

На правах рукописи

МОСИН ИГОРЬ ВАСИЛЬЕВИЧ



СТРУКТУРА ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК В ПЕРИОД  
ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ БЕГУНОВ НА 800 М НА  
ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

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

АВТОРЕФЕРАТ  
диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук

Москва – 2006

Работа выполнена на кафедре теории и методики легкой атлетики Российского государственного университета физической культуры, спорта и туризма

Научный руководитель: доктор педагогических наук, профессор  
Травин Юрий Георгиевич

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук, профессор  
Топышев Олег Павлович  
доктор педагогических наук, профессор  
Полунин Александр Иванович

Ведущая организация : Всероссийский научно-исследовательский  
институт физической культуры и спорта

Защита состоится « 16 » мая 2006 года в 14 30 часов на заседании  
диссертационного совета Российского государственного университета  
физической культуры, спорта и туризма по адресу: Москва, Сиреневый бульвар,  
4, ауд. 603.

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



Т000005044

ЦОБ по ФКиС  
РГАФК

Автореферат разослан « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2006 г.

Ученый секретарь диссертационного совета

И.В. Чеботарева

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

5744  
**Актуальность.** Бег на средние дистанции у мужчин, является наиболее слабым звеном в отечественной легкой атлетике. В списках 25 сильнейших бегунов на 800 м, мира и Европы, Россия представлена незначительным числом спортсменов, как среди взрослых, так и юниоров. Конкурировать с европейскими, а тем более бегунами африканского континента, российским спортсменам в настоящее время весьма сложно. Поэтому необходимо разработать научно-методические подходы и обосновать систему управления подготовкой бегунов на средние дистанции, с тем чтобы выйти на уровень лучших результатов в мире, а начинать подготовку на наш взгляд необходимо с бегунов юниорского возраста, которые в будущем должны заменить наших ведущих атлетов. Целью нашей работы является оптимизация процесса предсоревновательной подготовки бегунов на 800 м на этапе спортивного совершенствования. Один из важных элементов в подготовке бегунов на средние дистанции - этап предсоревновательной подготовки (А.Ф. Бойко, 1971; Д. Харе, 1972; Л.П. Матвеев, 1972; В.Б. Гилязова Ф.П., Суслов, 1972; В.И. Евтеев, 1977; В.Ф. Костюченко, 1979; Ю.Г. Травин, 1981 и др.). Их исследования посвящены подготовке юношей и взрослых спортсменов на предсоревновательном этапе, но остались, не решены вопросы подготовки бегунов юниорского возраста.

Одним из факторов способных оказать активное влияние на повышение функциональных резервов бегунов в возрасте 18-19 лет, роста их специальной работоспособности и спортивных результатов, является соревновательный период подготовки, а инструментом для достижения высоких и стабильных результатов, ключевым звеном в подготовке к главным стартам сезона выделяется этап непосредственной предсоревновательной подготовки (Д. Харре, 1971; Н.Г. Озолин, 1972; Ф.П., Суслов, 1972; Л.С.Хоменков, 1974, Ю.Г. Травин, 1981; В.Г. Никитушкин, 1982; В. Иссурич, В. Шкляр, 2002 и др.). Сбалансированность на этом этапе таких качеств, как: быстрота, силовая, специальная и общая выносливость, психическая устойчивость, техническая

подготовленность является решающим в достижении результата. В настоящее время среди тренеров и специалистов в области бега на средние дистанции нет единого мнения, как распределять специальную тренировочную нагрузку на этапе НПП среди бегунов на 800 м, в возрасте 18-19 лет. Так, известный тренер И.М. Токарь, 1972, считает, что этап должен длиться 4 недели в связи с высокой интенсивностью выполняемых упражнений; Н.Г. Озолин, 1972, также считает, что этап НПП должен составлять 4 недели, а распределение нагрузки по неделям должно соответствовать принципу маятника; Ф.П. Суслов, 1973, считает, что этап подготовки к соревнованиям должен равняться 4-7 недели, причем нагрузка в недельном микроцикле варьируется волнообразно; а В. Иссурин и В. Шкляр, 2002 утверждают, что исходя из отставленных тренировочных эффектов, продолжительность этапа НПП должна составлять 7-8 недель, что предполагает последовательное концентрированное воздействие на малое количество качеств (обычно не более двух). На наш взгляд эта высокая концентрация тренировочного воздействия и является наиболее рациональной и оптимальной при подготовки юниоров к кульминационным соревнованиям.

Анализ специальной литературы, опрос тренеров показали, что проблема определения структуры и взаимозависимости различных средств на этапе НПП является в настоящее время наиболее актуальной.

**Объект исследования.** Процесс подготовки бегунов юниорского возраста на этапе НПП в беге на 800 м.

**Предмет исследования.** Структура тренировочных нагрузок на этапе НПП, в связи с предстоящей соревновательной деятельностью юниоров в беге на 800 м.

**Гипотеза исследования.** Предполагала, что моделирование специальной тренировочной нагрузки в условиях приближенных к соревновательной деятельности, позволит добиться сдвигов в использовании потенциальных возможностей спортсмена, которые повлияют на дальнейший рост его спортивных результатов.

**Цель исследования.** Оптимизация процесса предсоревновательной подготовки бегунов на 800 м на этапе спортивного совершенствования.

### **Задачи исследования:**

- 1) Изучить структуру специальной тренировочной нагрузки на этапе НПП у бегунов на средние дистанции.
- 2) Изучить распределение специальной тренировочной нагрузки в микро и мезо циклах в беге на средние дистанции на этапе НПП.
- 3) Разработать тесты, позволяющие осуществлять оперативный контроль за уровнем подготовленности бегунов юниорского возраста
- 4) Экспериментально обосновать структуру специальной тренировочной нагрузки на этапе НПП бегунов на 800 м юниорского возраста.

**Теоретико - методологическая основа исследования** базируется на закономерностях и принципах современной спортивной подготовки (Н.Г. Озолин, 1949; А.Д. Новиков, 1952; Л.П. Матвеев, 1964; В.П. Филин, 1968; Л.С. Хоменков, 1970; Ю.В. Верхошанский, 1975; В.К. Бальсевич, 1976; В.В. Платонов, 1980; Ф.П. Суслов, 1982; Ю.Г. Травин, 1984; Н.Ж. Булгакова, 1986; Б.Н. Шустин, 1995; В.Г. Никитушкин, 1996), достижения педагогики и психологии спорта (Н.И. Пономарев, 1965; В.В. Петровский, 1970; А.В. Родионов, 1975; В.С. Родиченко, 1977; Б. Кретти, 1978; В.У. Агеев, 1980; С.Д. Неверкович, 1982), теории целостности в философии, биологии, педагогике (Н.А. Берштейн, 1949; У.Э. Эшби, 1959; П.К. Анохин, 1957; Н.М. Амосов, 1965; С. Бир, 1971; И.В. Блауберг, В.Г. Юдин, 1972; В.Г. Афанасьев, 1980).

**Методы исследования.** Решение поставленных задач обеспечивалось комплексом методов: 1) анализ научно-методической литературы по построению этапа НПП; 2) обобщение практического опыта подготовки бегунов на средние дистанции; 3) анкетирование, беседы, педагогические наблюдения; 4) педагогический эксперимент и тестирование (метод контрольных измерений): бег на время 200 м, 10-и кратный прыжок с места с ноги на ногу, бег на время на 600 м; 5) оценка физической работоспособности в тесте PWC<sub>170</sub> по методике С.П. Майфата (беговой вариант), пульсометрия с использованием мониторов Polar; 6) психологический субъективный опросник ситуативной тревожности по И.Д. Спилбергу; 7) психофизиологическая сенсомоторная