

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
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

«___» _____ 2018 г.

ДИНАМИКА ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ВЕЛОСИПЕДИСТОВ РАЗЛИЧНОЙ
КВАЛИФИКАЦИИ, СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ В ГОНКАХ НА ТРЕКЕ, В
ГОДИЧНОМ ТРЕНИРОВОЧНОМ ЦИКЛЕ

Выпускная квалификационная работа
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель _____

Зыбин О.И.

Научный руководитель _____

Чернышева М.Д.

Оценка за работу _____

(прописью)

Председатель ГЭК

Заместитель директора

по спортивно-массовой работе

СОК АУ «Дворец спорта «Юбилейный» _____ Колумб А.В.

Смоленск 2018

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	6
1.1 Структура физической подготовленности спортсмена.....	6
1.2 Основные подходы к определению физической подготовленности спортсменов.....	13
1.3 Многолетний процесс подготовки велосипедистов на треке..	18
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	22
2.1 Методы исследования.....	22
2.2 Организация исследования.....	26
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	28
3.1 Изменение показателей общей физической подготовленности у велосипедистов различной квалификации в течение года.....	28
3.2 Динамика показателей специальной физической подготовленности у велосипедистов в зависимости от квалификации.....	34
3.3 Взаимосвязь показателей общей и специальной подготовленности спортсменов различной квалификации со спортивным результатом.....	40
Выводы.....	43
Практические рекомендации.....	45
Литература.....	46

Актуальность. Анализ современного состояния велосипедного спорта выявил тенденцию постоянного роста результатов и мастерства спортсменов во всех олимпийских дисциплинах трековой программы. Дальнейший рост достижений российских спортсменов напрямую зависит от того, насколько верно определены пути дальнейшего совершенствования спортивной тренировки [4].

Характерной тенденцией развития тренировочного процесса в велосипедном спорте является постоянно расширяющийся соревновательный объем, увеличение общего количества соревнований в годичном цикле, среди которых определяются ранние и основные соревнования, а также для подготовки к основным соревнованиям используется целая серия стартов. Это приводит к максимализации нагрузок и значительному повышению подготовленности спортсменов [37].

С биологической точки зрения, развитие и совершенствование организма, его функциональных возможностей применительно к требованиям того или иного вида спорта должно протекать как приспособление к оптимальным тренировочным воздействиям, повторяющимся на протяжении многих недель, месяцев и лет, сколько необходимо организму для достижения нужного уровня подготовленности. Именно из этого следует правильное утверждение, что у каждого спортсмена оптимальное развитие спортивной формы протекает по-своему, и по продолжительности, и по скорости повышения тренированности [39].

Особо необходимо выделить роль календаря соревнований, в которых будут участвовать спортсмены. Именно к этим срокам состязаний спортсмен должен достичь высшей спортивной формы [8].

В связи с этим проведение многолетней и круглогодичной тренировки требует оптимального планирования, обеспечивающего заранее предусмотренные изменения тренировочных требований и подготовленности. Данное положение возможно реализовать только при постоянном контроле состояния спортсмена [44, 47].

Теоретическая и практическая значимость работы заключается в том, что результаты исследования расширяют и дополняют знания по теории и методике велосипедного спорта (гонки на треке) в вопросах изменения показателей общей и специальной физической подготовленности у велосипедистов различной квалификации, специализирующихся в гонках на треке. Практическая значимость состоит в том, что разработана и использована схема проведения педагогического контроля в системе тренировочного процесса у велосипедистов различной квалификации, специализирующихся в гонках на треке; разработан и апробирован комплекс тестов, позволяющих определить общую и специальную физическую подготовленность велосипедистов; определена динамика общей и специальной физической подготовленности у велосипедистов различной квалификации в течение года. Полученные результаты использовались в тренировочном процессе ГБУ РО «СШОР-19» и отражены в одной статье.

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

Предмет исследования – показатели общей и специальной подготовленности велосипедистов.

Целью исследования явилось изучение динамики показателей общей и специальной подготовленности велосипедистов различной квалификации, специализирующихся в гонках на треке, в течение годичного тренировочного цикла.

Рабочая гипотеза. Предполагалось, что систематическое изучение показателей общей и специальной подготовленности велосипедистов различной квалификации позволит контролировать процесс становления спортивной формы, своевременно вносить коррективы в учебно-тренировочный процесс и подводить спортсменов к ответственным стартам в оптимальной форме.

Исходя из цели, перед работой были поставлены следующие задачи:

1. Определить поэтапное изменение показателей общей физической подготовленности у велосипедистов различной квалификации, специализирующихся в гонках на треке.
2. Выявить различия в динамике показателей специальной физической подготовленности у велосипедистов в зависимости от квалификации в течение года.
3. Установить взаимосвязь показателей общей и специальной подготовленности велосипедистов с соревновательным результатом на этапах годичного тренировочного цикла.