

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, доцент
_____ Гурский А.В.
« ____ » _____ 2017 г.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИХ СРЕДСТВ В
ПОДГОТОВКЕ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

Выпускная квалификационная работа
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель _____ Грунин В.В.

Научный руководитель,
к.п.н., профессор _____ Кобзева Л.Ф.

Оценка за работу _____

Председатель ГЭК
Начальник Главного
управления спорта
Смоленской области _____ Заенчковский Э.М.

СМОЛЕНСК 2017

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА	6
1.1. Основные принципы фармакологического обеспечения	6
1.2. Фармакологические средства восстановления	9
1.3. Характеристика фармакологических средств	13
1.4. Управление работоспособностью спортсмена	27
Глава 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	29
2.1 Задачи исследования	29
2.2. Методы исследования	29
2.2.1. Теоретический анализ научной и учебно-методической литературы .	29
2.2.2. Педагогический эксперимент	30
2.2.3. Педагогическое наблюдение	30
2.2.4. Контрольно-педагогические испытания (тесты)	30
2.2.5. Методы математической статистики	32
2.3. Организация исследования	33
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	35
3.1. Динамика показателей спортивных результатов лыжников II разряда ..	35
ВЫВОДЫ	43
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	44
ЛИТЕРАТУРА	45
ПРИЛОЖЕНИЯ	52

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Фармакология спорта – это, прежде всего, фармакология здорового человека, позволяющая расширить возможности приспособления к чрезвычайно большим нагрузкам спорта высших достижений, которые граничат с возможностями конкретного спортсмена. Своевременное применение препаратов при экстремальных тренировочных и соревновательных нагрузках позволяет достичь собственного рекордного результата, который может быть и рекордом мира.

В настоящее время рост высших спортивных достижений, большая интенсивность тренировочного процесса предъявляют организму спортсмена исключительно высокие требования, создают огромную нагрузку на адаптационный потенциал организма. Поэтому не вызывает сомнения тот факт, что организму, как в процессе физической нагрузки, так и в процессе восстановления, необходима помощь в дифференцированном управлении физиологическими реакциями.

Повышение работоспособности неразрывно связано с совершенствованием всей системы подготовки спортсменов, с применением методов расширения функциональных возможностей организма. Использование восстановительных средств должно носить системный характер. Под этим следует понимать комплексное использование средств различного действия, направленных на ускорение восстановительных процессов. От оптимальности протекания восстановительных процессов во многом зависит эффективность тренировочного процесса (О.С. Кулиненков, 2001).

Фармакологическая коррекция восстановительных процессов физиологически оправдана, поскольку проводится строго индивидуально, по конкретным показателям, направлена на расширение «узких» мест метаболических циклов с использованием безвредных малотоксичных биологически активных соединений, являющихся нормальными

метаболитами, обеспечивающими энергетические и пластические процессы в организме, или веществами — катализаторами различных реакций биосинтеза.

Под действием этих веществ быстрее восполняются пластические и энергетические ресурсы организма, активизируются ферменты и изменяются фермент-субстрат соотношения различных реакций метаболизма, достигается равновесие нервных процессов, ускоряется выведение продуктов катаболизма, что способствует ускорению восстановления работоспособности, предупреждению переутомления и перенапряжения (О.С. Кулиненков, 1999).

Поэтому принято считать, что без применения фармакологических препаратов выполнять большие физические нагрузки и при этом сохранять здоровье невозможно. Следует отметить, что особенно рекомендуется принимать фармакологические препараты лыжникам-гонщикам II-III спортивных разрядов. В этот период происходит увеличение физических нагрузок, и чтобы эти нагрузки не оказали вредного воздействия на организм спортсменов и для укрепления внутренних органов и систем, в частности сердечно-сосудистой и дыхательной, необходимо принимать фармакологические препараты.

Цель исследования: изучить особенности воздействия фармакологических препаратов на работоспособность лыжников-гонщиков II разряда в соревновательном периоде тренировки.

Гипотеза исследования: предполагалось, что применение фармакологических препаратов в тренировочном процессе позволит повысить физическую работоспособность и спортивные результаты лыжников-гонщиков II разряда.

Предмет исследования: учебно-тренировочный процесс лыжников-гонщиков II разряда.

Объект исследования: воздействие фармакологических препаратов на работоспособность лыжников-гонщиков II разряда.

Практическая значимость работы состоит в обосновании применения фармакологических препаратов для улучшения работоспособности и спортивных показателей лыжников-гонщиков II разряда в соревновательном периоде подготовки.