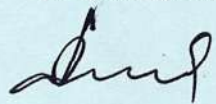


5132

А

На правах рукописи



ОГАНДЖАНОВ Александр Леонович

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ТЕХНОЛОГИИ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-
ПРЫГУНОВ**

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

А в т о р е ф е р а т
диссертации на соискание ученой степени
доктора педагогических наук

Москва - 2007

А

Работа выполнена в ФГОУ ВПО «Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»

Научный консультант: доктор педагогических наук, профессор
Чесноков Николай Николаевич

Официальные оппоненты: - доктор педагогических наук, профессор
Суслов Феликс Павлович



Т 000005132

ЦОБ по ФКИС
РГАФК

ГОУ ВПО «Российский государственный
социальный университет»

доктор педагогических наук, профессор
Неверкович Сергей Дмитриевич

ФГОУ ВПО «Российский государственный университет
физической культуры, спорта и туризма

доктор педагогических наук, профессор

Тюленьков Сергей Юрьевич

ГОУ ВПО «Московская государственная
академия физической культуры»

Ведущая организация – ГОУ ВПО «Смоленская государственная академия физической культуры, спорта и туризма»

Защита диссертации состоится 06. ноября 2007 года

в «11» часов на заседании диссертационного совета Д.311.003.01 при ФГОУ ВПО «Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» по адресу: 105122, Москва, Сиреневый бульвар, 4, ауд. 603

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке ФГОУ ВПО «Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма»

Автореферат разослан 02. октября 2007 г.

Ученый секретарь

диссертационного совета

А.А. Шалманов

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. Современный этап развития мировой легкой атлетики характеризуется повышением конкуренции на крупнейших соревнованиях. При этом в тренировочном процессе объемы нагрузки подошли к пределу адаптационных возможностей человека. В этих условиях особое значение приобретает эффективное управление подготовкой спортсменов. Важнейшим условием повышения качества управления подготовкой квалифицированных спортсменов является повышение оперативности и точности управляющих воздействий на основе своевременной коррекции тренировочного процесса с учетом индивидуального текущего состояния и уровня специальной работоспособности спортсмена.

Отечественная школа легкоатлетических прыжков является общепризнанной. Успехи советских прыгунов и прыгуний во многом были связаны с разработанной нашими ведущими специалистами методикой подготовки в этих видах легкоатлетической программы. Работы Ю. В. Верхошанского (1961, 1970, 1985, 1988); В. М. Дьячкова (1963, 1967); В. А. Креера (1970, 1978, 1980, 1992); И. Н. Мироненко (1983, 1989, 1992, 2004); Н. Г. Озолина (1947, 1970, 1981); В. Б. Попова (1969, 1977, 1986, 1988), А. П. Стрижака (1975, 1992), М. П. Шестакова (1987, 1997, 2004) заложили теоретические основы отечественной школы легкоатлетических прыжков. Опираясь в своей подготовке на положения передовой методики тренировки, наши ведущие спортсмены завоевывали на крупнейших соревнованиях медали всех достоинств, устанавливая мировые рекорды.

Однако в настоящий период далеко не все благополучно в отечественной школе горизонтальных прыжков. Наряду с успехами женщин-прыгуний, российские мужчины-прыгуны постепенно утратили ведущие в мире позиции, не поднимаясь на крупнейших соревнованиях выше третьего места, а их последний значительный успех относится к Московской Олимпиаде 1980 г.

Проблемная ситуация сложившаяся в последнее время в российской легкой атлетике связана с очевидным противоречием между стремлением тренеров и спортсменов к поиску новых технологий тренировки и недостатком современной научной и методической базы легкоатлетического спорта, и, в частности, легкоатлетических прыжков. Разработанные ранее в советский период и прогрессивные для того времени теоретико-методические основы тренировки легкоатлетов-прыгунов в условиях коммерциализации спорта, связанного с серийными выступлениями высококвалифицированных спортсменов в соревнованиях на протяжении 4-5 месяцев, нуждаются в уточнении и доработке. Общие современные тенденции, связанные с повышением напряженности соревновательной практики прыгунов при более экономичной по объему нагрузке тренировочной деятельности с акцентом на увеличение ее интенсивности, естественно отразились на объемах тренировочной нагрузки в годичном цикле, на структуре специальной подготовленности прыгунов.

Развитие спортивной науки идет по пути поиска общих закономерностей функционирования человека в процессе двигательной деятельности. Однако для успешной реализации этих закономерностей в практике тренировочного процесса необходимо знать не только общие закономерности, но и учитывать индивидуальные особенности физического развития и технической подготовленности каждого спортсмена. Общеметодические положения, дающие положительный эффект на большой группе занимающихся, на индивидуальном уровне не всегда себя оправдывают. Многообразие индивидуальных особенностей спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности на всех этапах многолетней подготовки выражается в значительной вариативности индивидуальных парциальных объемов тренировочной нагрузки. Практика спортивной деятельности показывает, что очень многие способные атлеты ушли из спорта, не раскрыв своих возможностей, из-за того, что к ним была применена система подготовки, не учитывающая в должной мере их индивидуальные способности, функциональных резервов,

адаптационных возможностей, всего предшествующего опыта подготовки. Поэтому, одним из наиболее перспективных направлений в подготовке квалифицированных спортсменов является индивидуализация соревновательной практики, технической и специальной физической подготовки.

Теоретико-методологические основы исследования: теория построения движений (Н. А. Бернштейн); биомеханика спорта (Д. Д. Донской, В. М. Зациорский, В. Б. Коренберг, Г. И. Попов, В. Л. Уткин, А. А. Шалманов); концепция «Искусственной управляемой среды» (И. П. Ратов); оптокинезология человека (В. К. Бальсевич), концепция модельных характеристик (В. В. Кузнецов, А. А. Новиков, Б. Н. Шустин); спортивная метрология (М. А. Годик, В. В. Иванов), теория и методика физического воспитания и спорта (Л. П. Матвеев, А. Д. Новиков, Н. Г. Озолин, В. Н. Платонов); теория двигательных тестов (В. М. Зациорский, Е. Я. Бондаревский, Л. К. Благуш); система комплексного контроля в спорте (В. А. Запорожанов, В. С. Мартынов, Е. А. Ширковец); концепция индивидуализации в спорте (Л. П. Матвеев, В. Н. Платонов, Р. А. Пилоян), теория спортивных соревнований (Л. П. Матвеев, Ф. П. Суслов) теория и методика подготовки в легкоатлетических прыжках (Ю. В. Верхошанский, В. М. Дьячков, И. Н. Мироненко, Н. Г. Озолин, В. Б. Попов, А. П. Стрижак, А. А. Шалманов, М. П. Шестаков).

Объект исследования: специальная подготовка легкоатлетов-прыгунов в горизонтальных легкоатлетических прыжках на этапе спортивного совершенствования.

Предмет исследования: индивидуализация технической и специальной физической подготовки квалифицированных прыгунов в горизонтальных легкоатлетических прыжках.

Цель исследования состояла в разработке методологии и педагогических технологий индивидуализации подготовки в горизонтальных легкоатлетических прыжках на этапе спортивного совершенствования.