



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова

Навчально-науковий гуманітарний інститут

Кафедра Теоретичних основ олімпійського та професійного спорту

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»
зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»
на тему:

ВИКОРИСТАННЯ КОМПЛЕКСІВ СПЕЦІАЛЬНО-ПІДГОТОВЧИХ ВПРАВ У ПІДГОТОВЦІ СПРИНТЕРІВ НА ЕТАПІ
СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ ПІДГОТОВКИ

Виконав: студент 6541м групи
Ахмедов.І.В.

Керівник роботи:

Доцент, к.н.з фіз.вих.та спорту
Деркач В.М.

Актуальність дослідження

Постійне прагнення досягти високих показників спеціальної працездатності у бігу на короткі дистанції за рахунок підвищення обсягу та інтенсивності тренувальних навантажень найчастіше не забезпечує якісного вдосконалення підготовленості атлетів та досягнення запланованих результатів. Така тенденція призвела до цілого ряду проблем, одна з яких пов'язана зі складністю реалізації аспектів впровадження у практику результатів фундаментальних досліджень у галузі теорії та методики спортивного тренування. Тому дуже актуальним стає пошук нових шляхів невикористаних резервів в організації навчально-тренувального процесу на всіх етапах становлення спортивної майстерності, а особливо, на етапі спеціалізованої підготовки.

Спеціально-підготовчі бігові вправи та методику їх виконання було викладено в дослідженнях провідних науковців теоретиків та практиків, а саме: Аврутіна С., Артюшенка А., Демчука М., Кевпанича В., Клочка В., Маріонди І., Моргунова О., Соколова О., Шкірти М. Але більшість з цих досліджень не розкривають методику використання спеціально-підготовчих вправ на етапі спеціалізованої підготовки, а лише дають класифікацію та характеристику техніки виконання окремих вправ.

Також не повною мірою розроблені підходи до використання спеціально-підготовчих вправ відповідно до етапу підготовки спортсменів-легкоатлетів враховуючи їх функціональні можливості. Відсутність чітких рекомендацій організації тренувального процесу, що забезпечують взаємодію основних засобів підготовки спринтерів із системним та цілеспрямованим застосуванням спеціально-підготовчих вправ, перешкоджає поетапному переходу від науково-теоретичних передумов до практичних дій, що, у свою чергу, знижує ефективність проведення тренувальних занять в групах спеціалізованої підготовки.

- Розробка нових методологічних підходів до програмно-цільового використання спеціально-підготовчих вправ у навчально-тренувальному процесі підготовки спринтерів є актуальною і важливою проблемою, яка не отримала дотепер достатнього наукового обґрунтування і потребує детального теоретичного дослідження та експериментальної перевірки ефективності її використання.



Мета дослідження – удосконалення змісту навчально-тренувального процесу за рахунок програмно-цільового використання комплексів спеціально-підготовчих вправ у річному циклі підготовки юних бігунів на короткі дистанції на етапі спеціалізованої підготовки.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальний процес підготовки бігунів на короткі дистанції у групах спеціалізованої підготовки.

Предмет дослідження – комплексне застосування спеціально-підготовчих вправ швидкісної та швидкісно-силової спрямованості у річному циклі підготовки спринтерів на етапі спеціалізованої підготовки.

Завдання дослідження:

1. Здійснити науково-теоретичний аналіз літератури та джерел мережі Інтернет з метою вивчення стану проблеми підготовки спринтерів на етапі спеціалізованої підготовки.
2. Розробити методику використання спеціально-підготовчих вправ швидкісної та швидкісно-силової спрямованості у річному циклі підготовки спринтерів віком 18-20 років.
3. Виявити ефективність використання комплексів спеціально-підготовчих вправ для підвищення рівня спеціальної працездатності бігунів на короткі дистанції на етапі спеціалізованої підготовки.

Теоретична значущість дослідження полягає у використанні методики, що включає спеціально-підготовчі вправи швидкісної та швидкісно-силової спрямованості, яка оптимізує швидкісно-силові тренувальні навантаження спринтерів, для покращення результату на коротких дистанціях.

Практична значущість дослідження виявляється у тому, що використання методики, що включає спеціально-підготовчі вправи швидкісної та швидкісно-силової спрямованості безпосередньо у навчально-тренувальному процесі підготовки легкоатлетів, що спеціалізуються у бігу на короткі дистанції, сприяє збільшенню їх спортивних досягнень. Дана методика може бути рекомендована в ДЮСШ та СДЮСШОР з легкої атлетики для підвищення рівня швидкісно-силової підготовленості спринтерів на етапі спеціалізованої підготовки.

Апробація результатів кваліфікаційної роботи.

Головні положення дослідження були апробовані під час участі у роботі VIII Міжнародної інтернет-конференції «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини», Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д.Ушинського, м. Одеса, 17-18 жовтня 2024 року.

У першому розділі було здійснено теоретико-методологічний аналіз проблеми фізичної підготовки спринтерів на етапі спеціалізованої підготовки.

- Проаналізовано особливості швидкісно-силової підготовки спринтерів. Розкрито провідні методи, що використовують для розвитку швидкісних та швидкісно-силових якостей, а саме: метод повторного застосування швидкісно-силових вправ; повторного виконання вправ, у яких спеціалізується спортсмен, у максимально швидкому темпі в ускладнених умовах; використання полегшення зовнішніх умов при виконанні швидкісних вправ. Розкрито класифікації вправ, що сприяють розвитку швидкісно-силової підготовки спринтерів.
- Розглянуто основні напрямки швидкісно-силової підготовки, що включають: швидкісну, швидкісно-силову та силову підготовку. Розкрито методичні правила яких слід дотримуватися при виконанні спеціально-підготовчих вправ для розвитку швидкісно-силових якостей спринтерів.
- Проаналізовано основні засоби тренування спринтерів та розкрито групи, що включають вправи для розвитку швидкісних та швидкісно-силових якостей спринтерів.
- Розкрито особливості використання спеціально-підготовчих вправ в навчально-тренувальному процесі підготовки спринтерів.

У другому розділі проаналізовано методи дослідження

У ході дослідження було використано наступні методи:

- - аналіз та узагальнення науково-методичної літератури та джерел мережі Інтернет;
- - Педагогічне спостереження;
- - Педагогічний експеримент;
- - Анкетування провідних тренерів з легкої атлетики;
- - Контрольні тести на виявлення швидкісних та швидкісно-силових якостей спринтерів;
- - методи математичної статистики.

Для перевірки рівня розвитку швидкісних та швидкісно-силових якостей спринтерів ми використовували наступні тести: стрибок у довжину з місця; потрійний стрибок з місця; біг 30 метрів з ходу та з низького старту; біг 60 метрів з ходу та з низького старту; біг 100 метрів з низького старту.

Моніторинг стану використання спеціально-підготовчих вправ в навчально-тренувальному процесі підготовки спринтерів

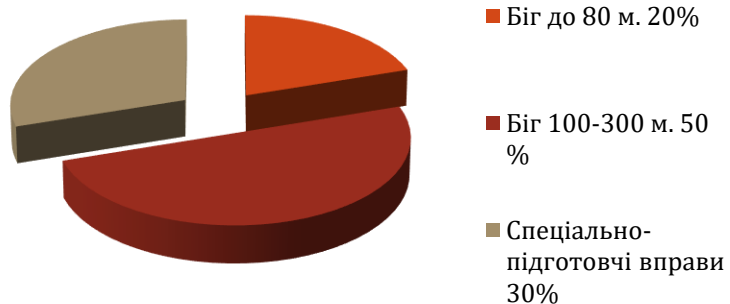
Нами було проведено анкетування провідних тренерів Миколаївської спеціалізованої дитячо-юнацької школи олімпійського резерву з легкої атлетики з метою вивчення досвіду використання спеціально-підготовчих вправ в тренувальному процесі бігунів-спринтерів на етапі спеціалізованої підготовки. У анкетуванні взяли участь 5 тренерів СДЮСШОР м. Миколаєва з легкої атлетики серед яких: один тренер, що має вищу категорію, два тренери першої категорії та два тренери другої категорії.

Підводячи підсумки даного анкетування ми можемо зробити висновки:

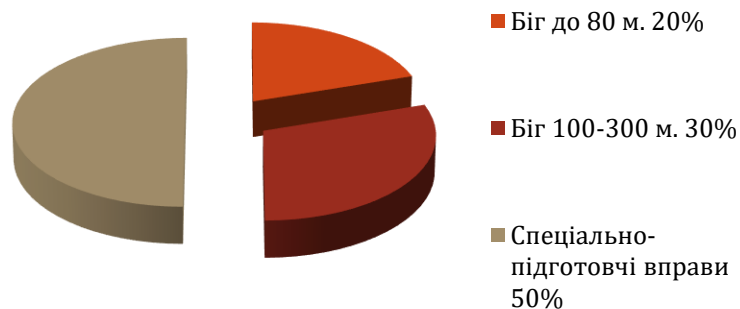
1. Методика підготовки спортсменів-спринтерів потребує подальшого удосконалення.
2. Провідні тренери використовують в підготовці спортсменів спеціально-підготовчі вправи, але або епізодично, або лише у першій частині тренування.
3. При використанні спеціально-підготовчих вправ на тренуванні одні тренери віддають перевагу вправам, що направлені на засвоєння форми та техніки виконання основної змагальної вправи, а інші надали перевагу вправам, що сприяють розвитку провідних якостей спринтерів швидкісним і швидкісно-силовим.
4. Усі тренери зазначили на важливості використання спеціально-підготовчих вправ і подальшого удосконалення методики їх застосування.

Співвідношення використання спеціально-підготовчих вправ за традиційною методикою підготовки в СДЮСШОР та розробленої нами методики удосконалення швидкісних та швидкісно-силових якостей

Традиційна методика



Розроблена методика



Комплекси спеціально-підготовчих вправ за провідною спрямованістю для підготовки спринтерів на етапі спеціалізованої підготовки. Було підготовлено 5 комплексів швидкісної та швидкісно-силової спрямованості

Комплекс 1 швидкісної спрямованості

- 1. Біг на 30 метрів відразу з укороченим кроком (2 підходи).
- 2. Біг-«стрибки» на одній нозі на 20 метрів відразу (на кожній нозі)
- 3. Біг на 20 метрів з акцентованим відштовхуванням (2 підходи).
- 4. Біг на 20 метрів з високим підніманням стегна (2 підходи).
- 5. Біг в упорі з варіюванням амплітуди руху ніг (2 підходи).

Комплекс 2 швидкісно-силової спрямованості

- 1. Стрибок у глибину з висоти 50 см. з подальшим відштовхуванням вгору однією ногою (по 5 разів на кожную ногу).
- 2. Стрибок у глибину з висоти 50 см. з подальшим відштовхуванням вгору двома ногами (10 разів).
- 3. Стрибок у глибину з висоти 25 см. з подальшим відштовхуванням вгору двома ногами (10 разів).
- 4. 10 стрибків на місці з підтягуванням колін вгору (2 походи).
- 5. Стрибки на місці зі зміною ніг (2 підходи по 8-10 секунд).

Було розроблено схему застосування комплексів спеціально-підготовчих вправ на період проведення експерименту, що тривав з січня по червень 2024 року і включав у себе 25 тижнів спеціально організованого процесу тренувань спортсменів експериментальної групи

Таблиця 1.

Схема застосування комплексів спеціально-підготовчих вправ швидкісної та швидкісно-силової підготовки протягом експерименту

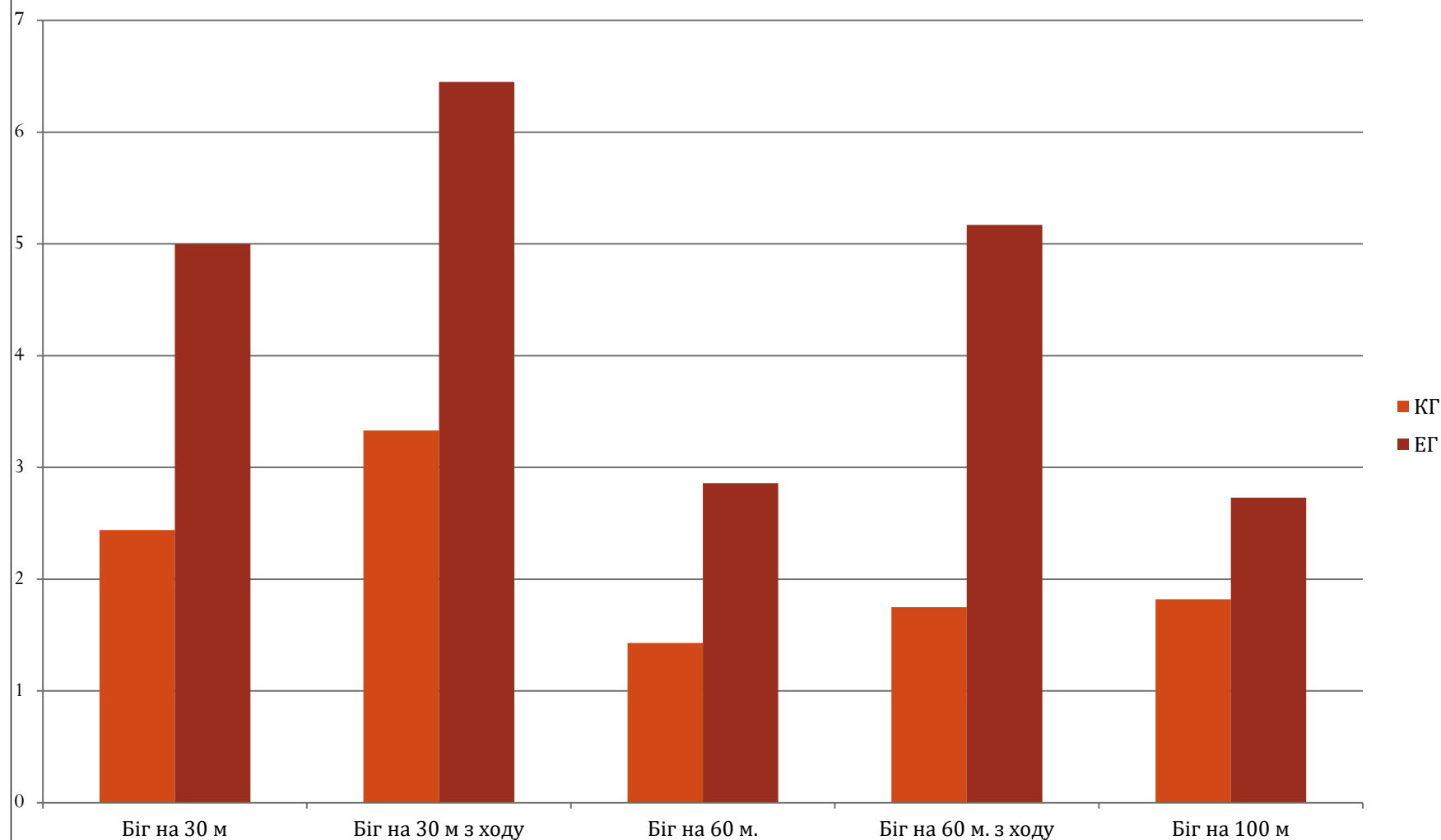
№	Етап підготовки	Кількість тижнів		Комплекси спеціально-підготовчих вправ	Кількість повторів
1	Втягуючий макроцикл	3		3, 4	1
2	Загально-підготовчий етап	8		2-3-4-5	2
3	Спеціально-підготовчий етап	6	2	1,2	1
			4	3,4,5	2
4	Етап безпосередньої підготовки до головних стартів	4		1,3,5	1
5	Етап найвищої готовності	4		1	1

Таблиця 2.

Динаміка результатів розвитку швидкісних якостей контрольної та експериментальної груп до та після експерименту

№	Тести	До експерименту		Після експерименту		Р
		КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	
1	Біг на 30 м., с	4,1±0,06	4,0± 0,07	4,0±0,08	3,8±0,06	≤0,05
2	Біг на 30 м. з ходу, с	3,0±0,05	3,1±0,04	2,9±0,06	2,8±0,04	≤0,05
3	Біг на 60 м., с	7,0±0,05	7,0±0,04	6,9±0,04	6,8±0,06	≤0,05
4	Біг на 60 м. з ходу, с	5,7±0,04	5,8±0,05	5,6±0,05	5,5±0,04	≤0,05
5	Біг на 100 м., с	11.0±0,05	11.0±0,04	10,8±0,05	10,7±0,06	≤0,05

Рис 2. Приріст результатів розвитку швидкісних якостей контрольної та експериментальної груп до та після експерименту



Таблиця 3.

Результат розвитку швидкісно-силових якостей контрольної та експериментальної груп до та після експерименту

№	Тести	До експерименту		Після експерименту		Р
		КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	
1	Стрибок у довжину з місця, см	280 ±11	284±13	290±12	300±15	≤0,05
2	Потрійний стрибок з місця, см	810± 16	824± 18	824±14	846±17	≤0,05

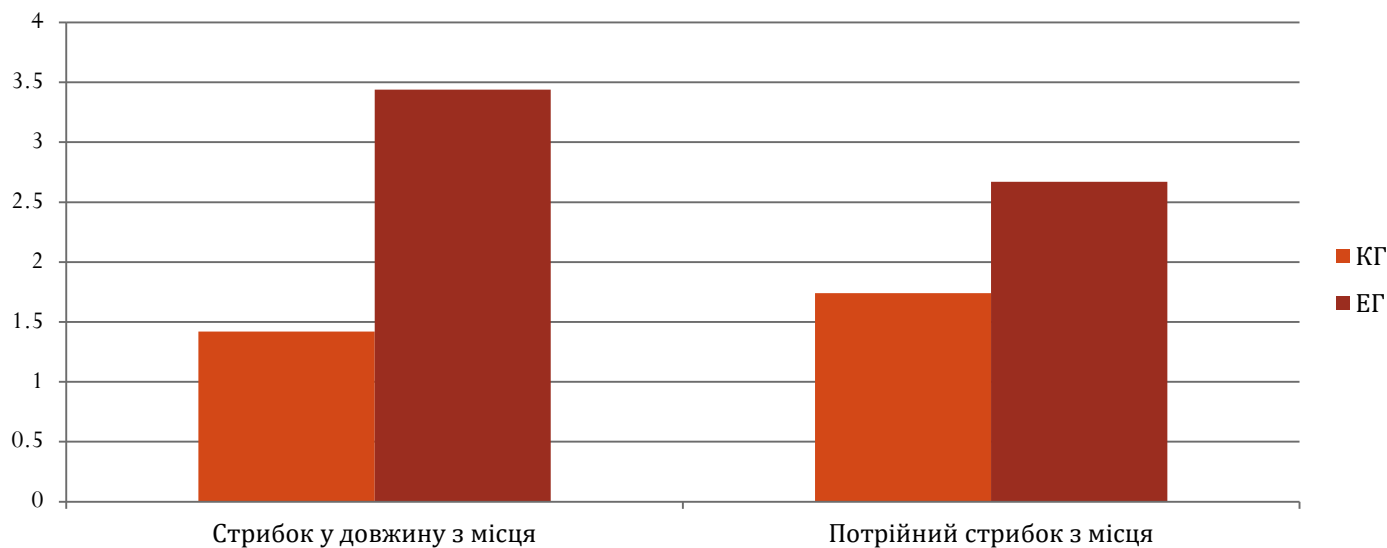


Рис 3. Результати приросту швидкісно-силових якостей спортсменів спринтерів в контрольній та експериментальній групах.

Висновки

- В процесі дослідження здійснено удосконалення змісту навчально-тренувального процесу за рахунок програмно-цільового використання комплексів спеціально-підготовчих вправ у річному цикл підготовки юних бігунів на короткі дистанції на етапі спеціалізованої підготовки.
- 1. Здійснено науково-теоретичний аналіз літератури та джерел мережі Інтернет з метою вивчення стану проблеми підготовки спринтерів на етапі спеціалізованої підготовки. Розкрито особливості швидкісно-силової підготовки спринтерів. Проаналізовано провідні методи, що використовують для розвитку швидкості та швидкісно-силових якостей, а саме: метод повторного застосування швидкісно-силових вправ; повторного виконання вправ, у яких спеціалізується спортсмен, у максимально швидкому темпі в ускладнених умовах; використання полегшення зовнішніх умов при виконанні швидкісних вправ. Розкрито класифікації вправ, що сприяють розвитку швидкісно-силової підготовки спринтерів.
- Досліджено основні напрямки швидкісно-силової підготовки, що включає: швидкісну, швидкісно-силову та силову підготовку. Узагальнено методичні правила яких слід дотримуватися при виконанні спеціальних вправ для розвитку швидкісно-силових якостей спринтерів. Розкрито основні засоби тренування спринтерів та проаналізовано групи засобів, що включають вправи для розвитку швидкісних та швидкісно-силових якостей спринтерів.
- 2. Розроблено методику використання спеціально-підготовчих вправ швидкісної та швидкісно-силової спрямованості у річному циклі підготовки спринтерів віком 18-20 років.
- Проведено анкетування провідних тренерів з легкої атлетики м. Миколаєва. На основі даного опитування нами було розроблено п'ять комплексів спеціально-підготовчих вправ для розвитку швидкісної та швидкісно-силової підготовки. Оптимальний обсяг виконання спеціально-підготовчих вправ в одному тренувальному занятті становить: комплекс 1 швидкісної спрямованості – не більше 3 разів, комплекси 2-3-4-5 швидкісно-силової та змішаної спрямованості не більше 2 разів. Інтервали відпочинку між вправами – 2-3 хвилини, між серіями – 6-8 хвилин. Розроблено схему застосування комплексів спеціально-підготовчих вправ швидкісної та швидкісно-силової підготовки протягом експерименту.
- 3. Виявлено ефективність використання комплексів спеціально-підготовчих вправ для підвищення рівня спеціальної працездатності бігунів на короткі дистанції на етапі спеціалізованої підготовки. Результати тестування контрольної та експериментальної груп до та після експерименту продемонстрували зростання показників швидкісної та швидкісно-силової підготовки спринтерів обох груп, хоча експериментальна група показала вищі результати в усіх тестах.
- Так у бігу на 30 метрів з низького старту приріст результатів КГ склав 2,44%, а ЕГ 5,0 %, а в бігу на 30 метрів з ходу результати приросту були вищими, в КГ вони склали 3,33%, а в ЕГ 6,45%. В бігу на 60 метрів з низького старту КГ покращила свої результати на 1,43% а ЕК на 2,86%. На цій же дистанції з ходу приріст результатів склав в КГ 1,75%, а в ЕГ 5,17%. В основній змагальній вправі бігу на 10 метрів ми спостерігаємо приріст в обох групах, але в КГ на 1,82%, а в експериментальній на 2,73%. В другому комплексі тестів, що були направлені на виявлення швидкісно-силових якостей спринтерів ми також отримали позитивні результати приросту. В тесті стрибок у довжину з місця КГ продемонструвала приріст результатів на 1,42% а експериментальна група збільшила свої результати на 3,44%. У потрійному стрибку приріст результатів КГ склав 1,73%, а результати ЕК збільшилися на 2,67%.
- В усіх тестах на визначення розвитку швидкісних та швидкісно-силових якостей спринтерів ми отримали достовірні результати при $P \leq 0,05$.
- Отже результати експерименту дають нам підстави стверджувати про ефективність використання комплексів спеціально-підготовчих вправ для розвитку швидкісних та швидкісно-силових якостей спринтерів групи спеціалізованої підготовки.
- Шляхами подальших досліджень є пошук нових методик удосконалення фізичної та технічної підготовки спринтерів на різних етапах багаторічної підготовки.