты эксперимента могут быть использованы в работе с юношами в возрасте 17-18 лет при составлении рабочих программ дополнительного образования, различных комплексов занятий, упражнений, методик и других занятий горнолыжным туризмом в Самарской области.

Практическая значимость исследования. Возможность использования результатов исследования при разработке различных программ, курсов, комплексов и т.д. для молодежи от 17 до 18 лет, практикующих горнолыжный туризм в спортивно-детской школе олимпийского резерва № 1 г. Тольятти.

Структура бакалаврской работы состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы. Содержит 6 таблиц, 8 рисунков, представлена на 42 страницах.

Глава 1 Технологии и методы, помогающие улучшить результаты горнолыжных туристов 17-18 лет.

1.1. Особенности в лыжной подготовке у юношей.

Успешное освоение лыжной подготовки у подростков зависит не только от самих подростков и их родителей, но и от воспитателей, педагогов и тренеров. Важно также учитывать место проведения занятий, так как оно может оказывать значительное влияние на результаты. Развитие спортивных навыков происходит в результате многолетней тренировочной работы. Важно понимать подростков и стремиться к нахождению общего языка с ними, особенно в этот непростой период их жизни.

Организация занятий также играет немаловажную роль в успешной лыжной подготовке. Во время занятий осуществляется воспитательная, оздоровительная и организационная работа. Основными задачами на занятиях являются обучение передвижению на лыжах, развитие важнейших физических качеств, таких как выносливость, сила, ловкость, а также отработка навыков регенерации и отверждения.

На каждом занятии по лыжной подготовке важно придерживаться ряда требований, основанных на дидактических принципах всей системы физического воспитания. Чтобы учащиеся получали всестороннее образование, каждый урок должен быть разработан с учетом конкретных целей в области образования, укрепления здоровья и формирования характера.

Автор Воробьева, Н. Д. отмечает, что: «Эти цели должны решаться не только в классе, но и посредством внеклассной деятельности и упражнений из других областей школьной программы. В зависимости от обстоятельств может оказаться целесообразным разработать индивидуальные планы обучения или организовать циклы мероприятий, сочетающих элементы образования и отдыха» [6].

Чтобы решить эти проблемы, учитель должен составить определенный набор лыжных упражнений и обеспечить их точное и тщательное выполнение. Эти уроки катания на лыжах являются частью отдельной образовательной системы, где каждый урок взаимосвязан и играет решающую роль в общем процессе обучения. Юноши не могут овладеть всеми приемами катания на лыжах за одно занятие - это требует годов тренировок. Для того чтобы изучить технику движений, поворотов, спусков, торможений и прочих навыков, необходимо провести несколько взаимосвязанных занятий.

Барсуков, Н. А., в своей работе уточнил, что при разработке системы действий крайне важно учитывать, как различные навыки взаимодействуют друг с другом, и делать упор на положительный перенос [2]. Уроки катания на лыжах требуют руководства опытного инструктора и включают в себя уникальные организационные аспекты, связанные с выдачей снаряжения, подготовкой и возвратом на лыжную базу, а также транспортировкой к месту тренировок и обратно и влиянием погодных условий на процесс обучения. Чтобы свести к минимуму перерывы и добиться максимальных результатов обучения, важно тщательно планировать каждый урок, поддерживать высокий уровень дисциплины и выделять достаточно времени для каждого компонента урока и любых логистических задач.

Учитель должен действовать как лидер и организатор, направляя учащихся как при подготовке, так и при проведении урока, обеспечивая направление и мотивацию и подталкивая учащихся к полной отдаче. Содержание урока, а также методы и стратегии обучения, используемые для развития физических возможностей, должны соответствовать целям программы, возрасту и уровню подготовки учащихся, а также конкретным целям, поставленным перед занятием. Чтобы эффективно решать конкретные задачи, инструкторам важно тщательно выбирать соответствующие инструменты и методы, такие как фундаментальные и индивидуальные упражнения, которые могут способствовать быстрому и надежному овладению техникой катания на лыжах.

Профессор Елистратов, Д. А. обращает внимание на то, что «крайне важно обеспечить, чтобы уровень сложности изучаемого материала соответствовал существующим навыкам и физическим возможностям учащихся»[7]. Для эффективного развития физических качеств необходимо тщательно планировать интенсивность и объем тренировок, учитывая условия их проведения. Лыжный спорт имеет репутацию скучного и монотонного занятия по сравнению с другими видами спорта.

Чтобы преодолеть это, тренеры должны сделать уроки разнообразнее и эмоциональнее. Это поможет быстрее и эффективнее усваивать образовательный контент. Для этого можно использовать различные методы обучения, включая движение по тренировочным маршрутам, занятия на склонах, игры и технику катания на лыжах. Учитывая внешние погодные условия, нужно избегать длительных перерывов в тренировочном процессе при морозе и ветре, и делать объяснения и демонстрации максимально краткими, но информативными.

Для тренера крайне важно точно оценить уровень утомления студентов и внимательно наблюдать за их физической реакцией на нагрузку. Это можно сделать путем наблюдения за внешними симптомами, такими как изменения дыхания, потоотделения, цвета лица и координации движений, а также с помощью объективных показателей, таких как частота сердечных сокращений (ЧСС). Неправильная оценка или недостаточная подготовка могут привести к перегрузке учащихся.

Поэтому важно, чтобы тренер был заботливым и внимательным к своим ученикам, чтобы обеспечить их безопасность и успех. Все методы и содержание занятий должны способствовать активной деятельности студентов и стимулировать их осознанное усвоение новых знаний, такой вывод делает Заикина В.Л. [9].

Чтобы обеспечить успешное обучение, важно использовать несколько методов, которые побуждают учащихся внимательно подходить к новым материалам и развивать уверенность в своих силах. Один из способов

заинтересовать учащихся – ввести соревновательные элементы или внедрить мероприятия на свежем воздухе во время уроков. Кроме того, чтобы улучшить свои навыки катания на коньках, организация соревнований может стать отличным способом вдохновить учащихся на стремление к более высоким уровням производительности, например, завершить сегмент с наименьшим количеством шагов или собрать наибольшее количество флажков во время спуска. Важно помнить, что занятия не должны быть сосредоточены исключительно на развлекательных мероприятиях, поскольку это может помешать достижению образовательных целей.

Автор Мещук, М. Д. отмечает, что: «Для достижения лучших результатов необходимо правильно сочетать тренировочные упражнения с базовыми техниками лыжного спорта, играми и заданиями. Чтобы максимизировать эффективность изучения новых видов транспорта, крайне важно использовать методы коллективного обучения. Однако важно отметить, что разный уровень подготовки учащихся может привести к тому, что некоторые люди усвоят материал быстрее, чем другие. Оптимизация воспитательной работы зависит от правильного сочетания методов и упражнений» [18].

Чтобы не замедлять процесс обучения и удерживать интерес учащихся, важно разделить их на группы на определенной стадии обучения в соответствии с уровнем готовности. Такой подход позволит каждому ученику осваивать технику движений без препятствий со стороны своих товарищей. Такой подход способствует более эффективному усвоению материала и повышению общей эффективности обучения, так высказывается Антипова А.Н., в своей книге «Лыжная подготовка. Методика: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений» [1].

Профессор Остроумов О. В., в своей работе «Использование средств лыжного спорта в целях двигательной рекреации» обращает внимание на «ученики, которые освоили технику движения, более уверенно чувствуют себя

на внешнем круге, в то время как те, кто еще не научился этому приему, чувствуют себя неуверенно во внутреннем круге» [21].

Согласно Остроумову О. В., и для дальнейшего совершенствования техники движения необходимо проводить индивидуальную коррекцию ошибок, вызывая каждого ученика внутрь круга по очереди, чтобы не прерывать обучение всей группы. Этот подход также важен для развития физических навыков. Для того чтобы обеспечить более эффективный процесс обучения, необходимо проводить разбиение студентов на подгруппы, основываясь на их уровне подготовки. Таким образом, каждая подгруппа будет состоять из студентов с сопоставимым уровнем знаний, что позволит им двигаться в учебном процессе с более или менее одинаковой скоростью.

Одновременно с этим можно предотвратить перегрузку, которая может возникнуть, если группа хорошо подготовленных студентов имеет какие-либо слабые стороны. В процессе обучения могут образовываться пары учащихся с разной подготовкой (в этом случае лучший студент, овладевший техникой, становится лидером, а его партнер следует за ним и учится). Для эффективного обучения студентов лыжному спорту необходимо использовать сочетание различных методов обучения и физических качеств.

Сюда входит как индивидуальная, так и групповая работа, например, эстафеты для развития скорости и индивидуальные проходы для развития сегментной скорости. Важно варьировать характер и содержание материала, а также степень физической нагрузки. Включая ряд направляющих компонентов, имитационных упражнений и основных техник катания на лыжах, студенты могут тренироваться на различных поверхностях и с разной скоростью, от низкой до высокой интенсивности. Это не только помогает поддерживать оптимальные характеристики катания на лыжах на протяжении всей трассы, но и поддерживает вовлеченность и внимание учащихся.

Автор Лакина, Е. В., в своей работе «Основы юношеского спорта в современном мире» отмечает, кроме того, следует использовать педагогические приемы, такие как рассказы, подробные объяснения и другие методы передачи

знаний, чтобы обеспечить всесторонний и эффективный подход к обучению [14].

Обучение может быть более эффективным, если выполнить все соответствующие требования. Особенно важно использовать методы, которые помогают повысить интерес к изучаемому материалу, стимулируют мыслительные процессы, улучшают концентрацию и мотивируют к самостоятельному поиску знаний и изучению разных вариантов движения в различных условиях.

Как указывает в своей работе Загорский, В. М.: «в зависимости от поставленных целей, могут быть выбраны разные виды лыжных тренировочных занятий, такие как ознакомительные, образовательные, тренировочные, смешанные и контрольные. Дегустационные курсы, как правило, проводятся в начале обучения катанию на лыжах» [8].

Для эффективной лыжной подготовки необходимо кратко и точно предоставить теоретическую информацию и рассказать о задачах, а оставшееся время урока использовать на катание. Преподаватель должен познакомить учащихся с лыжным снаряжением, помочь им надеть лыжи и палки, а затем отправить на тренировочные кружки и маршруты. Во время катания преподаватель может визуально оценить уровень подготовленности занимающихся и качество их катания на лыжах. Важно тщательно планировать учебный материал в зависимости от уровня подготовленности учащихся, чтобы обеспечить эффективное изучение новых материалов.

Редко используемый интервальный метод может быть полезным, так как он увеличивает интенсивность движения на лыжах и позволяет продуктивно использовать время урока. Катание на лыжах в течение длительного периода времени может быть невероятно полезным для общей выносливости, а также помогает в восстановлении и укреплении организма. Таким образом, для эффективной лыжной подготовки необходимо уделить достаточное время на катание, правильно планировать учебный материал и использовать различные методы, включая интервальный метод и длительное последовательное катание

на лыжах. Важно помнить, что катание на лыжах – это не только увлекательный спортивный вид деятельности, но и отличный способ поддержания здоровья и укрепления организма.

Как указывает Баталова Н.Д., «во время ограниченных уроков по лыжной подготовке важно обеспечить равномерное движение. Кроме того, плотность класса оказывает заметное влияние на развитие общей выносливости, поэтому учителям следует избегать длительных пауз и объяснений» [3].

Из-за неблагоприятных погодных условий, таких как сильный ветер, низкие температуры и т.д., необходимо сократить объяснения. В школьных секциях лыжных гонок учебно-тренировочные занятия широко используются в качестве внеурочной деятельности. Частота занятий и продолжительность каждого урока зависят от возраста и уровня подготовки учащихся. Интеграция смешанных занятий по лыжному спорту обеспечивает решение ряда вопросов, связанных с лыжным спортом, таких как совершенствование техники катания на лыжах, наращивание физических возможностей и контроль успеваемости.

Эти классы предлагают широкий спектр задач в рамках одного урока, таких как освоение новой техники поворота при одновременном совершенствовании существующих навыков, изучение различных движений с увеличением скорости, совершенствование ранее изученных маневров при повышении выносливости и многое другое. Этот подход помогает учащимся достичь нескольких целей в течение ограниченного периода времени, сохраняя при этом захватывающий и стимулирующий опыт обучения. Разнообразие средств, методов обучения и развития физических качеств помогает достичь эффективного результата.

Урок лыжной подготовки в Лыжной школе № 1 г. Тольятти проводится по устоявшейся системе физического воспитания, которая остается неизменной во времени, несмотря на использование различных методов, задач и содержания. Урок состоит из трех взаимосвязанных компонентов: вводно-подготовительной, основной и заключительной частей. Первый раздел, называемый «введением в урок», метко описывает цели и содержание этого

начального этапа урока, в котором основное внимание уделяется задачам, связанным с организацией и ознакомлением учащихся с предстоящей работой. Во время основной части занятия акцент делается на постепенной функциональной подготовке организма к более интенсивным нагрузкам. Также проводится психологическая адаптация, чтобы студенты могли осознанно и активно учиться технике катания на лыжах. Эффективность обучения и качество занятия в целом во многом зависят от правильной организации этой части.

1.2. Правила проведения тренировки у горнолыжных спортсменов.

Основное правило оно актуально не только в спорте. Всегда нужно знать свои цели и задачи любой тренировочный процесс. Это самый простой пример если спортивная цель, то необходимо выбрать ключевые старта на сезон в идеале несколько сезонов вперед.

Более сложный рельеф все постепенно техника начинает разваливаться в ходе беседы оказывается, что ни силовых, ни специальных силовых, ни развивающих тренировок никогда не было, при этом у человека стоит цель улучшить свой спортивный результат, на соревнованиях вы в слабый сильные стороны, дав рекомендации по подготовке.

Автор Полежаевский А. П., в свое книге «Общая теория спорта и ее отдельные аспекты: учебник для высших учебных заведений» отмечает, что есть необходимость постепенно увеличивать тренировочную нагрузку, чтобы организм имел достаточно времени на адаптацию к любому виду нагрузки [22].

Важно, чтобы все процессы происходили последовательно и связаны друг с другом. В противном случае, это может привести к негативным последствиям, таким как травмы и перетренированность, и не будет эффективным для достижения желаемых результатов.

Многие люди делают ошибку, занимаясь физкультурой, тренируясь дважды в день. Это может привести к травмам и болезням, так как организм

может активировать защитный механизм. Вместо того чтобы слепо следовать задуманному плану, необходимо постепенно адаптировать свой организм к физической работе, прислушиваясь к нему.

Кроме того, необходимо учитывать пять физических качеств спортсмена: ловкость, гибкость, выносливость, сила и быстрота. Это базовые качества, на которых основывается гармоничное развитие любого человека, который хочет заниматься физкультурой, особенно спортом.

Согласно автору, Васильевой В.С., «необходимо уделять внимание развитию всех этих качеств, поскольку лыжные гонки с препятствиями являются достаточно сложным видом спорта, требующим всестороннего развития спортсмена» [5].

Если у вас плохо развита координация баланса, вы не сможете безопасно кататься на лыжах, бежать со спуска или проходить препятствия в гонках, поэтому не стоит гнаться за большим объемом тренировок.

Некоторые спортсмены, которые тренируются всего 8-12 часов в неделю, могут достигать аналогичных результатов на соревнованиях тем, кто занимается физкультурой безграмотно и не делает достаточно силовых тренировок как в зале, так и на лыжах или бегом. Иногда они могут включать интервальные тренировки и те очень непонятного характера.

Автор Бугорский В.П., высказался, что «при правильном построении тренировочного процесса это будет достаточно для прогрессирования своих спортивных результатов и успешно выступление в соревнованиях. Самое главное не будет надрыва для организма, для понимания две тренировки в неделю они малоэффективны три тренировки в неделю подойдут для поддержания своей физической формы, то есть развитие что-либо времени мало, но остаться на определенном уровне можно 5-6 тренировок в неделю это как раз ближе к 10-15 тренировочным часам в неделю, здесь уже можно полноценно выполнять тренировочную нагрузку и прогрессировать свои спортивных результатах» [4].

Как указывает в своей работе «Основы спортивной тренировки» профессор Малкин, Л. Л.: «это актуально, конечно, для спортсменов не начального уровня. Кто только-только начинает тренироваться, почувствует прогресс и от 3-4 тренировок в неделю так как это лучше, чем 0 к эффективности тренировочного процесса» [17].

После того как со спортсменом анализируем, что он ест и сколько он спит оказывается, что еда в течение рабочего дня носит эпизодический характер, иногда вообще отсутствие со сном аналогичная ситуация спортсмен начинает им жертвовать в угоду тренировок.

Например, выполняя тренировки поздно вечером он после долго засыпает или просто, когда ничего не успевает и вынужден тренироваться уже в ночь надо помнить, что для качественного восстановления сон должен быть не менее 7-8 часов. Иначе недосып если будет носить характер даст приведет к сбою организма. При зависимости от корректирует свой тренировочный план восстановительные процедуры должны стать неотъемлемой частью тренировочного процесса.

Автор Игнатьева И.Ф., выразилась, «очень много ударов нагрузки в виде бега имитации следующий седьмой пункт — это разнообразность тренировочного процесса, организм не машина и не может работать на автомате, и большая часть нагрузки стоит помнить ложится на нервную систему, соответственно от ее функционирования зависит эффективность тренировок, поэтому нельзя не перегружаться лишним раз» [10].

Ударная нагрузка на опорный длительный аппарат, поэтому продолжительность таких тренировок не будет лимитироваться, но при правильной нагрузке можно достичь максимальный эффект в частности в плане силовой выносливости, что необходимо для наших видов спорта.

С другой стороны, для развития навыков координации широко применяются разнообразные методы упражнений. Они могут быть разделены на две категории: методы, которые строго контролируют вариации движений или условий выполнения, и методы, которые не делают этого.

1.3. Задачи и методы развития двигательных способностей

По мере того, как подростки улучшают свои координационные способности, учителя и тренеры сталкиваются с различными задачами, которые подпадают как под общие, так и под конкретные категории. «Общие цели устанавливаются с учетом общей эффективности различных движений, тогда как конкретные цели настраиваются с учетом уникальных навыков и требований каждого подростка», так высказался автор Кишинев А.В., в книге «Современная методика тренировки в лыжных гонках» [11]. Достижение координационных способностей включает в себя решение нескольких важных задач, в том числе:

- постепенное обучение новым и разнообразным движениям с увеличением их сложности. Этот подход является основой для развития физической культуры и спорта на начальных этапах. Обучаясь новым движениям, учащиеся приобретают не только опыт, но и развивают способность формировать новые формы двигательной координации. Чем больше опыта у спортсмена, тем быстрее и легче он может выполнять неожиданные движения. Не обучение новым и разнообразным движениям может снизить способность к их выполнению и задержать развитие координационных навыков;
- развивать умение перестраиваться в резко меняющихся ситуациях. Эта техника очень полезна базовой физической культуре, а помимо этого в соревновательных видах спорта, а также боевых искусствах;
- усиление двигательных ощущений и восприятия для повышения пространственной, временной и силовой точности движений. Этот подход используется в различных видах спорта, таких как гимнастика, спортивные игры и программы профессиональной физической подготовки;

- важно решить проблему иррационального мышечного тонуса. Когда мышцы полностью не расслабляются в нужный момент во время движения, это может привести к непоследовательным движениям, снижению силы и ловкости, неправильной технике и преждевременному утомлению.

Решение этой проблемы может значительно улучшить общую физическую работоспособность, так указал автор Ярошенко, А. Ш., в своей работе «Объём и интенсивность тренировочной нагрузки лыжников-гонщиков» [25].

Если вспомнить курс биологии в школе, то сделать можно вывод, существует всего лишь две формы мышечного тонуса (тонический и координированный):

- тоническое напряжение (повышение мышечного тонуса в покое). Этот тип напряжения часто возникает при значительной мышечной усталости и может сохраняться в течение некоторого времени;
- координированное напряжение возникает, когда мышцы не полностью расслаблены во время выполнения задачи или медленно переходят в режим расслабления. Чтобы избежать такого напряжения, можно использовать следующие методы.

Как выразилась автор Лысакова Л.А., «можно использовать уникальные техники упражнений на релаксацию, чтобы различать напряженные и расслабленные состояния определенных групп мышц. Эти техники могут включать сочетание расслабления одной группы мышц с сокращением другой, плавный переход между сокращением и расслаблением разных групп мышц и принятие поз, вызывающих ощущение полного расслабления» [15].

Эти упражнения помогают преодолеть координированное напряжение и уменьшить стресс на организм. Существует множество методов улучшения координационных навыков в физическом воспитании и спорте, например, один из таких, повторяющиеся упражнения. Повторяющиеся упражнения

используются для обучения новым и сложным двигательным движениям, повторяя их несколько раз в одинаковых условиях.

К примеру, движения, не требующие зрительного контроля, такие как балансирование, игра клюшкой, дриблинг, и прыжки через обруч, могут быть эффективными для развития координации. Доступны многочисленные игровые техники, которые заставляют игроков улучшать свои моторные навыки в различных условиях и в течение определенных периодов времени.

Как сообщает Ляпин, А. Н., в своей книге «Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре заведением (на примере лыжного спорта)»: «важно признать, что физические способности могут быть разбиты на отдельные составляющие качества, которые проявляются при выполнении определенных движений, продиктованных кинематическими и динамическими характеристиками структуры движения» [16].

Особенности физического состояния лыжника могут быть выявлены с помощью серии профессиональных тестов для лыжников. Затем проводились анализы полученных данных, которые позволили определить уровень физической подготовки спортсменов.

Также как отметил автор Обломов, А.А.: «крайне важно признать, что определенные физические характеристики, такие как скорость и выносливость, представляют собой многогранную смесь различных факторов. Скорость зависит от степени технического мастерства, роста мышц, кинетического равновесия, ловкости, гибкости и быстроты рефлексов» [20].

Специальная выносливость зависит от технических навыков, тренировок с отягощениями, динамического равновесия, ловкости и степени развития аэробных и анаэробных метаболических процессов. Особый запас мощности представляет собой сложную совокупность качеств, охватывающих абсолютные силовые параметры, скоростно-силовые и мышечные возможности, а также силовую выносливость. Его отличает «топография» мощности, которая имеет особое значение в контексте горнолыжного спорта.

Формирование мышечной подготовки у лыжников является специфической способностью, которая развивается со временем при выполнении определенных спортивных задач. Она определяется индивидуальными качественными характеристиками мышечной компетентности в соответствии с требованиями двигательной структуры лыжника.

Как выразился Кузнецов В.С., «качество мышц определяется тем, как они работают, и различными факторами, влияющими на конькобежный спорт, включая направление движения, ускорение, требуемое усилие и многое другое. Горные лыжи — это сложный вид спорта, который требует баланса в различных сценариях, особенно во время спусков. Это самая очевидная задача для лыжников» [13].

По наблюдениям Шашкина П. З., весьма целесообразно начинать катание на лыжах в молодом возрасте в связи с хорошо развитым вестибулярным аппаратом молодых особей, облегчающим усвоение положения лыжника и координацию движений [23].

Горнолыжный спорт предполагает высокие динамические и статические, гравитационные и координационные нагрузки, которые способствуют развитию и тренировке важнейших физиологических компонентов функций организма. Это приводит к повышению физической работоспособности и стрессоустойчивости. Лыжные упражнения включают в себя как статические, так и динамические тренировки, способствующие развитию как статической (изометрической), так и динамической (взрывной) мышечной силы.

Выводы по главе

Автор Мягкова А.Н, сообщает, таким образом, регулярные занятия спортом, особенно лыжным спортом, могут привести к ускоренному развитию различных функций организма у молодых мужчин. Те, кто занимался лыжным спортом до поступления в образовательные учреждения и сохранил занятия спортом, превосходят возрастные ориентиры, установленные в традиционной физической культуре [19].

Это включает в себя более высокий уровень выносливости, скорости и координационных способностей. Кроме того, катание на лыжах может вызывать морфофункциональные изменения в организме, при этом наиболее вовлеченные мышцы и органы развиваются быстрее и быстрее.

По данным литературы: «Для юношей, занимающихся лыжным спортом, не менее важными являются физические качества, которые помогают достигать высоких результатов в спорте. Каждое из этих качеств играет значительную роль в достижении успеха в этом виде спорта», так написала Якушина А.Л., в своей книге по психологии «Психология физического воспитания подростков в современном мире» [24].

Как сообщаем автор книги «Программа интегративного курса физического воспитания для подростков на основе лыжной подготовки» Круглов, В.Д.: «многолетняя подготовка лыжника включает комплекс упражнений, направленных на повышение физических и волевых качеств, совершенствование техники и тактики, улучшение функциональной подготовки. Различные упражнения оказывают уникальное воздействие на тело лыжника, и правильный выбор упражнений имеет решающее значение для достижения конкретных целей тренировки».

Эффективность тренировок на каждом этапе определяется тщательным подбором упражнений. При выборе упражнений тренеры должны учитывать взаимосвязь между навыками и физическими качествами, принимая во внимание их положительный перенос от одного упражнения к другому. Выбирая упражнения для катания на лыжах, важно учитывать, насколько навыки и качества, развитые в упражнениях, перейдут в реальное катание на лыжах.

Глава 2 Задачи, методы и организация исследования.

2.1. Задачи исследования

Для того чтобы улучшить показатели физической подготовленности у юношей 17-18 лет во время учебно-тренировочных сборов по лыжному виду спорта и достичь поставленной цели в бакалаврской работе, автором были поставлены следующие задачи исследования.

Задачи исследования:

- Определить показатели двигательных способностей на начальном этапе исследования по горнолыжному туризму.
- Разработать и внедрить комплекс упражнений, для развития двигательных способностей во время учебно-тренировочных занятий по горнолыжному туризму.
- Выявить эффективность разработанного комплекса упражнений для развития двигательных способностей при занятии горнолыжным туризмом.

2.2. Методы исследования

Для решения поставленных задач нами были использованы следующие методы исследования:

- Анализ научно-методической литературы.
- Педагогическое наблюдение.
- Педагогическое тестирование.
- Педагогический эксперимент.
- Методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы показал, что существует необходимость разработки методик, позволяющих улучшать показатели физической подготовленности у спортсменов, занимающихся лыжным спортом

, в условиях ежедневных тренировок, в период учебно-тренировочных сборов. В первой главе были рассмотрены особенности преподавания лыжного спорта у юношей 17-18 лет. На основании этого формировался педагогический подход к разработке методики.

Педагогическое наблюдение проводилось на протяжении зимнего периода времени. Отслеживались как изменения по физической подготовки, так и психологическом состоянии юношей, занимающихся лыжным видом спорта, а также работоспособность во время тренировок.

При педагогическом тестировании оценивались такие физические качества как быстрота, ловкость, сила, гибкость и выносливость.

С помощью специальных физических упражнений было произведено измерение двигательной подготовленности юношей 17-18 лет, занимающимися лыжным видом спорта.

В физиологии выносливость связана с утомлением и относится к способности организма поддерживать работоспособность в течение определенного времени, несмотря на наступление утомления. Изменения в нервных центрах тесно связаны с повышением или снижением выносливости.

По мере повышения выносливости вырабатываются специфические условные рефлексы, способствующие усилению кровотока и дыхания, регуляции функций организма, обмена веществ и терморегуляции.

В своей книге «Общая теория спорта и ее различные аспекты: Учебник для вузов» А. П. Полежаевский пришел к выводу, что скорость лыжников на длинных дистанциях определяется потреблением ими кислорода. С другой стороны, выносливость – это навык, на развитие и совершенствование которого уходят годы [22].

Для новичков их выносливость может быстро улучшиться. Исследования показали, что после выполнения 34 упражнений в течение 45 дней производительность их мышечных групп может увеличиться до 6 раз. Продолжительность упражнения, выполняемого с определенной интенсивностью, является мерой выносливости.

По мнению профессора Шашкина П.З., развитие общей выносливости наиболее эффективно при достижении усилиями физических упражнений 40-60% максимальной мощности. Даже при умеренной нагрузке в пределах этого диапазона короткие перерывы на отдых могут не понадобиться.

Способность к скоростной выносливости оценивается в первую очередь как умение выполнять упражнения с высокой интенсивностью на определенной дистанции. Величина интенсивности должна меняться в зависимости от длины дистанции. Соответственно, при последовательных тренировках выносливость увеличивается, но в меньшей степени, чем общая выносливость.

Как показала статистика, скоростная выносливость с каждым разом увеличивается при нагрузках около 70% при максимальной мощности или иными словами, при нагрузках умеренной и большой мощности.

Силовая выносливость, которая относится к способности выдерживать физические усилия во время силовых упражнений в течение длительного периода, зависит от способности человека выполнять упражнение непрерывно. Если спортсмен тренируется в более медленном темпе, его тело адаптируется к этому темпу, и способность выступать на высоких скоростях не будет развита. Поэтому необходима достаточная подготовка, чтобы тело могло работать на высоких скоростях.

В рамках подготовки юным лыжникам рекомендуется заниматься целенаправленным бегом и катанием на лыжах в умеренном темпе. Это служит основой для постепенного добавления более интенсивных упражнений. Любое увеличение интенсивности упражнений для юных спортсменов должно осуществляться постепенно.

Все это позволяет говорить о необходимости развития в юношеском возрасте различных видов выносливости.

Прыжок в длину с места является мерой взрывной силы (как показано на рисунке 1). Для выполнения теста начните с положения стоя с согнутыми ногами. Вы выполните два прыжка, и лучшая дистанция будет записана. Расстояние измеряется от линии старта до точки, где ваше тело впервые

соприкасается с землей. Результаты измеряются в сантиметрах (см), как и многие другие тесты.

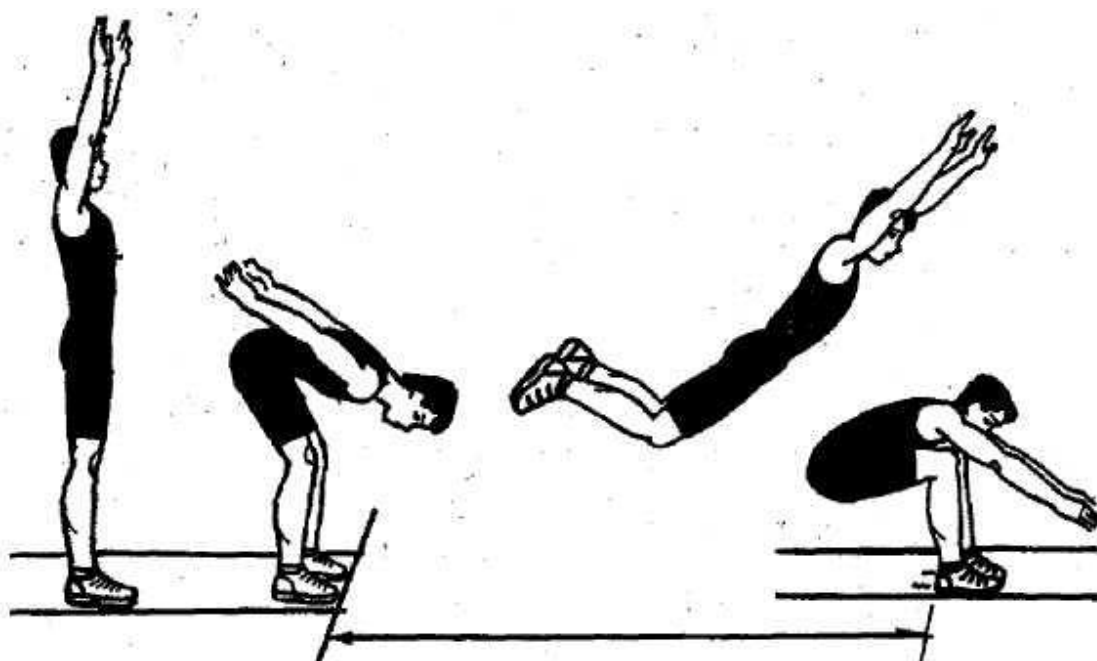


Рисунок 1 – прыжок в длину с места.

Следующий экзамен оценивает навыки координации, также известные как ловкость молодых мужчин. Обычно для теста отводится десятиметровый участок.

Как показано на стартовой линии располагаются два кубика или любая пара предметов. По указанию наставника юноша выдвигается на линию старта, команда наклоняется вперед и вниз, а по следующей команде он хватает один кубик и начинает бежать. Как только он достигает отметки 10 м, он ставит кубик на линию и возвращается к линии старта, собирает второй кубик и завершает последний круг.

Если учащийся не достигает линии или бросает кубик, результат не учитывается, и время останавливается, как только второй кубик кладется на 10-метровый отрезок рисунок 2.

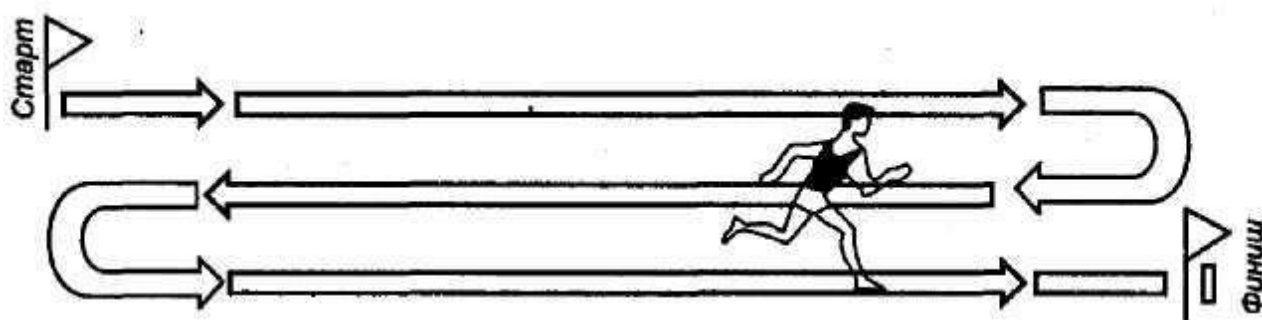


Рисунок 2 – Челночный бег 4x10

Рисунок 3, как показано, прыжки со скакалкой требуют держать туловище прямо и сохранять хорошую осанку, чтобы обеспечить свободное дыхание. Важно не задерживать дыхание во время прыжка и держать руки слегка согнутыми в локтях и по бокам. Используйте свои руки, чтобы вращать веревку, и чем быстрее вы будете двигать запястьями, тем быстрее будет вращаться веревка. Держите ноги слегка согнутыми в коленях и ступнями вместе.

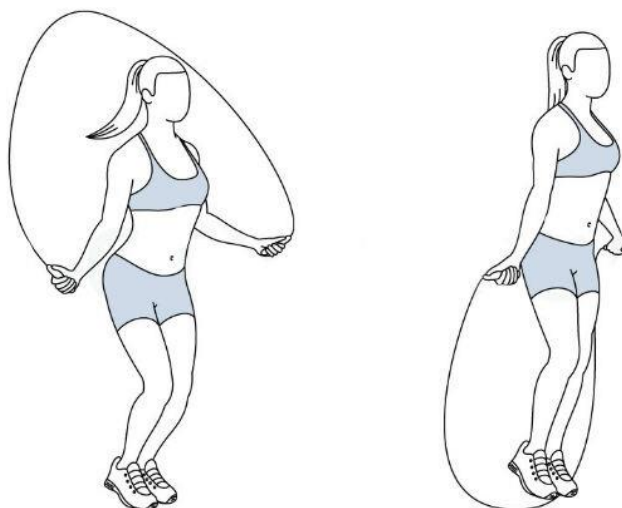


Рисунок 3 – Прыжки на скакалке

Мы оцениваем силовую выносливость, выполняя подтягивания на высокой перекладине для измерения силовых возможностей. Упражнение с перекладиной выполнялось в гимнастической зоне стадиона.

Начиная с высокой перекладины хватом сверху правильное выполнение подтягивания предполагает сгибание рук и подъем подбородка над перекладиной. При опускании важно полностью разгибать руки в локтевых суставах. Для правильного выполнения необходимо избегать резких и волнообразных движений тела, браться за перекладину сверху и касаться шеста подбородком, сохраняя при этом правильное положение тела. Длительные остановки между подтягиваниями во время теста не допускаются, а если они есть, то их следует прекратить, правильное выполнение показано на рисунке 4.

Конечный результат: количество раз правильно выполненных подтягиваний.

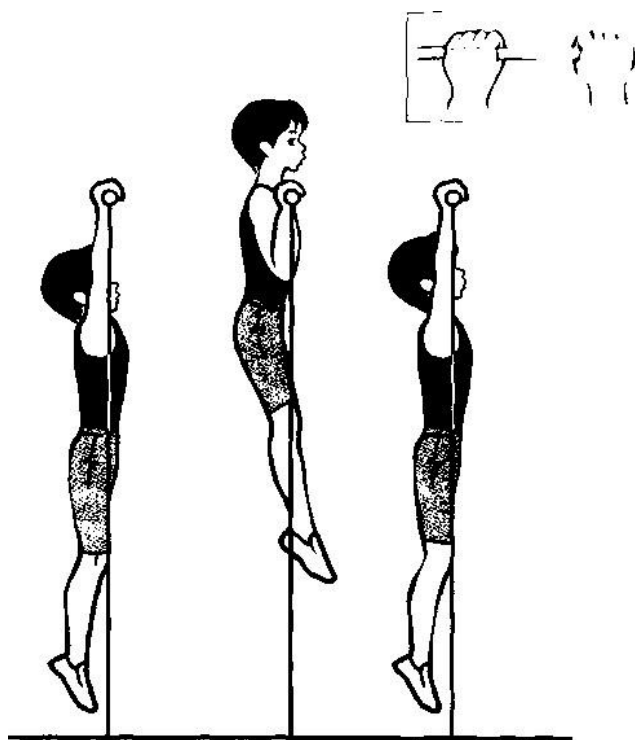


Рисунок 4 – Подтягивания на высокой перекладине

Педагогический эксперимент проводился в течение зимний период времени у молодежи от 17 до 18 лет, практикующих горнолыжный туризм в спортивно-детской школе олимпийского резерва № 1 г. Тольятти.

В эксперименте принимали участие две группы спортсменов, юноши в возрасте от 17 до 18 лет.

В экспериментальную группу вошли 5 человек, в контрольную - 5 человек. Обе группы прошли тренировочные занятия, которые состояли из 2 тренировок в день, по 6 дней в неделю.

Контрольная группа получила стандартный план тренировок, а экспериментальная группа получила дополнительный сеанс оздоровительно-оздоровительных упражнений, созданный нашей командой после их обычной вечерней тренировки.

Целью педагогического эксперимента является изучение влияния подобранного комплекса упражнений на показатели физической подготовленности юношей 17-18 лет, занимающихся горнолыжным туризмом.

Для расчета среднего арифметического ($\bar{x}$) и ошибки среднего арифметического (m) использовались методы математической статистики. Для оценки достоверности собранных данных применяли t-критерий Стьюдента и обращались к специальной таблице значений с уровнем значимости 5%. Эта таблица позволила сравнить средние значения между двумя образцами, и на основе результатов теста можно было сделать выводы относительно того, демонстрируют ли образцы статистически значимые различия или нет. Статистическую обработку данных проводили на компьютере с помощью программы «Excel 2016».

2.3. Организация исследования

Под наблюдением находились 10 человек, занимающихся лыжным спортом в Лыжной школе № 1 г. Тольятти, а именно юноши в возрасте 17-18 лет. Из десяти спортсменов пятеро относились к первой категории спортсменов, трое – ко второй категории, а оставшиеся двое – к третьей категории.

Исследования проводились в несколько этапов. Этапы исследования:

1 этап декабрь 2022 года – констатирующий был посвящен анализу литературных источников по особенностям использования занятий ритмической гимнастикой как средства повышения физических качеств, отбору участников эксперимента. Осуществлялся подбор средств изучения уровня физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста, проводилась первичная диагностика уровня физической подготовленности юношей 17-18 лет.

2 этап январь 2023 года – формирующий включил проведение последовательного педагогического эксперимента, в ходе которого проводились занятия лыжной подготовкой, организованных юношами 17-18 лет;

3 этап февраль 2023 года – контрольный, проводилась повторная диагностика уровня физической подготовленности юношей 17-18 лет, осуществлялся анализ и обобщении полученных данных.

Выводы по главе

По словам профессора Л. Л. Малкина, исследования, проведенные российскими учеными, показали, что до 20 лет сердце растет естественным путем в результате возрастного роста, а затем — за счет физических упражнений и тренировок [17].

После многих лет тренировок возможны высокие нагрузки во время работы на выносливость, которые могут оказать большую нагрузку на сердце и кровообращение. Однако чрезмерные и непропорциональные тренировки могут ослаблять сердце и кровообращение, тормозя развитие работоспособности. К 18 годам функциональное состояние высшего отдела нервной системы достигает того же уровня развития, что и у взрослых.

Глава 3 Результаты исследования и их обсуждение

3.1. Основные проблемы подготовки юношей 17-18 лет к горнолыжному сезону в летний период времени

Проанализировав результаты и наблюдения за общей физической подготовкой к предстоящему лыжному сезону в течение лета, были выявлены следующие проблемы:

- отсутствие круглогодичной подготовки на снегу, неопытные молодые лыжники обычно посвящают много времени тренировкам в начале сезона. Это включает в себя ознакомление с оборудованием и развитие чувства снега. Это может повлиять на их результаты во время начальных соревнований, поскольку они могут бороться за достижение оптимальных результатов. Кроме того, некоторые спортсмены могут проявлять неуверенность на стартовой линии из-за продолжительного периода без снега;
- в программе летнего межсезонья (ОПФ) спортсмены могут не иметь возможности задействовать все группы мышц, необходимые для лыжных соревнований, из-за чего быстро устают и даже получают травмы. Конкретные упражнения способствуют физическому развитию, но большинство общих упражнений также способствуют специализированным тренировкам;
- следовательно, нет необходимости отличать программу летнего межсезонья от зимнего, поскольку первое формирует основу для второго. Чтобы подготовиться к предстоящим зимним соревнованиям, которые будут состоять из нескольких этапов и продлятся 3-4 года, крайне важно уделить первоочередное внимание достижению и поддержанию физической формы, обеспечению стабильной оптимальной производительности и одновременной практике на снегу;

- основная цель летнего обучения — это установить так называемую четкую грань между текущим состоянием и желаемым результатом с помощью программы обучения.

Четкое понимание наших целей имеет решающее значение при разработке успешного плана урока. У нас должно быть точное понимание того, чего мы хотим достичь во время обучения. Чтобы обеспечить эффективность, необходимо каждый год составлять новый план для каждого сезона с указанием конкретных деталей, таких как конкретные движения, которые мы намерены подчеркнуть.

После этого крайне важно провести всестороннюю оценку физического состояния спортсменов, которых мы собираемся тренировать. Это позволит нам классифицировать молодых спортсменов по отдельным категориям, способствуя созданию позитивной соревновательной атмосферы.

Знакомство юных спортсменов с талантливыми детьми с исключительными физическими способностями может послужить для них источником вдохновения для совершенствования своих навыков. В то время как тренировка проводится в группе, очень важно оценивать каждого спортсмена отдельно, чтобы точно определить слабые места, требующие улучшения.

После определения проблемных областей предлагается выбрать определенные упражнения, которые будут нацелены на основную причину каждой проблемы. Очень важно понимать, что у всех проблем есть основная причина, которую необходимо устранить для долгосрочного решения. Простое устранение поверхностных симптомов даст лишь временное решение, и проблема, скорее всего, появится снова.

В летнее время спортсмены часто сталкиваются с неблагоприятными обстоятельствами для занятий. Это может включать недостаточный доступ к квалифицированным тренерам, тренировочным объектам или устаревшему оборудованию.

Для решения этих проблем необходим стратегический подход. Это и организация летних сборов на ледниках, и поездки в сезон на всемирно известные склоны, и набор нового персонала, и строительство спортивных сооружений для тренировок, и сотрудничество с западными специалистами, имеющими более высокий уровень знаний.

На отчётно - выборной конференции, которая состоялась 16 мая 2014 года Леонид Мельников сменил Гладышеву Светлану Алексеевну, став новым президентом Федерации. Как помним, перед этим в 2010 году Андрея Бокарева сменила Гладышева Светлана Алексеевна на посту президента Федерации горнолыжного спорта и сноуборда России.

По словам Леонида Мельникова, который на сегодняшний момент занимает пост вице-президента Федерации горнолыжного спорта и сноуборда России, одной из причин, почему горнолыжный спорт в России не процветает, является ограниченный общественный интерес.

В интервью он заявил, что лыжи и сноуборд имеют более низкие телевизионные рейтинги, чем керлинг, что является явным признаком того, что этот вид спорта малоизвестен среди населения. Немногие учащиеся поступают в специализированные спортивные школы из-за их ограниченных знаний в этой области, что также не дает родителям стимула отдавать своих детей в такие учреждения.

На данный момент пресс-служба Российской Федерации распространила заявление, в котором подчеркивается необходимость повышения общей физической подготовки спортсменов с низового уровня. От этого выиграют не только спортсмены сборной, но и новички, начинающие свой спортивный путь.

Улучшая репутацию нашей страны и обеспечивая участие в крупных спортивных мероприятиях, таких как чемпионаты мира, кубки Европы, старты FIS и Олимпийские игры, мы можем предоставить нашим спортсменам возможность преуспеть на глобальном уровне.

Таким образом, это и могло бы поспособствовать увеличению инвестиций в нашу страну, а также стимулировать рост различных отраслей, в том числе и связанных со спортом.

3.2. Результаты исследования

На старте учебно-тренировочных сборов оценивались физические качества юношей 17-18 лет, занимающихся лыжными гонками, оценивались с помощью тестов, представленных в таблице 1.

Таблица 1 - Результаты контрольной и экспериментальной группы в начале исследования

Показатели	Челночный бег 4x10 м (с.)		Прыжки на скакалке (общее кол-во раз/ мин.)		Подтягивание на высокой перекладине (общее кол-во раз)		Прыжок в длину с места	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
М	15,3	16,2	119,9	120,5	15,3	14,9	230,4	232,2
m	1,2	1,1	3,1	3,3	3,11	2,07	2,3	3,1
t	1,6		0,54		0,77		0,56	
p	>0,05		>0,05		>0,05		>0,05	
Примечание : М – среднее арифметическое m – стандартная ошибка среднего арифметического, Р – уровень статистической значимости различий показателей теста между экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) группами								

Результаты таблицы 1 показали, что в группах не было никаких изменений и соответственно результаты не являются статистически значимыми.

После вступительного экзамена обе группы приступили к занятиям. Контрольная группа продолжила занятия лыжным спортом по расписанию инструктора.

Однако экспериментальная группа после первичной подготовки участвовала в специализированных занятиях, которые включали в себя ряд упражнений, направленных на повышение их скоростно-силовых возможностей.

В таблице 2, 3 представлены результаты контрольных тестов, которые проводились несколько раз на заключительном этапе образовательного испытания.

Таблица 2 - Результаты контрольной и экспериментальной группы в конце исследования

Показатели	Челночный бег 4х10 м (с.)		Прыжки на скакалке за 1 минуту (кол-во раз)		Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)		Прыжок в длину с места	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
М	18,4	16,3	143,2	123,3	18,6	16,3	243,3	240,5
М	1,1	1,08	3,61	3,2	2,1	1,9	2,1	2,5
Т	2,42		2,17		2,25		2,01	
Р	<0,05		>0,05		<0,05		<0,05	
Примечание : М – среднее арифметическое m – стандартная ошибка среднего арифметического, Р – уровень статистической значимости различий показателей теста между экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) группами								

Таблица 3 – Результаты теста челночный бег 4x10 м начале и в конце педагогического эксперимента

Показатели	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	В начале	В конце	В начале	В конце
М	15,3	18,4	15,5	16,2
М	1,1	0,9	1,09	1,1
Разница показателей	3,1		0,7	
Т	2,56		1,13	
Р	<0,05		>0,05	
Примечание : М – среднее арифметическое m – стандартная ошибка среднего арифметического, Р – уровень статистической значимости различий показателей теста между экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) группами				

При изучении данных теста челночного бега 4х10 м было замечено, что экспериментальная группа продемонстрировала лучшие результаты по сравнению с контрольной группой.

Результаты экспериментальной группы значительно улучшились с 15,3 секунды до 18,4 секунды, что привело к увеличению на 3,1 секунды. Для сравнения, контрольная группа улучшила результат всего на 0,7 секунды, а результаты изменились с 15,5 до 16,2 секунды.

Достоверность результатов контрольной группы довольно сомнительна, так как $p > 0,05$, тогда как результаты экспериментальной группы считаются достоверными, так как $p < 0,05$.

Таблица 4 и рисунок 5 подробно иллюстрируют изменения, наблюдаемые в результатах.

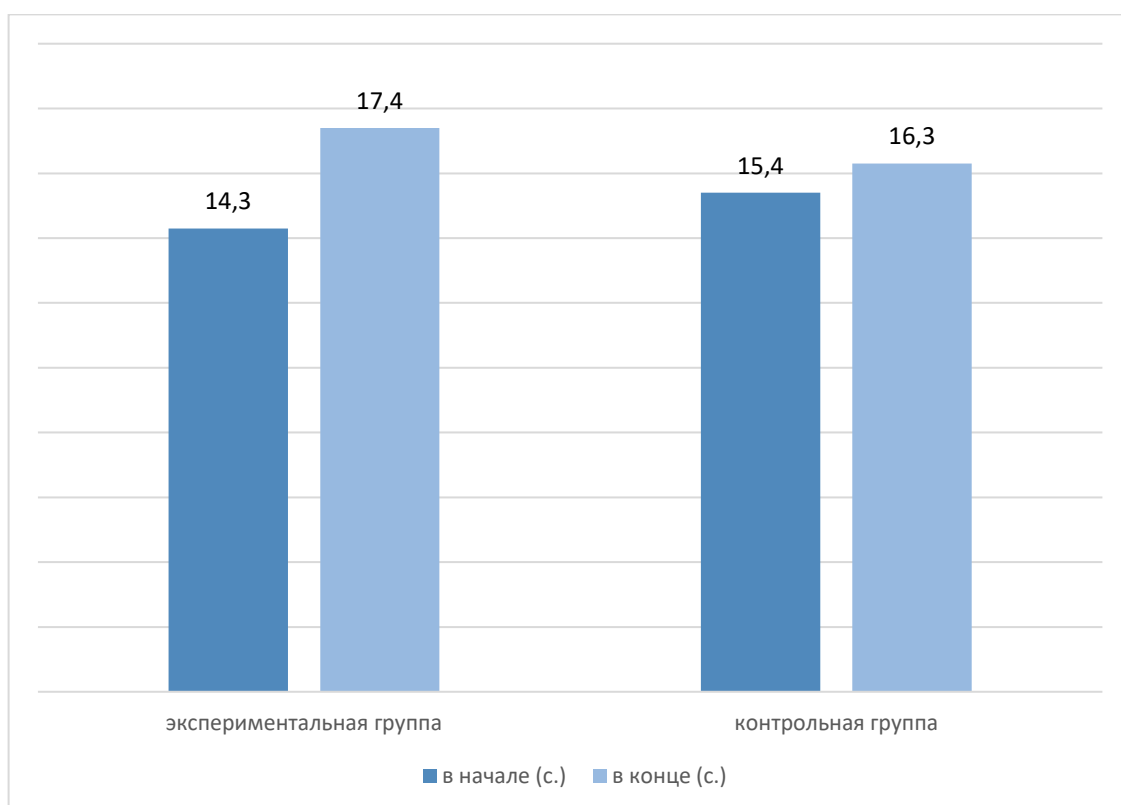


Рисунок 5—Показатели теста челночный бег 4х10 м (с.)

При анализе результатов 1-минутного теста со скакалкой установлено, что экспериментальная группа продемонстрировала заметное улучшение своих показателей.

Разница между улучшениями двух групп составила 2,8 раза. Эти результаты подтверждают гипотезу, предложенную в начале исследования.

Таблица 4 – Результаты теста прыжки на скакалке за 1 минуту в начале и конце педагогического эксперимента

Показатели	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	В начале	В конце	В начале	В конце
М	120	130	120	125
М	3,1	3,61	3,3	3,2
Разница показателей	10		5	
T	60		60	
P	<0,05		>0,05	
Примечание : М – среднее арифметическое m – стандартная ошибка среднего арифметического, P – уровень статистической значимости различий показателей теста между экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) группами				

В таблице 4 и на рисунке 6 представлены вариации результатов контрольного теста по прыжкам со скакалкой в течение 1 минуты на протяжении всего исследования.

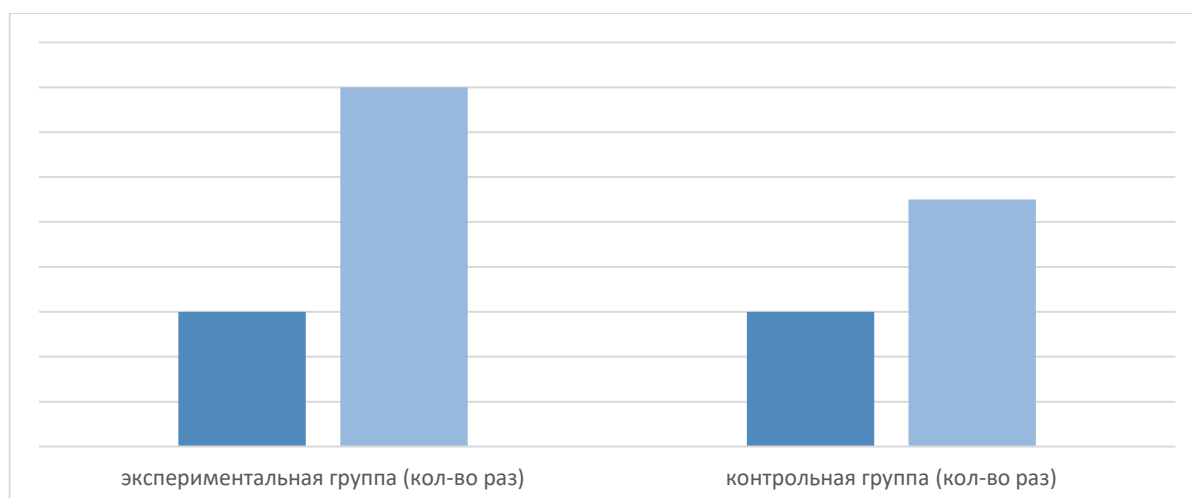


Рисунок 6 – Динамика теста прыжки на скакалке за 1 минуту (кол-во раз)

При анализе данных теста подтягиваний, проведенного на перекладине, было обнаружено, что экспериментальная группа продемонстрировала значительно большее улучшение показателей работоспособности на протяжении всего исследования по сравнению с контрольной группой. Соответствующие результаты представлены в таблице 5 и на рисунке 7.

Таблица 5 – Результаты теста подтягивание на высокой перекладине начале и конце педагогического эксперимента

Показатели	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	В начале	В конце	В начале	В конце
М	15,3	18,6	14,9	16,3
m	3,11	2,1	2,07	1,9
Разница показателей	3,3		1,4	
t	2,28		0,13	
p	<0,05		>0,05	
Примечание : М – среднее арифметическое m – стандартная ошибка среднего арифметического, Р – уровень статистической значимости различий показателей теста между экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) группами				

Улучшение показателя в опытной группе было в 3,3 раза выше по сравнению с контрольной группой, в которой наблюдалось улучшение только в 1,4 раза. На рис. 3 показан прогресс с течением времени.

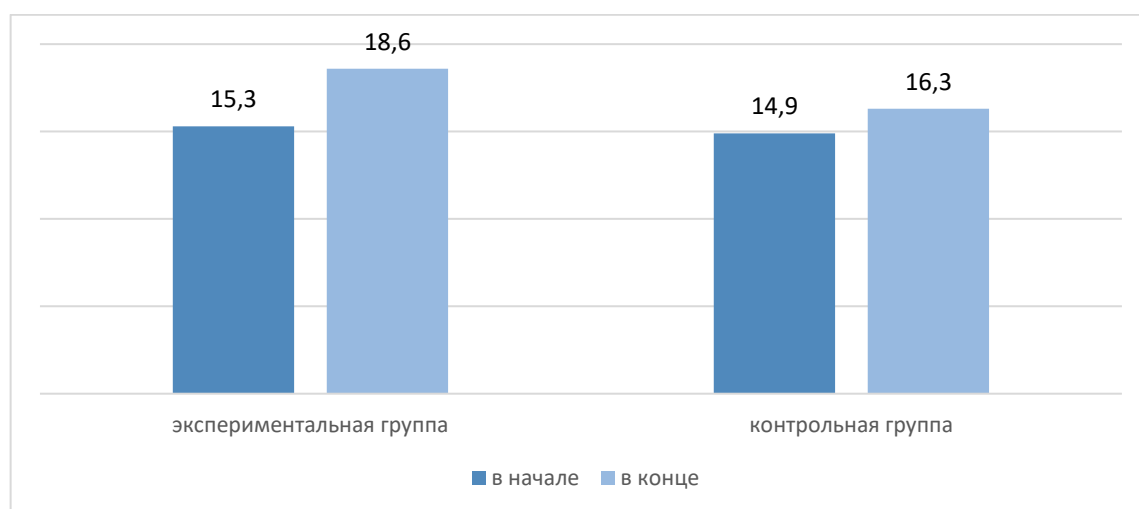


Рисунок 7 – Динамика теста подтягивание на высокой перекладине выполняется из виса (общее кол-во раз)

Таблица 6 – Результаты теста прыжок в длину с места

Показатели	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	В начале	В конце	В начале	В конце
М	230,4	243,3	232,2	240,5
М	2,5	2,3	2,5	2,1
Разница показателей	2,25		2,01	
T	2,61		0,64	
P	<0,05		>0,05	
Примечание : М – среднее арифметическое m – стандартная ошибка среднего арифметического, Р – уровень статистической значимости различий показателей теста между экспериментальной (ЭГ) и контрольной (КГ) группами				

Результаты теста при прыжках с места показали, что в опытной группе были достоверные результаты при $p < 0,05$, тогда как в контрольной группе прирост был недостоверным при $p > 0,05$. В ходе педагогического эксперимента в экспериментальной группе произошло увеличение показателей с 230,4 раза до 243,3 раза, в результате чего прирост составил 112,9 см. Напротив, результаты контрольной группы показали увеличение с 232,2 до 240,5 раза, что привело к увеличению в 8,3 см. Анализ показал, что упражнения оказали благотворное влияние на повышение скоростно-силовых качеств в лыжном спорте. В таблице 6 и на рисунке 8 показано изменение результатов в ходе эксперимента.

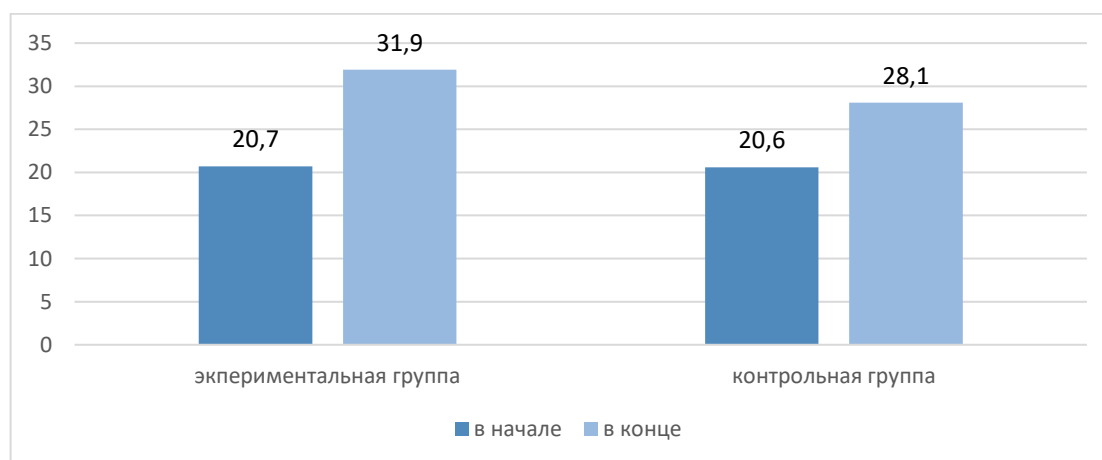


Рисунок 8 – Динамика прыжков в длину с места

Данные таблицы свидетельствуют о том, что показатели физической подготовленности юношей 17-18 лет экспериментальной группы выше по сравнению с показателями юношей контрольной группы. Этому результату способствовала наша методика, которая способствовала более быстрому восстановлению организма спортсменов. В целом, результаты показывают, что наш подход был эффективен в улучшении физической формы.

Наибольшее улучшение у спортсменов показали физические качества, на которые особое внимание было направлено в ходе учебно-тренировочных сборов. Экспериментальная группа продемонстрировала заметное улучшение гибкости, скорости, выносливости и силы.

В ходе исследования были получены достоверные данные, свидетельствующие о благоприятном улучшении показателей экспериментальной группы. Этот успех был связан с включением в режим тренировок ряда оздоровительных и оздоровительных упражнений, которые не применялись в контрольной группе.

Выводы по главе

Таким образом, в эксперименте выявлено заметное улучшение показателей физической подготовленности экспериментальной группы, тогда как в контрольной группе наблюдался значительно меньший прирост этих показателей. Координационные способности не показали значительного увеличения во время теста, вероятно, потому, что общая программа тренировок не учитывала этот физический атрибут, а экспериментальный метод не привел к заметному улучшению показателей координационных способностей.

Очень важно иметь точное понимание наших целей при создании успешного плана урока. Нам необходимо четкое видение результатов обучения. Каждый год для каждого сезона должен разрабатываться новый план.

Заключение

В результате проведенного педагогического исследования нами были сформулированы следующие выводы:

На первом этапе педагогического эксперимента нами было проведено тестирование уровня выносливости и общей физической подготовки у юношей 17-18 лет, занимающихся лыжным спортом. После проведения педагогического эксперимента нами были сделаны следующие выводы:

- после многих лет тренировок возможны высокие нагрузки во время работы на выносливость, которые могут оказать большую нагрузку на сердце и кровообращение. Однако чрезмерные и непропорциональные тренировки могут ослаблять сердце и кровообращение, тормозя развитие работоспособности;
- перед включением комплекса упражнений рекреационно-оздоровительной направленности в программу подготовки юношей во время учебно-тренировочного сбора, мы провели тестирование в ЭГ и КГ и выяснили, что показатели физической подготовленности обеих групп одинаковые, что указывает на правильное формирование групп.
- после проведения педагогического эксперимента нами вновь было проведено тестирование обеих групп. Полученные результаты показали нам прирост показателей физической подготовленности в ЭГ и КГ. В ЭГ прирост показателей значительно превышал показатели в КГ во всех тестах, кроме теста на координационные способности. Это указывало на то, что экспериментальный комплекс упражнений не оказывал влияния на показатели ловкости;
- в остальных тестах мы получили достоверный прирост показателей в ЭГ, что подтвердило выдвинутую гипотезу и показало эффективность влияния подобранного комплекса упражнений на показатели физической подготовленности юношей, занимающихся лыжным спортом.

Список используемой литературы

1. Антипова А.Н., Алексеева В.П., Лыжная подготовка. Методика: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Антипова А.Н., Алексеева В.П., 1-е изд. Москва : Просвещение, 2019. – 56 с.
2. Барсуков, Н. А. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Н. А. Барсуков. 2-е изд. Липецк : Меридиан, 2019. –230 с.
3. Баталова, Н. Д. Теория и организация адаптивной физической культуры / Н. Д. Баталова. 1-е изд. Москва : Проосвещение, 2021. – 189 с.
4. Бугорский, В. П. Теория и методика физической рекреации. Учебное пособие/ В. П. Бугорский. Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 165 с.
5. Васильева, В. С. Внеурочная деятельность учащихся. Лыжный спорт. / В. С. Васильева. — Москва : Юрайт, 2019. – 135 с.
6. Воробьева, Н. Д. История развития и современные тенденции конькового хода в России / Н. Д. Воробьева, 2-е изд. Самара : Инсома-Пресс, 2021. –250 с.
7. Елистратов, Д. А. Лыжный спорт: Учебник для институтов и техникумов физической культуры / Д. А. Елистратов. 1-е изд. Нижний Новгород : Литера, 2021. – 189 с.
8. Загорский, В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Загорский. 2-е изд. Санкт-Петербург : Скифия, 2021. – 653 с.
9. Заикина, В. Л. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / В. Л. Заикина. — Москва : Юрайт, 2019. 356 с.
10. Игнатьева, И. Ф. Организация туристской деятельности : учебник для вузов / И. Ф. Игнатьева. – 2-е изд., Москва : Издательство Юрайт, 2021. –392 с.
11. Кинишев, А. В. Современная методика тренировки в лыжных гонках / А. В. Кинишев. 1-е изд. Москва : Просвещение, 2020. –125 с
12. Круглов, В. Д. Программа интегративного курса физического воспитания для подростков на основе лыжной подготовки / В. Д. Круглов. Москва : Просвещение, 2021. – 235 с.

13. Кузнецов, В. С. Внеурочная деятельность учащихся. Лыжная подготовка. Пособие для учителей и методистов / В.С. Кузнецов, Москва: Просвещение, 2020. –973 с.

14. Лакина, Е. В. Основы юношеского спорте в современном мире / Е. В. Лакина. 1-е изд. Москва : Инфра-М, 2022. – 356 с.

15. Лысакова, Л. А. Туризм : учебное пособие / Л. А. Лысакова, Е. М. Карпова, Е. Н. Лесная. – 3-е изд., стер. – Москва : ФЛИНТА, 2020. –145 с.

16. Ляпин, А. Н. Организация учебно-тренировочного процесса по физической культуре (на примере лыжного спорта) / А. Н. Ляпин. Москва : Проосвещение, 2018. – 250 с.

17. Малкин, Л. Л. Основы спортивной тренировки / Л. Л. Малкин. — нижний Новгород : Кварц, 2022. – 85 с.

18. Мещюк, М. Д. Культурный туризм : учебное пособие высшего образования / М. Д. Мещюк. 2-е изд.. Москва : Издательство Юрайт, 2021. - 157с.

19. Мягкова, А. Н. Экзаменационные билеты и ответы для подготовки и устной аттестации выпускников 11 классов общеобразовательных учреждений / А. Н. Мягкова. Санкт-Петербург : Дрофа, 2021. – 153 с.

20. Обломов, А. А. Физическая культура: Учебник для высших учебных заведений / А. А. Обломов. Казань : Идел-Пресс, 2018. – 298 с.

21. Остроумов, О. В. Использование средств лыжного спорта в целях двигательной рекреации / О. В. Остроумов ; под. ред. Ю. С. Путрика. — Москва : Финансы и Статистика, 2021. – 128 с.

22. Полежаевский, А. П. Общая теория спорта и ее отдельные аспекты: учебник для высших учебных заведений / А. П. Полежаевский. 2-е изд. Санкт-Петербург : Скифия, 2022. – 658 с.

процессе многолетней тренировки URL:
https://studopedia.ru/18_27585_sootno_shenie-ofp-i-sfp-v-protssesse-mnogoletney-trenirovki.html (дата обращения 03.05.2023г.)

23. Шашкин, П. З. Физическая культура. Учебник для студентов высших и средних профессиональных учебных заведений. / П. З. Шашкин. 2-е изд. Москва: Феникс, 2019. – 456 с.

24. Якушина, П. Л. Психология физического воспитания подростков в современном мире / П. Л. Якушина. Москва : Академия, 2020. – 135 с.

25. Ярошенко, А. Ш. Объём и интенсивность тренировочной нагрузки лыжников-гонщиков, - Теория и практика физической культуры / А. Ш. Ярошенко, Ю. А. Крайнев. 3-е изд. Калуга : Золотая Аллея, 2019. – 140 с.