

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

Факультет индивидуальных образовательных технологий
Кафедра теории и методики лыжных гонок

Заведующий кафедрой, д.п.н

_____ Гурский А.В.

«___» _____ 2018 г.

**СОМАТИЧЕСКАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ
РАЗЛИЧНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

Выпускная квалификационная работа по направлению
49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель _____ Никулина А.Н.
(подпись)

Научный руководитель
к.п.н., профессор _____ Ермаков В.В.
(подпись)

Оценка за работу _____
(прописью)

Председатель ГЭК
Директор МБУ ДО
ДЮСШ №2
г. Смоленск _____ Ровнягин Л.А.
(подпись)

Смоленск 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---|----|
| ВВЕДЕНИЕ | 3 |
| Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА | 6 |
| 1.1. Соматическая характеристика лиц занимающихся спортом | 6 |
| 1.2. Тотальные размеры тела и закономерности роста | 12 |
| Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ..... | 17 |
| 2.1. Методы исследования..... | 17 |
| 2.2. Организация исследования..... | 20 |
| Глава. 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ | 22 |
| ВЫВОДЫ | 36 |
| ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ..... | 38 |
| ЛИТЕРАТУРА | 39 |

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Достижение высоких результатов в любом виде деятельности зависит от многих факторов, основным из которых является максимальное соответствие индивидуальных особенностей человека требованиям избираемой специализации. В связи с этим, учёт требований конкретного вида спорта, предъявляемых к организму человека – важнейшее условие воспитания спортсменов высокой квалификации (Р.Н. Дорохов, 2005).

Процесс подготовки от новичка до мастера спорта занимает в среднем 5-10 лет. За это время спортсмен должен развивать, совершенствовать специальные физические и психические качества, а также овладеть определёнными двигательными навыками, специфичными для данного вида спорта. Принято считать, что в основе физических способностей спортсмена лыжника лежит уровень развития таких качеств как выносливость, быстрота, сила, а также их соответствие основным биомеханическим особенностям передвижения на лыжах (Г.Г. Чернышов, 1990; В.Н. Платонов, 2004).

Однако, в процессе подготовки спортсмена возникает ряд различных проблем, связанных с индивидуальными особенностями занимающихся, которые необходимо учитывать при планировании и проведении тренировки. К ним относятся физиологические, анатомические, психологические и ряд других особенностей (Т.В. Пестунов, 1999; Р.Н. Дорохов, 2005).

Спортивная морфология изучает изменение морфологических структур под влиянием направленных тренировочных нагрузок. Создав биологическую базу для научного обоснования, позволяющую использовать тренировочные нагрузки, чтобы они не приводили к патологическим изменениям как в опорно-двигательном, так и в других жизненно важных системах, что позволит на научной основе, планировать и осуществлять учебно-тренировочный процесс. В этом плане спортивная морфология тесно переплетается с проблемами и задачами оздоровительной физической культуры и спорта (Е.К. Ермоленко, 2006).

Необходимость изучения соматических особенностей человека в связи со спортивными достижениями обусловило появление новой научной дисциплины - спортивной антропологии, которая призвана для решения основных задач (Р.Н. Дорохов, 2005):

- начальный отбор детей в конкретные спортивные секции;
- формирование определенного телосложения у представителей различных спортивных специализаций на пути от новичка до высококвалифицированного мастера;
- индивидуализация подготовки спортсменов на основе учета особенностей телосложения;
- ориентация жителей различных географических зон в выборе спортивной специализации и индивидуализации в подготовке к высоким достижениям в различных видах спорта.

В специальной литературе чаще всего можно встретить обобщенные данные, относящиеся к изучению тотальных размеров тела. Как правило, эти публикации в основном относятся к группе спортсменов-участников чемпионатов мира и Олимпийских игр. Отсутствует четкое описание соматического типа лыжника-гонщика во всем диапазоне спортивной классификации. Недостаточно данных и о сочетании морфологических признаков с выполнением движений в видах спорта и функциональной подготовленностью. Методические рекомендации по совершенствованию техники отдельных элементов, имеющиеся в литературе, не учитывают морфологических особенностей телосложения спортсменов (Л.Ф. Кобзева, 2000).

Все вышеизложенное позволяет считать, что данная тема выпускной квалификационной работы является актуальной и своевременной.

Цель работы – определение антропометрических показателей и их изменчивость у лыжников-гонщиков разной квалификации.

Предмет исследования: показатели соматотипов лыжников-гонщиков разной квалификации в процессе занятий лыжным спортом.

А

Объект исследования: лыжники-гонщики разной квалификации.

Задачи исследования: 1.Изучить антропометрические показатели по габаритному уровню варьирования лыжников-гонщиков.

2.Провести анализ длиннотных, широтных и обхватных показателей лыжников и лыжниц-гонщиц разной квалификации.

3.Определить соматотипы лыжников-гонщиков разной квалификации по габаритному уровню варьирования.

Новизна исследования. В исследовании применен конкретный подход к оценке телосложения лыжников-гонщиков. Дана детализированная соматическая характеристика лыжников-гонщиков разной квалификации. В работе выявлены наиболее изменчивые показатели в зависимости от уровня подготовленности спортсменов.

Практическая значимость. Полученные в работе данные по морфологической (соматической) характеристике лыжников-гонщиков разной квалификации могут быть использованы в практике для учета и отбора спортсменов в секции лыжного спорта. Морфологические показатели лыжников-гонщиков и их изменчивость могут служить ориентиром для прогнозирования спортивного мастерства.