

Міністерство освіти і науки України
Департамент науки та освіти
Харківської обласної державної (військової) адміністрації
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «ХАРКІВСЬКА ГУМАНІТАРНО-
ПЕДАГОГІЧНА АКАДЕМІЯ» ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ РАДИ
Факультет фізичного виховання та мистецтв
Кафедра теорії та методики фізичного виховання

Кваліфікаційна робота

зі спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»

ДИНАМІКА РІВНЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БІГУНІВ НА СЕРЕДНІ
ДИСТАНЦІЇ В РІЧНОМУ ЦИКЛІ ПІДГОТОВКИ

Шапаренко Сергій Андрійович

(підпис)

Науковий керівник:

Шестерова Людмила Єгорівна
кандидат наук з фізичного
виховання та спорту, професор

(підпис)

Роботу рекомендовано до захисту на
засіданні кафедри теорії та методики
фізичного виховання
Протокол № _____ від «__» _____ 2023р.

Завідувач кафедри
_____ Людмила ШЕСТЕРОВА

Роботу захищено на
засіданні Екзаменаційна
(атестаційної) комісія з оцінкою
_____/_____/_____

(за національною шкалою/шкалою
ECTS/бали)

Протокол № _____ від «__» _____ 2023р.

Голова ЕК _____ Олена ФОМЕНКО

Харків – 2023

АНОТАЦІЯ

Проблема фізичного вдосконалення на сучасному розвитку суспільства є надзвичайно актуальною. Як зазначається у Законі України Про фізичну культуру і спорт «... метою фізичної культури є розвиток фізичного здоров'я, комплексний підхід до формування розумових і фізичних здібностей, вдосконалення фізичної і психологічної підготовки».

Одним із базових та доступних засобів, який впливає на стан здоров'я людини, є біг. Для організації цього виду спорту не потрібно специфічного облаштування, їм можна займатися у будь-яких природніх умовах. Цей вид фізичних вправ найбільш ефективно, і набагато швидше, ніж під час занять будь-яким іншим видом спорту, допомагає досягти тренуваності. Біг надає різноманітний позитивний вплив на організм людини та її здоров'я. Ця різноманітність та ефективність результату багато в чому залежать від виду бігу.

Результативність багаторічної підготовки в бігу на середні дистанції залежить від взаємозв'язку всіх видів підготовленості.

Проблема спеціальної фізичної підготовки бігунів є актуальною протягом тривалого часу. Активне дослідження даного питання можна спостерігати у роботах багатьох фахівців.

Наукові розвідки стосовно підготовки бігунів на середні дистанції присвячені розгляду наступних питань: комплексному застосуванню педагогічних та медико-біологічних засобів відновлення в підготовці кваліфікованих бігунів на середні дистанції, ефективності тренувань бігунів на довгі та середні дистанції в умовах низькогір'я (1000-1300 м над рівнем моря) і рівнинної підготовки, методичним особливостям підготовки юнаків у бігу на середні, довгі дистанції та стипль-чезі, підвищенню рівня функціональної підготовленості у процесі вдосконалення спеціальної витривалості бігунів на середні дистанції, розвитку витривалості бігунів на

середні дистанції віком 15-16 років у річному циклі тренування, гіпоксичному тренуванню у підготовці бігунів, що спеціалізуються у видах витривалості.

Спортивна майстерність бігунів нерозривно пов'язана з оцінкою процесу підготовки. Це зумовлено тим, що будь-який аналіз стану, рівня та структури підготовленості спортсмена повинен враховувати підготовку бігуна, навантаження у навчально-тренувальному процесі, спрямованість та структуру підготовки.

У зв'язку з тим, що на етапі спортивного вдосконалення кількість годин, що відводяться на спеціальну фізичну підготовку бігунів, зростає та досягає 90% від загального обсягу тренувальних вправ, аналіз динаміки рівня фізичної підготовки стає найбільш цінним для визначення перспективних напрямів навчально-тренувального процесу.

Проблема динаміки рівня фізичної підготовки бігунів на середні дистанції в річному циклі підготовки актуальна протягом тривалого періоду. При плануванні спрямованості та структури підготовки, різних рівнів інтенсивності навантажень, а також інших факторів, спрямованих на вдосконалення рухових дій у бігу на середні дистанції, тренери спираються на специфічні критерії та рівні.

Для цього, як правило, за основу приймаються накопичений власний досвід та знання, інформаційні та технічні можливості, можливість використання інвентарю та спортивних споруд, ясність календаря змагань та зборів тощо, крім того, аналізуються щоденники бігунів. Таким чином, провести досить об'єктивну оцінку процесу підготовки бігунів на середні дистанції на основі перерахованих аспектів, на наш погляд, стає неможливим.

Однак безперечна важливість цього питання визначила необхідність розробки нових підходів та методів, що вирішують дану проблему та визначила тему дослідження.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати і проаналізувати динаміку спеціальної та загальної підготовки бігунів на середні дистанції.

Об'єкт дослідження: навчально-тренувальний процес бігунів на середні дистанції.

Предмет дослідження: рівень спеціальної та загальної фізичної підготовленості бігунів на середні дистанції.

Завдання дослідження:

1. На основі аналізу літературних джерел вивчити проблему спеціальної та загальної підготовки бігунів на середні дистанції.

2. Визначити засоби та методи тренування бігунів на середні дистанції.

3. Розробити програму швидкісно-силової підготовки бігунів на середні дистанції.

4. Дослідити вплив вправ швидкісно-силової підготовки на фізичну підготовленість бігунів на середні дистанції в річному циклі підготовки.

Методи дослідження: теоретичні: вивчення, узагальнення та аналіз загально наукової, педагогічної, методичної, фізіологічної та медичної літератури з проблеми дослідження; педагогічне спостереження, тестування рухових здібностей легкоатлетів, методи математичної статистики.

Задля підвищення рівня загальної та спеціальної фізичної підготовленості було розроблено програму тренувань, яка містила переважно засоби швидкісної, швидкісно-силової, силової спрямованості. Багато уваги приділялося розвитку загальної та швидкісної витривалості. Програма передбачала використання засобів в залежності від етапів підготовки в річного циклу.

Порівняння показників загальної та спеціальної підготовленості спортсменів на різних етапах річного циклу свідчить про неоднаковість їх прояву. Так, показники спеціальної підготовленості мають достовірність відмінностей в порівнянні результатів бігу на 600 м на початку та наприкінці підготовчого періоду ($p < 0,05$) та в бігу стрибками на 100 м наприкінці підготовчого та змагального періодів ($p < 0,01$). Всі інші результати в тестах зі спеціальної підготовки, хоча і змінилися, але достовірності відмінностей не мали ($p > 0,05$).

Аналіз результатів в тестах із загальної фізичної підготовки свідчить, що протягом підготовчого періоду достовірних змін зазнали показники сили рук та черевного пресу ($p < 0,01$), а також швидко-силових здібностей ($p < 0,001$); протягом змагального періоду достовірно змінилися показники гнучкості ($p < 0,01$), а протягом всього річного циклу тренування показники всіх досліджуваних фізичних якостей ($p < 0,05-0,001$).

Ключові слова: біг на середні дистанції, річний цикл підготовки, підготовленість, фізичні якості.