

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 велосипедного и конькобежного спорта

Заведующий кафедрой к.п.н., профессор

\_\_\_\_\_ М.В. Воскресенский

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2018 г.

ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ  
ВЫНОСЛИВОСТИ У КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ШОРТ-ТРЕКОВИКОВ В  
ГОДИЧНОМ И ЧЕТЫРЕХЛЕТНЕМ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЦИКЛАХ

Выпускная квалификационная работа  
по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

Студент-исполнитель \_\_\_\_\_ Шистерова И.Г.

Научный руководитель \_\_\_\_\_ Воскресенский М.В.

Оценка за работу \_\_\_\_\_

(прописью)

Председатель ГЭК

Заместитель директора

по спортивно-массовой работе

СОГАУ «Дворец спорта «Юбилейный» \_\_\_\_\_ Колумб А.В.

Смоленск 2018

## Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	5
1.1. Педагогические, функциональные и биохимические аспекты развития и проявления выносливости.....	5
1.2. Характеристика тренировочной и соревновательной деятельности в шорт-треке.....	11
Глава 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	17
2.1. Методы исследования.....	17
2.2. Организация исследования.....	22
Глава 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	23
3.1 Изменение общей выносливости у квалифицированных шорт-трековиков за годичный и четырехлетний циклы подготовки.....	23
3.2. Динамика показателей специальной выносливости у квалифицированных шорт-трековиков за годичный и четырёхлетний циклы подготовки.....	28
3.3 Взаимосвязь показателей общей и специальной выносливости со спортивным результатом на различные дистанции.....	32
Выводы.....	35
Практические рекомендации.....	37
Литература.....	38
Приложения.....	44

Актуальность. Современный спорт включает исторически сложившиеся группы физических упражнений, предъявляющих различные требования к организму человека. Успех спортивного совершенствования обусловлен степенью развития необходимых физических качеств и ответственных за их проявление уровнем физиологических функций спортсмена. Поэтому изучение особенностей функционирования висцеральных систем у спортсменов имеет актуальное значение в организации тренировочного процесса [28, 29, 31].

Выносливость проявляется в общем и специальном видах. 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 выносливости, соответствующим избранному виду спорта.

Изучение выносливости 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 выносливости и выявление физических критериев контроля динамики играют большую роль при современной системе подготовки к высшим достижениям, которые необходимы для оценки состояния подготовленности и управления тренировочным процессом [10].

Выбор адекватных средств и методов, а также контроль эффективности их применения на отдельных этапах подготовки осуществляется с использованием точных количественных критериев, выводимых из результатов испытаний в стандартизированных и специальных тестах, адекватные виду соревновательного упражнения. Разработка этих вопросов является одной из актуальных проблем в современной теории и методике шорт-трека [30].

Практическая значимость работы заключается в том, что разработан, проверен на соответствие метрологическим требованиям и применен в тренировочном процессе квалифицированных шорт-трековиков комплекс тестов и проб, позволяющих определить общее и специальное проявление выносливости; выявлена динамика показателей выносливости в годичном и четырехлетнем циклах.

Объект исследования – тренировочный процесс в шорт-треке.

Предмет исследования – показатели общей и специальной выносливости у квалифицированных шорт-трековиков.

Целью исследования явилось изучение динамики проявления общей и специальной выносливости у квалифицированных шорт-трековиков в годичном и четырехлетнем циклах подготовки.

Рабочая гипотеза. Предполагалось, что систематический контроль проявления общей и специальной выносливости позволит получить объективную информацию о подготовленности спортсменов, в случае необходимости – внести коррективы в тренировочные планы и тем самым влиять на результативность тренировочно-соревновательной деятельности.

Исходя из цели, перед работой были поставлены следующие задачи:

1. Определить изменение показателей общей выносливости у квалифицированных шорт-трековиков в течение года и четырехлетнего цикла.
2. Выявить динамику показателей специальной выносливости у квалифицированных шорт-трековиков в годичном и четырехлетнем тренировочных циклах.
3. Установить влияние уровня развития общей и специальной выносливости на результативность соревновательной деятельности у квалифицированных шорт-трековиков.