

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://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/277143>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физическая культура и спорт

Введение 2

Особенности построения годичной подготовки в лыжных гонках 3

Заключение 11

Список литературы 12

Введение

Лыжи - одно из самых древних изобретений первобытного человека. Появление лыж было обусловлено потребностью человека добывать на охоте пищу зимой и передвигаться по местности, занесенной снегом. Но в ходе эволюции, данный предмет быта, приобрел «титул» спортивного инвентаря.

Со дня первых соревнований в Мире прошло более 200 лет, модернизация как самого инструмента, так и подготовки (тренировок) стремительно растет.

Физическая активность при катании на беговых лыжах является высоко дозированной, как по объему, так и по интенсивности. Это делает беговые лыжи подходящими для людей всех возрастов, полов, здоровья и уровня фитнеса.

Чрезвычайно большое и образовательное значение лыжного спорта. Все виды лыжных курсов, тренировок, соревнований или просто прогулок успешно развивают важные морально-волевые качества: Мужество и настойчивость, дисциплина и усердие, умение выдержать все трудности.

Лыжи имеют большую ценность в повседневной жизни и в различных работах в долгую и снежную зиму в северных и восточных регионах страны, где они используются охотниками, геологами, сигнальщиками, лесоводами.

Доступность лыж делает их очень популярными среди школьников и молодежи. Особенно привлекательны спуски склонов различной крутизны.

Лыжный спорт имеет воспитательное значение. Во время занятий лыжники приобретают новые знания, навыки и способности, связанные с катанием на лыжах (изучение теории катания на лыжах, тренировочных схем, гигиены во время физических нагрузок, годичной подготовки и т.д.).

Обучение горнолыжному спорту направлено на формирование навыков в методах движения, формовочных и боевых техниках на лыжах, развитие выносливости, повышение выносливости, закаливание организма.

Особенности построения годичной подготовки в лыжных гонках

Периодизация тренировки в лыжных гонках основывается на общих закономерностях развития тренированности и становлении спортивной формы. В связи с сезонностью занятий периодизация связана со временами года, календарём соревнований.

В лыжных гонках принято следующее построение основного варианта периодизации - год составляет на один большой цикл и делится на три периода; подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период тренировки является важнейшим в подготовке лыжника. На протяжении этого периода закладывается основа будущих достижений в соревновательном периоде. «Фундаментом» успехов соревнованиях служит большой объём нагрузки, приходящийся на развитие физических качеств, повышение функциональной подготовленности, совершенствование техники способов передвижения на лыжах. Подготовительный период у лыжника-гонщика делится на три этапа [5]:

1-й этап - весенне-летний. Он начинается с 1 мая, и у квалифицированных лыжников продолжается до 31 июля. Важнейшая задача подготовки в это время - постепенное повышение уровня общей физической подготовленности.

2 - этап - летне-осенний. Он начинается с 1 августа и продолжается до начала тренировок на лыжах (до выпадения снега). Основная задача подготовки на этом этапе - создание специального фундамента для дальнейшего развития специальных качеств уже при передвижении на лыжах (на следующем этапе подготовительного периода).

3 - этап - осенне-зимний (основной специальной подготовки). Он начинается с момента постановки на лыжи (с выпадения снега) и продолжается до начала основных соревнований. На этом этапе решаются главные задачи - развитие специальных качеств (в первую очередь скоростной выносливости), а также совершенствование техники способов передвижения

1. Абатуров Р.А., Огольцов И.Г. Планирование тренировочной нагрузки в подготовительном периоде. - М.: Лыжный спорт, 2013 - 341с.
2. Аникин А.П., Ванеев В.И., Коленько Е.Н., Степанов Е.Н. Подготовка юных лыжников. - М.: Физкультура и спорт, 2016 - 293с.
3. Антонова О.Н. Лыжная подготовка (методика преподавания): Учебное пособие для студентов средних педагогических заведений / Антонова О.Н., Кузнецов В.С. - М.: Академия, 2019 - 218с.
4. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений/ И.М. Бутин. - М.: Академия, 2010. - 368 с.
5. Курс лекций по дисциплине "Физическая культура. Лыжный спорт": учебно-методическое пособие. / Сост. Богомолов В.Ф., Вострикова Н.А., Николаев Е.А., Меренцов С.Ю. - Красноярск: СФУ, 2017 - 301с.
6. Манжосов В.Н. Принципы подготовки лыжника-гонщика//Теория и практика физической культуры. 2012 - 301с.
7. Манжосов В.Н. Тренировка лыжников-гонщиков/ В.Н. Манжосов. - М.: Физкультура и спорт, 2016 - 268с.
8. Николаев, В. А. Лыжная подготовка студентов / В.А. Николаев. - М.: Бибком, 2020. - 659 с.
9. Николаенко И. Г. Лыжная подготовка: Методика преподавания: Учеб. Пособие для студ. средн. пед. учеб. заведений/ - М.: Физкультура и спорт, 2019. - 208 с.
10. Плохой В.Н Базовая подготовка юных лыжников гонщиков. // Физическая культура. 2017. №4 - 279с.

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://studservis.ru/gotovye-raboty/referat/277143>