

А

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.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОПТИМАЛЬНОГО СООТНОШЕНИЯ ОБЪЕМОВ
ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ СТАРШИХ
РАЗРЯДОВ

Выпускная квалификационная работа
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель _____ Власенко Д.С.

Научный руководитель _____ Потапов С.А.

Оценка за работу _____

Председатель ГЭК _____ Опарин И.А.

Смоленск 2016

А

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	6
1.1. Объем и интенсивность тренировочной нагрузки.....	6
1.2. Распределение тренировочной нагрузки в годичном цикле тренировки.....	15
ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	24
2.1. Задачи исследования.....	24
2.2. Методы исследования.....	24
2.3. Организация исследования.....	25
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	27
ВЫВОДЫ.....	37
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	39
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	40

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. За последние десятилетия наука о спорте, в том числе и в лыжном спорте, начала развиваться быстрыми темпами. Если раньше она в основном занимала объяснительную функцию и мало помогала практике, то в настоящее время ее роль существенно изменилась. Спортивные соревнования в настоящее время – это уже не просто индивидуальные поединки и не только соревнование команд, это прежде всего демонстрация силы и умения спортсмена, высокого тактического мышления его преподавателя-тренера. Чем выше уровень знаний у преподавателя-тренера, тем эффективней организована непосредственная физическая и спортивная подготовка спортсменов (В.Л.Елизаров, 2000; А.В.Евтух, П.В.Квашук, Б.Н.Шустин, 2008).

Анализ спортивных достижений ведущих лыжников-гонщиков и результатов последних исследований (А.Ю.Ажиппо, 2001; С.М.Котляр, 2003; Г.Г.Хохлов, 2003; Л.С.Баранов, Е.Н.Приходько, М.Л.Баранова, 2000; А.А.Авдеев 2005, 2006) показывают, что в современных условиях подготовки трасс, лыжного инвентаря, введения новых соревновательных дисциплин существенно повышаются требования к функциональной, технической, скоростно-силовой подготовленности.

В связи с этим возникает много проблем при подготовке лыжников-гонщиков. Так, для гармоничной физической подготовки спортсменов необходимо рационально распределить средства общефизической, вспомогательной и специальной подготовки, а во избежание ранней специализации спортивной тренировки требуется определить оптимальную величину тренировочных нагрузок комплексной и избирательной направленности.

Современные достижения во многих циклических видах спорта, в том числе и лыжном, в значительной мере связаны с проявлением специальной выносливости спортсменов. К числу основных фактов, обуславливающих ее

высокий уровень, относится величина тренировочных нагрузок и интенсивность выполнения упражнений (Н.А.Багин, 2005).

Известно, что высокий спортивный результат в лыжных гонках достигается за счет высокого уровня функциональных возможностей организма и технической подготовленности (В.Н.Манжосов, 1992; Н.Г.Власов, 1998).

Вместе с тем практика работы по лыжному спорту показывает порой, что юные лыжники, слишком рано приступившие к систематическим тренировкам, достигают (и относительно рано) высоких результатов. Однако, как правило, раннее достижение успехов в лыжных гонках очень часто приводит к тому, что лыжники останавливаются в спортивном росте, полностью не раскрывают свои возможности или рано заканчивают выступления. Не следует считать, что это связано с длительным (с раннего возраста) занятием лыжным спортом. Причины следует искать в неверном построении многолетнего процесса подготовки, чаще всего в чрезмерном завышении объема нагрузки и односторонней подготовке (И.М.Бутин, 2000).

Тридцать лет назад в подготовке лыжника-гонщика преобладали тренировки на развитие выносливости посредством выполнения большого объема. Существовали объективные взгляды на методику подготовки, в которой основное место уделялось развитию выносливости (М.Ф.Антонов, 1997; И.Г.Огольцов, 1982; А.А.Кошкин, 1978). Но для победы нужна не только выносливость, но и скорость. В данный период многие ведущие лыжники перешли от чрезмерных объемов нагрузки к меньшим, но с сильной интенсивностью (А.Г.Баталов, 1991; Н.А.Багин, 2000; Л.С.Баранов, Е.Н.Приходько, М.Л.Баранова, 2000; А.А.Авдеев 2005, 2006). И сейчас еще не ясно, какими должны быть объем циклической работы и нагрузка, какая интенсивность должна доминировать в подготовке лыжника-гонщика. Поэтому необходимы дальнейшие исследования данного вопроса, который

на современном этапе развития теории и практики лыжного спорта наиболее актуальный.

Цель работы. Определить оптимальное соотношение объемов тренировочной нагрузки в годичном цикле подготовки лыжников-гонщиков старших разрядов.

Объект исследования: методика тренировки лыжников-гонщиков старших разрядов.

Предмет исследования: содержание тренировочных нагрузок лыжников-гонщиков.

Научная новизна заключается в том, что в результате исследований получены конкретные данные по рациональному соотношению тренировочной нагрузки в многолетней тренировке лыжников-гонщиков старших разрядов.

Практическая значимость. Выявленные в работе объемы тренировочной нагрузки в годичном цикле у лыжников-гонщиков старших разрядов могут служить в качестве модельных для спортсменов младших разрядов. Установленные соотношения объемов специальной и скоростной работы могут быть использованы в планировании тренировочной нагрузки в многолетней тренировке лыжников-гонщиков разного уровня подготовленности.