

5128

А

На правах рукописи

**БАКАНОВ МАКСИМ ВИКТОРОВИЧ**

**ПРОГРАММИРОВАНИЕ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА  
КОНЬКОБЕЖЦЕВ ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ С УЧЁТОМ  
ФАКТОРНОЙ СТРУКТУРЫ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

**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 – 2005**

А

Диссертационная работа выполнена на кафедре теории и методики физической культуры и спортивных дисциплин Коломенского государственного педагогического института

**Научный руководитель:** кандидат педагогических наук,  
доцент Титлов Александр Юрьевич

**Официальные оппоненты:** доктор педагогических наук,  
старший научный сотрудник  
Квашук Павел Валентинович;



Т 000005128

ЦОБ по ФКиС  
РГАФК

кандидат педагогических наук,  
профессор Кубаткин Виктор Петрович.

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

Защита состоится " 29 " декабря 2005 г. в 13.00 часов на заседании диссертационного совета Д 311.002.02 при Всероссийском научно-исследовательском институте физической культуры и спорта, по адресу: 105005, г. Москва, Елизаветинский переулок, 10.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке ВНИИФК.

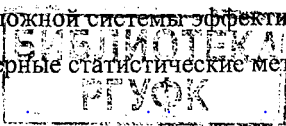
Автореферат разослан " 21 " ноября 2005 г.

Ученый секретарь  
диссертационного совета

Л.В. Тарасова

**Актуальность.** Систематические занятия конькобежным спортом способствуют разностороннему развитию психофизических качеств, которые гармонизируют личность спортсмена. Создание программ физической подготовки конькобежцев, соответствующих морфофункциональным возможностям спортсменов, является одной из важных проблем теории и методики конькобежного спорта. Прирост физической работоспособности достигается как при рационализации методов тренировки, так и за счет регуляции физического состояния спортсменов. В этом процессе одним из наиболее важных является вопрос оперативного управления развитием физических качеств, которые способствуют повышению уровня специальной подготовленности конькобежцев (Б.П. Барышев, 1972; Б.М. Васильковский, 1979; Б.А. Стенин, 1994; В.П. Кубаткин, 2003). Основные задачи, которые решаются спортсменом в течение определенного периода времени, решаются при программировании тренировочного процесса. На этом этапе анализируется и сопоставляется начальное состояние с моделью конечного состояния, намечаются пути достижения поставленной цели. Реализуются программы тренировки во время выполнения оперативных задач, когда воздействия регулируются в соответствии с возможностями спортсмена и уровнем его подготовленности.

Система спортивной тренировки включает следующие основные параметры: величину и характер двигательных действий, средств, методов, условий, которые обеспечивают необходимую степень готовности спортсмена к соревновательной деятельности; условия деятельности спортсмена и факторы, определяющие эффективность тренировки (Ю.А. Барышников, 1984; Б.А. Стенин, 1994; В.Г. Никитушкин, П.В. Квашук, 1998). В понятие спортивной тренировки составной частью входит процесс адаптации к меняющимся условиям подготовки. Информация, получаемая в процессе изучения тренировок и соревнований, позволяет объективно контролировать процесс развития индивидуальных характеристик, на которые направлен тренировочный процесс. Анализ результатов сложной системы эффективен только в том случае, если используются многомерные статистические методы обработки данных.



При этом одним из важных аспектов выступает анализ соотношения между начальным и конечным уровнем функционального состояния спортсмена, выявляющий эффективность применяемых тренировочных средств. Завершающим звеном будет коррекция тренировочного процесса, которая обеспечит достижение конечной цели на основных соревнованиях сезона (Ю.В. Верхошанский, 1994; Б.Ф. Драбкин, 1977).

При совершенствовании системы управления индивидуальной подготовкой спортсменов эффективен принцип систематизации таких типологических признаков, которые учитывают врожденные и приобретенные конституциональные особенности, стратегию адаптации и поведения при воздействии различных внешних факторов в период роста и развития спортсмена. Физические упражнения приводят к активизации органов и систем организма, что приводит к адаптационным перестройкам при определенной независимости от топографии мышечного сокращения и биомеханического характера упражнений. На ранних этапах подготовки индивидуализация обусловлена морфологическими и функциональными особенностями и двигательными способностями, темпами развития в сенситивные периоды, способностью к обучению различным упражнениям и формированию двигательных навыков (А.А. Гуминский, 1973; П. Филин, 1995).

Тренированность является частным случаем переноса адаптационного эффекта, в основе которого лежит неспецифическое повышение функциональных возможностей организма как функция общего механизма адаптации. При оценке переноса физических качеств принято выделять категории однородного и разнородного процессов. В последнем случае улучшение какого-либо качества происходит под воздействием тренировки в другом. Эффекты переноса подробно разработаны и используются в практике спортивной деятельности. Эффективность переноса определяется факторами наличия сходных структур двигательной координации и степенью развития вегетативных функций.

**Цель работы** – построение тренировочной программы конькобежцев, специализирующихся в спринтерском и классическом многоборье на этапе спортивного совершенствования.

**Научная гипотеза.** При постановке настоящего исследования предполагалось, что учет морфологических особенностей конькобежцев высокой квалификации способствует эффективности тренировочного процесса на этапе углубленной тренировки.

**Объект исследования** – процесс круглогодичной подготовки квалифицированных конькобежцев.

**Предмет исследования** – структура специальной работоспособности квалифицированных конькобежцев различной спортивной специализации и возраста.

**Задачи:** 1. Определить значимость морфологических и функциональных показателей у квалифицированных конькобежцев, специализирующихся в спринтерском и классическом многоборье.

2. Изучить структуру работоспособности конькобежцев в зависимости от возраста и спортивной квалификации, определить динамику ведущих физических показателей.

3. Выявить эффективность тренировочных программ круглогодичной подготовки с разным распределением последовательности и нагрузки микроциклов.

4. Разработать и экспериментально обосновать методы совершенствования подготовки квалифицированных конькобежцев путем статистического анализа распределения микроциклов на этапах тренировочного цикла.

**Методы исследования.** При проведении исследований применялся комплекс педагогических, эргометрических и биологических методов, включавших: анализ специальной литературы по теме исследований, педагогические методы: педагогический эксперимент; хронометраж и анализ тренировочного процесса; контрольные испытания, биологические методы: антропометрия, газометрия, биохимия крови; электрокардиография;