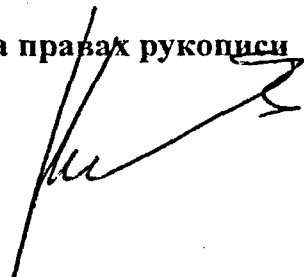


5000

На правах рукописи



**КУРБАТОВ  
ОЛЕГ ВЛАДИМИРОВИЧ**

**ТЕХНОЛОГИИ УПРАВЛЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКОЙ  
ЖЕНЩИН-ПРЫГУНИЙ ТРОЙНЫМ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО  
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**

13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной  
тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

**АВТОРЕФЕРАТ**  
**диссертации на соискание ученой степени**  
**кандидата педагогических наук**

**Москва - 2005**

Работа выполнена на кафедре культурологии, социокультурной антропологии и социальных коммуникаций Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма.

Научный руководитель - доктор педагогических наук, профессор  
**Чесноков Николай Николаевич**

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук, профессор  
**Шалманов Анатолий Александрович**



Т 000005000  
ЦОБ по ФКиС  
РГАФК

доктор педагогических наук, профессор  
**Тюленьков Сергей Юрьевич**

Ведущая организация – Московская государственная академия физической культуры.

Защита диссертации состоится «21» июня 2005 г. в «   » часов на заседании диссертационного совета К.311.003.01 при Российском государственном университете физической культуры, спорта и туризма по адресу: 105122, г. Москва, Сиреневый бульвар, д. 4.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма.

Автореферат разослан «   »                      2005 г.

Ученый секретарь  
диссертационного совета

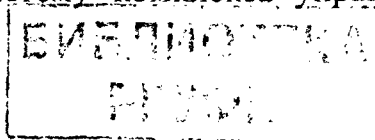
И.В. Чеботарева

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность.** В последние 15-20 лет в спорте высших достижений, и, в частности, в легкой атлетике, происходили значительные изменения. Процессы коммерциализации и официального признания профессионального спорта повлияло на значительное расширение легкоатлетической программы соревнований, прежде всего за счет введения в программу новых женских видов легкой атлетики. В 90-х годах расширилась и женская прыжковая программа за счет введения наиболее силовых видов прыжков, ранее считавшихся чисто мужскими, и, в частности, тройного прыжка с разбега.

Особенностями этого вида легкой атлетики является высокая скорость движений и значительные напряжения опорно-двигательного аппарата спортсмена в отталкиваниях тройного прыжка, что предъявляет высокие требования к физической и технической подготовленности атлета. Необходимо отметить достаточно хорошо разработанную нашими специалистами в 60-80 гг. научно-методическую базу мужского тройного прыжка с разбега (Ю.В. Верхошанский, 1963, 1969; Н.Г. Озолин, 1970, 1976; В.Б. Попов, 1969, 1986; В.А. Креер, 1971, 1980, 1986; И.Н. Мироненко, 1983; А.П. Стрижак, 1989). Однако, введение в легкоатлетическую программу женского тройного прыжка, необходимость методического обоснования данной прыжковой дисциплины требует разработки и экспериментального обоснования нормативной базы для этого нового вида программы.

В условиях современного спорта высших достижений, когда уже исчерпаны возможности роста спортивного результата за счет повышения объемов и интенсивности тренировочной нагрузки, повышается роль оперативного управления тренировочным процессом на основе текущего и этапного контроля с использованием модельных характеристик различных сторон подготовленности прыгуний. Основной целевой задачей при управлении тренировочным процессом подготовки спортсменов является организация в единую систему комплекса управляющих воздействий,



влияющих на функциональное состояние и приводящих в итоге к пику достижения спортивной формы ко времени главных стартов сезона (Н.Г. Озолин, 1970; В.В. Кузнецов, 1977; Л.П. Матвеев, 1977; В.Н. Платонов, 1984; 1986, 1988; Ю.В. Верхошанский, 1985; Е.А. Ширковец, 1995). Для управления тренировочным процессом в женском тройном прыжке необходима точная количественная информация, отражающая все основные стороны этого процесса. Разработка технологий управления подготовкой прыгуний тройным на основе создания модельных характеристик и нормативных показателей технико-физической подготовленности повысит точность управляющих и корректирующих тренировочных воздействий, и, на этой основе, эффективность подготовки прыгуний тройным на этапе спортивного совершенствования.

**Цель исследования** – разработка и экспериментальное обоснование технологий управления подготовкой женщин-прыгуний тройным на этапе спортивного совершенствования.

**Гипотеза исследования.** Предполагалось, что разработка и научно-методическое обоснование технологии управления подготовкой женщин-прыгуний тройным на этапе спортивного совершенствования повысят эффективность тренировочного процесса за счет лучшего использования индивидуальных сторон подготовленности спортсменок.

**Объект исследования** – управление подготовкой женщин в тройном прыжке на этапе спортивного совершенствования.

**Предмет исследования** – процесс специальной подготовки женщин в тройном прыжке с разбега.

**Задачи исследования.** Перед настоящим исследованием были поставлены следующие задачи:

1. Исследовать структуру технической подготовленности женщин-прыгуний тройным на этапе спортивного совершенствования.
2. Разработать модельные характеристики технической подготовленности квалифицированных женщин-прыгуний тройным.
3. Исследовать структуру специальной физической подготовленности женщин-прыгуний тройным на этапе спортивного совершенствования.

4. Разработать модельные характеристики специальной физической подготовленности квалифицированных женщин-прыгуний тройным.

5. Разработать и экспериментально обосновать технологии управления специальной подготовкой женщин-прыгуний тройным на этапе спортивного совершенствования.

Для решения поставленных задач были использованы следующие **методы исследований**: изучение и обобщение научно-методической литературы, анализ документальных материалов, анкетирование, педагогические наблюдения, массовый эксперимент, педагогические контрольные испытания, педагогический эксперимент, методы многомерного статистического анализа.

**Организация исследования.** Исследования проводились в период 2002-2004 гг. на всероссийских и международных соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, в тренировочном процессе, в лабораториях и легкоатлетических манежах РГУФК и СДЮСШОР им. Братьев Знаменских.

На первом этапе для решения задачи определения структуры и модельных характеристик технической подготовленности женщин-прыгуний тройным на этапе спортивного совершенствования в условиях соревновательной деятельности с помощью фотодиодного хронометража, видеосъемки и системы меток на секторе регистрировались параметры технической подготовленности прыгуний.

На втором этапе для решения задачи определения структуры и модельных характеристик специальной физической подготовленности женщин-прыгуний тройным на этапе спортивного совершенствования в условиях тренировочного процесса с помощью педагогических контрольных испытаний регистрировались параметры специальной физической подготовленности прыгуний.

На третьем этапе в условиях соревнований и в тренировочном процессе с помощью электронного фотодиодного хронометража исследовались абсолютные скоростные возможности прыгуний и реализация их в условиях соревновательного разбега и опорно-полетных фазах тройного прыжка.