**Пилипко Віктор Федорович. Обгрунтування ефективності застосування тренувальних завдань для удосконалення процесу підготовки спортсменів-гирьовиків високої кваліфікації : Дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / Харківська держ. академія фізичної культури. — Х., 2003. — 202арк. — Бібліогр.: арк. 155-176**

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **Пилипко Віктор Федорович**. **Обгрунтування ефективності застосування тренувальних завдань для удосконалення процесу підготовки спортсменів-гирьовиків високої кваліфікації.** Рукопис.  Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.01 - Олімпійський та професійний спорт. - Харківська державна академія фізичної культури, Харків, 2003.  Дисертація присвячена дослідженню ефективності застосування тренувальних завдань силової і швидкісно-силової спрямованості в підготовці гирьовиків високої кваліфікації до майбутніх змагань.  Результатами експериментальних досліджень визначені вихідні рівні підготовленості гирьовиків, функціональний стан основних систем організму спортсменів, їхньої фізичної працездатності, обсяг рухової активності, морфологічні особливості статури.  Запропонована програма навчально-тренувальних занять з фізичної підготовки, цілеспрямована на корекцію відстаючих фізичних якостей гирьовиків з використанням системи спеціально підібраних вправ. | |
| |  | | --- | | 1. Вивчення і аналіз наукової, навчальної, науково-методичної літератури, узагальнення досвіду роботи тренерів у підготовці спортсменів-гирьовиків високої кваліфікації, а також результати власних досліджень дозволили констатувати, що структура спеціальної підготовки цих спортсменів визначається рівнем їхньої спортивної кваліфікації.   Особливості підготовки гирьовиків високої кваліфікації проявляються в кількості і структурі збірних факторів, які є визначальними для тренерів у виборі засобів і методів тренувальної роботи, а також для діагностики рівня тренованості.   1. У гирьовиків високої кваліфікації визначено кількісне співвідношення показників, які формують рівень загальної та спеціальної підготовленості до виконання необхідних розрядних нормативів. Вони практично однакові, але мають різний склад. Це стає можливим за рахунок економізації функціональної діяльності більшості систем організму гирьовиків в міру росту їхньої кваліфікації на основі накопичення змагального досвіду. 2. Розглянуті показники загальної та спеціальної фізичної підготовленості спортсменів-гирьовиків І розряду, КМС дали змогу констатувати, що підвищення ефективності навчально-тренувального процесу гирьовиків високої кваліфікації повинно базуватися на диференційованому підході до спортсменів на основі особливостей структури спеціальної підготовки спортсменів.   Такий підхід у процесі підготовки гирьовиків високої кваліфікації до змагальної діяльності, засновано на застосуванні тренувальних завдань, дозволив підвищити ефективність реалізації експериментальних тренувальних програм для кожної групи спортсменів за такими параметрами:  виконання нормативів КМС першорозрядниками:  а) контрольна - з 23 чоловік - 6 (26,1%);  б) експериментальна - з 22 чоловік - 13 (59,2%);  виконання нормативів МС кандидатами в майстри спорту:  а) контрольна - з 12 чоловік - 4 (30 %);  б) експериментальна - з 13 чоловік - 7 (53,8 %);  підтвердження виконання МС нормативних вимог:  а) контрольна - з 11 чоловік - 6 (54,5%);  б) експериментальна - з 9 чоловік - 8 (88,8%);   1. Виявлені показники дозволили встановити, що у гирьовиків І розряду в першому основному блоці зосереджено показники швидкісно-силової підготовленості і показники, що характеризують стан системи енергозабезпечення організму (оперативні характеристики) спортсменів даної групи. Кореляція цих показників з показниками даного рівня спортивної майстерності гирьовиків знаходиться в межах r=0,80-0,90. Гирьовики, що виконують розрядні нормативи КМС, мали в першому основному блоці показники загальної працездатності, що реалізуються за рахунок фізіологічних можливостей організму (довготривалі характеристики) спортсменів з коефіцієнтом кореляції r=0,79-0,85. Кореляція подібних показників з показниками, що складають основу факторних навантажень для МС з гирьового спорту визначається межами r=0,82-0,93. 2. В міру підвищення рівня спортивної підготовленості гирьовиків найбільш значимими показниками для її оцінки є: загальна працездатність; система енергетичного забезпечення швидкісно-силових здібностей; фізіологічні механізми, які характеризують ступінь адаптації організму до фізичних навантажень. В результаті спрямованих тренувальних впливів виявлено пряму залежність показників швидкісно-силових здібностей і фізіологічних механізмів, що забезпечують їхню реалізацію у спортсменів-гирьовиків, з їх охватними розмірами тіла. Так, значимість коефіцієнтів кореляції, що відповідають показникам у спортсменів-гирьовиків усіх груп, які брали участь в експерименті, становить r=0,75-0,85. Це свідчить про досить сильний їх вплив на становлення рівня спортивної майстерності.   Крім цього, у КМС і МС виявлено зворотню залежність впливу показників, що характеризують рівень їхнього впливу на стан загальної працездатності для досягнення високих спортивних результатів (r=-0,78; r=-0,92). Результати, отримані в ході досліджень, дозволили виявити існування найбільш значимих показників, що складають факторну основу спеціальної підготовленості гирьовиків високої кваліфікації на основі оперативних і довготермінових характеристик спортсменів.  6. Основою змісту і спрямованості експериментальних програм, які дають можливість істотно поліпшити підготовку гирьовиків високої кваліфікації, є вправи різного тренувального впливу. Так, гирьовики І розряду у тренувальній програмі до 60% часу приділяють виконанню вправ швидкісно-силової спрямованості, а 40% власне силовій роботі.  У гирьовиків КМС програма підготовки повинна будуватися на умовах 60% підвищення загальної працездатності за рахунок застосування стандартних власне-силових вправ і 40% варіативних вправ швидкісно-силової спрямованості.  Гирьовики МС-50% тренувальних завдань стандартного впливу спрямовують на розвиток загальної працездатності, 25% - на витривалість і 25% - на швидкісно-силові здібності. Однак, час виконання даних завдань повинен обмежуватися умовами і правилами змагань з гирьового спорту, а інтервали відпочинку не повинні перевищувати 5-и хвилин. Відпочинок між виконанням груп вправ не повинен перевищувати 7 хвилин і використовуватися для активного відпочинку.  Встановлено, що для гирьовиків високої кваліфікації в період підготовки до змагань ефективність застосування тренувальних завдань повинно зростати за рахунок цілеспрямованої організації проведення занять за методом "колового тренування".  7. Розроблена система оперативної діагностики за допомогою факторного аналізу дозволила зафіксувати достовірне (p<0,05) поліпшення провідних структурних компонентів спеціальної підготовки гирьовиків високої кваліфікації. В результаті реалізації запропонованих експериментальних програм тренувальних завдань, складених з урахуванням особливостей структури спеціальної підготовки в різних кваліфікаційних групах гирьовиків, визначено кількість факторів, які є основою цієї підготовки для кожної з груп гирьовиків.  8. Обґрунтовано ефективність провідних показників, які складають систему оперативної діагностики спортсменів і володіють високою прогностичною надійністю для гирьовиків усіх трьох кваліфікаційних груп. Відповідно до кваліфікації гирьовиків слід розглядати запропоновані програми підготовки до змагань в якості модельних. Вони будуються на застосуванні тренувальних завдань, що можуть використовуватися з метою прогнозування росту спортивної майстерності гирьовиків.  9. Практичні рекомендації, що спрямовані на розробку та експериментальне обґрунтування підготовки до змагань гирьовиків високої кваліфікації, дають можливість на основі застосування тренувальних завдань значно підвищити ефективність спеціальної підготовки спортсменів до виконання нормативних вимог I розряду, КМС, МС з гирьового спорту, а також визначити мінімальні і максимальні норми фізичних навантажень, необхідних для досягнення у кожному розряді. | |