

4625/1

А

На правах рукописи

Щербина Анатолий Фёдорович

**РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И АДАПТАЦИЯ К УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫМ
НАГРУЗКАМ УЧАЩИХСЯ ДЮШ -ЛЕГКОАТЛЕТОВ В СВЯЗИ С
СОЦИОЭКОЛОГИЧЕСКИМИ УСЛОВИЯМИ ЗАПОЛЯРЬЯ**

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

АВТОРЕФЕРАТ

на соискание учёной степени
кандидата педагогических наук

Москва – 2000 г.

А



T000004623

ЦОБ по ФКиС
РГАФК

Работа выполнена в Российской государственной академии
физической культуры

Научный руководитель – доктор медицинских наук,
профессор Полиевский С.А.

Официальные оппоненты:

Доктор педагогических наук, профессор Попов В.Б.

Кандидат педагогических наук, доцент Кузнецов В.С.

Ведущая организация – Московский педагогический государственный
университет

Защита диссертации состоится « 5 » декабря 2000 г. в 14 ч. на
заседании диссертационного совета К 046.01.02. Российской государственной
академии физической культуры по адресу: 105122 Москва, Сиреневый
бульвар, д.4.

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

Автореферат разослан « 2 » января 2000 г.

Учёный секретарь диссертационного совета,
кандидат педагогических наук,
доцент

И.В.Чеботарёва

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. Проблема обеспечения высокого уровня спортивной работоспособности, наряду с обеспечением здоровья юных спортсменов-учащихся ДЮСШ районов социально – экологического неблагополучия нетрадиционными средствами диктуется высокими и специфическими требованиями спортивных нагрузок к их организму с одной стороны, и стрессовых условий среды – с другой, что и приводит зачастую к срыву механизмов адаптации /П.С.Данчук, 1994; Л.А.Калинкин и др., 1995; В.А.Пеклич, 1997; А.Г. Сухарев, 1986; О.С.Куц, 1994/.

Целью работы явилось научное обоснование методики обеспечения высокого уровня работоспособности юных легкоатлетов в социоэкологических условиях Заполярья на основании изучения динамики физической работоспособности и функциональных показателей, форм адаптивных реакций у юных легкоатлетов, тренирующихся в условиях высоких широт.

Для достижения поставленной цели в ходе исследований предусматривалось решение **следующих задач:**

1. Изучить социоэкологическую ситуацию в Заполярье (г. Мурманск) и оценить ее влияние на состояние работоспособности и здоровье юных спортсменов. Изучить динамику вегетативных показателей у учащихся ДЮСШ - легкоатлетов в различные периоды годовичного цикла Заполярья в связи со скоростно-силовыми качествами и спортивными результатами.

2. Разработать методическую базу исследования, позволяющую оценить работоспособность, состояние здоровья и механизмы адаптации к нагрузкам учащихся ДЮСШ - легкоатлетов.

3. Определить влияние сочетанного применения биокорректоров «Стимулор» и «Намивит» в динамике цикла стимуляции учащихся ДЮСШ - легкоатлетов в период полярной ночи на физическую работоспособность и спортивные результаты, функциональное состояние и антиинфекционную резистентность организма.

4. Разработать рекомендации по оптимизации учебно - тренировочного процесса юных легкоатлетов в социоэкологических условиях Заполярья при помощи биокорректоров.

Научная новизна работы заключается в том, что:

-изучено влияние социоэкологической обстановки Заполярья на физическую работоспособность, состояние здоровья и адаптивные реакции юных легкоатлетов;

-в работе дан анализ функционального состояния юных спортсменов-легкоатлетов, проживающих в регионе, в котором высокая степень экovoздействия осложнена трудными социальными условиями населения;

-разработана методика коррекции работоспособности, функционального состояния и здоровья юных спортсменов - легкоатлетов посредством приёма