

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

Заведующий кафедрой
Гурский А.В.

«____» _____ 2017 г.

СКОРОСТНО-СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

Выпускная квалификационная работа
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель _____ Тучков А.С.

Научный _____
руководитель Якушев Д.С.

Оценка за работу _____

Председатель ГЭК

Заместитель начальника

Главного управления спорта –

начальник отдела развития спорта _____ Опарин И.А.

СМОЛЕНСК 2017

А

Оглавление

| | |
|---|----|
| Введение..... | 3 |
| ГЛАВА 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА | 5 |
| 1.1 Методы развития скоростно-силовых способностей спортсменов | 5 |
| 1.2 Специфика скоростно-силовой подготовки лыжников | 10 |
| Глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ..... | 17 |
| 2.1 Задачи исследования: | 17 |
| 2.2 Методы исследования: | 17 |
| 2.3 Организация исследования | 20 |
| Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЙ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ | 21 |
| 3.1 Средства скоростно-силовой подготовки лыжников-гонщиков 15-16 лет..... | 21 |
| 3.2 Динамика общей физической подготовленности лыжников- гонщиков 15-17 лет в течение годичного тренировочного цикла | 22 |
| 3.3 Динамика специальной физической подготовленности лыжников-гонщиков 15-17 лет в годичном тренировочном цикле .. | 26 |
| ВЫВОДЫ..... | 30 |
| ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ | 32 |
| СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ | 34 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ | 40 |

Введение

Растущий уровень спортивных результатов требует поиска эффективных средств и методов, направленных на совершенствование методики тренировки юных спортсменов. Большой интерес специалистов вызывает учебно-тренировочный процесс лыжников-гонщиков, так как результаты их выступлений на различных соревнованиях во многом зависят от рационального использования физических нагрузок при совершенствовании скоростно-силовых способностей.

Этап углубленной тренировки в процессе многолетней подготовки юных лыжников-гонщиков направлен на расширение уровня физических и функциональных возможностей спортсменов. В этой связи, именно на этапе углубленной тренировки большое значение приобретает соразмерность развития наиболее значимых компонентов физической подготовленности.

Скоростно-силовой подготовке лыжников посвящено большое количество научных работ и методических рекомендаций (А.И.Семейкин, 2007; А.И.Коробченко, 2014).

В современных условиях без высокого уровня скоростно-силовой подготовленности добиться высоких спортивных результатов в лыжных гонках весьма сложно. До настоящего времени этот вопрос недостаточно изучен. В частности, недостаточно изучено изменение уровня скоростно-силовой подготовленности лыжников-гонщиков разного возраста и спортивной квалификации в годичном цикле тренировок, не индивидуализирован процесс скоростно-силовой подготовки.

Таким образом, исследование проблемы скоростно-силовой подготовки лыжников-гонщиков является актуальным и определяется потребностью современной методики спортивной тренировки.

Цель исследования – теоретически разработать и экспериментально обосновать комплекс средств скоростно-силовой подготовки лыжников-гонщиков 15-17 лет.

Объект исследования – тренировочный процесс лыжников-гонщиков 15-17 лет.

Предмет исследования – влияние комплексов упражнений скоростно-силовой направленности на общую и специальную физическую подготовленность лыжников-гонщиков.

Рабочая гипотеза. Предполагалось, что включение комплексов специальных упражнений скоростно-силовой направленности в учебно-тренировочный процесс лыжников-гонщиков 15-17 лет приведет к повышению общей и специальной физической подготовленности спортсменов.

Практическая значимость. Результаты могут быть использованы при организации тренировочного процесса лыжников-гонщиков 15-17 лет в спортивных школах, секциях, общеобразовательных школах.