**Медведєва Ірина Михайлівна. Система підготовки спортсменів у видах спорту зі складнокоординаційною структурою рухів (на матеріалі фігурного катання на ковзанах) : Дис... д-ра наук: 24.00.01 – 2003**

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **Медведева І.М.** Система підготовки спортсменів у видах спорту зі складнокоординаційною структурою рухів (на матеріалі фігурного катання на ковзанах).— Рукопис.  Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.01 — Олімпійський і професійний спорт.— Харківська державна академія фізичної культури, Харків, 2003.  Результати здійснених досліджень дозволили визначити сучасну систему підготовки кваліфікованих фігуристів, що виступає як спеціалізований процес, і складається таких підсистем: види підготовки кваліфікованих спортсменів; рухові якості, спеціальні здібності та специфічні почуття фігуриста; структура та методика побудови процесу підготовки у фігурному катанні на ковзанах; відбір і орієнтація фігуристів на основному і заключному етапах; комплексний контроль; профілактика травм і захворювань, що входить до підсистеми позатренувальних і позазмагальних факторів у системі підготовки спортсменів. До основних напрямів удосконалювання побудови сучасної системи підготовки кваліфікованих фігуристів відносяться: удосконалювання побудови і методики тренування змагальних композицій і спеціальних здібностей й специфічних почуттів; удосконалювання структури процесу підготовки кваліфікованих фігуристів; удосконалювання основних методів відбору кваліфікованих фігуристів на його основному і заключному етапах і методик комплексної оцінки спеціальної, психологічної, функціональної та інших видів підготовленості кваліфікованих фігуристів; удосконалювання додаткових резервів підвищення ефективності системи підготовки, профілактика травматизму.  У процесі проведення досліджень було уперше розроблено методологію системи змагальної діяльності у фігурному катанні на ковзанах з урахуванням особливостей і тенденцій розвитку виду спорту. Визначено структуру змагальної діяльності фігуристів високої кваліфікації, виявлено модельні характеристики змагальної діяльності кваліфікованих фігуристів та обґрунтовано закономірності їх побудови. Удосконалено методику побудови змагальних програм фігуристів високої кваліфікації. Результати здійснених досліджень свідчать, що спеціальна підготовка у фігурному катанні на ковзанах повинна будуватися не тільки з урахуванням фізичних здібностей м’язів до прояву якостей, але й біомеханічних умов їх реалізації до конкретних елементів фігурного катання на ковзанах.  Удосконалено структуру тренувального процесу кваліфікованих фігуристів. Розроблено програми макроциклів різного рівня, мезо- і мікроциклів з урахуванням тенденцій розвитку виду спорту й особливостей змагальної діяльності.  Запропоновано комплексну методику всебічної оцінки спеціальної підготовленості кваліфікованих фігуристів, яка дозволяє оцінити функціональний стан спортсменів і визначити вплив попередніх тренувальних і змагальних навантажень. Розроблена система оцінки спортивних результатів кваліфікованих фігуристів. | |
| |  | | --- | | 1. Методологічною орієнтацією даної роботи є виявлення механізму функціонування системи в її внутрішніх і зовнішніх характеристиках, визначенні відносин структурного і функціонального порядку, що зумовлюють стійкість, внутрішню організацію, функціонування і розвиток системи, що робить сукупність знань, отриманих з урахуванням особливостей і тенденцій розвитку видів спорту, практично реалізованою в системі відбору й орієнтації, тренуванні спортсмена й у змагальній діяльності, націлених на досягнення високих спортивних результатів.  2. У результаті теоретичного аналізу спеціальної літератури, узагальнення досвіду практичної діяльності фахівців, суддівства змагань різного рівня і здійснених досліджень було виявлено особливості розвитку фігурного катання на ковзанах — олімпійського виду спорту, на матеріалі якого подано сучасну систему підготовки кваліфікованих спортсменів. До особливостей розвитку виду спорту належать: незвична опора леза ковзана на льодову поверхню, різноманіття форм пересування на ковзанах, техніка виконання елементів, види фігурного катання на ковзанах, спеціальні здібності та специфічні відчуття фігуриста, змагальні композиції, що поєднують технічну майстерність спортсмена й артистичність, виконані під музику певного ритму.  3. Вивчення історії розвитку виду спорту й особливостей його становлення, сучасного стану, організаційної структури керування видом спорту в світі, опитування фахівців високої кваліфікації, суддів, тренерів і спортсменів дозволило на підставі здійснених досліджень визначити тенденції розвитку фігурного катання на ковзанах, що полягають: у підвищенні соціальної значимості та популярності виду спорту, ускладненні змагальних програм, збільшенні кількості престижних комерційних змагань, у щорічних змінах і доповненнях правил змагань, ускладненні програм цих змагань, суб'єктивній системі суддівства.  Представлені особливості і тенденції розвитку виду спорту, специфіка змагальної діяльності, що виступає як системотвірний фактор, зумовлюють динамічність сучасної системи підготовки у фігурному катанні на ковзанах і вимагають її корекції й удосконалювання.  4. Результати кореляційного аналізу дозволили визначити існуючі взаємозв'язки між виявленими ланками, що відбивають особливості й тенденції фігурного катання на ковзанах, характеристики змагальної діяльності.  I ланка (r = 0,753) зумовлює збільшення кількості престижних комерційних змагань та їхню організацію, умови функціонування;  II ланка (r = 0,622) показує готовність спортсмена до змагань, що містить високий рівень технічної, психологічної, функціональної та спеціальної підготовленості фігуриста;  III ланка (r = 0,508; r = 0,555) характеризує рівень розвитку спеціальних здібностей і специфічних почуттів у фігуристів;  IV ланка (r = 0,511) припускає ускладнення змагальних композицій;  V ланка (r = 0,489) виділяє в психологічній підготовці фігуриста мотивацію — ключовий фактор, що лежить в основі його конкретної змагальної націленості на досягнення високого спортивного результату.  5. Внаслідок факторного аналізу показників, що характеризують особливості й тенденції розвитку фігурного катання на ковзанах, його змагальну діяльність, визначено п'ять статистично значимих узагальнених факторів, сумарне навантаження яких становить 71,3 % з наступною часткою внеску кожного з них у структуру системи підготовки кваліфікованих фігуристів:  техніко-тактична майстерність кваліфікованих фігуристів, що зумовлює види підготовки — 23,66 %;  спеціальна підготовленість кваліфікованих фігуристів, вдосконалення їхніх спеціальних здібностей і специфічних почуттів — 17,78 %;  структура процесу підготовки кваліфікованих фігуристів — 11,84 %;  комплексний контроль у підготовці фігуристів — 9,23 %;  відбір і орієнтація фігуристів на його основному і заключному етапах — 8,78 %.  6. Сучасна система підготовки кваліфікованих фігуристів являє собою спеціалізований процес, що складається з таких підсистем:  види підготовки кваліфікованих спортсменів;  рухові якості, спеціальні здібності та специфічні почуття фігуриста;  структура та методика побудови процесу підготовки у фігурному катанні на ковзанах;  відбір і орієнтація фігуристів на основному і заключному етапах;  комплексний контроль;  профілактика травм і захворювань, що входить до підсистеми позатренувальних і позазмагальних факторів у системі підготовки спортсменів.  7. Встановлені ланки й узагальнені фактори визначають основні напрями удосконалювання сучасної системи підготовки кваліфікованих фігуристів. До них відносяться:  1-й напрям — удосконалювання побудови і методики тренування змагальних композицій;  2-й напрям — удосконалювання спеціальних здібностей і специфічних почуттів;  3-й напрям — удосконалювання структури процесу підготовки кваліфікованих фігуристів;  4-й напрям — удосконалювання методик комплексної оцінки спеціальної, психологічної, функціональної та інших видів підготовленості кваліфікованих фігуристів;  5-й напрям — удосконалювання основних методів відбору кваліфікованих фігуристів на його основному і заключному етапах;  6-й удосконалювання додаткових резервів підвищення ефективності системи підготовки, профілактика травматизму.  8. Сучасний напрям розвитку фігурного катання на ковзанах характеризується яскраво вираженою тенденцією до ускладнення і гармонії основних компонентів катання, збалансованості змагальних програм, що припускає удосконалювання методики їхньої побудови. В основі цього процесу лежить принцип раціонального розподілу елементів і розміщення їх на льодовій поверхні, зумовлений технічною майстерністю фігуриста, його функціональною підготовленістю та правилами змагань.  Результати досліджень показали, що, створюючи змагальні програми, велику увагу слід приділяти уніфікації величин тимчасових інтервалів між окремими елементами. Так, у коротких програмах у чоловіків каскад стрибків виконується у проміжку, що дорівнює приблизно 19 с після початку програми, у жінок — 23—24 с. Перед стрибковими елементами витримують паузу, а обертання і доріжки кроків виконуються через короткі інтервали часу (2—7 с) після попереднього елементу.  9. Результати здійснених досліджень свідчать, що одним з найважливіших напрямів, що зумовлюють прогрес сучасної системи підготовки у фігурному катанні на ковзанах є удосконалювання у спортсменів спеціальних здібностей і специфічних почуттів. Спеціальна підготовка у фігурному катанні на ковзанах повинна будуватися з урахуванням не тільки фізичних здатностей м'язів до прояву якостей, але й біомеханічних умов її реалізації до конкретних елементів фігурного катання на ковзанах. До спеціальних здібностей і рухових якостей, що характеризують рівень майстерності спортсмена у фігурному катанні на ковзанах, належать: координаційні, швидкісні та швидкісно-силові здібності, вестибулярна стійкість, спеціальна витривалість, сила та гнучкість. В основі рухової діяльності фігуристів лежать специфічні види сприйняття: відчуття льоду, відчуття часу і простору, відчування партнера, що відбивають м'язові, зорові, слухові та вестибулярні відчуття, що розвиваються й удосконалюються паралельно з фізичними і психічними якостями, руховими навичками.  10. Для фігуристів високої кваліфікації характерне тренування переважно спеціалізованої спрямованості з не менш ніж 70-відсотковою часткою спеціальної підготовки, приблизно 20-відсотковою часткою допоміжної та 10-відсотковою часткою загальної підготовки; з удосконалюванням основних компонентів змагальної діяльності, формуванням техніки фігуристів відповідно до їх морфофункціональних особливостей, зі стабільною і при цьому варіативною змагальною тактикою, переважною спрямованістю психологічної підготовки, домінуванням тренувальних занять вибірної спрямованості з не менш ніж 80-відсотковою їхньою часткою; застосуванням усіх типів мікро- і мезоциклів, переважно — ударних і змагальних, у тому числі й серій змагальних мікроциклів за участю фігуристів у кількох змаганнях підряд, вираженої хвилеподібністю і варіативністю навантажень та інших факторів.  Установлено, що на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей під час невеликого навантаження за одне тренувальне заняття (90 хв.) фігурист виконує 40—46 стрибків, під час середнього — 70—78 стрибків, під час великого — 96—110 стрибків, під час максимального 130—140 стрибків, що в середньому становить 65 % загальної кількості виконуваних елементів.  11. На сучасному етапі розвитку фігурного катання на ковзанах для досягнення високої технічної майстерності в середньому потрібно 9—10 років.  В одиночному катанні зона перших виступів на чемпіонаті світу у чоловіків — 16 ± 1,9 років, у жінок — 15 ± 2,1 років, зона можливого зниження результату відповідно — 17,7 ± 1 і 17,6 ± 1,8 років. Зона максимальних результатів — 20,4 ± 2,8 і 19 ± 1,7 років.  12. Комплексні обстеження українських фігуристів високої кваліфікації за допомогою варіаційної пульсометрії, стабілографії, векторкардіографії, центральної кардіогемодинамики, електрокардіографії, психофізіологічних методів дозволили оцінити функціональний стан організму спортсменів і визначити вплив попередніх тренувальних і змагальних навантажень. Вивчення досліджуваних показників функціональної підготовленості українських фігуристів свідчить про застосування у тренувальному процесі надмірних нераціонально спланованих навантажень, котрі перевищують індивідуальні адаптаційні можливості деяких фігуристів, що проявилося у виснаженні серцево-судинної системи і призвело, у деяких випадках, до прояву ознак стомлення міокарда — початкової стадії перенавантаження серця, а також до порушення функції провідності, невідповідності між зрослою гіперфункцією і гіпертрофією шлуночків міокарда та їх метаболічним забезпеченням, до порушення функції автоматизму.  13. У результаті проведених досліджень установлено, що на етапах багаторічного удосконалювання у фігуристів найбільш розповсюдженими спортивними травмами є ушкодження суглобів, удари, розтягнення, вивихи, надриви зв'язок і переломи — у середньому близько 63—65 % загальної кількості травм. На базових етапах підготовки під час оволодіння технікою багатообертових стрибків найпоширенішими є травми менісків, надриви зв'язок гомілковостопного суглоба — 38—40 %. Спортивно-педагогічний напрям профілактики захворювань і травматизму зумовлений ефективністю тренувальної та змагальної діяльності спортсменів, удосконалюванням правил змагань і суддівства у фігурному катанні на ковзанах, якістю спортивних споруд та інвентарю, рівнем медичного забезпечення підготовки і змагань.  16. Після застосування програми засобів певної спрямованості в 1999—2002 рр., що обумовлює основні напрями удосконалювання системи підготовки спортсменів у фігурному катанні на ковзанах, у групі українських фігуристів відбулися такі достовірні зміни: підвищився рівень технічної майстерності кваліфікованих фігуристів, віддзеркалений у їхніх основних результатах, у фігуристів, що спеціалізуються в одиночному катанні на 12—60 %, у фігуристів, що спеціалізуються в танцях на льоду, на 18—25 %.  Отримані дані підтвердили ефективність запропонованої нами програми, що виявилася у зростанні спортивних результатів кваліфікованих фігуристів, а це характеризує їхню позитивну динаміку на змаганнях національного і міжнародного рівнів.  17. В основі зростання досягнень у фігурному катанні на ковзанах лежить практична реалізація комплексних знань з урахуванням особливостей і тенденцій розвитку виду спорту, що забезпечують цілісний підхід і розглядають спортивну підготовку як багатофакторний процес, що постійно удосконалюється. Основні теоретичні положення, шляхи їхньої реалізації на практиці, напрями удосконалювання виду спорту в Україні знайшли своє відображення у даній роботі, монографії, підручнику з фігурного катання на ковзанах, а також у навчальній програмі для ДЮСШ, СДЮШОР і ШВСМ. | |