

А. С. Горлов

**ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СИСТЕМЫ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
ЮНЫХ БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ**

100–200 м



Монография

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ УКРАИНЫ

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

«Харьковский политехнический институт»

А. С. Горлов

**ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ
СИСТЕМЫ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
ЮНЫХ БЕГУНОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ**

100-200 м

Монография

Х а р ь к о в
Підручник НТУ «ХПІ»
2 0 1 4

УДК 796-42.(075)

ББК 75.711я7

Г69

Рецензенты:

А. Г. Любиев, заслуженный работник физической культуры и спорта Украины, профессор, зав. кафедрой физического воспитания Национального технического университета «Харьковский политехнический институт»;
Ж. Л. Козина, д-р наук по физическому воспитанию и спорту, профессор, зав. кафедрой спортивных игр Харьковского национального педагогического университета им. Г. С. Сковороды

Издается по решению Ученого совета НТУ «ХПИ»
(протокол № 2 от 12.12.2013 г.)

У монографії представлені результати теоретичних та експериментальних досліджень автора з вдосконалення управління підготовки юних бігунів-спринтерів на дистанціях 100-200 м. Робота основана на сучасних досягненнях теорії спортивної педагогіки, психології, фізіології, біомеханіки, біохімії та морфології людини. Інновації з діагностики провідних видів підготовленості юних спринтерів, які представлені у монографії, допоможуть спеціалістам фізичної культури і спорту найбільш відповідально підходити до організації тренувального процесу, використовуючи педагогічні технології.

Горлов А. С.

Г69 Проблемы совершенствования системы индивидуальной подготовки юных бегунов на короткие дистанции 100-200 м : монография / А. С. Горлов. - Х. : Изд-во «Підручник НТУ «ХПИ», 2014. - 240 с. - На рус. яз.

ISBN 978-617-687-022-7

В монографии представлены результаты теоретических и экспериментальных исследований автора по совершенствованию управления подготовки юных бегунов-спринтеров на дистанциях 100-200 м. Работа основана на современных достижениях теории спортивной педагогики, психологии, физиологии, биомеханики, биохимии и морфологии человека. Представленные инновации по диагностике важнейших видов подготовленности юных спринтеров помогут специалистам физической культуры и спорта более ответственно подходить к организации тренировочного процесса, используя педагогические технологии.

Ил. 27. Табл. 51. Библиогр.: 273 назв.

УДК 796.42.(075)

ББК 75.711я7

© Горлов А. С., 2014

ISBN 978-617-687-022-7

© Изд-во «Підручник НТУ «ХПИ», 2014

С о д е р ж а н и е

Введение5

Р а з д е л 1. Организационно-методические основы совершенствования системы подготовки юных бегунов на короткие дистанции 9

- 1.1. Возрастные закономерности построения и управления многолетней подготовкой юношей-спринтеров.....9
- 1.2. Теоретические основы системы отбора и ориентации юных спортсменов..... 19
- 1.3. Педагогические и биологические основы развития двигательного аппарата и физических качеств юных бегунов-спринтеров..... 51
- 1.4. Основы прогнозирования морфологических и функциональных показателей у юных спортсменов-бегунов на короткие дистанции..... 68

Р а з д е л 2. Особенности адаптации к тренировочным специализированным нагрузкам в подготовительных периодах годовичного цикла юношей-спринтеров среднего и старшего возраста 79

- 2.1. Теоретические основы влияния тренировочной нагрузки на процесс адаптации юных бегунов на короткие дистанции..... 80
- 2.2. Возможности рационального сочетания тренировочных и восстановительных микроциклов в годичной тренировке юных бегунов-спринтеров..... 87
- 2.3. Особенности адаптации и развитие работоспособности у юношей-спринтеров в процессе восстановительных микроциклов подготовительных периодов.....93
- 2.4. Биоэнергетические возможности юных спортсменов в реализации принципа индивидуализации при подготовке юношей-спринтеров среднего и старшего возраста..... 112

Р а з д е л 3. Учет педагогических и функциональных критериев эффективности восстановительных микроциклов подготовительных периодов при организации тренировочного процесса юношей-спринтеров..... 125

- 3.1. Показатели двигательной функции и качественные критерии эффективности восстановительных микроциклов подготовительных периодов юных бегунов на короткие дистанции 14-15 и 16-17 лет..... 125
- 3.2. Изменения педагогических показателей двигательной функции под влиянием восстановительных микроциклов подготовительных периодов у юношей-спринтеров среднего и старшего возраста..... 136
- 3.3. Особенности изменения физиологических показателей двигательной функции под влиянием восстановительных микроциклов подготовительных периодов юных спринтеров 14-15 и 16-17 лет..... 142

3.4. Программирование беговой тренировочной нагрузки у юношей-бегунов на короткие дистанции в восстановительных микроциклах подготовительных периодов и количественные критерии их построения.....	149
--	-----

Р а з д е л 4. Влияние нормированных беговых нагрузок в восстановительных микроциклах подготовительных периодов на эффективность круглогодичного тренировочного процесса юношей-спринтеров 157

4.1. Организация и содержание тренировочного процесса юношей-бегунов на короткие дистанции в подготовительных периодах.....	158
4.2. Динамика специальной беговой и скоростно-силовой подготовленности юных спринтеров в подготовительных периодах круглогодичной тренировки	161
4.3. Моделирование тренировочных занятий в восстановительных микроциклах подготовительных периодов годичного цикла юношей-спринтеров 14-15 и 16-17 лет.....	167

Р а з д е л 5. Педагогический контроль при управлении подготовкой юных спринтеров с помощью инновационных технологий 172

5.1. Средства и методы диагностики и управления подготовкой юных бегунов на короткие дистанции	173
5.2. Диагностика и совершенствование технической подготовленности юношей-спринтеров старшей возрастной группы.....	180
5.3. Перспективы совершенствования индивидуального педагогического контроля физической подготовки юных бегунов-спринтеров (100 м-200 м)	188

Выводы и практические рекомендации	199
--	-----

Список информационных источников	203
--	-----

Приложение А.....	225
Приложение Б	226
Приложение В	228
Приложение Г	232
Приложение Д.....	234
Приложение Д ¹	239