

4554

А

На правах рукописи

ЛАГУТИНА Светлана Рафаиловна

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ НАГРУЗОК
С УЧЕТОМ ИХ ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ
НАПРАВЛЕННОСТИ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ
ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ЛЫЖНИКОВ**

13.00.04 - Теория и методика физического воспитания,
спортивной тренировки и оздоровительной
физической культуры.

АВТОРЕФЕРАТ
диссертации на соискание ученой степени кандидата
педагогических наук

Лагутина

Малаховка – 2000

А

А

Работа выполнена на кафедре физиологии Московской государственной академии физической культуры.

Научный руководитель: д.м.н., профессор В.С. Фомин

Официальные опоненты:

д.п.н., профессор В.Г. Никитушкин

к.п.н., профессор В.К. Кузнецов

Ведущая организация: Великолукский государственный институт физической культуры

Защита диссертации состоится "9" марта 2000 года в 14.00 часов на заседании диссертационного Совета К.046.05.01 в Московской государственной академии физической культуры по адресу: 140032, Московская обл., п. Малаховка, Шоссейная ул., 33.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке Московской государственной академии физической культуры.

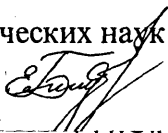
Автореферат разослан "8" февраля 2000 года.

Ученый секретарь

диссертационного Совета

кандидат педагогических наук,

профессор



Е.Е. Биндусов.



Т000004554

ЦОБ по ФКиС
РГАФК

Актуальность.

Многие проблемы учебно-тренировочного процесса юных лыжников по оптимизации структуры, объема и интенсивности, и особенно динамики режима тренировочных нагрузок по-прежнему остаются недостаточно изученными (М.Ф. Антонов 1979 г., Е.А. Грозин 1981 г. и др.). Анализируя результаты контрольных соревнований, данные динамики функциональной подготовленности и особенно результаты основных соревнований юных лыжников, ряд авторов считает, что традиционное планирование нагрузок не способствует достижению более высоких результатов в основных стартах сезона (В.К. Кузнецов 1981 г, К.Ю. Белолипов, В.С. Фомин 1990 г.).

4554 По данным многих литературных источников в традиционном режиме годичного цикла подготовки юных лыжников отмечаются некоторые недостатки в распределении объема тренировочных нагрузок в спортивной тренировке (Е.А. Грозин 1981 г., В.М. Сенченко 1994 г., В.П. Дядичкин 1990 г. и др.) Основным недостатком, по мнению авторов, является то, что основной и часто огромный объем нагрузок приходится к началу зимних соревнований, т.е. на ноябрь-декабрь и в значительно меньшем объеме на конец цикла - февраль-март. В.С. Фомин (1983 г.) подчеркивает, что не тотальная "максимализация" нагрузок в циклических видах спорта, а экспериментально-обоснованная "экономизация" может стать перспективным направлением поиска решения проблем, особенно в детско-юношеском спорте.

Объект исследования:

- юные лыжники - гонщики сборной команды ДЮСШ № 1 г. Вышнего Волочка в возрасте 11 - 15 лет.