

На правах рукописи

Бажев Арсен Зурабиевич

**ПРИМЕНЕНИЕ УБЫВАЮЩЕГО СОПРОТИВЛЕНИЯ
В СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ДВИГАТЕЛЬНЫХ
ДЕЙСТВИЙ КОПЬЕМЕТАТЕЛЕЙ**

01.02.08 – Биомеханика

Автореферат
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Нальчик, 2001



Работа выполнена в Кабардино-Балкарском государственном университете

Научные руководители: заслуженный изобретатель РФ,
доктор педагогических наук, профессор
Ю.Т. Черкесов,

кандидат педагогических наук, доцент
А.А. Эльгайтаров

Официальные оппоненты: заслуженный работник физической культуры РФ, доктор педагогических наук,
профессор **Л.С. Дворкин,**
кандидат педагогических наук, доцент
М.М. Эбзеев

Ведущая организация: Ставропольский государственный университет

Защита диссертации состоится «2» ноября 2001 года
в 13⁰⁰ часов на заседании диссертационного совета К.212.076.01 при Кабардино-Балкарском государственном университете (360004 г. Нальчик, ул. Чернышевского, 173).

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке КБГУ.

Автореферат разослан «30» ноября 2001 года.



Т000004669

ЦОБ по ФКиС
РГАФК

Ученый секретарь диссертационного совета,
кандидат педагогических наук, доцент

А.А. Кожемов

Общая характеристика работы

Актуальность. Спортивные достижения в любом виде спорта зависят от многих факторов и условий. Главными из них являются одаренность спортсмена и степень его подготовленности к достижению максимальных результатов. В основе первого лежит генетическая предрасположенность. К ней относятся, прежде всего, врожденные силовые возможности человека, без реализации и совершенствования которых невозможно добиться педагогического эффекта в обучении сложным, в координационном отношении, двигательным действиям [А.В.Коробков, 1954; В.В. Кузнецов, 1975; В.М. Зациорский, 1976; В.Б. Коренберг, 1980; В.В.Бойко, 1987; В.К. Бальсевич, 1988; Ю.В. Верхошанский, 1988; и др.] Особенно остро эта проблема стоит в скоростно-силовых видах спорта (легкая атлетика, тяжелая атлетика и др.), где результат связан с быстрым и рациональным приложением силы к снаряду [К.Димитров, Д.Бахчеванов, 1972; В.В. Кузнецов, 1972; Ю.Т. Черкесов, 1979; Л.С.Дворкин, 1985; Ю.В. Менхин, 1996; В.И. Жуков, 1999; М.М. Эбзеев, 1999; и др.]

Высокая степень подготовленности к достижению максимального результата требует все больших усилий спортсмена по самосовершенствованию. Вместе с тем, нагрузки, характерные для современного спорта, часто являются причиной угнетения адаптационных возможностей, прекращения роста результатов, сокращения продолжительности выступления спортсмена на уровне высших достижений, появления предпатологических и патологических изменений в организме. Об этом свидетельствуют исследования многих авторов (С.М. Вайцеховский, 1971; О.Я. Григалка, 1970; Л.И. Иванова, 1973; Е.М.Лутковский, 1977; М.М. Боген, 1985; А.Г. Дембо, 1991; С.А. Локтев, 1994; и др.). Возникает необходимость интенсификации тренировочного процесса на фоне экономизации энергозатрат спортсмена и оптимизации специальной подготовки.

Одним из возможных путей решения данной проблемы является поиск средств и методов, позволяющих интенсифицировать проявление специальных двигательных качеств (например, динамической силы и скорости в метании копья) в русле соревновательного упражнения.

