**Пуцов Сергій Олександрович. Побудова тренувального процесу важкоатлеток високої кваліфікації у річному макроциклі. : Дис... канд. наук: 24.00.01 - 2008.**

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **Пуцов С. О. Побудова тренувального процесу важкоатлеток високої кваліфікації у річному макроциклі. –**Рукопис.  Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.01. – Олімпійський і професійний спорт. – Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, 2008.  Досліджено передовий досвід побудови тренувального процесу найсильніших спортсменок світу у важкій атлетиці. Вивчено особливості побудови та закономірності планування тренувальної роботи важкоатлеток високої кваліфікації у періодах підготовки річного макроциклу. Визначено рівень спеціальної підготовленості й морфофункціонального стану спортсменок та виявлено їхній взаємозв’язок із показниками тренувальної роботи.  На підставі вивчення особливостей засобів та співвідношення величин тренувальної роботи з урахуванням показників спеціальної підготовленості та морфофункціонального стану розроблена та обґрунтована програма підготовки до головних змагань річного макроциклу для важкоатлеток високої кваліфікації різних груп вагових категорій.  Запропонована програма підготовки до головних змагань річного макроциклу була впроваджена у практику підготовки жіночої збірної команди України з важкої атлетики. | |
| |  | | --- | | 1. Теоретичний аналіз проблеми свідчить про наявність суттєвих відмінностей та протиріч у показниках тренувальної роботи спортсменок високої кваліфікації різних країн та про відсутність практичних рекомендацій до раціональної побудови їхнього тренувального процесу з урахуванням динаміки спеціальної підготовленості спортсменок різних вагових категорій, що підкреслює актуальність визначеної нами проблеми.  2. Побудова річної підготовки спортсменок збірної команди України з важкої атлетики здійснюється за двоцикловою системою підготовки, де чемпіонат Європи та чемпіонат світу або Ігри Олімпіад є головними змаганнями року, а Кубок та чемпіонат України – відбірковими. Безпосередній етап підготовки до головних змагань року складається з двох мезоциклів різного спрямування: базового мезоциклу підготовчого періоду спеціально-підготовчого етапу та змагального мезоциклу змагального періоду.  3. Виявлено особливості розподілу тренувальної роботи важкоатлеток високої кваліфікації різних груп вагових категорій за періодами підготовки. Встановлено, що 66,7 % показників обсягу тренувальної роботи змінюється залежно від груп вагових категорій спортсменок. Обсяг тренувальної роботи у ривку і ривкових вправах збільшується у підготовчому і змагальному періодах зі зростанням маси тіла спортсменок, але одночасно зменшуються обсяг та частка піднімань у присіданнях у підготовчому періоді, а у поштовху та поштовхових вправах спостерігається стрибкоподібний характер у обох періодах. Інтенсивність тренувальної роботи має відмінності у 44,4 % показників залежно від груп вагових категорій спортсменок. Зі збільшенням маси тіла спортсменок за окремими зонами інтенсивності у підготовчому й змагальному періодах збільшується частка піднімань у поштовху, у підготовчому періоді – частка піднімань у ривкових вправах і ривку. Інші показники зменшуються: відносна інтенсивність – у поштовху й поштовхових вправах у змагальному періоді, частка піднімань – у поштовху й тягах у підготовчому періоді.  4. Значна кількість досягнень у спеціально-підготовчих вправах (33,3 %) має відмінності залежно від статі спортсменів, а величини тренувального навантаження чоловіків і жінок також мають відмінності за показниками обсягу (41,7 %) та інтенсивності (38,9 %) тренувальної роботи. Наведені вище дані свідчать про те, що програма побудови тренувального процесу жінок-важкоатлеток не є ідентичною з програмою підготовки чоловіків та повинна будуватися з урахуванням зміни показників тренувальної роботи.  5. Динаміка підготовленості спортсменок високої кваліфікації розгортається протягом цілорічних занять, режим яких постійно і поступово забезпечує проходження таких її етапів: набуття, збереження та подальший розвиток тренованості. Тестування рівня стрибучості спортсменок дозволило встановити модельні характеристики для різних груп вагових категорій з високим кореляційним зв'язком (r = 0,86–0,97, p<0,05) між змагальними результатами та показниками стрибучості. Виявлено, що рівень швидкісно-силової підготовленості спортсменок зменшується із підвищенням груп вагових категорій. Встановлена тенденція дозволяє використовувати модельні характеристики стрибучості як засіб контролю динаміки вибухової сили м’язів ніг важкоатлеток високої кваліфікації.  6. Удосконалення підготовки жінок різних груп вагових категорій передбачає оцінку функціонального стану, в якому регулювання маси тіла у межах певної вагової категорії є одним з головних завдань контролю підготовки до змагань. Виявлено, що величина активної маси тіла найбільша у спортсменок легких вагових категорій, а жирової тканини – у спортсменок важких вагових категорій. Найбільший вміст жирової маси у спортсменок знаходиться на нижніх кінцівках, на верхніх кінцівках і тулубі він менший у середньому на 35–67 % (p<0,05).  7. Встановлено асиметричність будови тіла важкоатлеток високої кваліфікації: у 83,5 % спортсменок виявлено асиметричний розподіл м’язової маси нижніх кінцівок, а у 67,1 % – верхніх. Подібна тенденція стосується і жирової маси нижніх кінцівок (73,1 % важкоатлеток) та відповідно верхніх кінцівок (31,3 % спортсменок). Така особливість будови тіла жінок-важкоатлеток пов’язана з індивідуальними морфологічними особливостями та з технікою виконання другого прийому поштовху (поштовху від грудей) – «ножиці».  8. Встановлено індивідуальний характер розвитку вестибуломоторної системи організму спортсменок однакового віку та рівня кваліфікації, що має тенденцію до покращення протягом змагального мезоциклу. Напередодні змагань порівняно з початком змагального мезоциклу у важкоатлеток покращилися такі показники: коливання ЗЦМ за сагітальною віссю зменшилося на 2,4 %, середній розкид – на 18,7 %, швидкість зміни площини статокінезіограми – на 17,1 %, площа еліпса – на 25,5 % (p<0,05), що свідчить про індивідуальну специфічність відновлення вестибуломоторної системи спортсменок після тренувальних навантажень, що є характерним показником досягнення ними стану спортивної форми.  Визначено варіабельність серцевого ритму важкоатлеток залежно від маси тіла. У спортсменок першої групи вагових категорій спостерігався найменший ступінь напруженості регуляції та перевага активності парасимпатичного відділу вегетативної нервової системи, у той час як у спортсменок другої та третьої груп спостерігається тенденція до підвищення активації симпатичної нервової системи.  9. Стан підготовленості спортсменок має динамічний характер залежно від періодів підготовки та запропонованої величини тренувального навантаження, що підтверджується динамікою спеціальної підготовленості, компонентного складу маси тіла, стану вестибуломоторної та серцево-судинної систем.  10. Розроблена й обґрунтована програма річного макроциклу на основі специфічних принципів спортивної підготовки й закономірностей побудови тренувального процесу для важкоатлеток високої кваліфікації різних груп вагових категорій. Програма двоциклової підготовки розроблена з урахуванням: раціональної структури річної підготовки, особливостей планування тренувальної роботи залежно від рівня спеціальної підготовленості жінок-важкоатлеток, строго регламентованої періодизації тренувального процесу і календарного плану змагань.  Перспективи подальших досліджень пов’язані з вивченням побудови тренувального процесу важкоатлеток на різних етапах багаторічного удосконалення. | |