

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

Факультет физической культуры и спорта

Выпускающая кафедра анатомии и биомеханики

Заведующая кафедрой

\_\_\_\_\_ В. Н. Чернова

\_\_\_\_\_ 2016 г.

ХАРАКТЕРИСТИКА СИЛЫ МЫШЦ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ  
РАЗЛИЧНОЙ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 49.03.01 «Спортивная тренировка»

Студент исполнитель \_\_\_\_\_ Гуркин А. В.

Научный руководитель

к.п.н., доцент

\_\_\_\_\_ Чернова В. Н.

Оценка за работу

\_\_\_\_\_

Председатель ГЭК

\_\_\_\_\_

Смоленск 2016

## ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
Глава 1 СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	7
1.1 Характеристика силовых показателей лиц занимающихся лыжными гонками	
5	
Глава 2 ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	20
2.1 Задачи исследования.....	20
2.2 Методы исследования.....	20
2.3 Организация исследования.....	26
Глава 3 РЕЗУЛЬТАТЫ СОБСТВЕННЫХ ИССЛЕДОВАНИЙ.....	27
Выводы .....	38
Практические рекомендации.....	39
Литература.....	40
Приложение.....	45

## Введение

Уровень развития лыжного спорта на современном этапе настолько высок, что рассчитывать на победу в крупных международных форумах лыжников могут лишь те гонщики, которые обладают не только высокой физической, тактической, психологической подготовкой, но и в совершенстве владеют техникой обширного комплекса способов передвижения на лыжах. Значение техники в лыжном спорте, как и в любом другом виде, приобретает первостепенное значение, ибо борьба здесь идет в постоянно меняющихся условиях рельефа местности, при изменяющемся состоянии лыжни, условий скольжения [6, 9, 11, 16, 20].

Ретроспективный анализ научно-методической литературы показал, что в отдельных видах спорта, особенно с циклическим характером деятельности, спортсмены уже вышли на предельные объемы тренировочных нагрузок. Дальнейший рост спортивных результатов, по мнению специалистов, будет определяться разработкой и использованием современных технологий и созданием условий для раскрытия резервных возможностей человека [10, 14, 23].

Лыжный спорт является одним из популярнейших занятий в мире. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий. За последнее двадцатилетие наука о спорте, в том числе и теория, и методика лыжного спорта, 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 - это уже не просто индивидуальные поединки и не только соревнование команд, это, прежде всего, демонстрация силы и умения спортсмена, высокого тактического мышления преподавателя- тренера [3, 5, 18, 19, 24].

Практика спорта и выполненные в последние годы исследования заставили специалистов с несколько иных позиций подойти к проблеме разных видов подготовки, особенно при использовании специфичных для избранного вида спорта тренировочных средств. Невозможно утверждать, что на одном занятии совершенствовалось только техническое и тактическое мастерство, на другом - только физическая подготовленность, а на третьем, проведенном в ветреную снегодождливую погоду - только специфичная психологическая устойчивость к неблагоприятным природным явлениям, в которых лыжнику приходится зачастую тренироваться и, самое главное, соревноваться В4. Очевидным оказывается тот факт, что при применении специальных средств тренировки избирательного воздействия на совершенствование какой-либо одной составляющей подготовленности просто не существует. И если нагрузка лыжников высокой квалификации на 80% и более состоит из специализированных упражнений, то в тренировочных занятиях одновременно оказывается воздействие на развитие и совершенствование всех сторон подготовленности, объединенных понятием специальная подготовка [10, 14, 29].

Силовая подготовка атлета-лыжника лежит в фундаменте его базовой подготовки. Среди качеств двигательной функции человека мышечная сила имеет наибольшую значимость для успешного осуществления трудовой и спортивной деятельности. Данное положение подтверждается многочисленными исследованиями физиологов, морфологов, биохимиков и педагогов, которыми было установлено, что силовая подготовка способствует стимулированию активности, дееспособности тканей, систем и организма в целом, способствует проявлению других физических качеств, становлению совершенствования двигательных координации и осанки [8, 21].

В настоящее время малочисленны исследования взаимосвязи изменения силы и суставного угла у спортсменов различной специализации и квалификации. Таким образом, анализ научно-методической литературы показывает, что проблема возрастного развития силы у занимающихся имеет

целый ряд нерешенных вопросов актуальных для теории и практики физического воспитания. Хотя собственно силовые способности и не являются основным физическим качеством, скорее силовая выносливость, но они являются базой для общей физической подготовке, которая необходима каждому лыжнику-гонщику. Все это и послужило предметом выбора и разработки данной темы исследования.

Практическая значимость.

Результаты, полученные в ходе педагогического эксперимента могут использовать тренеры ДЮСШ и ДЮСШОР в учебно-тренировочном процессе для корректировки технических действий спортсменов и для текущего контроля за развитием силовых способностей лыжников-гонщиков различной спортивной квалификации.

Объект исследования.

Учебно-тренировочный процесс лыжников-гонщиков различной спортивной квалификации.

Предмет исследования.

Тензодинамометрические показатели силы мышц сгибателей бедра и голени, разгибателей бедра и голени в различных суставных углах лыжников-гонщиков различной спортивной квалификации.

Цель исследования.

Изучить уровень развития силы мышц сгибателей и разгибателей бедра и голени у лыжников-гонщиков различного возраста, пола и спортивной квалификации.

Гипотеза исследования.

Предполагалось, что проявление силы мышц лыжников-гонщиков зависит не только от спортивной квалификации, но и от угловых перемещениях в суставах.

.