

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра теории и методики лыжных гонок

Зав. кафедрой, доцент

_____ Гурский А.В.

«__» _____ 2016 г.

ПРИМЕНЕНИЕ СПЕЦИАЛЬНО-ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ
УПРАЖНЕНИЙ И ТРЕНАЖЕРОВ В ТРЕНИРОВКЕ
ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА
СТРУКТУРУ ДВИГАТЕЛЬНЫХ ДЕЙСТВИЙ И СПОРТИВНЫЙ
РЕЗУЛЬТАТ

Выпускная квалификационная работа
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель _____ Бандуров Д.В.

Научный руководитель _____ Потапов С.А.

Оценка за работу _____

Председатель ГЭК _____ Опарин И.А.

Смоленск 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	6
ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	20
2.1. Задачи исследования.....	20
2.2. Методы исследования.....	20
2.3. Организация исследования.....	22
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	24
ВЫВОДЫ.....	35
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	36
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	38
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	44

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В подготовительном периоде годичного цикла тренировки лыжников-гонщиков применяется широкий круг тренировочных средств. В умении выбрать оптимальное сочетание средств тренировки, наиболее точно отвечающих индивидуальным особенностям спортсмена, заключается один из основных моментов правильного построения тренировки.

В последние годы все шире применяются специальные средства подготовки лыжников-гонщиков. Специальная физическая подготовка рассматривается как процесс воспитания двигательных способностей, специфических для избранного вида спорта, развития необходимых функций, физических качеств и навыков в целях достижения высоких спортивных результатов.

Значительный рост спортивных достижений стал возможен в результате овладения техникой коньковых лыжных ходов, так называемых, нетрадиционных способов передвижения (В.В.Ермаков с соавт.,1985; И.Г.Огольцов с соавт.,1985; В.В.Ермаков с соавт.,1990). Все эти новшества дали толчок к пересмотру старых взглядов и концепций на методику подготовки лыжников-гонщиков и поиску неиспользованных резервов в тренировке. Большую популярность и эффективность среди них находят нетрадиционные пути индивидуализации учебно-тренировочного процесса. Они позволяют раскрыть резервные возможности организма спортсмена и вывести его на новый режим работы (И.П.Ратов,1984).

Характерным для современной подготовки лыжников-гонщиков является использование специальных и скоростно-силовых упражнений, а также тренажеров, приспособлений и нетрадиционных средств, которые позволяют решать задачи повышения спортивно-технического мастерства (В.В.Ермаков с соавт.,1985,1986).

Анализ результатов исследований по изучаемому вопросу показал, что авторы большинства работ сосредоточили основное внимание на

обосновании структуры движения специально-подготовительных упражнений и их энергетической стоимости (В.В.Ермаков,1967,1968; Л.Н.Жилкин,1998; И.Т.Яковлев,1994; В.И.Михалев,2000). А вопросы целесообразного режима применения специальных средств и их влияния на становление спортивно-технического мастерства мало затронуты исследователями и специалистами лыжного спорта.

В последние годы специалисты уделяют много внимания разработке различных тренажеров, устройств и их внедрению в практику для решения частных и общих задач по развитию специальных физических качеств и двигательных навыков спортсменов-лыжников (В.В.Ермаков (1995). Проводится научно-исследовательская работа по обоснованию эффективного применения тренажеров и различных приспособлений в подготовке лыжников-гонщиков (В.С.Шевцов, Ю.А.Стремоусов, В.В.Ермаков,2000; В.С.Шевцов,2001).

Исследования, связанные с изучением специально-подготовительных и подводящих упражнений и их применением в подготовке лыжников, в основном проводились с использованием деревянных лыж (И.Т.Яковлев,1974). В настоящее время в подготовке квалифицированных лыжников-гонщиков применяется достаточно большой объем специальных средств (лыжероллеры для классических и коньковых ходов, шаговая и прыжковая имитация) и приспособлений (тренажеры, различные устройства и т.д.).

Однако работ, содержащих конкретные рекомендации по вопросам распределения объемов применяемых специальных средств и специально-подготовительных упражнений, а также по обоснованию применения тренажеров, различных устройств и приспособлений в подготовке лыжников-гонщиков, в изученной нами литературе недостаточно.

В связи с этим дальнейшее изучение данных вопросов является актуальным в настоящий период развития теории и практики лыжного спорта.

Цель работы: совершенствование учебно-тренировочного процесса на основе применения специально-подготовительных упражнений.

Научная новизна заключается в том, что выявлено влияние применения специально-подготовительных упражнений и тренажеров на эффективность структуры двигательных действий лыжника-гонщика и рост спортивно-технических результатов.

Практическая значимость. Результаты работы и выводы можно использовать в лекционном курсе по разделу методики тренировки лыжников-гонщиков и совершенствования технического мастерства спортсменов разной квалификации. Практические рекомендации можно использовать в тренировке лыжников-гонщиков в подготовительном и соревновательном периодах тренировочного процесса.

Специальная физическая подготовка рассматривается как процесс воспитания