

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/424434>

Тип работы: Курсовая работа

Предмет: Физическая культура и спорт

Введение 3

Глава 1. Теоретические основы исследования спортивной подготовки лыжников 6

1.1. Периодизация в лыжных гонках 6

1.2. Средства подготовки в лыжном спорте 8

Глава 2. Эмпирическое исследование системы подготовки лыжников-гонщиков 19

2.1. Методы и организация исследования 19

2.2. Разработанная и оптимизированная структура комплексной методики подготовки лыжников-гонщиков 21

2.3. Анализ показателей подготовленности лыжников-гонщиков экспериментальной и контрольной групп в ходе педагогического эксперимента 25

Заключение 30

Список использованной литературы 31

Подготовительный период является ключевым при подготовке лыжников-гонщиков. В данный периода время в тренировочном процессе направлено на постоянное совершенствование абсолютно всех качеств, требуемых лыжнику-гонщику, а это: увеличение функциональной и физической подготовленности (все разновидности выносливости, силы, гибкости, формирование координационных способностей, улучшение технической составляющей лыжных ходов, тактико-технических способов ведения борьбы и психологической устойчивости).

У спортсменов в данном возрасте макроцикл строится на одном подготовительном периоде начиная с мая по январь и соревновательном периоде основных гонок (январь/февраль). Это делается, потому что соревнования, проводимые в конце лета начале осени носят учебно-тренировочный характер. И данные соревнований будут полезны тренерам для оценки общей физической подготовленности спортсмена [10].

Подготовительный период делится на следующие 3 этапа:

1) Обще подготовительный

2) Предварительной специальной подготовки

3) Основной специальной подготовки

1. Обще подготовительный начинается с мая по июль.

Цель данного этапа - набор базы общей физической подготовленности, а затем постепенное повышение уровня.

2. Предварительной специальной подготовки с августа и продолжается до начала тренировок на снежном покрове.

Цель на данном этапе - сформировать специальную базу для последующего развития специальных качеств на снегу.

На протяжении периода продолжается совершенствование техники передвижения на лыжах с помощью применения технических средств для подготовки в не снежный период: разнообразная имитационная работа, деятельность на специализированных тренажерах, также катание на лыжероллерах.

Со временем увеличивается объем тренировок по времени, возрастает интенсивность выполнения работы из-за этого увеличивается километраж.

Подобное повышение объема и интенсивности в некоторых случаях может достигать около предельных нагрузок для спортсмена, что возможно только имея высокую базу общей физической подготовки. Объем ОФП на этом этапе со временем снижается, однако сохраняется поддержка основных физических качеств. Существенно увеличивается объем специальной физической подготовки [19].

Перед первым этапом, а затем ближе к концу второго лыжники-гонщики сдают тестирования для контроля и оценки уровня ОФП и СФП.

Проверочными нормативами являются: бег по дистанции 1 километр, 100 метров; прыжок в длину с места; подтягивания из исходного положения вис на перекладине; пресс за 60 секунд; лыжероллеры 4000.

В данном этапе чаще в конце августа используют тренировки в условиях гипоксии на среднегорье, с целью

создания обстоятельств кислородной недостаточности. Такие условия оказывают положительный эффект на развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

3. Основной специальной подготовки начинается с тренировок на снегу до непосредственно соревновательного периода.

В связи с непредсказуемостью погодных условий, составленным календарным планом соревнований, разрядом лыжников в возрасте 16–18 лет и задач на предстоящий сезон сроки начала зимнего этапа могут сдвигаться, но в среднем он начинается от начала/середины ноября. Завершается этап с началом основных стартов сезона. На данном этапе цель – развитие специальных физических качеств лыжника-гонщика таких как скоростная и скоростно-силовая выносливость. На 3-м этапе лыжники-гонщики выполняют максимальный объем нагрузок на снегу - это время называют «вкатка».

1.2. Средства подготовки в лыжном спорте

При подготовке лыжников-гонщиков используют разнообразные технические средства, которые помогают в тренировочном процессе достигать поставленные цели. С помощью них мы можем осуществлять контроль за процессом подготовки на всем ее протяжении. Предупреждать появление травм, перетренированности и оказывать восстанавливающее действие. Одним из наиболее важных средств без чего не обходится ни одна тренировка для лыжника-гонщика считается пульсометр. Его цель это – осуществлять контроль за состоянием спортсмена в настоящем времени и проследить реакцию организма на нагрузку. Подобные часы обязательно включают в себя следующие функции: секундомер, датчики измерителей пульса, передающиеся с руки или нагрудной ленты, кроме того, комплектуются с GPS-датчиками с целью наблюдения пройденной дистанции, рельефа местности, перепада высот, а также могут иметь круговые отсчеты и помогать держать заданный темп или скорость. Пульсометры значительно упрощают ведение индивидуального спортивного дневника и, кроме того, дают возможность тренеру корректировать нагрузку в микроциклах.

Следующий важный инструмент после измерения частоты сердечных сокращений (ЧСС) это лактатные измерения в лыжных гонках. Они особенно необходимы в тренировочном процессе в среднегорье.

Задача лактатного измерения полосками это контроль определенных зон интенсивности индивидуальных для каждого спортсмена. Тем самым это средство повышает качество мониторинга, позволяет контролировать нагрузку для спортсмена и быть уверенным в том, что он находится в нужной зоне интенсивности

Следующие средства, которые усилят тренировочный эффект прямым участием в процессе тренировки. Сюда относят такой инвентарь как тренажер лыжника, роллеры, тренировочные маски для выносливости, балансирующие подушки и слэклин.

Тренажер лыжника по-другому эрколина это тренажер с моторизованным управлением нагрузки и установленным микрокомпьютером. Подходит тренажер для лыжников, бегающих длинные дистанции, и лыжников-спринтеров, которым необходимо отрабатывать финишное ускорение максимальной силы и особенно важно усиление сопротивления в начальной фазе толчка.

Лыжероллеры, они же роллеры – это спортивный инвентарь, который используют для имитации катания как беговых лыжах. Благодаря им лыжники поддерживают свою форму и оттачивают технику в летнее время года. В профессиональном спорте их также используют для лыжероллерных гонок и летнего биатлона. Роллеры средство для передвижения по асфальту резе внедорожью. Имея такое средство можно улучшать технику бега, нарастить физическую форму, разнообразить тренировочные занятия, использовать как средство восстановления. Есть основные виды материалов, из которых производятся роллеры их три: композитные материалы, карбон и алюминий, с двух сторон к платформе, вышеперечисленного материала закреплены колёса, которые за счёт подшипников обеспечивают движение вперед. Тренировки на лыжероллерах идентичны как на лыжах, на них задействованы те же группы мышц.

Лыжероллеры- одно из ключевых средств подготовки лыжников-гонщиков каждой возрастной категории в летний подготовительный период.

При помощи данного средства можно достигать решения таких задач как недостаточный объем циклической нагрузки; развитие специальных физических качеств с помощью развивающих работ на роллерах; восстановительные или откаточные тренировки после тяжелых тренировок; улучшение техники передвижения, отталкивания, выноса рук и таза на лыжах при помощи данного средства на тредбане или перед зеркалом; тестирование для определения зон интенсивности необходимых в тренировочном процессе.

Лыжероллеры классифицируются согласно стилю катания и бывают коньковые, классические, комбинированные и дутики (для внедорожия).

Также различны по скорости движения- тренировочные и соревновательные.

Лыжероллеры просто необходимы в учебно-тренировочном процессе при подготовке лыжников-гонщиков, однако, виды роллеров должны меняться и комбинироваться между собой, иначе отсутствие этого сократит тренировочное влияние. Здесь сможет помочь смена вида роллеров или типа колес, с помощью чего будет изменяться работа от более силовой к более скоростной, в зависимости от задач периода, месяца тренировочного процесса и тренировки, погодных условий, самочувствия спортсмена, квалификации, возраста, и иных обстоятельств. С целью данного запроса в запасе учебного заведения, тренера и спортсмена обязательно должно быть несколько типов колес и разновидностей лыжероллеров.

Тренировочные маски, похожие на респиратор – являются преградой на пути вдыхаемого и выдыхаемого воздуха. В современных моделях ограничение воздуха регулируется по шкале от 1 до 5 прямо на маске без смены клапанов. Использование маски имитирует тренировку в высокогорье.

Плюсы маски: увеличивается объем легких, укрепляются дыхательные мышцы, улучшается легочная вентиляция.

Балансировочные подушки и слэक्лайн лыжники-гонщики используют как дополнительные упражнения на равновесие и координацию к основной.

За счет этих средств развиваются мышцы-стабилизаторы, что снижает риск получения травм, так как уменьшится вероятность их перегрузки или растяжения, так же происходит улучшение техники лыжного хода, развивается вестибулярный аппарат и как следствие помогает нам при передвижении на спусках без ущерба технике.

Следующие средства, используемые при подготовке лыжников-гонщиков, относят к группе физиотерапевтических средств. Их используют для расслабления тела, закаливания, облегчения мышечных болей, восстановления после тяжелых нагрузок и лечебных целей. Этого действия можно добиться с помощью плавания, душа, приема ванны, похода в баню или сауну. Эти средства действуют на организм через естественные силы такие как давление, вода, температура и т. п.

1. Авдеев А.А. Планирование нагрузок у лыжников-гонщиков старших разрядов с учётом подготовки к спринтерским дистанциям: учеб. пособие. - Великие Луки, 2006. - 57 с.
2. Беляева Н.А. Комплексы упражнений для тренировки лыжников-гонщиков в подготовительном периоде: учебно-методическое пособие: для студентов всех специальностей / Н. А. Беляева. М.: ГУУ, 2012. - 50 с.
3. Глазырина Л. Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл. - М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2011.
4. Головина Л. Л., Копылов Ю. А. Концепция формирования личности учащихся общеобразовательной школы в процессе физического воспитания. - М.: Логос, 2012.
5. Гойхман П. Пути развития спортивной тренировки // Научно-методический вестник: [Сборник статей] / Сост. Б. Е. Лосин, Е. Р. Яхонтов; Редкол.: С. Н. Елевич [и др.]. - СПб.: Олимп, 2011. - Вып. 10.
6. Дмитриев А. А. Об эффективности развития специальной выносливости у юных лыжниц-гонщиц с помощью тренировочных нагрузок субмаксимальной интенсивности / А. А. Дмитриев, Б.В. Сермеев // Теория и практика физ. культуры. - 2009. - № 12. - С. 44-46.
7. Захаров П. Я. Лыжный спорт и методика преподавания: 54 учебно-методический комплекс (для студентов, обучающихся по специальности 050720 «Физическая культура»). - Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2010
8. Квашук П.В. Дифференцированный подход к построению тренировочного процесса юных спортсменов на этапах многолетней подготовки. Автореферат дисс. доктора пед. наук. М., 2009. — 49 с.
9. Квашук П.В., Кленин Н.Н. Лыжные гонки. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства: примерная программа спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. - Москва: Совет. спорт, 2010. - 59 с.
10. Ковязин В.М. Мастер спорта по лыжным гонкам: учебное пособие - Тюмень, «Вектор Бук» 2009. - 212 с.
11. Конева Н. А. Технологии физкультурно-спортивной деятельности (лыжные гонки). Физическая культура (лыжный спорт) / учебнометодическое пособие для самостоятельной работы студентов очной и заочной форм обучения. - Тюмень: Изд-во ТГУ, 2010. - 77 с.
12. Коньков Д. А. Методические особенности построения тренировочного процесса в панкратионе // Известия Российского государственного педагогического университета им. А. И. Герцена, Выпуск № 58. 2008.
13. Лыжный спорт: Учебник для вузов. /В.В.Фарбей, Г. В. Скорохватова, В.В.Фарбей; под общ.ред. В.В.Фарбея, Г. В. Скорохватовой. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И.Герцена, 2007. -527с., ил.

14. Лыжный спорт: программа учебной дисциплины по специальности 033100.00 - физическая культура / сост. Н.В. Журин, Н. Н. Трифонова. - Брянск: БГУ, 2004.
15. Марков, Г.П. Лыжные гонки / Г. П. Марков. - М.: Книга по Требованию, 2012. - 340 с.
16. Масленников, И. Лыжные гонки / И. Масленников, Г. Смирнов. - М.: Физкультура и спорт, 2006. - 200 с. 56
17. Матвеев А. П., Мельников С. Б. Методика физического воспитания с основами теории. - М.: Феникс, 2006.
18. Морфофункциональное созревание основных физиологических систем организма детей школьного возраста. /Под ред. М. В. Антроповой, М. М. Кольцовой. - М.: Педагогика, 2013.
19. Оптимизация учебно-тренировочного процесса в годичном и многолетнем циклах подготовки спортсменов, специализирующихся в зимнем полиатлоне: монография / А.И.Требенюк, Н. Н. Трифонова. - Брянск, 2007.

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/424434>