**Дрюков Володимир Олексійович. Система побудови чотирирічних циклів підготовки спортсменів високого класу до Олімпійських ігор (на матеріалі сучасного п'ятиборства) : Дис... д-ра наук: 24.00.01 – 2003**

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **Дрюков Володимир Олексійович. Система побудови чотирирічних циклів підготовки спортсменів високого класу до Олімпійських ігор (на матеріалі сучасного п’ятиборства). – Рукопис.**  Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.01 – Олімпійський і професійний спорт.  Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2002.  У дисертації розглянуто питання планування і управління підготовкою спортсменів високого класу в чотирирічних олімпійських циклах. У роботі особливу увагу приділено індивідуальній спрямованості адаптаційної перебудови різних систем організму, питанням управління і контролю, що є передумовами раціональної побудови спортивної підготовки в чотирирічному олімпійському циклі.  Перший, другий і третій роки чотирирічного циклу припускають трициклове планування річного циклу. Четвертий, заключний, рік – чотирициклове планування річного циклу. Такий підхід до побудови чотирирічного олімпійського циклу при багатоцикловому плануванні річних циклів дозволить створити оптимальні умови для специфічної адаптації функціональних систем організму спортсмена в різних макроциклах підготовки і забезпечити вирішення двох завдань:1) багаторазова участь у відповідальних змаганнях протягом більшої частини року; 2) високий рівень готовності до стартів у головних змаганнях року і чотириріччя. | |
| |  | | --- | | 1. Аналіз стану проблеми побудови чотирирічних циклів підготовки спортсменів високого класу до Олімпійських ігор показав, що систему планування та управління найменш розроблено. Формально чотирирічні цикли реалізуються крізь цільові комплексні програми, в яких науково-методичні аспекти управління тренувальним процесом не мають достатньої ефективності, а рекомендовані кількісні величини навантажень, та їх співвідношення за роками в процесі чотирирічної підготовки не мають експериментального обґрунтування.  Необхідно розробити та науково обґрунтувати систему побудови чотирирічного циклу підготовки спортсменів високого класу до Олімпійських ігор як відносно самостійне структурне утворення в системі багаторічного спортивного удосконалення в конкретному виді спорту.  2. Аналіз динаміки розвитку результатів у сучасному п’ятиборстві за період 1956–2000 рр. виявив тенденцію постійного зростання спортивних досягнень, і немає ніяких підстав передбачити найближчу стабілізацію рекордних показників.  За період 1956–1996 рр. середнє зростання результатів у олімпійських чемпіонів із сучасного п’ятиборства протягом чотирирічного олімпійського циклу становив у верховій їзді – 4,4 очка, фехтуванні – 18,6 очка, стрільбі – 26,8 очка, плаванні – 45,3 очка, бігу – 38,6 очка і в загальній сумі – 81,6 очка.  Ми вважаємо, що виявлені тенденції збережуться й надалі, а кінцевий результат у сучасному п’ятиборстві значною мірою буде залежати від циклічних видів – плавання і особливо бігу як заключного виду змагань.  3. Вивчення багаторічного практичного досвіду підготовки найсильніших п’ятиборців до Олімпійських ігор в чотирирічних циклах (1981–1984 рр.; 1989–1992 рр.; 1993–1996 рр.) показало, що планування річних циклів в матеріалах, що вивчалися, здійснювалось (87 % планів підготовки) з урахуванням подальшого поліпшення результатів з плавання та бігу як видів, що не мають обмежень за існуючої системи підрахування очок, проте без суворого урахування індивідуальної схильності до засвоєння окремих дисциплін, що знижувало ефективність і темпи підготовки спортсменів.  Дослідження динаміки спортивних результатів, структури, змісту в чотирирічних циклах підготовки спортсменів-олімпійців виявило дві особливості: а) односпрямоване поступове зростання спортивних досягнень, загального обсягу та окремих обсягів інтенсивних тренувальних засобів (прямолінійний і хвилеподібний); б) різноспрямоване зростання спортивних досягнень і тренувальних навантажень із значним зниженням окремих параметрів протягом першого року нового олімпійського циклу.  Перший варіант частіше спостерігався у спортсменів з відносно невеликим тренувальним стажем, які готувалися до своєї першої Олімпіади. Другий варіант частіше застосовували досвідчені спортсмени, які готувалися до своєї другої або третьої Олімпіади.  4. Розширено та доповнено теоретичні принципи спортивної підготовки, характерні для організації і проведення спортивної підготовки спортсменів високого класу до Олімпійських ігор. До них належать: етапність; програмно-цільове планування та управління; оптимізація; індивідуалізація; інтеграція та централізація підготовки; мотивація, на яку слід орієнтуватися в процесі розробки моделі побудови чотирирічного олімпійського циклу.  5. Підтверджено високу ефективність контролю змагальної діяльності спортсмена, що дозволяє не тільки виявити характерні помилки під час виконання спортсменом змагальної вправи і скорегувати тренувальний процес, але й розробити індивідуальну модель змагальної діяльності на запланований результат і правильно розставити акценти під час організації та проведення тренувального процесу в чотирирічному олімпійському циклі.  6. Обґрунтовано засоби етапного контролю спеціальної фізичної тренованості спортсменів, реєстрація яких здійснюється під час тестових завдань, адекватних характеру змагальної діяльності, що дозволяє робити висновок щодо співвідношення розвитку у кожного спортсмена анаеробних, аеробних механізмів енергозабезпечення, силових і швидкісних компонентів рухової функції.  Встановлено, що спортивні результати з плавання на 200 м мали найбільш виражений кореляційний взаємозв’язок з показниками середньої швидкості плавання в тестах “3 х 25 м” (r = 0,832), “4 х 50 м” (r = 0,947), “10 х 50 м” (r = 0,884); на рівні зв’язку середнього ступеня була кореляція цих результатів з показниками максимальної сили тяги під час плавання на припоні (r = 0,796), коефіцієнтом силової витривалості (r = 0,612), максимального вживання кисню (r = 0,748) та лактатної анаеробної потужності (r = 0,510). Зв’язок слабого ступеня спостерігався з показниками кисневого боргу (r = 0,382).  Спортивні результати з бігу на 3000 м більшою мірою були зумовлені середньою швидкістю бігу в тестах “3 х 300 м” (r = 0,902) і “10 х 300 м” (r = 0,978), і меншою мірою – в тесті “3 х 60 м” (r = 0,620). З медико-біологічних характеристик кореляцію з цими результатами мали тільки показники максимального вживання кисню (r = 0,796).  Спортивні результати з фехтування мали кореляційний зв’язок середнього ступеня з показниками швидкості випаду (r = 0,640) і часом в комбінованому тесті (r = 0,740), слабий зв’язок – з показниками часу реакції (r = 0,440).  У кожній з трьох дисциплін найвищі коефіцієнти кореляції спостерігалися між показниками суми рангів в усіх тестах зі спортивними результатами з плавання (0,962), бігу (0,989) та фехтування (0,885).  За основу запропонованих тестів було взято мінімум необхідних тестів для всебічної оцінки тренованості спортсмена.  7. Обґрунтовано методику диференційованої оцінки стану спеціальної фізичної тренованості п’ятиборців за даними етапного контролю, суть якої полягає в тому, що за кожним показником, включеним до комплексної програми тестування, було виділено чотири діапазони результатів, що дозволяють оцінити рівень розвитку кожної фізичної якості у окремого спортсмена як “відмінний”, “гарний”, “задовільний” або “незадовільний”. Використання диференційних шкал дозволило створити індивідуальні модельні характеристики з урахуванням консервативних і неконсервативних показників, а також якостей, що компенсуються або не компенсуються. Використання індивідуальних характеристик дозволяє планувати навантаження, що відповідають особливостям спортсмена.  8. Обґрунтовано інформаційний комплекс показників поточного контролю, до складу якого входили: індекс напруги регуляції серцевого ритму (варіаційна пульсометрія), вміст сечовини, мг % (біотест), час простої та складної реакції (хронорефлексометрія), фізіологічний тремор: амплітуда, частота (тремографія), пружно-в’язкі властивості м’язів (сейсмотонометрія).  Ці показники мають велику вагу в ортогональних чинниках (в межах від 0,677 до 0,941) і кореляцію з пульсовою вартістю навантаження (0,331 r 0,497), спортивними результатами з фехтування (–0,386 r –0,581), плавання (–0,369 r –0,621), стрільби (–0,241 r –0,564), бігу (–0,214 r –0,643) та верхової їзди (–0,301 r –0,639).  9. Обґрунтовано засоби оперативного контролю, до складу якого входили показники ЧСС під час навантаження і відновлювального періоду (на 2–3-й хвилинах) і показник самооцінки (САН), що мали зв’язок сильного ступеня зі спортивними результатами по всіх видах сучасного п’ятиборства (r = 0,745–0,880). Коефіцієнти відтворення значень цих показників під час повторних вимірювань у різних спортсменів коливалися в межах від 0,901 до 0,951; вірогідність відмінностей в реакціях спортсменів між днями була на 0,001-відсотковому рівні значущості, тоді як вірогідність відмінностей між спортсменами була на 0,05-відсотковому рівні значущості.  У плаванні та бігу доцільно використовувати показники середньої швидкості подолання дистанції (мс–1), темп рухів (руххв–1) і довжину “кроку” (м), що мають кореляцію високого ступеня зі спортивними результатами (r = 0,783–0,863) і досить сталі під час повторних вимірювань коефіцієнту відтворення (0,735–0,787).  10. Було встановлено, що адаптивні можливості організму спортсмена протягом багаторічного тренування не залишаються незмінними. Проведення спостережень за спортсменами-п’ятиборцями показало, що протягом перших років тренування результати з усіх п’яти видів, що складають сучасне п’ятиборство, порівняно рівномірно поліпшуються. Проте після п’яти-шести років тренування, у кожного спортсмена визначились ті види, в яких йому не вдається домогтися подальшого зростання спортивних результатів, і види, в яких у нього спостерігається подальше поліпшення результатів, а за рахунок цього збільшується загальна сума очок. Це, можливо, зумовлено індивідуальною (можливо, генетичною) схильністю організму у того чи іншого спортсмена до розвитку окремих видів, його функціональними можливостями.  Як показали дослідження, наявність провідних і відстаючих сторін у тренованості спортсмена має суттєвий вплив на функціональний стан систем організму та проходження відновлювальних процесів. Так, у спортсменів, не схильних до діяльності в циклічних видах (плавання або біг), після виконання великих навантажень, спрямованих на розвиток спеціальної витривалості, спостерігаються більш виявлені зрушення у функціональних системах організму порівняно зі спортсменами, схильними до даної діяльності. Тривалість відновлювального періоду після великих тренувальних навантажень, коли основне педагогічне завдання під час комплексного тренувального заняття вирішується за рахунок навантаження в циклічному виді, якщо останній є провідним, становить близько 48 годин, а якщо відстаючим – 72 години.  11. Вивчення накопичувальної адаптації організму спортсменів під час цілеспрямованого розвитку провідних або відстаючих циклічних видів (плавання та біг) показало фазовий характер розвитку спеціальної працездатності організму як цілого: фазу коливання зростання в межах початкового рівня, фазу зростання, фазу стабілізації в межах досягнутого рівня і фазу зниження працездатності.  Під час концентрації роботи в провідних видах виразно спостерігалась фаза інтенсивного зростання показників, що досліджуються (Р < 0,05), а під час концентрації роботи у відстаючих видах – фаза сповільненого зростання. Відмічені зміни відображають одну з особливостей процесу адаптації і розкривають ступінь адаптативної вразливості до зміни тренуючих впливів.  12. Розроблено та апробовано модель побудови етапу безпосередньої підготовки до головних змагань року, побудовану на використанні індивідуального нормування тренувальних навантажень залежно від переважного розвитку тих або інших фізичних якостей у п’ятиборців.  Модель етапу безпосередньої підготовки до головних змагань року складається з трьох мезоциклів (8 тижнів): перший – базовий (2 тижні) – передбачає спрямованість тренувального процесу на усунення диспропорції в структурі спеціальної фізичної тренованості шляхом розвитку відстаючих фізичних якостей; другий – спеціально-підготовчий (4 тижні) – передбачає розвиток переважаючих у спортсмена компонентів рухової функції; третій – передзмагальний (2 тижні) – спрямований на досягнення високого рівня тренованості (максимальної працездатності ) на день змагань.  Реалізація даної структури безпосередньої підготовки до головних змагань виявила вірогідне поліпшення інтегрального спортивного результату в експериментальній групі порівняно з контрольною групою (Р < 0,05).  13. Розроблено та апробовано модель підвідних і змагальних мікроциклів (13–16 днів) з урахуванням як трансмеридіального перельоту до району змагань (західний і східний напрямки зі зміною 5–8 часових поясів), так і участі в змаганнях, що проводяться в гірських умовах.  Запропонована модель планування режиму життя, тренувальної і змагальної діяльності в підвідних мікроциклах на етапі безпосередньої підготовки до змагань дозволяє створити оптимальні умови для специфічної адаптації функціональних систем організму спортсмена і сприяє досягненню найкращих результатів за сумою п’ятиборства.  14. Розроблено модель чотирирічного олімпійського циклу підготовки спортсменів високого класу в сучасному п’ятиборстві як самостійної структурної одиниці в системі багаторічного спортивного удосконалення. Модель складається з диференційованої методики з урахуванням індивідуальних особливостей і резервних можливостей спортсменів, прогнозованої динаміки спортивних результатів, структури, спрямованості та змісту тренувального процесу в чотирирічному олімпійському циклі.  Планування чотирирічного циклу підготовки передбачає прогнозування, зорієнтоване на кінцеві результати, сформовані у вигляді цілі (досягнення заданого спортивного результату на Олімпійських іграх). Кожний з чотирьох річних циклів підготовки, маючи всі характерні риси самостійного макроциклу, що завершується основними змаганнями, одночасно відрізняється конкретною структурою та змістом як одним з елементів цілісної системи чотирирічного циклу підготовки.  Перший, другий і третій роки чотирирічного циклу передбачають трициклове планування річного циклу. Четвертий, заключний, рік – чотирициклове планування річного циклу.  Динаміка тренувальних навантажень по роках чотирирічного олімпійського циклу передбачає щорічне зростання кількісних параметрів навантаження для молодих спортсменів, які готуються до своєї першої Олімпіади, і хвилеподібне змінювання параметрів тренувального навантаження зі значним зниженням навантаження протягом першого року олімпійського циклу для досвідчених спортсменів, які готуються до своєї другої або третьої Олімпіади.  Такий підхід до побудови чотирирічного олімпійського циклу під час багатоциклового планування річних циклів дозволить створити оптимальні умови для специфічної адаптації функціональних систем організму спортсмена в різних макроциклах підготовки та забезпечити вирішення двох завдань: 1) багаторазову участь у відповідальних змаганнях протягом більшої частини року; 2) високий рівень тренованості до стартів у головних змаганнях року та чотириріччя. | |