

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных дисциплин

**«ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ВЕЛОГОНЩИКОВ КАК
ИНДИКАТОР ОПТИМИЗАЦИИ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО
ПЕРИОДА ГОДИЧНОГО ЦИКЛА»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 3 курса 331 группы
направление подготовки 44.04.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Института физической культуры и спорта

Рыбакова Ивана Владимировича

Научный руководитель

кандидат педагогических наук, доцент _____ В.Д. Гордеев
подпись, дата

Зав. кафедрой,

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

Саратов 2020

Введение

Физическая подготовленность спортсмена является важнейшей, определяющей стороной, фундаментом спортивного мастерства.

Хорошая физическая подготовленность велосипедиста позволяет ему успешно выдерживать тренировочные и соревновательные нагрузки, разнообразить технику и тактику. При этом у спортсмена появляется уверенность в своих силах, возрастает уровень притязаний.

Степень проявления физических способностей в тренировочной и соревновательной деятельности во многом зависит от рационально организованного процесса физической подготовки в процессе длительной тренировки.

В настоящее время не существует единого мнения, общепринятого взгляда на планирование периодических циклов физической подготовки спортсменов.

На практике многие тренеры еще недостаточно используют данные научных исследований о том, как оптимизировать процесс физической подготовки с помощью применения рационально построенных циклов тренировки, что обуславливает актуальность данной работы.

Все указанное определяет актуальность настоящего исследования.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс велогонщиков 14-15 лет.

Предмет исследования: физическая подготовка велогонщиков 14-15 лет и ее эффективность.

Целью настоящего исследования было исследование особенностей и повышение эффективности физической подготовки велогонщиков 14-15 лет в годичном цикле тренировки.

Гипотеза исследования: предполагалось, что тренировочный процесс по велоспорту детей 14-15 лет, построенный с применением рационально организованных периодов подготовки в рамках годичного цикла, будет способствовать повышению их уровня общефизической подготовленности.

Задачи исследования:

1. Исследовать теоретические основы физической подготовки и особенности планирования тренировочных циклов подготовки спортсменов-велогонщиков.

2. Исследовать эффективность влияния различных видов организации циклов физической подготовки в годичном цикле на функциональное состояние (работоспособность) велогонщиков 14-15 лет.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы:

Анализ литературных источников.

Педагогическое наблюдение.

Педагогический эксперимент.

Диагностика функционального состояния: PWC 170 (по М.Ф. Сауткину, 1984), самооценка функционального состояния по методике Ю.Я. Киселева (1982) «Градусник».

Практическая значимость: положения данного исследования могут быть применены в практике тренировки в велогонках при работе со спортсменами 14-15 лет.

Исследование было организовано на базе МБУДО «ДЮСШ г. Пугачёва» в отделении велосипедного спорта и проходило с сентября 2018 по январь 2019 г. В нем принимали спортсмены начального периода подготовки возраста 14-15 лет в количестве 20 человек.

Исследование проводилось в несколько этапов.

На первом этапе проводился сбор и анализ теоретического материала, подготовка педагогического исследования.

На втором этапе было начато проведение педагогического эксперимента, который проходил следующим образом.

Были сформированы две тренировочные группы по 10 человек в каждой – экспериментальная и контрольная и оценен начальный уровень их готовности.

Затем, в течение месяца контрольная группа занималась по традиционной методике, а в экспериментальной была применена экспериментальная методика построения подготовительного периода годичного цикла с увеличением доли ОФП и изменением динамики нагрузки в предсоревновательном периоде с помощью варьирования объемов нагрузок недельных микроциклов.

Таким образом, тренировочный процесс в двух группах отличался объемом общей и специальной физической подготовки и способами варьирования тренировочных нагрузок в тренировочных мезоциклах предсоревновательного периода годичного цикла. В экспериментальной группе варьирование нагрузок имело более выраженный характер.

Мы предполагали, что рациональное планирование предсоревновательного периода годичного тренировочного цикла, позволит повысить уровень функциональной готовности спортсменов, а следовательно – уровень их физической подготовленности.

Анализ литературных источников.

Педагогическое наблюдение.

Педагогический эксперимент.

Диагностика функционального состояния.

Математическая статистика.

Метод анализа литературных источников

Данный метод применялся для выявления сущности планирования тренировочных циклов подготовки и их особенностей в велоспорте.

Метод педагогического наблюдения

Данный метод применялся для изучения структуры организации тренировочного процесса.

Педагогический эксперимент

Данный метод применялся для определения эффективности применения различных вариантов организации предсоревновательного периода годичного цикла в контрольной и экспериментальной группах.

Таким образом, была проверена гипотеза, выдвинутая в начале нашего исследования.

Диагностика функционального состояния

Для диагностики функционального состояния мы определяли во первых работоспособность спортсменов по тесту PWC 170 (по М.Ф. Сауткину, 1984), а во вторых – самооценку функционального состояния по методике Ю.Я. Киселева (1982) «Градусник».

. Для тестирования работоспособности. был отобран следующий тест – один из вариантов расчета PWC170 – способ, предложенный М. Ф. Сауткиным (1984). Спортсменам предлагается выполнить две физические нагрузки. Первая предусматривает восхождение в течение трех минут на ступеньку, высотой $h=30$ см и с частотой 20 шагов в минуту. После окончания работы в течение 10 с необходимо зафиксировать суммарный пульс. Затем спортсменам предоставляется пассивный отдых в течение трех минут. Вторая нагрузка также предусматривает восхождение на ступеньку, высотой 30 см, но с более высокой частотой – до 30 шагов в минуту.

Индекс PWC170

рассчитывается по формуле: $PWC170 = K \times \text{Масса тела (кг)} \times \text{мин}$,

где K – относительный коэффициент, который определяется по таблице на пересечении величин ЧСС после первой и второй физической нагрузок (по М.Ф. Сауткину, 1984)

. Самооценка осуществлялась в упрощенной модификации методики «градусник» (Киселев Ю.Я., 1982) по десятибалльной шкале, по которой занимающимся самим предлагалось оценить свое самочувствие и желание тренироваться причем, крайние оценки «1» соответствовали – максимально плохому самочувствию и отсутствию желания тренироваться «10» – максимально хорошему и выраженному желанию тренироваться.

Математическая статистика

Метод математической статистики применялся для получения выводов о значимости различий между показателями, зарегистрированными до и

после тренировочного занятия. Для этого был применен метод сравнения двух выборочных средних для связанных выборок (показателей до и после занятия) с определением t-критерия Стьюдента и сравнением его с табличным значением (для групп, численностью 10 человек и уровня значимости $p=0,05$ $t_{табличное}=2,26$).

На заключительном этапе исследования, полученные данные были обобщены, обработаны и проанализированы, а также – сделаны выводы.

Динамика показателей функционального состояния а следовательно и – работоспособность повышается в течении всего предсоревновательного периода, а показатель самочувствия несколько снижается, что можно объяснить максимальными нагрузками в это время. В контрольной группе были получены сходные результаты.

Доля средств ОФ подготовки была увеличена в экспериментальной группе, а вариации нагрузок внутри мезоциклов по величине стали более значительными. В контрольной группе в тренировочный процесс изменений не вносилось. Достоверное ($p=0,05$) увеличение показателя работоспособности, а также показателя функционального состояния, говорит о том, что экспериментальная методика оказалась эффективной для развития функциональных характеристик спортсменов-велогонщиков 14-15 лет, а следовательно – уровня их физической подготовленности.

Оптимизация функционального состояния спортсменов является одной из основной целью предсоревновательного периода, который является определяющим в физической подготовке спортсмена, можно считать, что нам удалось повысить эффективность физической подготовки в годичном цикле спортсменов-велогонщиков 14-15 лет, то есть, выдвинутая нами гипотеза была подтверждена, а цель исследования можно считать достигнутой.

Выводы

Выявлено, что рациональная организация годичного цикла подготовки, сущность которой заключается в достаточной доле средств общефизической

подготовки, однотипности различных периодов подготовки, волнообразности нагрузки физической подготовки (особенно в предсоревновательный период), имеет для успешности в повышении уровня физической подготовленности и спортивной подготовки в целом определяющее значение.

Установлено, что факторами, определяющими периодизацию тренировочного процесса в велогонках является календарь соревнований и закономерности приобретения и поддержания спортивной формы.

Установлено, что при планировании годового цикла спортсменов-велогонщиков 14-15 лет рациональным является выделение в нем подготовительного (предсоревновательного), соревновательного и переходного периодов, причем наибольшие физические нагрузки приходятся на предсоревновательный период, что делает особенно важным планирование физической подготовки в этом периоде.

Выявлено, что увеличение доли средств общефизической подготовки (за счет специальной) и увеличение степени вариации нагрузок по величине в предсоревновательном периоде подготовки годового цикла позволяет достичь достоверного ($p=0,05$) повышения показателей функционального состояния спортсменов-велогонщиков 14-15 лет, что говорит об оптимизации уровня их физической подготовленности в целом и позволяет считать рациональным такой вариант методики их физической подготовки в годовом цикле.

Практические рекомендации

Рекомендуется при планировании циклов подготовки спортсменов-велогонщиков учитывать перспективы многолетней подготовки, закономерности совершенствования различных качеств и способностей, сторон подготовленности, обеспечивающих уровень достижений в данном виде спорта; а также по возможности – индивидуальные морфофункциональные особенности спортсменов, их адаптационные

ресурсы, а также спортивный календарь, планирующееся количество соревнований,

Для таких спортсменов в тренировочном году необходимо выделять 3 периода или же 5 периодов, в каждом из которых или 2 или 3 мезоцикла.

Рекомендуется использовать способы варьирования тренировочных нагрузок в предсоревновательном периоде подготовки.

Рекомендуется использовать следующую последовательность и величину нагрузки в околосесячных циклах (мезоциклах) предсоревновательного периода.

При использовании такого рационального планирования мезоциклов предсоревновательного периода подготовки, можно эффективно повысить уровень функциональной готовности спортсменов. чало формы