

4649/1

А

На правах рукописи

ЖУМАЕВА АННА ВЯЧЕСЛАВОВНА

**СОПРЯЖЕННОЕ ТЕХНИКО-ФИЗИЧЕСКОЕ
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПРЫГУНОВ
В ДЛИНУ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ЛОКАЛЬНЫХ ОТЯГОЩЕНИЙ**

01.02.08. – Биомеханика

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 – 2001

А

Работа выполнена в Российской государственной академии
физической культуры

Научный руководитель:

Доктор педагогических наук, профессор Попов Г.И.

Официальные оппоненты:

Доктор педагогических наук, профессор Бальсевич В.К.

Кандидат педагогических наук, доцент Фураев А.Н.

Ведущая организация – Всесоюзный научно-исследовательский
институт физической культуры

Защита диссертации состоится 19 « июнь » 2001г. в 15 часов
на заседании диссертационного совета Д. 311.003.01. в Российской государственной академии физической культуры по адресу: 105122 Москва, Сиреневый бульвар, 4.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Российской государственной академии физической культуры.

Автореферат разослан 14 05 2001 г.

Ученый секретарь
Диссертационного совета
кандидат педагогических наук,
профессор



Т000004649

ЦОБ по ФКиС

РГАФК

Кутепов М.Е.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. Рост спортивного мастерства квалифицированных прыгунов в длину на современном этапе развития многолетней системы подготовки становится все более сложным и длительным. Растут спортивные результаты, увеличиваются нагрузки на организм спортсмена, все более существенными становятся требования к отработке элементов и целостной структуры техники двигательных действий прыгунов [Креер В.А., 1986 г.; Попов В.Б., 1996, 1999, 2001; Селуянов В.Н., Шалманов А.А., 1983; Най J., 1985]. Это определяет необходимость поиска новых, более эффективных средств подготовки, которые наряду с известными, хорошо зарекомендовавшими себя средствами, позволили бы повысить положительную отдачу от каждого тренировочного занятия. Вот почему проблема разработки новых и совершенствование известных тренировочных средств и методов является актуальной научной проблемой.

1/67494
467494
Большие резервы совершенствования в движениях, в частности, в прыжках в длину с разбега связаны с ростом технического мастерства. А это значит, что биомеханические закономерности формирования нужных свойств двигательных действий приобретают особое значение. Одним из возможных путей решения указанной выше проблемы является разработка тренировочных средств с позиций теории искусственной управляющей и предметной сред, поскольку в ее рамках биомеханическая целесообразность, техническая рациональность являются отправным пунктом всех разработок.

Тема данной диссертационной работы как раз и связана с реализацией указанного подхода в применении к прыжку в длину с разбега и направлена на биомеханическое и педагогическое обоснование применения локальных отягощений на центрах масс звеньев тела прыгуна как нового тренировочного средства в подготовке прыгунов. Поскольку тем самым решается одна из задач указанной выше проблемы, тема диссертационной работы является актуальной.

Рабочая гипотеза. Предполагалось, что использование локальных отягощений, расположенных на центрах масс звеньев пояса верхних и нижних конечностей, позволит реализовать принцип сопряженного технико-физического совершенствования при выполнении прыгуном общефизических, специально-подготовительных упражнений и упражнений, направленных на совершенствование технической подготовленности, что позволит повысить физический потенциал спортсменов, в рамках совершенствования техники выполнения прыжка.

