

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/kursovaya-rabota/560628>

**Тип работы:** Курсовая работа

**Предмет:** Физическая культура и спорт

Содержание

Введение 3

Глава 1 Теоретические основы прыжков с трамплина 6

1.1 Общая характеристика прыжков на лыжах с трамплина 6

1.2 Теоретическая подготовка спортсменов 8

1.3 Физическая подготовка и тренировочная программа 11

1.4 Развитие эмоциональной устойчивости 13

Глава 2 Практическая часть 17

2.1 Техника выполнения прыжков 17

2.2 Методологические подходы к тренировкам 19

2.3 Анализ результатов и показатели успеха 21

Заключение 24

Список литературы 26

Техника выполнения прыжков в лыжном спорте представляет собой сложную систему движений, которые необходимы для достижения максимальных результатов. Наиболее важным аспектом является организация процесса прыжка, который условно можно разделить на несколько ключевых этапов: разбег, отталкивание, полет и приземление. Каждый из этих этапов требует высокой степени координации, силы, гибкости, а также понимания физических законов, что делает обучение технике весьма многослойным процессом. Первым этапом является разбег. На этом этапе лыжник должен развить максимальную скорость, что достигается благодаря правильно выстроенной технике бега и эффективному использованию инерции. Участники соревнований применяют различные приемы, чтобы оптимально настроить свою скорость: включают костные мышечные группы, работают над акцентированными шагами и скоростью движения. Парные тренировки помогают развивать синхронность движений, что впоследствии сказывается на общем результате [12].

Отталкивание является следующим ключевым элементом. Этот момент критически важен, так как именно от правильности отталкивания зависит, насколько высоко и далеко сможет прыгнуть спортсмен. При отталкивании лыжник использует силу ног, задействуя квадрицепсы и икроножные мышцы. Важно не только правильно распределять нагрузку между этими группами мышц, но и обеспечивать плавный переход от разбега и проекции тела.

Полет — это этап, который вызывает у зрителей особый интерес, так как на этом этапе производится выполнение различных элементов и фигур. Для достижения максимальной аэродинамической эффективности лыжник должен занять определенную позицию тела, что позволит уменьшить сопротивление воздуха и продлить полет. Здесь большое значение имеет баланс, ведь любое незначительное изменение в положении тела может привести к нежелательному снижению высоты или изменению траектории. Кроме того, тренировка на специальном оборудовании, таком как симуляторы полета, помогает отработать технику и обрести уверенность в воздухе.

Приземление — заключительный этап прыжка, который являет собой сочетание техники и тактики. Здесь необходимо четко выполнять рекомендации по выбору угла приземления и управлению весом, чтобы минимизировать риск травм и обеспечить плавное завершение прыжка. Спортсмены работают над укреплением связок и суставов, что позволяет предотвратить травмы, возникающие в ходе приземления. Кроме того, умение адаптироваться к изменяющимся условиям, таким как ветер и состояние поверхности трамплина, имеет первостепенное значение.

Важным аспектом техники является ее постоянное совершенствование. Пожизненное обучение и самоанализ критически важны для лыжников, так как даже небольшие изменения в технике исполнения могут привести к улучшению результатов. Участие в тренировках с квалифицированными тренерами,

анализ видео своих прыжков и изучение успешных моделей поведения других спортсменов являются неотъемлемыми частями этого процесса [9].

Необходимо отметить роль модуляции дыхания, которая помогает контролировать состояние спортсмена на всех этапах прыжка. От правильного дыхания зависит не только физическое состояние, но и эмоциональная устойчивость. Тренировка правильного дыхания позволяет лыжнику оставаться сосредоточенным и контролировать свои реакции в напряженный момент.

#### Список литературы

1. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. URL: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038)
2. Белёва А.Н., Новикова Н.Б., Котелевская Н.Б. РАЗРАБОТКА ОЦЕНОЧНЫХ ШКАЛ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЛЯ ВИДА СПОРТА «ПРЫЖКИ НА ЛЫЖАХ С ТРАМПЛИНА» // Наука и спорт: современные тенденции. 2024. №4. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/razrabotka-otsenochnyh-shkal-pokazateley-obshchey-i-spetsialnoy-fizicheskoy-podgotovlennosti-dlya-vida-sporta-pryzhki-na-lyzhah-s> (дата обращения: 23.03.2025).
3. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте [Текст] / Ю.В. Верхошанский – М.: Советский спорт, 2013. – 216 с.
4. Зебзеев, В.В. Методика технической подготовки юных прыгунов на лыжах с трамплина: монография [Текст] / Вл. В. Зебзеев, О.С. Зданович, Вик. В. Зебзеев. – Пермь, Издательско-полиграфический комплекс «ОТ и ДО», 2016. – 86 с.
5. Коваленко Е.В. Психолого-педагогические аспекты тренировки в прыжках на лыжах с трамплина // Психология спорта. – 2021. – № 2. – С. 60–66.
6. Кузнецов И.П. Специфика общефизической подготовки спортсменов в прыжках на лыжах // Тренировка и восстановление. – 2021. – № 3. – С. 44–50.
7. Методика разработки комплексных целевых программ подготовки региональных сборных команд квалифицированных спортсменов на четырехлетний цикл подготовки (на примере лыжников-двоеборцев РФ): учебное пособие / Г.А. Сергеев [и др.]. СПб, 2013. – 132 с.
8. Николаев Ф.Г. Прыжки на лыжах с трамплина: теоретические и практические аспекты // Лыжный спорт. – 2017. – № 1. – С. 67–72.
9. Орлов Д.А. Технологии физической подготовки лыжников в прыжках с трамплина // Спорт и здоровье. – 2020. – № 6. – С. 10–15.
10. Соколов А.В. Физическая подготовка и техника прыжков на лыжах: методические рекомендации. – Санкт-Петербург: Издательство РГПУ, 2016. – 256 с.
- Теория и практика прыжков на лыжах с трамплина и лыжного двоеборья: Учебник / В. В. Зебзеев, Н. Б. Новикова, О. С. Зданович [и др.]. – Чайковский: Чайковский государственный институт физической культуры, 2020. – 479 с. – ISBN 978-5-94720-056-0.
11. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «прыжки на лыжах с трамплина» (этап начальной подготовки). Методическое пособие. Авторы-составители: Фендель Т.В., Найданов Б.Н. – М.: ФГБУ ФЦПСР 2022. – 81 с.
12. Федоров П.С. Роль общефизической подготовки в совершенствовании техники прыжков на лыжах // Научные исследования в спорте. – 2022. – № 5. – С. 85–91.

*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/kursovaya-rabota/560628>