**Еделєв Олександр Сергійович. Формування структури функціональної підготовленості юних бігунів на середні дистанції у річному циклі тренування : Дис... канд. наук: 24.00.01 – 2004**

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

|  |
| --- |
| **Еделєв Олександр Сергійович.** Формування структури функціональної підготовленості юних бігунів на середні дистанції у річному циклі тренування. – Рукопис.Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.01 – Олімпійський та професійний спорт. - Державний науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту, Київ, 2004.Дисертація присвячена з’ясуванню найбільш ефективних варіантів побудови цілорічного тренування юних бігунів на середні дистанції віком 15-16 років з точки зору підвищення рівня енергетичних можливостей їх організму.У ході педагогічного експерименту в лабораторних і польових умовах досліджена низка функціональних показників, які характеризують різні сторони функціональної підготовленості бігунів трьох експериментальних груп «А», «Б» і «В», що використовували одноцикловий, здвоєний і двоцикловий варіанти планування річного макроциклу відповідно.Виявлено, що всі три варіанти розподілу тренувальних навантажень різного характеру в річному циклі тренування забезпечують досягнення практично одного і того ж рівня спеціальної витривалості. Однак вивчення показників, які характеризують функціональні можливості, дозволяє стверджувати, що динаміка адаптаційних процесів у випробуваних, які використовували двоцикловий варіант побудови цілорічного тренування, йшла за рахунок зростання потужністних і реактивних сторін структури ФП організму, а в бігунів, які використовували одноцикловий варіант, - за рахунок зростання ступеню енономізації систем енергозабезпечення. При цьому середнє положення посідала група, яка тренувалася за планами здвоєного варіанту цілорічного тренування.Виходячи з отриманих у роботі результатів, можна рекомендувати планувати річну підготовку юних бігунів на середні дистанції віком 15 – 16 років за типом здвоєного циклу, або використовувати двоциклове планування, оскільки ці підходи найбільшою мірою забезпечують необхідне підвищення рівня чинників потужності та рухливості функціональних систем, а також сприяють оптимальній економізації їх діяльності. Варто враховувати також той факт, що тривалість етапів цілорічного тренування здійснює такий же, а може і ще більший вплив на характер адаптаційних процесів в організмі, ніж обсяг та інтенсивність використовуваних навантажень.Основні результати роботи знайшли практичне застосування про що свідчать акти впровадження. |

 |
|

|  |
| --- |
| 1. На основі аналізу літератури встановлено, що для успішного забезпечення багаторічної підготовки спортсменів, які спеціалізуються в бігу на 800 і 1500 м, необхідною умовою є наявність контролю за структурою функціональної підготовленості протягом всього періоду тренування.
2. Закономірності формування структури функціональної підготовленості є одним з основних чинників у визначенні ефективності різних варіантів побудови цілорічного тренування юних бігунів на середні дистанції.
3. Застосування одноциклового варіанту планування річного макроциклу найбільшою мірою сприяє підвищенню рівня економізації функціональних систем організму юних спортсменів, які спеціалізуються в бігу на 800 і 1500 м.
4. Використання здвоєного варіанту планування макроциклу в тренувальному процесі бігунів на середні дистанції віком 15-16 років переважно сприяє підвищенню рівня факторів потужності та рухливості, а також певною мірою забезпечує ріст рівня економізації.
5. Двоциклова побудова цілорічного тренування, в першу чергу, забезпечує підвищення рівня потужнісних характеристик і чинника рухливості функціональних систем організму юних бігунів на середні дистанції.
6. Використання будь-якого з одно-, двоциклового чи здвоєного варіантів цілорічного тренування бігунів на 800 і 1500 м віком 15-16 років забезпечує досягнення практично однакового рівня спеціальної витривалості в період літніх стартів.
7. При використанні одноциклової побудови цілорічного тренування юних бігунів на середні дистанції в період зимових стартів рівень спеціальної витривалості буде істотно нижчим, ніж при використанні двоциклового і здвоєного варіантів планування.
8. Якщо тривалість підготовчого періоду в процесі цілорічного тренування юних бігунів на 800 і 1500 м складає більше 2-2,5 місяців, то спрямованість адаптаційних процесів в організмі спортсменів буде, в основному, зміщуватись убік зростання рівня чинника економізації.
9. Підтримка високого рівня провідних чинників функціональної підготовленості та спеціальної витривалості в бігунів на середні дистанції віком 15-16 років зберігається не більше 2-2,5 місяців.
10. Після того, як спрямованість адаптаційних процесів в організмі юних бігунів на середні дистанції в річному циклі тренування буде зорієнтована на економізацію функцій, ефективність використання засобів і методів для підвищення рівня чинників потужності і, особливо, рухливості функціональних систем буде істотно знижена.
11. Проведене дослідження не вичерпує проблеми вдосконалення процесу підготовки юних бігунів на середні дистанції в річному циклі тренування. Подальшого вивчення потребують також питання, що стосуються індивідуалізації тренувальних навантажень, підбору засобів для цілеспрямованого розвитку факторів функціональної підготовленості та визначення закономірностей формування структури функціональної підготовленості бігунів на середні дистанції при різних варіантах планування річного циклу тренування на наступних етапах спортивного вдосконалення.
 |

 |