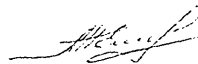


4832

А

На правах рукописи



ЕКИМОВ АЛЕКСАНДР НИКОЛАЕВИЧ

**ФОРМИРОВАНИЕ ТЕХНИКИ ТРОЙНОГО ПРЫЖКА
С РАЗБЕГА С ПРИМЕНЕНИЕМ ИЗМЕНЯЕМЫХ УСЛОВИЙ
ОПОРНОГО ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ И СИСТЕМЫ ЛОКАЛЬНЫХ
ОТЯГОЩЕНИЙ**

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 - 2003

А

Работа выполнена на кафедре легкой атлетики Пензенского государственного педагогического университета имени В.Г.Белинского

Научный руководитель: кандидат педагогических наук,
доцент А.А.Логинов

Официальные оппоненты: доктор педагогических наук, профессор
В.Г. Никитункин
кандидат педагогических наук, профессор
Е.Е. Аракелян

**Ведущая организация – Московская государственная академия
физической культуры**

Защита диссертации состоится «2» «декабрь» 2003 г. на заседании диссертационного совета К.311.003.01 при Российском государственном университете физической культуры, спорта и туризма по адресу: 105122, Москва, Сиреневый бульвар, 4

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке РГУФК

Автореферат разослан «___» «_____» 2003 г.

**Ученый секретарь
диссертационного совета**



И.В.Чеботарева



Т000004832

ЦОБ по ФКиС
РГАФК

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования. Система подготовки прыгунов тройным, ориентированная на достижение высших спортивных результатов, невозможна без выполнения большого объема средств скоростно-силовой подготовки при достаточно высокой интенсивности их применения. Однако на современном этапе данные показатели уже достигли околореальных для человека значений [В.Б. Попов, 2001; Ю.В. Верхошанский, 1993]. Часто это приводит не только к росту спортивного результата, но и способствует повышенной травмоопасности, особенно в процессе многократных опорных взаимодействий, и является фактором, сдерживающим рост спортивной результативности.

4832

Рациональную технику тройного прыжка с необходимыми двигательными признаками невозможно отрабатывать без выполнения большого объема нагрузок ударного характера. Методика подготовки прыгунов тройным строится таким образом, что развитие физических качеств и совершенствование техники часто осуществляется акцентированно. Однако при ориентации на достижение высших спортивных результатов, необходимо в большей степени использовать целостный подход, включающий в себя одновременное формирование рациональной структуры двигательных действий с достаточным силовым наполнением [В.А. Креер, В.Б. Попов, 1986; И.А. Тер-Ованесян, 2001; В.Б. Попов 2001].

Одним из возможных путей решения указанной проблемы является разработка режимов тренировочного процесса с использованием технических средств, основанных на положениях теоретической концепции «искусственная управляющая и предметная среды» [И.П. Ратов, 1972; Г.И. Попов, 1992], одновременно реализующих принцип сопряженного воздействия [В.М. Дьячков, 1968].

Решение указанных вопросов возможно за счет применения в учебно-тренировочном процессе прыгунов тройным изменяемых условий опорного взаимодействия и системы локальных отягощений как совокупности разнонаправленных тренировочных средств подготовки прыгунов.

