**Ахметов Рустам Фагимович. Теоретико-методичні основи управління системою багаторічної підготовки спортсменів швидкісно-силових видів спорту (на матеріалі дослідження стрибків у висоту) : Дис... д-ра наук: 24.00.01 – 2006**

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

|  |
| --- |
| **Ахметов Р.Ф. Теоретико-методичні основи управління системою багаторічної підготовки спортсменів швидкісно-силових видів спорту (на матеріалі дослідження стрибків у висоту). – Рукопис.**Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.01 – Олімпійський та професійний спорт. – Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ, 2006.Захищаються концепція і теоретико-методичні основи управління поетапною багаторічною підготовкою спортсменів швидкісно-силових видів спорту. Створена методологія, яка дозволяє здійснити прогностичний аналіз часових етапів з метою їх оптимізації, розроблена концепція наукового передбачення успішності спортивної підготовки спортсменів на кожному етапі, розроблені модельні характеристики спеціальної фізичної та технічної підготовленості на конкретному етапі багаторічної підготовки.На основі дослідження вікової динаміки приросту соматичних характеристик, спеціальних фізичних якостей, зміни технічних параметрів розроблені алгоритми статистичного прогнозу результативності й алгоритми експертного оцінювання перспективності спортсменів.Вперше запропонований новий метод визначення ступеня реалізації швидкісно-силових якостей у спортсменів на різних етапах багаторічного тренувального процесу, виявлений раціональний склад тренувальних засобів на різних етапах багаторічної підготовки.Розроблена методика використання прийому "полегшуюче лідирування" у поєднанні з електростимуляцією у навчально-тренувальному процесі спортсменів.Експериментально доведено ефективність комплексного механізму управління багаторічною підготовкою спортсменів швидкісно-силових видів спорту. |

 |
|

|  |
| --- |
| Узагальнюючи результати проведеного дослідження, необхідно зробити висновок, що в роботі знайшло відображення вирішення проблеми розвитку теорії і методики управління багаторічним тренувальним процесом із використанням нових ефективних засобів і методів:1. Аналіз і узагальнення матеріалів вітчизняної та зарубіжної літератури, вивчення діючої методики тренування спортсменів швидкісно-силових видів спорту, починаючи з дитячого та юнацького віку, підтвердили:– практично в усіх швидкісно-силових видах спорту спостерігається тенденція до зниження рівня фізичної і технічної підготовленості спортсменів;– зниження спортивних результатів негативно впливає на поповнення національних збірних команд молодими перспективними спортсменами;– відсутність методології, яка дозволила б покращити управління багаторічною підготовкою спортсменів швидкісно-силових видів спорту;– відсутність концепції наукового прогнозування результативності спортсменів на кожному етапі багаторічної підготовки;– недостатньо вивчена структура спеціальної фізичної та технічної підготовленості спортсменів швидкісно-силових видів спорту;– відсутність ефективних засобів контролю тренувального процесу, основу яких складають сучасні спортивні технології;– не використовуються у практиці нові технічні засоби, біомеханічні стимулятори й автоматизовані системи управління тренувальним процесом, при використанні яких здійснюється позитивний вплив на різні аспекти підготовки спортсменів, що й зумовило необхідність вирішення даної проблеми.2. Встановлено, що удосконалена концептуальна модель управління багаторічним тренувальним процесом спортсменів швидкісно-силових видів спорту повинна мати наступну структуру та зміст: тестування спортсменів для визначення домінуючого рівня силових чи швидкісних якостей; розподіл спортсменів на підгрупи з типологічними особливостями фізичної підготовленості; здійснення прогнозу результативності на майбутні роки; виявлення розбіжностей між індивідуальними даними та показниками модельних характеристик у кожній конкретній підгрупі; використання у тренувальному процесі додаткових біомеханічних ергогенних засобів; вибір засобів і методів підготовки та визначення обсягів навантаження з домінуючою спрямованістю на удосконалення фізичних якостей і елементів техніки.3. Спектральний аналіз кореляційних матриць параметрів підтверджує теоретичний висновок про максимальне число інформативних показників при вирішенні завдань прогнозу результативності. Тому, досить обмежитися шістьма найбільш інформативними параметрами: х12 (висота вильоту ЗЦТ тіла), х9 (швидкість вильоту ЗЦТ тіла), х21 (стрибок угору з трьох кроків розбігу), х5 (швидкість розбігу перед відштовхуванням), х15 (біг на 30 м з високого старту), х14 (ступінь використання силових можливостей при відштовхуванні).4. При оцінці рівня швидкісно-силових якостей спортсменів ефективно застосовувати новий електрофізіологічний метод, відповідно якого, як показник ступеня реалізації силових можливостей, використовується цифрове значення відношення величини електроміограми, яка реєструється під час відштовхування до максимальної М-відповіді, що викликана непрямою стимуляцією м’яза.5. Експериментально підтверджено реальну можливість і ефективність вирішення завдання прогнозу результативності спортсменів швидкісно-силових видів спорту на базі статистичного факторного аналізу та експертного ранжування. Для цього у розроблену нами формулу регресії вводиться величина середніх значень найінформативніших параметрів спортсменів. Формула регресії має такий загальний вигляд:де – результативність спортсмена у різні вікові періоди; – параметри регресії; – найінформативніші параметри спортсменів; – середнє квадратичне відхилення результатів прогнозу.6. Доведено, що відсоткове співвідношення між результатами стрибка угору з місця, стоячи на поштовховій нозі, за допомогою маху вільної ноги та стрибка угору з трьох кроків розбігу надає можливість визначити типологічні розбіжності рівня фізичної підготовленості стрибунів у висоту різної кваліфікації. Так, на рівні нормативу ІІІ розряду співвідношення між стрибками від 65% до 71% має високий коефіцієнт кореляції з показником швидкісного характеру (біг на 30 м – r=0,738) і від 79,6% до 85%, із показником силового характеру (відносна сила м'язів згинання підошви ступні поштовхової ноги – r=0,921). На рівні майстрів спорту високий коефіцієнт кореляції виявлено із швидкісним параметром (біг на 30 м - r=0,824) у діапазоні від 72% до 76%, із силовим параметром – від 81% до 87% (відносна сила м'язів згинання підошви ступні поштовхової ноги - r=0,836). Високий кореляційний зв'язок спостерігається також і на рівні майстрів спорту міжнародного класу.7. Експериментально встановлено, що розвиток спеціальних фізичних якостей, які сприяють досягненню високих спортивних результатів, відбувається швидше за умови, коли у підгрупах з перевагою силових чи швидкісних компонентів основну увагу приділено підтримці на високому рівні домінуючих і розвитку слабких фізичних якостей спортсменів. Так, позитивні зміни показників спеціальної фізичної і технічної підготовленості більше проявились у спортсменів експериментальної групи. Статистично достовірні відмінності між експериментальною та контрольною групами виявлено для таких параметрів: біг на 30 м з високого старту (p<0,001), біг на 10 м з ходу (p<0,001), стрибок угору з двох ніг з місця (p<0,001), стрибок угору, стоячи на поштовховій нозі, за допомогою маху вільною ногою (p<0,001), стрибок угору з трьох кроків розбігу (p<0,001).8. Експериментально доведено, що використання таких додаткових засобів і методів тренувального впливу в системі управління, як прийом "полегшуюче лідирування" у поєднанні з методом електростимуляції, сприяє підвищенню технічної майстерності та значному поліпшенню спортивного результату. Статистично достовірні відмінності між експериментальною та контрольною групами спостерігалися в таких параметрах: швидкість розбігу перед відштовхуванням (p<0,001), швидкість вильоту ЗЦТ тіла (p<0,001), кут вильоту ЗЦТ тіла (p<0,001), тривалість відштовхування (p<0,001), висота вильоту ЗЦТ тіла (p<0,001).9. Достовірність розбіжностей у показниках рівня спеціальної фізичної підготовленості, технічних параметрів, а також у результатах самого стрибка у висоту з розбігу спортсменів експериментальної та контрольної груп підтвердили ефективність розробленої методики тренування і комплексного механізму управління багаторічною підготовкою стрибунів у висоту з розбігу. Так, після завершення основного педагогічного експерименту показник у стрибках у висоту з розбігу у спортсменів експериментальної групи склав 210±1,2 см, а у контрольній групі – 198±0,7 см.Перспективним напрямком подальших досліджень є пошук раціональних методик для всіх швидкісно-силових видів спорту, удосконалення управління системою багаторічної підготовки спортсменок, а також наукове обґрунтування і впровадження в практику нових спортивних технологій. |

 |