

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/diplomnaya-rabota/181598>

Тип работы: Дипломная работа

Предмет: Физическая культура и спорт

Введение 3

Глава 1. Теоретические аспекты изучения факторов успешности биатлонистов с учетом гендерного аспекта 7

1.1. Содержание понятия «личностная успешность биатлониста» 7

1.2. Понятие физической и стрелковой подготовленности биатлониста 14

1.3. Специфика «мужского» и «женского» биатлона 20

Выводы по первой главе 26

Глава 2. Организация и проведение эмпирического исследования гендерных аспектов физической и стрелковой подготовленности биатлонистов 10–11 лет 27

2.1. Организация исследования и характеристика испытуемых 27

2.2. Методика исследования 30

2.3. Результаты исследования личностной успешности в физической и стрелковой подготовленности мальчиков-биатлонистов 10–11 лет 34

2.4. Результаты исследования личностной успешности в физической и стрелковой подготовленности девочек-биатлонисток 10–11 лет 41

2.5. Сравнительный анализ личностной успешности в физической и стрелковой подготовленности мальчиков и девочек 10–11 лет, занимающихся биатлоном 47

Выводы по второй главе 49

Заключение 50

Список литературы 53

Приложение. Опросник для оценки личностной успешности юных биатлонистов 61

У разницы в силовых показателях мужчины и женщины несколько физиологических причин :

- особенности строения тела;
- гормональный фон и всплески уровней отдельных гормонов;
- преимущества/недостатки мускульного функционирования в аэробной фазе;
- расхождения физических потенциалов.

Под особенностями мускульного функционирования в аэробной фазе подразумевается следующее. С ростом нагрузок и мускульной отдачи возрастает граница максимального потребления кислорода тканями. Но у женщин-спортсменок этот показатель в среднем на 10 процентов ниже, чем у мужчин, занятых в том же виде спорта .

Следовательно, при соблюдении общих соотношений, максимальная мускульная отдача у женщин в среднем тоже на 10 процентов ниже, чем у мужчин .

Наблюдения показывают, что в одних и тех же видах спорта занятые женщины в среднем на 12 процентов ниже мужчин и весят на 15 килограммов меньше. Разница в весе отражает разницу в мышечной массе. К тому же не следует упускать из вида, что доля жировых тканей у мужчин-спортсменов в среднем не превышает 11 процентов массы тела, а у женщин-спортсменок достигает 13 процентов .

Хотя, по общим запасам, среднестатистический спортсмен на пару килограммов «жирней» среднестатистической спортсменки – но и масса тканей, свободных от жира, у мужчин тоже больше – на 10–12 килограммов.

Средняя ширина плеч у мужчин около 43 сантиметров, а у женщин не более 39 сантиметров, при том что средняя ширина таза почти одинакова. Превышение ширины плеч над шириной таза тоже является показателем силы. Разница в росте спортсменов и спортсменок неизбежно переносится на разницу в площади поперечных сечений мышц. А сила мышцы тем больше, чем больше площадь ее поперечного сечения .

Гораздо резче различия гормонального фона и гормональных пиков. Максимальный уровень тестостерона (основного гормона, влияющего на рост и силу мышц) у самых выносливых спортсменок примерно в 20 раз

ниже, чем у занятых в том же виде спорта мужчин. Общая разница в уровне мужских гормонов (андрогенов) обуславливает разницу физической силы между полами.

Хотя, например, у женщин, достигающих самых высоких показателей выносливости и мускульной отдачи, отмечается наиболее высокий уровень андрогенов в организме. Но это пиковый показатель среди женщин – до пикового показателя среди мужчин ему все равно далеко.

А уровень эстрогенов (женских гормонов) у спортсменок в 5-15 раз выше, чем у спортсменов. Эстрогены делают женщину более женственной – но и ослабляют ее мышцы. Нельзя не учитывать и колебания уровня эстрадиола (одного из эстрогенов) в женском организме в зависимости от фазы менструального цикла. Этими колебаниями обусловлена нестабильность в показателях мускульной отдачи и выносливости.

Для биатлона как комплексного вида спорта, который предполагает высокий уровень выносливости и физической подготовки гендерные различия проявляются в большой степени, поскольку женщинам довольно сложно «дотягиваться» до спортсменов мужского пола в отношении физической подготовки.

1. Авдеева, А.А., Порошникова, М.И., Хабарова, С.И. Современные аспекты изучения основных компонентов тренировочного процесса в биатлоне / А.А. Авдеева, М.И. Порошникова, С.И. Хабарова // Сборник статей Тюменского государственного университета. Вып. 7. – Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2020. – С. 104-120.
2. Алексеева, И.М., Федорова, Т.А., Чванова, С.С. Принципы исследования деятельности спортивных учреждений разного уровня в сфере биатлона / И.М. Алексеева, Т.А. Федорова, С.С. Чванова // Современный спорт. Сборник статей. – Воронеж: Перспектива, 2019. – С. 33-45.
3. Асатурян, Н.Е., Фатеев, М.И. Обзор социальной проблематики исследования личности / Н.Е. Асатурян, М.И. Фатеев // Вестник Архангельского государственного университета. – 2020. – № 3. – С. 105-119.
4. Афанасьев, И.М., Харченко Е.Е. Принципы и формы отражения социальных проблем в современной психологии личности / И.М. Афанасьев, Е.Е. Харченко // Материалы международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы современной психологии». – Владивосток: Дальневосточный федеральный университет, 2021. – С. 81-100.
5. Бокова, И.А. Социология / И.А. Бокова. – М.: Флинта, 2021. – 460 с.
6. Борисенко, А.А. Исследования личности: содержательные и статистические аспекты / А.А. Борисенко // Вестник психологической науки. – 2020. – № 10. – С. 50-64.
7. Володарская, С.Ю., Николаенкова, А.А., Панкратов, О.Г. Изучение технологий обучения биатлону в современной практике: особенности содержания и стилистики тренировочного процесса / С.Ю. Володарская, А.А. Николаенкова, О.Г. Панкратов // Вестник Томского государственного университета. Вып. 1. Спорт и физическая культура. – Томск: Издательство Томского государственного университета, 2018. – С. 92-113.
8. Гилярович, С.И., Хвалынская, О.В., Бердяева, И.М. «Мужской» и «женский» виды спорта как отражение гендерных различий эмоционально-волевой сферы / С.И. Гилярович, О.В. Хвалынская, И.М. Бердяева // Сборник статей Красноярского государственного университета. Вып. 4. – Красноярск: Издательство Красноярского государственного университета, 2016. – С. 100-120.
9. Гудыменко, П.А., Фролова, С.М., Иванова, Г.Е. Принципы работы детско-юношеских спортивных школ в направлении биатлона: теоретические и практические исследования / П.А. Гудыменко, С.М. Фролова, Г.Е. Иванова // Спортивные технологии. Сборник статей. – Кострома: Флинта, 2019. – С. 103-120.
10. Демидова, С.В. Вопросы современной психологии личности / С.В. Демидова. – Пермь: Перекресток, 2019. – 188 с.
11. Заврагина, Л.В., Сумарокова, П.И., Гаврикова, А.А. Спортивные проблемы современного общества: особенности структуры и пути решения / Л.В. Заврагина, П.И. Сумарокова, А.А. Гаврикова // Материалы международной научно-практической конференции «Социально-культурные особенности современного российского общества». – Калининград: Балтийский государственный университет им. И. Канта, 2021. – С. 123-137.
12. Ивлева, А.П., Хромова, Г.А. Принципы и ситуации применения инновационных технологий в современной спортивной практике // Современные спортивные коммуникации. Сборник статей. – 2019. – № 8. – С. 60-76.
13. Казанкова, И.М., Поршнева, А.А. Инновационные технологии в сфере спортивной деятельности / И.М. Казанкова, А.А. Поршнева. – Тула: Приоритет, 2021. – 328 с.
14. Калашников, И.М., Римаренко, В.А., Галанин, С.И. Нормативы и стандарты показателей в биатлоне / И.М. Калашников, В.А. Римаренко, С.И. Галанин. – Воронеж: Спортивное издательство, 2019. – 248 с.
15. Карпова, Т.П., Гаврилов, Г.А., Петровская, А.М. Спортивные технологии современного мира: научный

дискурс / Т.П. Карпова, Г.А. Гаврилов, А.М. Петровская // Сборник материалов межвузовской научной конференции «Практические основы изучения гуманитарной науки». – Самара: Самарский государственный университет, 2019. – С. 58–70.

16. Кудрявцева, А.В., Иматова, И.Т., Соколовский, С.С. Анализ показателей биатлонистов как социального явления и его места в мировом спорте / А.В. Кудрявцева, И.Т. Иматова, С.С. Соколовский // Вестник Нижегородского государственного университета. Вып. 4. Гуманитарные науки. – Н. Новгород: Издательство Нижегородского государственного университета, 2019. – С. 154–167.

17. Кузенкова, А.В. Проблемы организации спортивной деятельности в России в начале XXI века / А.В. Кузенкова // Вестник Омского государственного университета. Вып. 4. – Омск: Издательство Омского государственного университета, 2020. – С. 58.

18. Куликович, А.А. Личность / А.А. Куликович. – Воронеж: Перспектива, 2021. – 350 с.

19. Курицина, А.В., Разумовский, Б.Ю., Хомутова, А.В. Проблематика организации социально направленных исследований личности / А.В. Курицина, Б.Ю. Разумовский, А.В. Хомутова // Вестник Литературного института. Вып. 4. – Красноярск: Издательство Литературного института, 2019. – С. 42–58.

20. Левковская, А.Я. Инновационные технологии в практике современного биатлона / А.Я. Левковская // Современные спортивные технологии. Сборник статей – 2020. – № 1. – С. 75–100.

21. Мирошников, П.В. Современная социальная психология / П.В. Мирошников. – Вологда: Акцент, 2019. – 520 с.

22. Москвина, Ю.В., Малинина, Н.С., Алексеева, Т.В. Методологические основы организации тренировочного процесса по биатлону в детской спортивной школе / Ю.В. Москвина, Н.С. Малинина, Т.В. Алексеева // Вестник Астраханского государственного университета. – 2020. – № 8. – С. 36–49.

23. Нестерова, О.В., Завьялова, И.Т., Плющенко, А.А. Современные проблемы развития биатлона / О.В. Нестерова, И.Т. Завьялова, А.А. Плющенко // Проблемы современного спорта. – 2019. – № 11. – С. 90–127.

24. Олешко, С.И. Структура и развитие личности: взгляд гуманитарной науки / С.И. Олешко // Сборник статей Балтийского федерального университета. – Калининград: Издательство Балтийского федерального университета, 2019. – С. 36–50.

25. Ольминская, Е.В., Хабарова, К.А. Принципы выявления и решения проблем организации тренировочного процесса по биатлону / Е.В. Ольминская, К.Е. Хабарова // Вестник гуманитарной науки. – 2020. – № 10. – С. 64–79.

26. Оноприенко, В.А., Головина, М.С. Социальные проблемы в современной психологии личности: проблемы и перспективы отражения социальных компонентов личностного развития / В.А. Оноприенко, М.С. Головина // Мир психологии. – 2021. – № 1. – С. 50–68.

27. Панкова, Т.И., Берестенева, Л.Ю. Значение и содержание соревнований в контексте организации современного обучения биатлону / Т.И. Панкова, Л.Ю. Берестенева // Материалы научно-практической конференции «Актуальные вопросы изучения спортивных дисциплин в контексте современных социально-экономических условий». – Красноярск: Красноярский государственный университет, 2021. – С. 164–180.

28. Панкратова, С.А. Социальная психология личности / С.А. Панкратова. – М.: Форпост, 2019. – 387 с.

29. Пирогова, С.И., Харченко, А.В. Спортивные проблемы XXI века / С.И. Пирогова, А.В. Харченко // Спортивные технологии. – 2020. – № 7. – С. 22–36.

30. Поликарпова, А.П., Фигурнова, С.А., Живодерова, Е.Е. Педагогические проблемы тренировочного процесса в биатлоне как объект научного исследования / А.П. Поликарпова, С.А. Фигурнова, Е.Е. Живодерова // Сборник статей Мурманского педагогического института. Вып. 4. – Мурманск: Издательство Мурманского педагогического института, 2020. – С. 45–59.

31. Прохоров, А.В., Чередниченко, Э.А. Спортивные проблемы современного российского общества: теоретическое исследование / А.В. Прохоров, Э.А. Чередниченко // Сборник статей Омского государственного университета. Вып. 4. Физическая культура и спорт. – Омск: Издательство Омского государственного университета, 2019. – С. 60–72.

32. Самойлова, В.А. Принципы и методы исследования правил и регламента в современном биатлоне / В.А. Самойлова // Спортивные технологии. – 2020. – № 7. – С. 30–45.

33. Самсонова, Я.В., Коромылова, П.Р., Фигурнова, П.А. Биатлон как современный вид спорта / Я.В. Самсонова, П.Р. Коромылова, П.А. Фигурнова // Материалы научно-практической конференции «Социальные проблемы современного российского общества». – Ярославль: Ярославский государственный университет, 2020. – С. 76–90.

34. Свиридова, Д.А., Фомина, А.А. Модели исследования и диагностики спортивных показателей в биатлоне / Д.А. Свиридова, А.А. Фомина // Материалы научно-практической конференции «Актуальные проблемы

- современного спорта». – Красноярск: Красноярский государственный университет, 2021. – С. 57–70.
35. Слепакова, И.М., Радминская, Е.А. Биатлон как социально-культурное явление: историографический экскурс / И.М. Слепакова, Е.А. Радминская // Вестник Казанского государственного университета им. В.И. Ульянова-Ленина. – 2019. – № 3. – С. 68–82.
36. Супонева, Я.С., Гридасова, М.И. История развития биатлона в России и за рубежом / Я.С. Супонева, М.И. Гридасова // Вестник Иркутского государственного университета. – 2020. – № 8. – С. 99–116.
37. Трезубцева, Ж.В., Конопляников, П.И., Сверчкова, И.Т. Принципы изучения социально-психологических особенностей личности в современной психологии: характерологические и поведенческие особенности / Ж.В. Трезубцева, П.И. Конопляников, И.Т. Сверчкова // Вопросы психологии личности. Сборник. Вып. 4. – Краснодар: Издательство Кубанского федерального университета, 2021. – С. 171–200.
38. Уварова, Е.А., Панкратова, Н.К., Елисеева, Г.В. Биатлон как вид спорта: история и современное состояние / Е.А. Уварова, Н.К. Панкратова, Г.В. Елисеева. – М.: Перспектива, 2018. – 368 с.
39. Филимонова, Н.Г. Особенности современного социального наполнения личности: теоретические и методологические основы исследования / Н.Г. Филимонова // Вестник Кубанского государственного университета. – 2018. – № 5. – С. 60–76.
40. Хабарова, Е.С., Прянишникова, О.А., Перепелкина, И.М. Принципы организации социально-психологических исследований в сфере спортивной деятельности на современном этапе развития общества / Е.С. Хабарова, О.А. Прянишникова, И.М. Перепелкина // Материалы международной научно-практической конференции «Актуальные проблемы психологии спорта». – Махачкала: Дагестанский государственный университет, 2020. – С. 101–113.
41. Харитонов, М.И., Зайцева, И.В. Методы изучения личности / И.М. Харитонов, И.В. Зайцева // Сборник статей Тюменского государственного университета. Вып. 1. – Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2020. С. 106–120.
42. Хорошева, В.И., Соколовская, А.В. Принципы проведения анализа использования инновационных технологий в современных спортивных образовательных учреждениях: основные параметры и критерии оценки / В.И. Хорошева, А.В. Соколовская // Материалы международной научной конференции «Спортивная деятельность в России и за рубежом в ракурсе социально-политических перемен». – Волгоград: Волгоградский государственный университет, 2018. – С. 50–62.
43. Черепанова, И.М., Федорова, С.С. Биатлон в современном мире / И.М. Черепанова, С.С. Федорова // Технологии современных спортивных учреждений. Сборник статей. – Воркута: Смысл, 2021. – С. 59–72.
44. Чернышева, И.И., Голованова, С.М., Виноградов, М.И. Психологические особенности спортсменов, занимающихся профессиональным биатлоном: теоретические и практические подходы к исследованию / И.И. Чернышева, С.М. Голованова, М.И. Виноградов // Сборник статей Белгородского государственного университета. Вып. 6. Физическая культура и спорт, 2021. – С. 92–108.
45. Шиловская, А.В., Самодурова, Н.Е., Милованова, Г.В. Принципы изучения психологических особенностей спортсменов в зависимости от их пола (на примере биатлона) / А.В. Шиловская, Н.Е. Самодурова, Г.В. Милованова // Материалы научно-практической конференции «Актуальные проблемы психологии спорта в современных условиях». – Владивосток: Дальневосточный федеральный университет, 2020. – С. 141–156.
46. Щукина, Е.Е. История социальной психологии личности / Е.Е. Щукина. – М: Паритет, 2020. – 260 с.
47. Юрченко, М.М., Соболева, А.М., Велигодская, П.И. Трудности изучения концептуальных особенностей организации спортивных соревнований по биатлону в современных социально-культурных условиях развития общества / М.М. Юрченко, А.М. Соболева, П.И. Велигодская // Материалы научно-практической конференции «Актуальные проблемы исследования проблематики современных спортивных коммуникаций: российская и зарубежная практика». – Пермь: Пермский государственный институт, 2021. – С. 31–46.
48. Ягодина, А.А., Лаевская, О.А. Тренировочный процесс в биатлоне / А.А. Ягодина, О.А. Лаевская // Спортивные технологии. – 2021. – № 3. – С. 51–69.
49. Яковенко, С.С., Жданова, И.Т., Паршина, О.А. Социально значимые особенности личности, их изучение в современной науке: функции, значение и особенности восприятия / С.С. Яковенко, И.Т. Жданова, О.А. Паршина // Вестник психологии. – 2021. – № 1. – С. 13–23.
50. Ярвинская, О.П., Хлебородова, Н.Г., Феклистова, В.А. Принципы психологического отбора спортсменов детского и юношеского возраста для соревнований по биатлону / О.П. Ярвинская, Н.Г. Хлебородова, В.А. Феклистова // Вестник спортивной психологии. – 2017. – № 12. – С. 84–93.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/diplomnaya-rabota/181598>