**Венгер Володимир Михайлович. Cтруктура та діагностика спеціальної фізичної підготовленості бейсболістів : Дис... канд. наук: 24.00.01 – 2002**

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

|  |
| --- |
| **Венгер В.М.** - Структура та діагностика спеціальної фізичної підготовленості бейсболістів. - Рукопис.Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.01 - Олімпійський і професійний спорт. – Державний науково-дослідний інститут фізичної культури і спорту, Київ, 2002 р.У дисертації висвітлені питання, які стосуються структури спеціальної фізичної підготовленості бейсболістів. Виявлені значущі фактори, які впливають на рівень спеціальної фізичної підготовленості бейсболістів і зумовлюють ефективність їх змагальної діяльності. Для кожного рівня кваліфікації бейсболістів визначений комплекс факторів та показників, які забезпечують високий рівень спеціальної фізичної підготовленості; виділені компоненти, які зумовлюють рівень спеціальної фізичної підготовленості бейсболістів різної кваліфікації.На підставі отриманих результатів досліджень визначена система діагностики рівня підготовленості спортсменів у процесі становлення та вдосконалення спортивної майстерності.Основні результаті роботи знайшли застосування у навчально-тренувальному процесі бейсболістів команд вищої ліги першості України "Атма" — Київ і "Зоряний міст" — Київ.Матеріали досліджень використовувались у лекційному курсі для студентів кафедри спортивних ігор Національного університету фізичного виховання і спорту України. |

 |
|

|  |
| --- |
| 1. Вивчення та аналіз наукової та науково-методичної літератури, узагальнення передового досвіду спортивного тренування бейсболістів та результати власних досліджень дозволили констатувати, що структуру спеціальної фізичної підготовленості спортсменів визначає рівень їх спортивної кваліфікації.Особливості спеціальної фізичної підготовленості бейсболістів різних кваліфікаційних груп виражаються у кількості та якості збірних факторів, що і визначає вибір засобів і методів тренування, а також комплекс показників, які необхідні для діагностики рівня спеціальної фізичної підготовленості бейсболістів.У бейсболістів різної кваліфікації співвідношення компонентів, які формують рівень спеціальної фізичної підготовленості, неоднакові, що пояснюється значною економізацією функцій систем організму спортсменів з підвищенням їх кваліфікації за рахунок накопичення змагального досвіду та удосконалення техніко-тактичної майстерності.2. Нами встановлена ефективність організації навчально-тренувального процесу бейсболістів високої кваліфікації, яка передбачає диференційований підхід до тих, хто займається, на підставі врахування особливостей структури їх спеціальної фізичної підготовленості.Такий підхід до процесу тренування бейсболістів дозволив підвищити за період реалізації експериментальних програм тренувальних впливів обсяг уваги бейсболістів на 12 %, обсяг сприйнятої зорової інформації -на 19 %, швидкість переробки зорової інформації — на 13 %, поліпшити спроможність до вияву складної рухової реакції «вибору» - на 3,8 *%,*збільшити швидкість виконання специфічних складно-координаційних дій в умовах дефіциту часу - на 3,9 %, зменшити похибку зусилля, часу, відстані при 25 % диференціації зусилля - на 22,8 %.3. Індивідуальні особливості структури спеціальної фізичної підготовленості бейсболістів можуть бути кваліфіковано оцінені за допомогою комплексу показників, який складається із шести груп і характеризує:стан кардіо-респіраторної системи організму бейсболістів;спроможність до просторово-часової та силової диференціації зусиль;функційний стан периферійної нервової системи;спроможність до вияву простої та складної рухової реакції і реакції на об'єкт, який рухається;спроможність до орієнтованої діяльності;рівень вияву основних рухових спроможностей.Ці показники об'єктивно характеризують структуру спеціальної фізичної підготовленості бейсболістів високої кваліфікації і можуть використовуватися як засоби етапного контролю за станом тренованості спортсменів.4. Виділені показники умовно складають два блоки. Перший включає показники, які характеризують стан системи енергозабезпечення, периферійної нервової системи, рівня вияву основних рухових спроможностей. Кореляція цих показників із показниками рівня спортивної майстерності бейсболістів складає в межах - г = 0,235 - 0,459.Другий блок складають показники просторово-часової та силової диференціації зусиль, аналізаторної й орієнтованої діяльності. Ці показники виявилися більш інформативними, а їхня валідність складає від 0,580 до 0,807.5. У разі підвищення кваліфікації спортсменів найбільш значимими при оцінці рівня спеціальної фізичної підготовленості бейсболістів є показники, які характеризують рівень просторово-часової диференціації зусиль ( г = 0,410 - 0,788), аналізаторної діяльності (т = 0,589 - 0,844) і вияви основних рухових навичок ( г = 0,609 - 0,683). Разом з цим з’ясовано пряму залежність показників просторово-часової диференціації зусиль, аналізаторної та орієнтованої діяльності від рівня спортивної майстерності бейсболістів. Так, значимість коефіцієнтів кореляції відповідних показників у спортсменів другої та першої кваліфікаційних груп складає відповідно 0,821:0,824.На цьому тлі виявлена зворотна залежність показників, які характеризують рухові спроможності бейсболістів ( г = 0,632; 0,609).Результати досліджень дозволили виявити найбільш значимі показники, які характеризують рівень спеціальної фізичної підготовленості бейсболістів високої кваліфікації, до числа яких належать показники стану аналізаторної діяльності спортсменів.6. З метою оптимізації процесу тренування висококваліфікованих бейсболістів на передзмагальному етапі показана ефективність використання програми тренувальних впливів, побудованих з урахуванням індивідуальних особливостей структури спеціальної фізичної підготовки спортсменів різної кваліфікації.Підґрунтя змісту експериментальних тренувальних програм повинні складати вправи швидкісно-силового характеру і спрямованості ( до 40 % часу) і вправи, які спрямовані на вдосконалення технічних прийомів гри в умовах максимально швидких пересувань — до 50 % часу занять. Тривалість виконання цих вправ не повинна перевищувати трьох хвилин, а інтервали відпочинку між ними — не більше півтори хвилини. Відпочинокміж групами вправ повинен використовуватися для удосконалення аналізаторної й орієнтованої діяльності бейсболістів - не більш 50 % часу занять.Встановлено, що для бейсболістів другої кваліфікаційної групи найбільш ефективним було удосконалення техніки виконання прийомів гри в умовах максимально швидких пересувань обсягом до 50 % часу заняття і розвиток спеціальної швидкісної витривалості обсягом до 30 % часу, удосконалення аналізаторної й орієнтованої діяльності за рахунок заповнення інтервалів між групами вправ до 5 % часу. Показано доцільність проведення занять за методом «кругового тренування».7. Запропоновано систему комплексного розвитку спеціальної фізичної спрямованості бейсболістів високої кваліфікації, яка заснована на врахуванні виявлених у процесі дослідження головних фізичних і психофізіологічних спроможностей спортсменів, до числа яких належать:- спроможності до просторово-часової диференціації зусиль;- спроможності до вияву складних типів рухової реакції;- спроможності до виконання спеціальної складно-координаційної діяльності в умовах дефіциту часу.Розроблена система оперативної діагностики дозволила зафіксувати достовірне ( Р = 0,95) поліпшення головних структурних компонентів спеціальної фізичної підготовленості в результаті реалізації запропонованих експериментальних програм тренувальних впливів, складених з урахуванням індивідуальних особливостей структури спеціальної фізичної підготовленості в різних кваліфікаційних групах бейсболістів.8. Обгрунтовано найбільш індивідуальні показники, які складають систему оперативної діагностики стану рухової функції спортсменів, які володіють високою прогностичною надійністю для бейсболістів двох кваліфікаційних груп. Розроблено модельні характеристики з урахуванням кваліфікації бейсболістів і критерії оцінки рівня їх спеціальної фізичної підготовленості, які можуть використовуватися з метою прогнозування зростання спортивної майстерності гравців.Оперативний діагностичний комплекс включає вісім специфічних показників, які дозволяють об'єктивно описати:–спроможності відтворювати просторово-часові характеристики руху при 25% диференціації зусилля;- обсяг уваги сприйнятої зорової інформації і швидкість її переробки;- спроможність до специфічних складно-координаційних дій в умовах дефіциту часу.9. Розроблено практичні рекомендації з оптимізації тренувального процесу висококваліфікованих бейсболістів, підґрунтям яких стали експериментально обгрунтовані модельні характеристики стану спеціальної фізичної підготовленості і норми фізичних навантажень, які забезпечують оптимальний розвиток специфічних умінь і навичок для бейсболістів високої кваліфікації. |

 |