517.11
859

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОРДЕНА ЛЕНИНА
ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

На правах рукописи

КРЯЖ Зинаида Семеновна

ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИЗБИРАТЕЛЬНОГО И КОМПЛЕКСНОГО ВОСПИТАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ТРЕНИРОВКИ ЛЕГКОАТЛЕТОК (НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОК)

(130004 — теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки)

Автореферат
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Москва—1975

Работа выполнена на кафедре легкой атлетики Государственного Центрального ордена Ленина института физической культуры (ректор инотитута – доцент В.И.Маслов, заведующий кафедрой – доцент В.И.Воронкин) и на кафедре физического воспитания Минского государственного ордена Трудового Красного Знамени медицинского института (ректор – профессор А.А.Ключарев, заведующий кафедрой С.М.Соловей)

Научный руководитель – кандидат педагогических наук, доцент, заслуженный тренер СССР А.Л.ФРУКТОВ

ОФИЦИАЛЬНЫЕ ОППОНЕНТЫ:

доктор педагогических наук, профеооор Л.П.МАТВЕЕВ

кандидат педагогических наук, доцент И.Т.ЕЛИМОВ

Ведущее учреждение – Московский областной педагогический инотитут им. Н.К.Крупской.

Автореферат разослан "17" 11 1976 г.

Защита диссертации состоится "16" 12 1976 г. на заседании Ученого совета Государственного Центрального ордена Ленина института физической культуры (Москва, Сиреневый бульвар, 4).

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке института.

Ученый секретарь – доцент А.Варакин

1. Предпосылки исследования

Одной из программных задач Коммунистической Партии Советского Союза является обеспечение самого высокого жизненного уровня трудящихся, в результате чего "... досуг людей будет все больше посвящаться общественной деятельности, культурному общению, умственному и физическому развитию ... Физкультура и спорт прочно войдут в быт народа" [1]. В связи с этим значительно возрастает роль исследований методики спортивной тренировки на начальном этапе занятий спортом. Однако подавляющее большинство работ по спортивной тренировке выполнено применительно к юным или квалифицированным спортсменам (Н.Г.Оволин, 1949 и др.; Л.П.Матвеев, 1956 и др.; В.П.Филин, 1974; и др.). Вопросы обоснования тренировочного процесса с начинающими взрослыми спортсменами освещены в меньшей мере. Особенно недостаточно они разработаны для начинающих легкоатлеток.

Одним из основных разделов тренировочного процесса на начальном этапе занятий легкой атлетикой является физическая подготовка (Г.В.Васильев, 1954; И.А.Степанченок и др., 1959; Н.Г.Оволин и др., 1974; и др.). Решение задач физической подготовки зависит как от средств и методов, применяемых в тренировке, так и от способов их распределения во времени (А.В.Коробов, 1963; Ю.В.Захаров, 1969; И.Н.Пресс и др., 1972; и др.). Поэтому проблема построения физической подготовки является одной из наиболее важных. Наряду с другими она включает задачи избира-

---

1) Программа Коммунистической Партии Советского Союза. Принята XXII съездом КПСС. Изд-во политической литературы, М., 1974, стр. 121.

тельного и комплексного воспитания физических качеств (Н.Г.Озолин, 1949; И.Т.Ефимов, Е.Ф.Лихачевская, А.Л.Фруктов, 1956; А.Н.Макаров, 1973; и др.). На занятиях с женщинами они должны решаться с учетом особенностей женского организма, возраста, подготовленности занимающихся и других факторов (В.В.Гориневская, 1941; Р.Е.Мотылянская, 1952; Н.Г.Оволин, 1953; Л.Г.Аникина, 1968; Е.Аакен, 1957; и др.). Методические рекомендации по физической подготовке адресованы, как правило, спортсменкам высокой квалификации (М.Я.Набатникова, 1968; Е.И.Рудакова, 1966; Л.С.Иванова и др., 1967; Д.О.Короп, 1972; и др.). Это обусловливает необходимость их дальнейшего изучения применительно к тренировке начинающих спортсменок.

Результаты анализа научно-методической литературы свидетельствуют о том, что на начальном этапе тренировки основное внимание следует уделять решению задач равностороннего воспитания физических качеств, созданию функциональной базы спортивной специализации и предпосылок освоения спортивной техники (Г.В.Васильев, 1954; Н.В.Зимкин, 1955; Н.Н.Яковлев, А.В.Коробков, С.В.Янанис, 1957; Л.П.Матвеев, 1959; В.М.Зациорский, 1966; Д.Харре, 1971; В.П.Филин, 1974; и др.). В тренировке легкоатлетов для этого рекомендуют использовать бег, прыжки, метания, специальные беговые и прыжковые общеразвивающие упражнения, специализированные легкоатлетические игры и другие тренировочные средства (В.М.Дьячков, 1953; Д.П.Ионов, 1955; В.Н.Пивоваров, 1959; А.Н.Макаров, 1966, 1973; Н.Г.Оволин, Л.С.Хоменков, 1974 и др.).

На начальном этапе тренировки необходимо учитывать взаимосвязь физических качеств (Н.В.Зимкин, 1956; В.М.Зациорский, 1961; K.E. Jmith , 1964; и др.), в результате которой при изби-