

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

«КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД КОРРЕКТИРОВКИ МАССЫ ТЕЛА
ЯХТСМЕНОВ»

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 417 группы
направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
профиль «Физическая культура»

Институт физической культуры и спорта

Зими́на Андре́я Николаевича

Научный руководитель

Доцент

_____ В.Д. Гордеев
подпись, дата

Зав. кафедрой,

кандидат педагогических наук

_____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2018

Актуальность: Регулирование массы тела спортсмена имеет большое значение для спортивной деятельности. Известно, что общая масса тела экипажа класса «470» в значительной степени влияет на ходовые качества, такие как скорость и маневренность яхты. В зависимости от погодных условий преимущество получает экипаж, имеющий оптимальное соотношение веса и роста.

Объект исследования: Ведущие российские яхтсмены класса «470», а также мировые лидеры класса. Влияние веса экипажа на результаты в зависимости от погодных условий.

Предмет исследования: Комплексный подход к корректировке массы тела яхтсмена при использовании различных методов.

Цель исследования: Теоретически обосновать и разработать программу корректировки массы тела яхтсменов для экипажа класса «470»

Гипотеза: Комплексный подход корректировки массы тела яхтсмена и экипажа в целом повышает результативность соревновательной деятельности, а так же нормализует общую работоспособность спортсмена

Задачи исследования:

1. Выявить влияние массы тела яхтсменов на результат соревновательной деятельности
2. Проанализировать современные методы корректировки массы тела спортсменов
3. Обосновать росто-весовые показатели для яхтсменов выступающих в классе «470»
4. Разработать и экспериментально обосновать программу корректировки массы тела яхтсменов (на примере экипажа класса «470»)

Научная новизна: Данная работа является научным исследованием вопроса о комплексном подходе корректировки массы тела яхтсменов на примере экипажа класса «470».

Практическая значимость: Применение разработанных рекомендаций в тренировочном процессе повышают уровень спортивных результатов.

Теоретическая значимость результатов исследования заключается в научном обосновании основных положений коррекции массы тела яхтсменов (на примере экипажа класса «470») как долгосрочные, так и краткосрочные в зависимости от погодных условий предстоящих соревнований.

Структура и объем работы

По своей структуре работа состоит из введения, 3 глав, заключения, приложения и списка литературы. Работа изложена на 66 страницах машинописного текста, содержит 9 таблиц, списка литературы и практические рекомендации в качестве приложения.

Основное содержание работы

Во введении обосновывается актуальность выбранной темы и решаемых задач, формулируется цель исследования, определяется научная новизна и практическая ценность результатов.

В первой главе вводятся основные используемые понятия, о деятельности парусного спорта, тренировочном процессе яхтсменов, актуальных проблемах Изменение. Комплексная методика регулирования и сгонки массы тела спортсменов. Методы коррекции массы тела в различных видах спорта. Масса тела является одним из показателей физического развития спортсмена. Она находится в определенной зависимости от длины тела (роста) и окружности грудной клетки.

Для оценки массы тела пользуются различными методами. Один из самых простых методов — арифметическое вычисление индексов. Весо-ростовой индекс позволяет составить суждение о нормальном уровне

массы тела человека. С этой целью из величины роста (см) вычитают 100 единиц (для спортсменов с ростом до 165 см). При росте 165—175 см вычитается 105 единиц, а при росте 175 см — 110 единиц. При этом методе в 14% случаев могут быть ошибки. Он имеет ограниченное применение при анализе массы тела подростков и юношей.

Расчеты нормального уровня массы тела можно проводить также по формуле Бенехарда.

Рациональное питание яхтсменов и соотношение роста-весовых показателей в парусном спорте. Корректировка веса экипажа класса «470»

Во второй главе рассматриваются цели, задачи и организация исследований.

Цель: Теоретически обосновать и разработать программу корректировки массы тела яхтсменов для экипажа класса «470»

Задача:

1. Выявить влияние массы тела яхтсменов на результат соревновательной деятельности
2. Проанализировать современные методы корректировки массы тела спортсменов
3. Обосновать роста-весовые показатели для яхтсменов выступающих в классе «470»
4. Разработать и экспериментально обосновать программу корректировки массы тела яхтсменов (на примере экипажа класса «470»)

Этапы исследования:

- первый этап (май 2016 – февраль 2017 гг.) – анализ научный, учебный и учебно-методической литературы с целью выявления влияния массы тела яхтсменов на результат соревновательной деятельности;
- второй этап (март 2017 – май 2017 гг.) – разработка программы корректировки массы тела яхтсменов выступающих в классе «470»
- третий этап (май 2017 – февраль 2018 гг.) – экспериментальное обоснование программы корректировки массы тела яхтсменов выступающих в классе «470»

Методы исследования

Для решения поставленных задач, нами применялись следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ литературы;
2. Метод опроса в виде беседы и интервью;
3. Педагогические наблюдения;
4. Педагогический эксперимент;
5. Методы математической статистики.

Теоретический анализ литературы

Анализ научной, учебной и учебно-методической литературы с целью обобщения имеющихся исследований и получения опыта знаний в вопросе корректировки массы тела спортсмена, питание при регулировании массы тела, различные способы и методы корректировки, свидетельствует о том, что в настоящее время имеется довольно большой объем научных исследований, знаний в применении различных методик в спортивной деятельности с учетом определенной специализации.

Однако ни в одном из них мы не нашли комплексного подхода по корректировке массы тела яхтсмена или экипажа в частности в каком либо классе яхт. Совершенно не исследован аспект влияние изменения массы тела экипажа на гидродинамические свойства яхты в различные погодные условия. В русскоязычной литературе мы вообще не нашли каких-либо материалов о корректировке массы тела экипажа в классе «470». Этим в первую очередь и проявлялась активность нашей работы.

Метод опроса в виде беседы и интервью

На протяжении исследования проводились беседы с лучшими тренерами сборной России по вопросам:

1. Какие различные методы использовали тренера для корректировки массы тела для своих спортсменов.

2. Какое влияние оказывает изменения массы тела на скоростные характеристики яхты.

3. Какие проблемы и трудности встречаются впоследствии корректировки массы тела яхтсмена.

Так же интервью с сильными экипажами класса «470» по вопросу необходимости правильной корректировки массы тела перед соревнованиями.

Педагогические наблюдения

Проводились наблюдения за изменениями в показателях массы тела лидирующих яхтсменов в классе «470» с начало их выступления в этом классе.

Так же, подсчет результатов и статистика результатов последних олимпийских игр по лидирующим экипажем в классе «470», как у мужчин, так и у женщин с учетом их росто-весовых показателей.

Педагогический эксперимент

Для исследования эффективности программы корректировка массы тела яхтсменов проводились педагогические эксперименты.

Методы математической статистики

Математическая статистика была проведена с помощью программы Excel.

В третьей главе подводиться результаты исследований в области обсуждаемого вопроса.

Приводиться Статистика росто-весовых показателей лидирующих экипажей Мира в классе «470»

Рассматривается эффективность работы программы по корректировке массы тела яхтсменов, по результатам исследования

В заключении

Выявлены данные и подведены итоги исследования на основании которых:

1. Масса тела является одним из важных показателей физического развития спортсмена. Он находится в определенной зависимости от длины тела (роста) и окружности грудной клетки. Коррекция массы тела спортсмена может проводиться разными способами, но при этом необходимо придерживаться основных правил: это контроль над калорийностью питания, его объемом, а также мониторинг уровня энергозатрат и потреблением жидкости.

2. Наши длительные наблюдения за яхтсменами высокого класса показали, что в состоянии спортивной формы всегда бывает определенный, оптимальный, вес тела. Таким образом, физиологические колебания массы тела у тренированных яхтсменов в процессе повседневной спортивной деятельности колеблется в пределах 0,5—1,5 кг. Так же они легко и эффективно справляются с вопросом краткосрочной корректировки массы тела к определенным соревнованиям.

3. С помощью анализа статистических данных по результатам последних олимпиад в классе «470», были выявлены росто-весовые показатели у ведущих яхтсменов Мира. Так же выявили и разность изменения в показателях массы тела каждого члена экипажа за периоды между олимпиадами. Итоговое значение в показателях массы тела после корректировки к олимпиадам, с учетом предполагаемых изменений у ведущих спортсменов показали нам, что ведущие яхтсмены тоже эффективно используют методы корректировки массы тела к главным соревнованиям четырехлетия. По результатам статистики росто-весовых показателей мы смогли выявить влияние массы тела яхтсмена на результаты соревновательной деятельности.

4. **Корректировка массы тела** — это комплекс методов, включающий в себя современную систему спортивной тренировки в избранном виде спорта, рациональную диету с постепенным уменьшением объема и калорийности пищевых продуктов и ограничением жидкости, тепловые процедуры, использование психологических методов и медикаментозной терапии и т. д.

5. После анализа современных методов корректировки массы тела спортсмена, в различных видах спорта, мы выявили несколько интересных методов, которые подходят и к парусной специфике корректировки массы тела. Так же анализ современных методов показал, что сейчас яхтсмены имеют большой выбор по способам корректировки массы тела. В последнее время серьезно развилась и начала использоваться фармацевтическая и медико-биологическая программа корректировки массы тела спортсмена.

Приложение

ПРОГРАММА КОРРЕКТИРОВКИ МАССЫ ТЕЛА ЯХТСМЕНА

(для экипажа класса «470»)

В программе использовались три основных способа по корректировки массы тела, это:

1. **Корректировка массы тела с помощью физических нагрузок**
2. **Корректировка массы тела с помощью питания**
3. **Корректировка массы тела с помощью гидротермических процедур**

Итак, корректировка массы тела с помощью физических нагрузок, является одним из главных и результативным способом. Специфика корректировки веса у спортсменов в парусном спорте заключается в том, что увеличения массы тела происходит за счет наращивания мышечной ткани. В свою очередь, снижения массы тела яхтсмен добивается уменьшением процента содержания жира и воды в организме. Принимая во внимания данную специфику, способ корректировки массы тела с помощью правильных физических нагрузок является важным и основным.

1. Корректировка массы тела с помощью физических нагрузок

Физические нагрузки, направленные на снижения массы тела яхтсмена:

1. Длительный бег, кросс от 45 мин до 1ч. 30мин. в день, после 17 часов. Микроциклы по 4-5 дней бега с постепенным увеличением продолжительности бега и его темпа. При этом теплая дышащая одежда для ускорения потоотделения.
2. Кросс на велосипеде или велотренажер. Интенсивность легкая, направленная на сохранения темпа и на длительность работы от 40мин до 1ч. 30 мин. Так же одежда применения теплой и дышащей одежды для ускорения потоотделения.
3. Тренировка в бассейне, длительные заплывы чередованием различных стилей по 15-20 мин. В среднем темпе, поддержка правильности выполнения техники и темпа заплыва. Длительность выполнения от 45 мин до 1ч.
4. Круговая тренировка в тренажерном зале. Упражнения с собственным весом и применения минимальных весов, динамика в скоростном режиме выполнения. Темп высокий, один круг – от 5 до 10 различных упражнений, 45 сек. работа на одном упражнении, 15 сек на переход, до 3 кругов по 3-4 подхода. Нагрузка регулируется по итогам показателя ЧСС после каждого подхода, примерно до 180 уд. в мин, в зависимости от индивидуальных особенностей яхтсмена.

Физические нагрузки, направленные на увеличение массы тела яхтсмена:

1. Кросс на велосипеде или велотренажер. Интенсивность высокая, подбор высокой силовой нагрузки. Длительность тренировки от 20 до 45 мин, в течении 3-4 мощных ускорения от 1 до 3 мин.
2. Тренировка в тренажерном зале. Все упражнения со средними отягощениями, вес большой, количество раз малое. Четыре основных упражнения с отягощением:

- Подтягивание различным хватом с отягощениями от 10 до 1 раза выполнения упражнения с максимальным грузом.
- Жим лежа, выполнения упражнения лежа на спине. Груз с учетом от 10 раз до 2-3 раз поднятия штанги.
- Упражнение на пресс с отягощением, поза «откренивание». Подборка веса с учетом от 20 до 5 раз выполнения упражнения.
- Поднятие штанги, стоя, спина прямая, ноги на ширине плеч, различным хватом, от прямых рук, сгибанием в локтевых суставах к подбородку. Количество повторений максимальное от 10 до 3 раз, в зависимости от этого подбирается соответствующий вес штанги.

2. Корректировка массы тела с помощью питания

Корректировка массы тела с помощью питания, направленное на снижения массы тела спортсмена. Основой правильности питания в парусном спорте с целью снижения уровня массы тела яхтсмена, являются несколько следующих правил, которых надо придерживаться:

- постепенное снижение потребление воды, до 1 литра в сутки, преимущественно употреблять жидкость на воде, в перерывах между гонками.
- не принимать пищу после 20 часов, объем потребления пищи малое, количество 4-5 раз в день.
- До 50% пищи для суточного рациона, употреблять утром до гонок.
- В утренний прием пищи использовать преимущественно высококалорийную пищу, белок, углеводы (яйцо, мясо, сыр, мёд, шоколад, орехи).
- В вечерний прием пищи использовать преимущественно низкокалорийную пищу, белок и жиры (овощи, творог, легкие гарниры).
- Использование фармацевтических средств для восстановления во время соревнований, перед и после тренировок направленных на снижения массы тела. Такие как: L-карнетин, биостимул, изотоник, геримакс, растворимые энергетические напитки.

3. Корректировка массы тела с помощью гидротермических процедур.

Гидротерапия способствует регуляции кровоснабжения тканей и ускорению в них окислительно-восстановительных процессов, выведению из организма метаболитов, ликвидации застойных явлений и микротравматических повреждений в опорно-двигательном аппарате.

Самой распространенной водной процедурой является обычный дождевой душ, который необходимо применять после каждой тренировки в гигиенических целях. В зависимости от температуры воды душ может быть холодным (15-20°), прохладным (20-30°), индифферентным (31-36°), теплым (37-38°) или горячим (свыше 38°).

После УФЗ обычно применяется кратковременный (0,5-2,0 минуты) холодный или горячий душ, который освежает и несколько возбуждает. После тренировки или вечером - теплый душ, успокаивающий. В некоторых случаях можно использовать контрастный душ - комбинирование горячего и холодного душа:

В основном процедуры направлены на снижения массы тела яхтсмена, его восстановления и снятия напряжения после гоночного дня соревнований. В состав процедур еще входит:

- Посещение бани или сауны, с большим потреблением теплой воды или чая с медом, для быстрого потоотделения, раскрытия пор и выведения шлаков из организма.
- Массажные процедуры, спортивный массаж определенной части тела, общий успокаивающий массаж.

Список литературы

- 1 Анализ итогов выступления сборной команды России по парусному спорту на Олимпийских играх 2004 года в Афинах. Методические рекомендации. – Москва – Сочи, 2006. – 50 с.
- 2 Аракелян В.Б. Регулирование веса тела в процессе подготовки высококвалифицированных борцов к ответственным соревнованиям (Москва, 1985 26 стр.).
- 3 Белов Г.В. Определение характеристик технико-тактического мастерства яхтсменов. / Комплексный контроль и индивидуализация подготовки спортсменов старших разрядов. - Л.: ЛНИИФК, 1983. - с .46-49.
- 4 Блохин, И.П. Энергетическая характеристика двигательной деятельности яхтсмена / И.П. Блохин, Ю.В. Пильчин // Теория и практика физической культуры. – 1978. – № 1. – с. 27-29.
- 5 Богатырев Е.В. Тактическое мастерство в структуре подготовленности яхтсменов класса парусная доска: Дипломный проект. – Краснодар, 1990. – 52 с.
- 6 Бонд Б. Справочник яхтсмена: Пер. с англ. – Л.: Судостроение, 1989. – 336 с.
- 7 Бонд. Б. Все о парусе. Справочник яхтсмена. 1989, 87с.
- 8 Брейден Т. Хождение под парусом: Настольная книга яхтсмена. – Пер. с англ. – М.: ФАИР - Пресс (Гранд), 2005. – 320с.
- 9 Геселевич В.А. Регулирование веса спортсмена – М.: Издательство «Физкультура и спорт» , 1967.- 70с.
- 10 Геселевич В.А., Аракелян В.Б. Методы сгонки веса (Спортивная борьба: Ежегодник, 1990 , 26 стр.).
- 11 Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 136 с.
- 12 Динер В.Л. Основы теории и методики физического воспитания: Учебное пособие. – 2-е изд., доп. – Краснодар, 2001. – 240 с.

