

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»

Факультет физической культуры и спорта

Кафедра велосипедного и конькобежного спорта

Заведующая кафедрой

_____ Воскресенский М.В.

«__»_____ 2016 г.

ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ШОРТ-ТРЕКОВИКОВ ГРУППЫ
НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В КРУГЛОГОДИЧНОМ ТРЕНИРОВОЧНОМ
ПРОЦЕССЕ

Выпускная квалификационная работа

по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент–исполнитель _____ Васильева В.В.

Научный руководитель _____ Мелехов П.В.
к.п.н., доцент (подпись)

Оценка за работу _____

Председатель ГЭК _____ Опарин И.А.

Зам. начальника Главного
управления, начальник отдела
развития спорта Смоленской области

Смоленск 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	5
1.1 Анатомо-физиологические и психологические особенности детей 8-10 лет	5
1.2.Опорно-двигательный аппарат и развитие двигательных качеств.....	9
1.3.Опорно-двигательный аппарат и развитие двигательных качеств.....	13
1.4 Двигательные(моторные) тесты.....	17
ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	19
2.1. Задачи исследования.....	19
2.2. Методы исследования.....	19
2.3. Организация исследования.....	22
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	27
3.1. Анализ подготовленности конькобежцев в начале подготовительного периода тренировки.....	27
3.2. Анализ подготовленности конькобежцев в конце подготовительного периода тренировки.....	31
3.3. Взаимосвязь показателей подготовленности конькобежцев с результатами в беге на коньках.....	40
ВЫВОДЫ.....	44
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	46
ЛИТЕРАТУРА.....	47
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	52
АННОТАЦИЯ	64

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. На данном историческом этапе спорт развивается не только как собственно соревновательная деятельность, для выявления и унифицированного сравнения человеческих возможностей, но и как отдельное направление в науке, где выявляются теории, приводятся гипотезы и проводятся опыты. Выделение в структуре многолетней подготовки начального этапа диктуется необходимостью решения комплекса задач для дальнейшего повышения спортивного мастерства. К числу ключевых следует отнести: повышение резервов здоровья; гармонизацию физического развития и подготовленности, требований вида спорта; выявление одаренных детей для достижения высокого уровня мастерства; формирование интереса к спортивным занятиям; развитие основных двигательных качеств и способностей; овладение элементарными общими и специальными двигательными умениями и навыками.

Данное решение диктует целесообразность разработки методики спортивной подготовки на начальном этапе в скоростном беге на коньках и имеет в виду разрешение комплекса противоречий между:

- увеличением объема ледовой подготовки в условиях крытых катков и опасностью ранней специализации и интенсификации тренировочного процесса юных конькобежцев, связанных с использованием высоких нагрузок и применением значительного объема специальных средств;
- необходимостью разносторонней физической и технической подготовки с учетом сенситивных периодов развития двигательной функции на начальном этапе тренировки и недостаточным обоснованием структуры и содержания методики спортивной подготовки в условиях крытых катков.

Для достижения результата, тренеру необходимо контролировать не только сам тренировочный процесс, но и морфофункциональное изменение спортсменов, тем более на начальном этапе тренировочной подготовки. Средства и методы контроля могут носить педагогический, психологический и

медико-биологический характер. Они зависят от особенностей конкретного вида спорта (системы физических упражнений), состава занимающихся, наличия специальной аппаратуры и других материально-технических возможностей и условий. Тренеру необходимо отслеживать изменения показателей функционального состояния, уровень развития физических качеств занимающихся для коррекции и оптимизации тренировочных программ в мезоциклах и этапах подготовки.

Недостаточная изученность исследуемой проблемы в педагогической науке и практике обусловили выбор темы выпускной квалификационной работы.

Объект исследования – тренировочный процесс шорт-трековиков группы начальной подготовки.

Предмет исследования-контроль уровня развития физических качеств юных конькобежцев.

Рабочая гипотеза - предполагалось, что проведение тестирования позволит определить и оценить уровень развития физических качеств юных конькобежек, увидеть прирост результатов в результате тренировочной работы и внести коррективы в тренировочный процесс над физическим совершенствованием.

Практическая значимость –результаты работы, помогут тренерам ДЮСШ использовать упражнения, которые были выявлены в наших исследованиях, как самые эффективные для развития физических качеств шорт-трековиков и влияющие на спортивный результат в беге на коньках.