

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

Факультет заочного обучения

Кафедра теории и методики лыжных гонок

Заведующий кафедрой

_____ А.В. Гурский

«___» _____ 2016г.

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ РАЗЛИЧНЫХ СПОСОБОВ ПЕРЕДВИЖЕНИЯ НА
ЛЫЖАХ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ РЕЛЬЕФА МЕСТНОСТИ**

Выпускная квалификационная работа
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель _____ Трудолобов И.А.

Научный руководитель
к.п.н., доцент _____ Гурский А.В.

Оценка за работу _____
(прописью)

Председатель ГЭК _____ Бочаров В.М.

директор МБОУ ДО ДЮСШ № 4 г. Смоленск,
Заслуженный работник физической культуры
Российской Федерации

Смоленск 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	5
1.1. Появление и развитие конькового хода.....	5
1.2. Сравнительная характеристика коньковых и классических лыжных ходов	8
ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	21
2.1. Задачи исследования.....	21
2.2. Методы исследования.....	21
2.3. Организация исследования.....	22
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	23
ВЫВОДЫ.....	37
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	39
ЛИТЕРАТУРА	40

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. За последнее двадцатилетие наука о спорте, в том числе методика и теория лыжного спорта, начала развиваться быстрыми темпами. Если раньше она в основном занимала объяснительную функцию и помогала практике, то в настоящее время ее роль существенно изменилась. Спортивные соревнования – это уже не просто индивидуальные поединки и не только соревнование команд, это, прежде всего, демонстрация силы и умение спортсмена, высокого тактического мышления тренера (Л.Ф. Кобзева, 2005, 2014.)

На современном этапе значительно возросли требования к технической подготовке лыжников-гонщиков, расширился круг способов передвижения на лыжах. В числе проблем технической подготовки лыжника актуальное значение имеет дальнейшее изучение структуры лыжных ходов, накопление необходимого объема объективной информации о технике способов передвижения, с учетом дифференцированного подхода к оценке движений лыжников разного уровня подготовленности, возраста и пола, воздействия сбивающих факторов, состояния рельефа и микрорельефа лыжни (В.В. Ермаков, 1989).

Механизированная подготовка лыжных трасс, использование в тренировках и соревнованиях высококачественного инвентаря, новая технология подготовки лыж, а также возросшие функциональные возможности самих лыжников способствовали появлению и распространению новых способов передвижения на лыжах – коньковых лыжных ходов. Использование новой технике способов передвижения в лыжных гонках вызвало много споров и различных мнений среди специалистов и спортсменов.

Однако серьезных научных работ по данной проблеме за последние годы мы не обнаружили, если не считать работу В.С. Шевцова, Ю.А. Стремоусова, (2000). Поэтому тема нашей работы не может быть не

актуальной.

Цель работы: определить наиболее эффективные способы передвижения на лыжах применительно к профилю трассы и дать рекомендации по их использованию.

Объектом исследования были квалифицированные лыжники-гонщики (1 разряд и КМС).

Предметом исследования являлась скорость передвижения, которую способны развивать лыжники, используя тот или иной способ передвижения на лыжах.

Гипотеза: исходя из того, что соревнования по лыжным гонкам проходят в очень изменчивых погодных условиях, на сложном рельефе, мы предполагаем, что не все способы передвижения на лыжах в одинаковой степени эффективны на всех участках трасс и при различном состоянии лыжни.

Большое количество новых способов передвижения на лыжах, безусловно, требует их дальнейшего изучения уже, хотя бы, с точки зрения их эффективности. К сожалению научных работ, по этой проблеме очень мало. Поэтому наша попытка провести сравнительный анализ скоростных возможностей того или иного способа передвижения на лыжах имеет определенную научную новизну.

Знание эффективности того или иного лыжного хода в различных условиях микрорельефа имеет большое практическое значение, так как позволяет лыжникам более грамотно выстраивать тактический замысел ведения борьбы на дистанции.