

А

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
**«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ТУРИЗМА»**

Факультет заочного обучения

Кафедра теории и методики лыжных гонок

Заведующий кафедрой

_____ Гурский А.В.

«___» _____ 2019 г.

**ОТБОР И ПРОГНОЗИРОВАНИЕ СПОРТИВНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ
У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ 16–17 ЛЕТ**

Выпускная квалификационная работа
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель _____ Шелаева С.И.

Научный руководитель
д.п.н., доцент _____ Гурский А.В.

Оценка за работу _____
(прописью)

Председатель ГЭК
Заместитель директора
по спортивно-массовой работе
СОГАУ Дворец спорта «Юбилейный» _____ Колумб А.В.

СМОЛЕНСК 2019

А

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА	5
1.1. Основные направления отбора и прогнозирования в лыжных гонках	5
1.2. Развитие МПК и аэробных способностей при занятиях лыжными гонками.....	10
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗВЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	16
2.1. Методы исследования	16
2.2. Организация исследования	17
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	19
3.1. Максимальная аэробная мощность и анаэробный порог.....	19
3.2. Особенности приспособленности организма к аэробной нагрузке.....	23
Выводы	29
Практические рекомендации	30
Литература	31
Приложения.....	35

Введение

Актуальность данной темы исследования обусловлена тем, что проблема отбора и спортивного прогнозирования давно уже не находится в стадии становления, а превратилась в самостоятельную науку. Прогнозируя возможности ребёнка или подростка, тренер ставит перед собой задачу создания талантливых индивидуумов с надеждой на успешную в дальнейшем спортивную специализацию. Проблема совершенствования системы отбора и прогнозирования в настоящий момент нашла большую поддержку и у нас стране и за рубежом.

Отбор – обязательная составная часть подготовки спортивного резерва. А спортивное прогнозирование – научное предвиденье перспектив развития спорта на основе знания объективных законов и их анализа.

В лыжном спорте, который связан с продолжительной циклической работой, большое значение для достижения спортивных результатов имеют выскокоразвитые качества общей и специальной выносливости, выражаясь научным языком, уровень развития аэробных и анаэробных возможностей организма спортсмена. При недостаточном развитии выносливости невозможно представить высокий уровень общей и специальной подготовок юных лыжников-гонщиков.

За последние годы накопилось много источников литературы, которая изучает вопросы развития выносливости в циклических видах спорта. Большое внимание в них уделяется и развитию этого физического качества у лыжников-гонщиков 16–17 лет, поскольку именно этот возраст является завершением юношеского спорта и переходом во «взрослый» спорт.

Объект исследования: лыжники-гонщики 16–17 лет занимающиеся 3–4 года.

Предмет исследования: учебно-тренировочный процесс лыжников-

гонщиков 16–17 лет.

Цель исследования: определить роль и особенности спортивного отбора у лыжников-гонщиков.

Гипотеза исследования: предполагается, что изучение отбора и прогнозирования спортивных результатов у лыжников-гонщиков 16–17 лет позволит разработать более рациональный подбор тренировочных средств, в сочетании с нагрузкой, чтобы повысить эффективность учебно-тренировочного процесса в подготовке.

Задачи исследования: 1. Выявить с помощью тестов перспективность лыжников-гонщиков 16–17 лет. 2. Проанализировать уровень развития выносливости с помощью тестов у лыжников-гонщиков 16–17 лет. 3. Определить влияние применяемой системы учебно-тренировочных занятий на развитие специальной выносливости и аэробных возможностей у лыжников-гонщиков 16–17 лет. 4. Воспитать у лыжников-гонщиков 16–17 лет самостоятельность и сознательность в упражнениях и самоконтроле.

Новизна научных исследований: лыжники-гонщики способны улучшать свои показатели за довольно короткие сроки учебно-тренировочного процесса, но для этого нужно подобрать подходящие физические нагрузки и средства подготовки.

Теоретическая значимость: углубление уровня знаний в области отбора и прогнозирования спортивных результатов лыжников-гонщиков.

Практическая значимость: результаты данной работы можно использовать в учебно-тренировочном процессе лыжников-гонщиков, для повышения перспективности их спортивных результатов.