

Министерство образования и науки Российской Федерации

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«РАЦИОНАЛЬНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОЙ
НАГРУЗКИ ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИХ
КОНСТИТУЦИОНАЛЬНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ»**

АВТОРЕФЕРАТ

студента 4 курса 418 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Захарова Дмитрия Ивановича

Научный руководитель

кандидат педагогических наук, доцент _____ Л.Н.Крючкова
подпись, дата

Зав.кафедрой

кандидат педагогических наук, доцент _____ В.Н.Мишагин
подпись, дата

Саратов 2017

Введение

Рациональному применению средств физической подготовки для тренировки спортсмена посвящено значительное количество научных трудов, однако работ, направленных на разработку способов повышения эффективности подготовки лыжников–гонщиков на основе учета их индивидуальных конституциональных особенностей в научной литературе очень мало.

Выбранная тема является в настоящее время особо **актуальной**, так как в тренировочном процессе лыжников-гонщиков возникает ряд различных проблем, связанных с индивидуальными особенностями занимающихся, которые необходимо учитывать при планировании и проведении тренировки. Как следствие, для повышения эффективности тренировочного процесса необходимо распределение тренировочной нагрузки лыжников на основе учета их конституциональных особенностей.

Объектом исследования является методика тренировки лыжников-гонщиков в подготовительном периоде.

Предмет исследования: содержание тренировочных нагрузок у спортсменов-лыжников различных соматотипов.

Целью работы является разработка и экспериментальное обоснование методики повышения специальной подготовленности курсантов Вольского ВИМО в соответствии с их конституциональными особенностями.

Гипотеза: тренировочный процесс будет более эффективным и положительно повлияет на спортивный результат лыжников-гонщиков сборной команды ВВИМО, если:

- будут выявлены специфические трудности, с которыми сталкиваются лыжники-гонщики в соревновательных условиях;
- в процессе спортивной тренировки лыжников-гонщиков будет учитываться их конституциональная принадлежность;

- нагрузка тренировочного процесса лыжников-гонщиков будет направлена на специальную подготовленность в зависимости от их соматотипа.

Практическая значимость заключается в разработке методических рекомендаций по составу средств и методов, особенностям их применения для лыжников различных соматотипов, которые могут быть использованы при подготовке сборной команды ВВИМО по лыжным гонкам.

Задачи исследования:

- определить характер взаимосвязи конституциональных и морфофункциональных особенностей курсантов Вольского ВИМО с их двигательными возможностями;

- исследовать влияние различных по направленности тренировочных нагрузок на рост функциональных возможностей курсантов Вольского ВИМО в зависимости от типа их конституции;

- разработать и экспериментально обосновать тренировочный процесс курсантов Вольского ВИМО с учетом их индивидуальных конституциональных особенностей;

- внедрить результаты исследования в практику подготовки курсантов Вольского ВИМО.

Структура работы включает в себя: введение; 1 Раздел «Влияние конституции организма на физическую работоспособность»; 2 Раздел «Задачи, методы и организация исследования»; 3 Раздел «Разработка методики и обоснование эффективности повышения функциональной подготовленности у курсантов различных соматотипов»; Заключение; Список использованных источников; Приложения.

Основное содержание работы

Место проведения исследования и участники эксперимента. Исследование проводилось на базе ВСК ВВИМО. В исследованиях принимали участие члены сборной команды ВВИМО по лыжным гонкам (16 чел.) в возрасте 17-21 год, квалификация которых была не ниже 1 спортивного разряда, спортивный стаж не менее 5ти лет

В первом разделе рассматривается Влияние конституции человека на физическую работоспособность. В частности даётся определение понятия «Конституция человека», раскрыты типы конституции человека (астеники, нормостеники и гиперстеники.), рассматриваются методы тренировочной нагрузки в лыжном спорте. В рамках настоящего раздела приводится характеристика деятельности организма лыжника под действием тренировочной нагрузки в зависимости от его соматотипа.

Во втором разделе работы раскрыты методы исследования, используемые для достижения поставленной цели и решаемых в связи с ней задач:

- теоретическое обобщение и анализ специальной литературы;
- опрос (анкетирование, интервью, беседы);
- анализ документальных материалов;
- медико-биологическое тестирование;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;

Также во втором разделе указана экспериментальная характеристика тренировочной нагрузки для исследуемой группы, разделенная для спортсменов-астеников и нормостеников и традиционная нагрузка для контрольной группы без учета их соматотипа.

Третий раздел посвящен разработке методики и обоснованию эффективности повышения функциональной подготовленности у курсантов различных соматотипов. Описан анализ проведенных тестирований: среднегрупповые результаты весоростовых показателей представлены на слайде.

13. Также представлены показатели тестирований специальной подготовленности до и после эксперимента, а также динамика прироста специальной подготовленности контрольной и экспериментальной групп, из которой видно, что в экспериментальной группе «а» произошли значительные улучшения показателей специальной подготовленности лыжников-гонщиков относительно контрольной группы и следовательно, можно сделать вывод, что тренировочная программа для экспериментальной группы является более предпочтительной и дает положительное обоснование гипотезы исследования.