

А
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:

_____ Воскресенский М.В.

«___» _____ 2017г.

Динамика специальной выносливости конькобежцев
в процессе круглогодичной тренировки

Выпускная квалификационная работа
по направлению 49.03.01 «Физическая культура и спорт»

Студент-исполнитель:

Стамбровская Т.

Научный руководитель:

доцент

Мелехов П.В.

Оценка за работу

_____ (прописью)

Председатель ГЭК:
Начальник Главного Управления
спорта Смоленской области

Заенчковский Э. М.

Смоленск 2017

А

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. СОСТОЯНИЕ ВОПРОСА.....	5
1.1. Выносливость и ее значение для результата конькобежца	5
1.2. Методы контроля выносливости конькобежца.....	12
ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	18
2.1. Задачи исследования	18
2.2. Методы исследования	18
2.3. Организация исследования	20
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	22
3.1. Анализ подготовленности конькобежцев в начале подготовительного периода тренировки.....	22
3.2. Анализ подготовленности конькобежцев в конце подготовительного периода тренировки.....	25
3.3.Динамика критической скорости в подготовительном периоде тренировки	29
3.4. Динамика коэффициента специальной тренированности конькобежцев в подготовительном периоде тренировки.....	31
3.5.Анализ подготовленности конькобежцев в соревновательном периоде тренировки.....	33
3.6. Взаимосвязь показателей общей и специальной выносливости конькобежцев с результатами в беге на коньках.....	34
ВЫВОДЫ	37
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	39
ЛИТЕРАТУРА	40
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	46

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Стремительный рост спортивных достижений в конькобежном спорте, связанный с улучшением качества спортивного инвентаря (спортивная форма, коньки), строительством и вводом в эксплуатацию крытых катков, требует постоянных творческих поисков в совершенствовании системы многолетней тренировки конькобежцев.

Высокие спортивные результаты в скоростном беге на коньках зависят от степени владения техникой и тактикой, уровня развития волевых качеств, силы, быстроты и выносливости спортсмена. Многие из этих задач решаются в многообразном процессе спортивной тренировки. Для их успешного выполнения необходимо хорошо знать и подбирать соответствующие методы и средства, уметь правильно планировать, регулярно контролировать и своевременно вносить корректировку в тренировочный процесс. Особую актуальность на начальном этапе занятий спортом приобретает действенный контроль уровня развития тренированности спортсменов и физических качеств, определяющих спортивный результат на дистанциях конькобежного многоборья [17,19,23].

Всеобщее признание завоевывает положение о том, что достижение высоких результатов в любом виде спорта требует и высокого уровня развития выносливости. Есть основание полагать, что недостаточное внимание этому вопросу является одной из причин отставания спортивных результатов Российских конькобежцев на длинных дистанциях. Этим объясняются и те трудности, которые испытывают спортсмены при необходимости преодолевать значительные, по объему и интенсивности, тренировочные нагрузки, характерные для современного спорта. Кроме того, недостаточная выносливость может служить причиной, ухудшающей здоровье спортсменов и приводящей к травматизму [24].

Объект исследования – тренировочный процесс конькобежцев СДЮСШОР №4 г. Могилева.

Предмет исследования – применение методов контроля выносливости конькобежцев в тренировочном процессе.

Цель исследования – определение тестовых упражнений и возможность использования их для контроля выносливости конькобежцев в подготовительном периоде тренировки.

Рабочая гипотеза. Предполагается, что регулярный контроль уровня развития выносливости у конькобежцев, в подготовительном периоде спортивной тренировки, с применением объективных педагогических методов, позволит целенаправленно подбирать и применять физические упражнения для развития выносливости, улучшить качество спортивной подготовки и в конечном итоге повысить спортивные результаты в беге на коньках спортсменам массовых разрядов.

Научная новизна. Нами сделана попытка применить на практике рекомендуемые в специальной научно-методической литературе методы контроля общей и специальной выносливости, а также установить взаимосвязь ее показателей, в общефизических и специальных упражнениях, со спортивными результатами в беге на коньках на различные дистанции.

Практическая значимость. Результаты работы могут быть использованы тренерами ДЮСШ, преподавателями средних и высших учебных заведений физической культуры для улучшения качества тренировочного процесса и повышения спортивных результатов спортсменов.