**Сітнікова Наталія Сергіївна. Підвищення ефективності навчально-тренувального процесу легкоатлетів 10-16 років у підготовчому періоді на основі комплексної програми відновлювальних заходів : Дис... канд. наук: 24.00.01 – 2009**

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

|  |
| --- |
| **Сітнікова Н.С. Підвищення ефективності навчально-тренувального процесу легкоатлетів 10-16 років у підготовчому періоді на основі комплексної програми відновлювальних заходів. – Рукопис.**Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спору за спеціальністю 24.00.01 – Олімпійський та професійний спорт. – Дніпропетровський державний інститут фізичної культури і спорту, Дніпропетровськ, 2009.Дисертація присвячена розробці комплексної програми відновлювальних заходів, що сприяє підвищенню ефективності навчально-тренувального процесу легкоатлетів 10-16 років у підготовчому періоді. У роботі аналізуються показники фізичної підготовленості та функціонального стану спортсменів на початку та наприкінці експерименту у підготовчому періоді. Запропоновано авторську програму заходів відновлення з урахуванням віку, ступеню підготовленості легкоатлетів, яка включає водно-ігрові комплекси, гидро- та самомасаж, теплові процедури, використання біологічно активних добавок.Метою роботи є підвищення ефективності навчально-тренувального процесу легкоатлетів 10-16 років у підготовчому періоді шляхом застосування комплексної програми відновлювальних заходів, яка включає водно-ігрові комплекси, гідро- та самомасаж, теплові процедури і використання біологічно активних добавок.Вперше розроблена комплексна програма відновлювальних заходів, з урахуванням спеціалізації і вікових особливостей юних спортсменів, що сприяє підвищенню ефективності навчально-тренувального процесу легкоатлетів 10-16 років у підготовчому періоді.Доповнені наукові уявлення про фізіологічні зміни в організмі легкоатлетів 10-16 років у навчально-тренувальному процесі з включенням комплексної програми відновлювальних заходів, яка сприяє зниженню ступеня функціональної напруги механізмів регуляції серцевого ритму, підвищенню стійкості їхнього організму до гіпоксії, його переходу на більш економічний ємнісний тип кровообігу.Розширені теоретичні дані щодо оцінки фізичної підготовленості і функціонального стану легкоатлетів 10-16 років у підготовчому періоді навчально-тренувального процесу на основі використання сучасної комп’ютерної програми експрес-діагностики “ШВСМ”. |

 |
|

|  |
| --- |
| 1. Аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження дозволив установити, що на сьогодні склалися досить стійкі уявлення щодо основних особливостей побудови системи спортивної підготовки, зокрема у легкій атлетиці. Відзначено також, що одним з факторів підвищення ефективності навчально-тренувального процесу, особливо в підготовчому періоді, є відновлювальні заходи, які використовуються переважно для спортсменів високого класу. Недостатньо вивченим є питання щодо можливості застосування відновлювальних заходів для юних спортсменів.
2. Виявлена динаміка основних показників фізичної підготовленості, працездатності та функціонального стану бігунів на короткі дистанції контрольної групи у підготовчому періоді навчально-тренувального процесу.

Дослідження показало, що у спортсменів усіх вікових груп не були зареєстровані статистично достовірні зміни за показниками фізичної підготовленості і функціонального стану кардіореспіраторної системи (p>0,05). Виявилося, що наприкінці констатуючого експерименту у підготовчому періоді навчально-тренувального процесу у всіх спортсменів контрольної групи, незалежно від віку й етапу багаторічної спортивної підготовки, спостерігалася лише позитивна тенденція до зниження ступеня функціональної напруги регуляторних механізмів серцево-судинної системи і поліпшення функціонального стану систем зовнішнього дихання і кровообігу.1. Результати констатуючого експерименту дозволили встановити, що навчально-тренувальний процес бігунів 10-16 років на короткі дистанції у підготовчому періоді відбувається без застосування відновлювальних заходів, що не сприяє достовірному підвищенню рівня їхньої фізичної підготовленості, а також поліпшенню функціонального стану основних фізіологічних систем організму (серцево-судинної системи і системі зовнішнього дихання).
2. Для підвищення ефективності навчально-тренувального процесу бігунів на короткі дистанції 10-16 років у підготовчому періоді розроблено комплексну програму відновлювальних заходів з урахуванням віку спортсменів, специфіки виду легкої атлетики, етапу багаторічної підготовки, яка включає водно-ігрові комплекси, гідро- і самомасаж, теплові процедури і використання біологічно активних добавок.
3. Результати проведеного дослідження показали, що застосування комплексної програми відновлювальних заходів у підготовчому періоді навчально-тренувального процесу бігунів на короткі дистанції 10-16 років сприяло істотній оптимізації рівня їхньої фізичної підготовленості:

у віці 10-12 років у представників основної групи до закінчення експерименту відзначалися більш високі, ніж у контрольній групи, темпи приросту величин загальної працездатності (12,18±1,59% і 4,15±1,35%; p<0,001), швидкісної (42,06±1,69% і 4,15±1,21%; p<0,001), швидкісно-силової (19,47±1,70% і 7,93±1,38%; p<0,001) і загальної витривалості (18,09±1,48% і 6,15±1,28%; p<0,001), а також загального рівня фізичної підготовленості (19,91±1,33% і 6,57±1,31%; p<0,001);легкоатлети основної групи 13-14 років також достовірно випереджали своїх однолітків у темпах приросту величин загальної працездатності (6,84±1,29% і 2,69±1,34%; p<0,05), швидкісної (20,16±1,32% і 8,63±1,35%; p<0,001), швидкісно-силової (11,74±1,25% і 2,85±1,40%; p<0,001), загальної витривалості (12,65±1,33% і 4,80±1,30%; p<0,001) і загального рівня фізичної підготовленості (11,96±1,18% і 4,27±1,34%; p<0,001);легкоатлети 15-16 років основної групи до завершення експерименту мали кращі, ніж представники контрольної групи, величини відносного приросту величин загальної працездатності (13,19±1,06% і 5,45±1,52%; p<0,001), швидкісної (36,39±1,52% і 14,01±1,52%; p<0,001), швидкісно-силової (19,96±1,50% і 8,47±1,52%; p<0,001), загальної витривалості (27,06±1,43% і 9,85±1,52%; p<0,001), і загального рівня фізичної підготовленості (29,59±1,29% і 10,69±1,28%; p<0,001).1. Використання в підготовчому періоді навчально-тренувального процесу легкоатлетів 10-16 років комплексної програми відновлювальних заходів сприяло також істотній оптимізації функціонального стану основних фізіологічних систем організму обстежених бігунів на короткі дистанції:

у групі бігунів 10-12 років основної групи величини відносного приросту рівня функціонального стану серцево-судинної системи до закінчення дослідження склали 13,83±1,42% (7,22±1,45% у контрольній групі); p<0,001, рівня функціонального стану системи зовнішнього дихання – 16,31±1,78% (5,90±1,78% у контрольній групі); p<0,001, а адаптаційного потенціалу системи кровообігу – 23,52±1,76% (-8,52±1,82% у контролі); p<0,001;у групі легкоатлетів 13-14 років значення відносного приросту рівня функціонального стану серцево-судинної системи у представників основної та контрольної груп склали відповідно 7,25±1,80% і 0,46±1,65% (p<0,01), рівня функціонального стану системи зовнішнього дихання – 13,24±1,39% і 2,89±1,64%, (p<0,001), а адаптаційного потенціалу системи кровообігу – 32,75±1,58% і -2,66±1,59%, (p<0,001);у легкоатлетів 15-16 років основної групи величини відносного приросту рівня функціонального стану серцево-судинної системи склали 11,20±2,14% (4,67±1,65% у контрольній групі); p<0,05, рівня функціонального стану системи зовнішнього дихання – 11,19±1,55% (3,09±1,59% у контрольній групі); p<0,001, адаптаційного потенціалу системи кровообігу – 27,96±1,66% (-8,75±1,73% у контролі); p<0,001.1. Отримані в процесі формуючого експерименту матеріали свідчать про те, що застосування у підготовчому періоді навчально-тренувального процесу легкоатлетів 10-16 років комплексної програми відновлювальних заходів дозволило підвищити ефективність навчально-тренувального процесу, це дає підставу рекомендувати зазначені заходи для практичного використання в системі спортивної підготовки спортсменів цього віку і спортивної спеціалізації.

Перспективами подальших досліджень є розробка комплексної програми відновлення легкоатлетів 10-16 років у змагальному періоді, а також її удосконалення з урахуванням експериментальних матеріалів нашої роботи. |

 |