

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

Факультет заочного обучения

Кафедра анатомии и биомеханики

Заведующий кафедрой к.п.н., доцент

_____ В.Н.Чернова

«__» _____ 2016 г.

ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ В ГОДИЧНОМ
ТРЕНИРОВОЧНОМ ЦИКЛЕ У ВЕЛОСИПЕДИСТОВ,
СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ГОНКАХ НА ТРЕКЕ

Выпускная квалификационная работа
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель _____

Петрухина Н.В.

Научный руководитель _____

Чернышева М.Д.

Оценка за работу _____

(прописью)

Председатель ГЭК

директор МБОУ ДО ДЮСШ №4 г. Смоленска,

Заслуженный работник физической культуры

Российской Федерации _____

Бочаров В.М.

Смоленск 2016

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	5
1.1. Понятие о физической работоспособности и ее видах.....	5
1.2. Показатели общей и специальной работоспособности велосипедистов.....	9
Глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	18
2.1. Задачи исследования.....	18
2.2. Методы исследования.....	18
2.3. Организация исследования.....	23
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	25
3.1. Динамика общей физической работоспособности в течение года у велосипедистов, специализирующихся в гонках на треке.....	25
3.2. Изменение показателей специальной физической работоспособности в годичном тренировочном цикл у велосипедистов, специализирующихся в гонках на треке.....	31
Выводы.....	40
Практические рекомендации.....	42
Литература.....	43

Актуальность. В современном спорте управление тренировочным процессом становится делом все более сложным, требующим информацию о физической работоспособности и подготовленности спортсмена.

Изучение физической работоспособности человека и ее оценка является достаточно трудоемким процессом, требующим определенной подготовки исследователя, знания им теоретических основ применяемых тестов и умения правильно трактовать полученные данные. Исследование специальной физической работоспособности и выявление физических критериев контроля динамики играют большую роль при современной системе подготовки к высшим достижениям, необходимы для оценки состояния подготовленности и управления тренировочным процессом (16).

Основными показателями тренированности являются спортивные результаты. Известно, однако, что высокие достижения велосипедисты могут показывать лишь после многолетней подготовки и только в непродолжительный период наивысшей спортивной формы в каждом тренировочном цикле (19).

Физическая работоспособность отражается в общей и специальной подготовленности спортсмена. В зависимости от специфики вида спорта она в большей или меньшей степени влияет на общее состояние тренированности спортсмена, и через нее на спортивные результаты. Поэтому необходимо, чтобы спортсмены обладали высоким уровнем работоспособности, соответствующей избранному виду спорта.

Физическая работоспособность широко исследуется в спортивной практике (5, 34). В последние годы в практике мирового спорта для определения физической работоспособности все шире применяются количественные тесты, изучающие те или иные проявления деятельности организма спортсмена в условиях мышечной работы. В связи со всем этим назрела необходимость унификации методики проведения тестов, разработке

нормативных стандартов для оценки результатов тестов у представителей различных видов спорта. К настоящему времени разработаны стандарты и нормативы, необходимые для оценки индивидуальных результатов тестирования физической работоспособности на различных этапах годичного цикла подготовки (31, 36, 42).

В результате анализа доступной научно-методической литературы выявлено, что вопрос об информативности отдельных параметров работоспособности как критерия оценки функционального состояния велосипедиста и прогноза достижений разработаны недостаточно.

Практическая значимость работы заключается в том, что полученные результаты позволяют осуществлять объективный систематический контроль подготовленности спортсменов-велосипедистов на различных этапах подготовки годичного цикла и планировать и корректировать содержание учебно-тренировочного процесса.

Объект исследования – тренировочный процесс у велосипедистов различной квалификации, специализирующихся в гонках на треке.

Предмет исследования – изменение показателей общей и специальной работоспособности в годичном тренировочном цикле у велосипедистов, специализирующихся в гонках на треке.

Целью исследования явилось изучение динамики общей и специальной работоспособности в годичном цикле тренировки у велосипедистов различной квалификации, специализирующихся в гонках на треке.

Рабочая гипотеза. Предполагалось, что определение общей и специальной физической работоспособности велосипедистов различной квалификации, специализирующихся в гонках на треке, позволит контролировать их подготовленность и вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс.