**Самоленко Тетяна Володимирівна. Особливості багаторічної підготовки висококваліфікованих спортсменок до Олімпійських ігор і чемпіонатів світу з бігу на середні та довгі дистанції (за даними автоексперименту) : Дис... канд. наук: 24.00.01 – 2007**

|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
| **Самоленко Т.В. Особливості багаторічної підготовки висококваліфікованих спортсменок до Олімпійських ігор і чемпіонатів світу з бігу на середні та довгі дистанції (за даними автоексперименту).** – Рукопис.Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.01 – Олімпійськийі професійний спорт. – Харківська державна академія фізичної культури; м. Харків, 2007.У дисертації розглянуто дані щодо обсягу і структури індивідуальної змагальної діяльності, темпів приросту і стабільності спортивних результатів. Підтверджена ефективність поступової зміни діапазону змагальних дистанцій. Установлена наявність індивідуальної, стабільної за тривалістю фази розвитку спортивної форми. Виявлені відмінності коефіцієнтів відповідності спортивних результатів у спортсменок-бігунів на середні та довгі дистанції, які мають різну структуру підготовленості.Вивчено склад тренувальних засобів, специфіку розподілу узагальнених і парціальних обсягів навантажень. Встановлені індивідуальні моделі тренувального процесу в циклах різної тривалості, зокрема на етапах гірської підготовки і безпосередньої підготовки до змагань. Вивчена міра впливу різних засобів підготовки на спортивний результат у бігу на дистанції 800, 1500 і 3000 м. |

 |
|

|  |
| --- |
| Проведені дослідження, узагальнення досвіду особистої та світової практики підготовки спортсменів вищої кваліфікації дозволяють зробити таки висновки:1. Багаторічна підготовка висококваліфікованих спортсменів з бігу на середні та довгі дистанції базуються на розроблених наукових положеннях та рекомендаціях викладених у працях вітчизняних та закордонних дослідників. При цьому, як правило, рекомендації з технології побудови системи підготовки базуються на розробці загальної моделі і тільки в деяких випадках на узагальненні індивідуальних досягнень спортсменів на чемпіонатах Європи, світу та Олімпійських іграх.
2. Проведені дослідження свідчать, що ефективність чотирирічної підготовки багато в чому визначається цільовою орієнтованістю кожного річного циклу. Останнє обумовлює складання збалансованої, суворо індивідуальної системи змагань. Зважаючи на це, обсяг і структура змагальної діяльності в річних макроциклах варіативні. Індивідуальна тривалість фази розвитку спортивної форми визначається характером розподілу навантажень і є достатньо стабільною.
3. Стабільність виступів і тривале утримання стану спортивної форми забезпечує серійне проведення змагань, при якому головному стартові передує 14-15 виступів. У останні три тижні підготовки до найбільш значущих змагань кількість стартів скорочується, або вони повністю виключаються.

Середня напруженість, близька до 97 % від кращого результату в сезоні, є оптимальною при підготовці до відповідальних змагань. Вищі величини напруженості на цьому етапі зазвичай спровоковані гострою конкуренцією за місце в команді і можуть привести до незадовільних результатів у головних стартах сезону.1. При аналізі взаємозв'язків між спортивними досягненнями слід враховувати основні та відсталі компоненти підготовленості спортсменок, а також тактику зміни дистанцій змагань. Встановлені відмінності коефіцієнтів відповідності спортивних результатів у спортсменок, що мають різну структуру підготовленості. Виявлена персональна взаємообумовленість спортивних результатів між дистанціями 800 і 1500 м (R2=98,05%), 800 і 3000 м (R2=82,08%), 1500 і 3000 м (R2=92,87%).
2. Максимальні показники з основних видів парціальних навантажень близькі до значних коливань за роками. Відповідно до принципу «обмеженого максимуму навантаження» кількість параметрів на максимальному рівні за роками циклу склало 2314559% від їх загальної кількості. У піврічних макроциклах приріст окремих навантажень складав більше 25% від величин попереднього циклу, а в олімпійському піврічному макроциклі навіть більше 50%. При цьому в кожному з них на максимальному рівні реалізовувалися від двох до п'яти провідних засобів підготовки.
3. При значній варіативності абсолютних показників часткових обсягів (3-46%) в річних циклах спостерігається незначна зміна відносних величин (частіше на 0,1-2,4%, іноді на 10-16%). Відносна постійність співвідношень парціальних навантажень свідчить на користь припущення, що допустимий ступінь їх варіативності в рамках певної спеціалізації достатньо жорстко обумовлений особливостями конкретного індивідуума. Тим самим підтверджується принцип «оптимальних індивідуальних співвідношень навантажень».
4. Оптимальне поєднання часткових обсягів тренувальних навантажень дозволяє достатньо успішно прогресувати мінімум на двох змагальних дистанціях. У той же час позитивною тенденцією є поступове розширення їх діапазону. Освоєння нової дистанції сприяє подальшому підвищенню функціональних можливостей і зростанню спортивних досягнень. Прогрес зазвичай різночасний: зростання досягнень на одній дистанції супроводжується стабілізацією або деяким зниженням на іншій.
5. Тривалість змагального періоду визначає зниження тренувальних навантажень. У зимовому змагальному періоді позитивний ефект дає різке зниження обсягів тренувальних навантажень, а в літньому плавне зниження циклічних навантажень і ступеневе швидкісно-силових. За особливостями динаміки навантаження в останні чотири тижні підготовки до найбільш значущих стартів виявлено три варіанти розподілу обсягу бігу: ступенево-варіючий, хвилеподібний із збільшенням на 2-3-ій тижнях і з поступовим зниженням.

Збори в горах доцільно планувати на етапі найбільш напруженої підготовки. Тактика розподілу навантаження в період гірської підготовки може змінюватися, проте в перший тиждень її величина не повинна перевищувати 85% від обсягу попереднього навантаження на рівнині.1. Проведені дослідження підтверджують необхідність подальшої розробки й аналізу технологій комплексної індивідуалізації тренувальної та змагальної діяльності, які дозволяють вносити корективи у процес багаторічної підготовки висококваліфікованих спортсменів, збагачувати новими науковими фактами теорію і методику олімпійського і професійного спорту.
 |

 |