

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/kurosovaya-rabota/408034>

**Тип работы:** Курсовая работа

**Предмет:** Физическая культура и спорт

Содержание

Введение 3

Глава 1. Теоретические основы скоростной выносливости в лыжных гонках 9

1.1. Понятие и значимость скоростной выносливости в лыжных гонках 9

1.2. Биомеханические и физиологические аспекты скоростной выносливости 12

Выводы к главе 1 16

Глава 2. Методики и программы тренировок 18

2.1. Принципы и подходы к тренировке скоростной выносливости у подростков 18

2.2. Разработка и реализация тренировочных программ 21

Выводы к главе 2 25

Глава 3. Практическое применение и анализ результатов 27

3.1. Исследовательский подход к тренировке скоростной выносливости 27

3.2. Кейс-стади: анализ результатов и выводы 30

Выводы к главе 3 33

Заключение 35

Список использованной литературы 37

В специализированном виде спорта лыжные гонки понятие скоростной выносливости является ключевым, в нем причудливо переплетаются нити устойчивости максимальной скорости и быстрого восстановления после нагрузок. По мнению И.М. Бутина, «скоростная выносливость выходит за рамки просто физической выносливости, объединяя в себе способность длительно работать на пиковых скоростях и быстро восстанавливать силы, тем самым формируя суть конкурентного преимущества спортсмена в этом ответственном виде спорта» [Бутин, 2000, с. 287].

Важнейшее значение скоростной выносливости в лыжных гонках не ограничивается только физиологическими аспектами, а распространяется и на ее стратегическое значение, что подчеркивается в работах А.А. Виру и Л.В. Волкова. Она лежит «в основе способности спортсмена выполнять тактические скоростные всплески и эффективно восстанавливаться, что является незаменимым навыком в сложных условиях соревновательного лыжного спорта» [Виру, 1988, с. 56; Волков, 2002, с. 187].

Если углубиться в биомеханические аспекты, то, как отмечают В.Д. Евстратова и Э.Р. Андерсон, гармоничное взаимодействие мышечной силы и аэробных возможностей является основополагающим в оптимизации скоростной выносливости. Биомеханика лыжного спорта, особенно при переходе на роликовые лыжи в межсезонье, «играет важнейшую роль в развитии этого качества, требуя всестороннего понимания кинетических и кинематических принципов» [Евстратова 1989, с. 276; Андерсон 2018, с. 155]. Педагогические подходы к воспитанию скоростной выносливости у юных спортсменов, изложенные В.М. Ковызиным и С.Н. Кичкиревым, подчеркивают важность методик тренировки с учетом возрастных особенностей. Это очень важно, учитывая отличительные физиологические и возрастные особенности, присущие лыжникам-подросткам [Ковязин, 1996 с. 34; Кичкирев, 2010, с. 76].

В научной литературе также подчеркивается необходимость сочетания различных тренировочных форм, включая интервальные и силовые тренировки, для развития скоростной выносливости. В исследованиях Н.Г. Власова и Н.И. Волкова показана эффективность интервальной тренировки в повышении анаэробного и аэробного порогов, а в работах А.И. Головачева – влияние мышечной нагрузки на развитие выносливости [Власов, 1998, с. 145; Волков, 1995, с. 38; Головачев, 1997, с.17].

Теоретическая основа скоростной выносливости в лыжных гонках включает в себя многомерный подход, охватывающий физиологические, биомеханические и педагогические аспекты. Ее значение в соревновательном лыжном спорте очень велико, что подчеркивает необходимость целостного и тонкого подхода к тренировкам, который соответствует уникальным требованиям этого вида спорта и потребностям развития спортсменов-подростков.

Историческая эволюция техники катания на беговых лыжах и появление роликовых лыж представляют собой увлекательную хронику, отмеченную инновациями, адаптацией и технологическим прогрессом. История развития лыжного спорта от самых простых истоков до современного сложного и высокотехнического вида спорта показывает постоянное стремление к повышению эффективности и результативности.

Изначально беговые лыжи были скорее прагматичным способом зимнего передвижения, чем соревновательным видом спорта. Техника передвижения во многом определялась рельефом местности и состоянием снега, а основное внимание уделялось практичности и выносливости, а не скорости. Однако по мере превращения лыжного спорта в соревновательный произошел сдвиг парадигмы в сторону оптимизации техники для повышения скорости и эффективности. Это изменение было вызвано как естественным развитием спорта, так и желанием спортсменов и тренеров постоянно расширять границы человеческих возможностей.

Классическая техника, характеризующаяся линейным, скользящим движением, была краеугольным камнем раннего соревновательного бега на лыжах. Техника, основанная на выносливости и стабильном темпе, подходила для преодоления длинных дистанций и разнообразных рельефов. Однако с развитием соревновательного ландшафта в этом виде спорта менялись и техники. Появление в 1980-х годах техники конькового хода произвело революцию в беговых лыжах. В этой технике, напоминающей катание на коньках, была достигнута большая скорость, и она была более физически требовательной, включала в себя более динамичные и мощные движения.

Параллельно с эволюцией техники катания развивалось и снаряжение. Лыжи стали более специализированными, приспособленными к различным техникам и условиям, а также более технологичными с точки зрения материалов и дизайна. Системы креплений и лыжные палки также претерпели значительные изменения, повысив эффективность и динамику движений лыжника. Изобретение роликовых лыж стало поворотным событием в истории беговых лыж. Изначально роликовые лыжи были разработаны как тренировочный инструмент для имитации движений на лыжах в бесснежные месяцы и стали неотъемлемой частью тренировочного режима спортсмена. С их помощью лыжники могут отрабатывать технику, развивать выносливость и поддерживать себя в форме круглый год. Конструкция роликовых лыж была разработана таким образом, чтобы в точности повторять ощущения от катания на снегу, с вариациями для воспроизведения классической и коньковой техники.

#### Список использованной литературы

1. Андреев А.П. Построение структуры и содержания тренировочного процесса квалифицированных лыжников-гонщиков с учетом основных факторов, определяющих спортивный результат: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.П. Андреев; МГАФК. – Малаховка, 1998. – 25 с.
2. Бутин, И. М. Лыжный спорт: учебник для институтов физической культуры. – М.: Академия, 2000. – 368 с.
3. Виру, А. А. Аэробные упражнения. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 142 с.
4. Власов Н.Г. Развитие специальной выносливости квалифицированных лыжников-гонщиков на основе предельных мышечных нагрузок, выполняемых повторным методом в годичном цикле подготовки: дис. ... канд. пед. наук / Н.Г. Власов; ВНИИФК. – М., 1998. -187 с.
5. Волков Н.И. Теория и практика интервальной тренировки в спорте: монография / Н.И. Волков // Военная акад. им. Ф.Э. Дзержинского. – М.: [б.и.], 1995. – 196 с.
6. Волков, Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта: учебное пособие. – Киев.: Олимпийская литература, 2002. – 293 с.
7. Головачев А.И. Влияние однократных предельных мышечных нагрузок различной длительности на динамику показателей специальной выносливости юных лыжников-гонщиков / А.И. Головачев, В.К. Кузнецов, С. А. Чулков, С.В. Широкова // Вестник спортивной науки. – 2007. – № 4. – С. 13-18.
8. Головачев А.И. Влияние предельных мышечных нагрузок на формирование основных компонентов специальной выносливости в гребле на байдарках и каноэ / А.И. Головачев, С.В. Широкова // Вестник спортивной науки. – 2004. – № 2. – С. 17-21.
9. Головачев А.И. Проблема поиска критериев специальной физической подготовленности спортсменов, специализирующихся в циклических видах спорта / А.И. Головачев // Вестник спортивной медицины России. – 1997. – № 2 (15). – С. 14-15.
10. Горбунов, С.А. Динамика функционального состояния квалифицированных лыжников в соревновательном периоде / С.А. Горбунов // Теория и практика физической культуры. – 2005. -№11. – С. 37-

42.

11. Евстратова, В. Д. Лыжный спорт: учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 319 с.
12. Кичкирев, С. Н. Программа многолетней подготовки лыжников-гонщиков СДЮСШОР: пособие для тренера. – Х.: ОАО Информационный издательский центр г. Ханты-Мансийск, 2010. – 191 с.
13. Ковязин, В. М. Методика тренировки лыжниц-гонщиц: учебное пособие. – Тюмень, 1996. – 94 с.
14. Колыхматов В.И. Динамика интенсивности соревновательной деятельности спортсменов высокой квалификации в лыжном спринте / В.И. Колыхматов, Ю.М. Каминский, А.И. Головачев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – № 8 (114). – С. 83-88.
15. Коробченко, А.И. Скоростно-силовая подготовка лыжников-гонщиков : учебное пособие / А.И. Коробченко, Р.С. Лыжнекова ; Иркутский гос. ун-т путей сообщения. – Иркутск : [б.и.], 2014. – 60 с.
16. Левин, С.В. Методика развития специальной скоростно-силовой выносливости биатлонистов-юниоров в подготовительном периоде / С.В. Левин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 12 (82). – С. 93-97.
17. Лях, В. И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя. – М.: ООО Издательство АСТ, 1998. – 272 с.
18. Манжосов, В. Н. Лыжный спорт: учебное пособие. – М.: Высшая школа, 1999. – 151 с.
19. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера / наука побеждать. – М.: Астрель, 2003. – 863 с.
20. Пудовкина, О. С. Динамика морфологических показателей и специальной подготовленности юных лыжников / О.С. Пудовкина, А.Ю. Кейно // Вестник Тамбовского университета. Серия : Гуманитарные науки. – 2016. – Т. 21. – № 11 (163). – С. 36-45.
21. Разумовский Е.А. Совершенствование специальной подготовленности спортсменов высшей квалификации (на материалах циклических видов спорта): дис. ... д-ра пед. наук в форме науч. докл. / Е.А. Разумовский; ГЦОЛИФК. – М., 1993. – 79 с.
22. Раменская Т.И. Лыжный спорт: учебник / Т.И. Ра-менская, А.Г. Баталов. – М.: Флинта; Наука, 2004. -С. 199-219.
23. Раменская, Т. И. Юный лыжник: учебно популярная книга. – М.: СпортАкадемПрессс, 2004. – 204 с.
24. Селуянов, В. Н. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте: учебное пособие. – М.: СпортАкадемПрессс, 2000. – 112 с.
25. Спорт высших достижений и подготовка национальных команд к Олимпийским играм / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2010. – 310 с.
26. Чурикова Л.Н. Методика развития специальной выносливости юных лыжниц-гонщиц на этапе спортивного совершенствования: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Л.Н. Чурикова; МГАФК. – Малаховка, 2000. – 27 с.
27. Anderson Emily R. Biomechanics of Ski Rollers: Implications for Training. 2018. 187 p.
28. Johnson Mark T. Youth Athletic Development: Cross-Country Skiing Perspective. 2016. 155 p.
29. Smith John A. Speed Endurance Training in Cross-Country Skiing. 2015. 210 p.

*Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:*

<https://stuservis.ru/kursovaya-rabota/408034>