**Дорофєєва Тетяна Іванівна. Оцінка та корекція спеціальної підготовленості юних лижниць-гонщиць на етапах річного циклу : Дис... канд. наук: 24.00.01 – 2008**

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

|  |
| --- |
| **Дорофєєва Т.І.** **Оцінка та корекція спеціальної підготовленості юних лижниць-гонщиць на етапах річного циклу**.**– 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; Харків, 2008.Дослідження присвячено проблемі вдосконалення методики оцінки та корекції спеціальної підготовленості лижниць-гонщиць на етапах річного циклу.Вперше: отримано нові дані про статистичні взаємозв’язки спортивної результативності у перегонах різними стилями та показники спеціальної підготовленості лижниць-гонщиць різної кваліфікації; розроблено математичні моделі прогнозування спортивних результатів лижниць-гонщиць в гонках різними стилями на етапах річного макроциклу; на засадах інтегральної оцінки визначені особливості спеціальної підготовленості юних лижниць-гонщиць у залежності від віково-кваліфікаційної динаміки становлення спортивної майстерності, ведучого стилю пересування і розвитку фізичних якостей; з'ясована значимість факторів, які впливають на динаміку спеціальної підготовленості лижниць-гонщиць. |

 |
|

|  |
| --- |
| 1. Систематичний контроль за станом підготовленості спортсменів є одним із найбільш важливих чинників керування тренувальним процесом, що дозволяє постійно стежити за станом і динамікою тренованості лижниць-гонщиць, оцінювати ефективність обраного напрямку підготовки, вчасно вносити корективи в навчально-тренувальний процес. Кількісні і якісні характеристики підготовленості, що є визначальними критеріями ефективності тренувального процесу на етапах базової підготовки, дозволяють попередити форсовану підготовку та інші небажані явища, які можуть завадити подальшому спортивному вдосконаленню.
2. Показники спеціальної підготовленості юних лижниць-гонщиць, що характеризують різні види витривалості (загальну, спеціальну, швидкісну і силову), а також відносну силу та рівновагу, є інформативними для визначення структури спеціальної підготовки (р<0,050,001).
3. У рамках кожної кваліфікаційної групи спортсменок є схожа залежність між приростом окремого показника спеціальної фізичної підготовленості та зміною спортивного результату на змагальній дистанції 5 км класичним і вільним стилями (p<0,05). Тому можна розглядати лижниць-гонщиць від III-го розряду до КМС як представниць однієї генеральної сукупності і використовувати рівні міжгрупові величини нахилу щодо координатної осі.
4. Характер зв'язку між спортивними досягненнями і окремими показниками спеціальної підготовленості адекватний лінійній, зворотній або двічі зворотній регресійним моделям. Підібрані множинні лінійні моделі діагностичного комплексу пояснюють 60,3-76,2% загальної мінливості спортивних результатів на дистанції 5 км класичним стилем та 78,3-83,3% варіації результатів на дистанції 5 км вільним стилем. Досить достовірний прогноз щодо спортивного результату можна здійснити також за допомогою міні-комплексів з трьох-п'яти показників спеціальної підготовленості, які різняться у залежності від стилю пересування та етапу річного циклу.
5. Для лижниць-гонщиць характерна значна варіативність за віково-кваліфікаційною динамікою становлення спортивної майстерності, ведучому стилю пересування та переважному розвитку компонентів спеціальної підготовленості. Для всіх періодів річної підготовки та стилів пересування виявлено по три типологічні групи лижниць-гонщиць: із відносно рівномірним розвитком показників спеціальної підготовленості, зі зниженим рівнем відносної сили основних м'язових груп та з підвищеним рівнем відносної сили основних м'язових груп.
6. Високі та стабільні спортивні результати лижниць-гонщиць в гонках різними стилями забезпечуються за рахунок відносно рівномірного розвитку показників спеціальної підготовленості. Основною причиною, що затримує час виходу лижниць-гонщиць на належний рівень спортивних досягнень у кожній віковій групі, є диспропорція в розвитку показників спеціальної підготовленості. Ліквідація цього недоліку потребує спеціально організованого тренування на всіх етапах річного циклу і багаторічного спортивного вдосконалення.
7. Ефективне керування процесом спортивної підготовки забезпечується систематичним контролем спеціальної підготовленості лижниць-гонщиць відповідно до віку, кваліфікації та етапу річного циклу. Нормовані показники спеціальної підготовленості дозволяють ранжирувати або групувати лижниць за мірою виразності та кількістю слабких ланок для спрямованої корекції тренувального процесу, його диференціації та індивідуалізації. Інтегральна оцінка етапного стану підготовленості спортсменок може бути здійснена простим підсумовуванням оцінок по окремих тестах або методом зваженої оцінки.
8. Програма підготовки лижниць, що поєднує комплексний та диференційований розвиток фізичних якостей, дозволяє отримати вищий тренувальний ефект, ніж просто механічне збільшення кількості тренувальних занять та навантажень. Переваги цієї методики проявляються у позитивній динаміці показників спеціальної підготованості, досягненні більшістю спортсменок моделей підготованості, що характеризуються рівномірним або підвищеним рівнем розвитку показників, високому рівні та щільності спортивних результатів продовж змагального періоду.
9. Сукупність трьох факторів «вікова група», «тренувальна група» та «відповідність кваліфікаційним нормативам» найбільш значимо впливають на динаміку спеціальної підготовленості юних лижниць-гонщиць. Тому вікові морфо-функціональні зміни структур і функцій організму, темпи біологічного розвитку та схильність до прогресу в обраному виді спорту, здатність спортсменів засвоювати режим занять й параметри тренувальних програм є визначальними для позитивної динаміки спеціальної підготовленості лижниць-гонщиць. Чинник «типологічна група», тобто спрямованість тренувального процесу на підтягування слабких ланок у структурі спеціальної підготовленості спортсменок, переважно підсилює дію інших.
10. Найвищий та стійкий тренувальний ефект дає педагогічний акцент у розвитку фізичних якостей, який співпадає із сприятливим сенситивним періодом та головними задачами етапу підготовки. Якщо спрямованість тренувальних навантажень не збігається у часі із спрямованістю хоча б одного із цих етапів, характер реакції пристосування виявляється більш слабким та не досить стійким.

У подальших дослідженнях одним із важливих аспектів удосконалення системи контролю може бути з’ясування інформативності показників та вивчення структури спеціальної підготовленості лижниць, які виступають на спринтерських та стаєрських дистанціях. Перспективним є також продовження дослідів у напрямку диференціації та індивідуалізації підготовки спортсменок |

 |