

4648/1

А

На правах рукописи

ЕЛИСЕЕВ

Сергей Владимирович

**ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА
БОРЦОВ-САМБИСТОВ
ВЫСОКОЙ КВАЛИФИКАЦИИ**

**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 - 2001

А

Работа выполнена в Российской государственной академии физической культуры

- Научный руководитель: - доктор педагогических наук, профессор
ИГУМЕНОВ В.М.
- Официальные оппоненты: - доктор педагогических наук, профессор
ТЫШЛЕР Д.А.
- кандидат педагогических наук,
старший научный сотрудник
АКОПЯН А.О.

Ведущая организация - Московская государственная академия физической культуры

Защита состоится "18" сентября 2001г. в 14⁰⁰ часов на заседании Специализированного совета К.311.003.01 в Российской государственной академии физической культуры по адресу: 105122, Москва, Сиреневый бульвар, дом 4.

С диссертационной работой можно ознакомиться в библиотеке Российской государственной академии физической культуры

Автореферат разослан "18" августа 2001 г.

Ученый секретарь
диссертационного совета
кандидат педагогических наук,
доцент



Т000004648

ЦОБ по ФКиС
РГАФК

И.В. Чеботарева

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования. Специфической функцией тренировки в соревновательном периоде является поддержание спортивной формы на протяжении всего времени участия в основных соревнованиях и создание условий для максимальной реализации ее в спортивных достижениях (Л.П.Матвеев, 1991). Перед основным соревнованием в план подготовки включается подводный мезоцикл, в публикации Л.П.Матвеева (1977) он назван этапом непосредственной подготовки к ответственному соревнованию. Обычно этот этап имеет продолжительность не более одного среднего цикла. В борьбе самбо соревновательный период длится несколько месяцев и заканчивается участием сильнейших атлетов в Чемпионате мира.

Л.П.Матвеев считает, что главной методической проблемой предсоревновательной подготовки является возможно полное моделирование предстоящего соревнования. Целостное воспроизведение соревновательных условий предполагает имитацию соревновательных действий, режима выступления в соревнованиях и внешних факторов. Объем тренировочных нагрузок распределяется по микроциклам, как правило, в соответствии с «принципом маятника» (Д.А.Аросьев, 1969). Эта идея широко известна и излагается во многих учебных пособиях по самбо и других видов борьбы

Примером развития идей «маятника» для построения предсоревновательного этапа являются материалы, представленные в работах В.В.Шияна (1984-1997). Он предположил, что гликолитическая мощность и емкость являются главными факторами, обеспечивающими достижение высокого спортивного результата в борьбе самбо и дзюдо.

В тоже время анализ литературы по спортивной физиологии убедительно показывает, что увеличение степени закисления мышечных волокон приводит к набуханию митохондрий и разрыву их мембран, а также к разрушению миофибрилл (Д.С.Саркисов с соавт., 1987; Н.Нореллер, 1987). В связи с этим имеется противоречие между данными педагогических и физиологических исследований, а значит, исследования планирования предсоревновательного этапа подготовки борцов-самбистов являются актуальными.

Объектом исследования были борцы самбисты национальной сборной команды России, практически генеральная совокупность всех борцов высшей квалификации на предсоревновательном этапе.

Предметом исследования являлась технология планирования нагрузок на предсоревновательном этапе подготовки национальной сборной команды России по борьбе самбо к Чемпионату мира с учетом индивидуальных особенностей технико-тактической и физической подготовленности.

Гипотеза. Процесс специальной подготовки самбистов на предсоревновательном этапе может быть существенно усовершенствован, если в качестве объекта наблюдения выбрать показатели, отражающие ход адаптационных перестроек в организме человека, а именно, мышц верхних и нижних конечностей, сердечно-сосудистой системы, а также показатели соревновательной деятельности, при этом в ходе тренировки необходимо сделать акцент на применение специальных скоростно-силовых упражнений на