**Атаманюк Світлана Іванівна. Особливості розвитку спеціальної витривалості і швидкісно-силових якостей висококваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються у спортивному командному фітнесі : дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / Національний ун-т фізичного виховання і спорту України. - К., 2006**

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **Атаманюк С.І. Особливості розвитку спеціальної витривалості і швидкісно-силових якостей висококваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються у спортивному командному фітнесі. — Рукопис.**  Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за фахом 24.00.01 — Олімпійський і професійний спорт. — Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2006.  У дисертаційній роботі представлені теоретичні й експериментальні дані, що обґрунтовують планування тренувального процесу, спрямованого на розвиток спеціальної витривалості й швидкісно-силових якостей спортсменок високої  кваліфікації у спортивному командному фітнесі в різних фазах МЦ.  Результати дослідження показують залежність ефективності виконання специфічного навантаження від прояву функціональних можливостей спортсменок у різних фазах МЦ. Усе це стало підґрунтям розробки побудови планування тренувального процесу, спрямованого на розвиток спеціальної витривалості й швидкісно-силових якостей спортсменок високої кваліфікації, які спеціалізуються у спортивному командному фітнесі. Менструальний цикл різної тривалості запропоновано ототожнювати з мезоциклами, складеними з мікроциклів з різною переважною спрямованістю. Впровадження раціональної програми тренувального процесу з урахуванням індивідуального підходу дало змогу значно підвищити ефективність підготовки спортсменок високої кваліфікації і контролювати рівень фізичної підготовки для досягнення високих спортивних результатів. | |
| |  | | --- | | 1. Аналіз літературних джерел, а також узагальнення досвіду провідних фахівців і власних педагогічних спостережень показав, що питання побудови тренувального процесу жінок, які спеціалізуються у спортивному командному фітнесі, не знайшли належного відображення у теорії та методиці спортивної підготовки. Нечисленні роботи присвячені в основному дослідженням різних видів занять оздоровчим фітнесом. Відсутні роботи з обґрунтування планування тренувального процесу у спортивному командному фітнесі. 2. Установлено визначену циклічність змін функціонального стану спортсменок, які спеціалізуються у спортивному командному фітнесі, протягом менструального циклу в умовах, наближених до основного обміну, та в умовах відносного спокою (перед початком тренування):   - в умовах, наближених до основного обміну, брадикардія і низька частота дихання характерні для постменструальної (ЧСС — 55,0 ± 2,93 удхв–1; ЧД — 8,1 ± 1,81 дих.цхв–1) і постовуляторної (ЧСС — 55,8 ± 3,56 удхв–1; ЧД — 8,2 ± 1,94 дих.цхв–1) фаз циклу порівняно з достовірно вираженим збільшенням у передменструальну (ЧСС — 59,5 ± 3,9 удхв–1; ЧД — 10,2 ± 2,25 дих.цхв–1) і менструальну фази (ЧСС — 59,0 ± 3,24 удхв–1; ЧД зростає до 11,4 ± 1,34 дих.цхв–1);  - в умовах відносного спокою (перед початком тренування) встановлено економічність функцій системи дихання — легенева вентиляція достовірно (р < 0,05) найменша у постменструальній — 8838,36 ± 142,1 млхв–1 — особливо в постовуляторній — 8713,61 ± 176,5 млхв–1 фазах за рахунок низької ЧД (14,0 ± 1,81 дих.цхв–1 і 15,38 ± 1,94 дих.цхв–1, відповідно) і значної величини ДО (631,31 ± 73,28 мл та 593,68± 47,13 мл відповідно), у ті самі фази найменші величини VO2 (313,39 ± 0,29 млхв–1 і 318,06 ± 0,25 млхв–1, відповідно).  3. Функціональна вартість виконання вправ з проявом спеціальної витривалості характеризується:  - значною економічністю в постменструальній і, особливо, постовуляторній фазах циклу, про що свідчать найменші величини легеневої вентиляції (52330,69 ± 792,5 та 49883,81 ± 688,9 млхв–1, відповідно), ЧД (41,0 ± 1,039 та 38,4 ± 0,631 дих. цхв–1), VO2(2468,24 ± 73,2 і  2395,12 ± 94,5 млхв–1). Зростання в крові кількості молочної кислоти в овуляторній (13,58 ± 0,25 ммольл–1) і передменструальній (12,70 ± 0,31 ммольл–1) фазах свідчить про включення в процес енергозбереження анаеробних процесів;  - про низьку економічність функцій системи дихання у фазах фізіологічного напруження свідчать значні величини ВЕ (35,76 ± 1,9 відн.од.) і менші O2RC (17,57 ± 1,16 мл). У тих самих фазах зафіксовано низькі величини КЕК.  4. Установлено достовірні циклічні зміни прояву спортсменками, які спеціалізуються у спортивному командному фітнесі, швидкісно-силових якостей і спеціальної витривалості протягом МЦ. При цьому постменструальна і постовуляторна фази є оптимальними для прояву досліджуваних фізичних якостей.  5. Швидкість процесу відновлення функцій організму обстежуваних спортсменок у різні фази МЦ після виконання тесту на витривалість циклічно змінюється:  - найбільша швидкість відновлення ЧСС протягом трьох хвилин спостерігається в постовуляторній (54,1 %) і особливо постменструальній (57,6 %) фазах, тоді як найменша швидкість ЧСС відмічена в менструальній (49,1 %), овуляторній (47,7 %) і особливо в передменструальній (43,7 %) фазах циклу. Отримані дані свідчать про значні адаптаційні можливості діяльності серця спортсменок у постменструальній і постовуляторній фазах;  - швидкість відновлення ЧД протягом трьох хвилин найбільша в постовуляторній (75,8 %), найнижча — у менструальній (73,5 %) і особливо в передменструальній (69,6%) фазах циклу. Велика швидкість відновлення в постовуляторній і постменструальній фазах свідчить, що оптимальним станом організму спортсменок для виконання повторних навантажень є саме дані фази МЦ.  6. Отримані результати послужили науковим обґрунтуванням побудови структури мікро- і мезоциклів підготовки, спрямованої на розвиток спеціальної витривалості і швидкісно-силових якостей спортсменок, які спеціалізуються у спортивному командному фітнесі. Менструальний цикл різної тривалості пропонується ототожнювати з мезоциклами. Переважна спрямованість складових мікроциклів заснована на функціональних можливостях спортсменок. Впровадження пропонованого нами планування тренувального процесу з урахуванням індивідуального підходу дозволило значно підвищити ефективність підготовки спортсменок високої кваліфікації і контролювати рівень їхньої фізичної підготовки для досягнення високих спортивних результатів.  7. Показником ефективності розробленої структури побудови тренувального процесу, спрямованого на розвиток спеціальної  витривалості і швидкісно-силових якостей, є зафіксований приріст результатів з урахуванням індивідуальних особливостей жіночого організму. Під час виконання степ-тесту найвищий приріст показників - у постменструальній (2,1 %) і постовуляторній (2,1 %) фазах, кращий результат у стрибках через скакалку — в овуляторній (2,5 %) фазі, а під час виконання батманів суттєвий приріст результату було зафіксовано у передменструальній фазі (1,4 %).  Впровадження результатів досліджень у практику підготовки спортсменок високої кваліфікації — членів збірної команди України зі спортивного командного фітнесу — дозволило покращити спортивний результат, скоректувати і максимально індивідуалізувати тренувальний процес у відповідності до особливостей даного виду спорту.  Подальші дослідження передбачають розробку програми побудови тренувального процесу у спортивному командному фітнесі з урахуванням особливостей жіночого організму. | |