

Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра легкої атлетики з методикою викладання

Дипломна робота магістра
на тему «ШЛЯХИ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ШВИДКІСНО-
СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ, ЯКІ ВИКЛЮЧАЮТЬ УТВОРЕННЮ
ШВИДКІСНОГО «БАР`ЄРУ» У ТРЕНУВАННІ СТИБУНІВ ПОТРІЙНИМ»

Виконав: студент II курсу
заочної форми навчання
спеціальності 8.010201 Фізичне
виховання*
Ілляшко Ярослав Ярославович

Науковий керівник:
Ліщук В.В.
доцент кафедри легкої атлетики з
методикою викладання

Рецензент:
Совтисік Д.Д., кандидат біологічних
наук, професор кафедри теорії і
методики фізичного виховання та
здоров'я людини

м. Кам'янець-Подільський - 2017 року

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ I ІСТОРИЧНІ ТЕНДЕНЦІЇ ВИНИКНЕННЯ ПОТРІЙНОГО СТРИБКА З РОЗБІГУ І ОСОБЛИВОСТІ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ.....	9
1.1 Аналіз історичного виникнення потрійного стрибка з розбігу.....	9
1.2. Етапи формування техніки потрійного стрибка з розбігу.....	13
1.3. Роль контрольних нормативів та їх значення побудови навчально- тренувального процесу з потрійного стрибка.....	20
1.4. Характеристика сучасної теорії і методики розвитку швидкісно-силових якостей висококваліфікованих стрибунів потрійним.....	39
РОЗДІЛ II СУЧАСНА СИСТЕМА ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ КВАЛІФІКОВАНИХ СТРИБУНІВ ПОТРІЙНИМ СТРИБКОМ.....	46
2.1. Характеристика сучасної теорії і методики розвитку швидкісно-силових якостей висококваліфікованих стрибунів потрійним.....	46
2.2. Загальні основи технічного вдосконалення на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.....	51
2.3 Біохімічні і фізіологічні механізми розвитку швидкісно-силових якостей стрибунів потрійним стрибком.....	55
РОЗДІЛ III МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	60
3.1. Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури.....	60
3.2. Педагогічні спостереження.....	60
3.3. Педагогічний експеримент.....	60
3.4. Методи математичної статистики.....	61
3.5 Організація дослідження.....	64
3.6. Хід проведення дослідження.....	66
РОЗДІЛ IV ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ І МЕТОДІВ ШВИДКІСНО-СИЛОВОЇ ПІДГОТОВКИ ВИСОКОКВАЛІФІКОВАНИХ СТРИБУНІВ ПОТРІЙНИМ У РІЧНОМУ ТРЕНУВАЛЬНОМУ ЦИКЛІ.....	78
4.1 Сучасні проблеми розвитку швидкісно-силових якостей висококваліфікованих стрибунів потрійним стрибком на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей.....	78
4.2. Побудова швидкісно-силової підготовки висококваліфікованих стрибунів потрійним у річному тренувальному циклі.....	82
4.3. Засоби і методи швидкісно-силової підготовки в підготовчих періодах річного тренувального циклу.....	83
4.4. Засоби і методи швидкісно-силової підготовки в змагальних періодах річного тренувального циклу.....	89
ВИСНОВКИ.....	96
СПОСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	98

ВСТУП

Актуальність. Питання підвищення ефективності швидкісно-силової підготовки, які запобігають утворенню швидкісного бар'єру є одним із важливих у теорії і методиці спортивного тренування. Даний факт пояснюється тим, що саме передбачення та управління виникнення швидкісного бар'єру являється підґрунтям подальших успішних виступів спортсменів – легкоатлетів з потрійного стрибка. Все це вимагає постійного вдосконалення системи підготовки стрибунів потрійним стрибком.

Адже потрійний стрибок – один із найбільш складних видів легкої атлетики, який вимагає гармонії сили, швидкості і координації рухів. Особливістю цього виду легкої атлетики являється висока швидкість і координація складних рухів, значне навантаження, які відчують спортсмени під час відштовхування. Саме тому, питання розвитку силових, швидкісно-силових і швидкісних здібностей, і наближення її до найбільш раціонального варіанту у тренуванні являється головним завданням підготовки у потрійному стрибку з розбігу, на всіх етапах спортивного удосконалення, присвячена велика кількість робіт [26].

Однак, як найчастіше буває, чим глибше вивчення питання, тим краще ми бачимо недоліки в його розробці, і тим гостріше усвідомлюємо необхідність у радикальному перегляду ще не давно здавалось б, непорушних положень. Саме така ситуація склалася в даний час, у теорії і методиці спортивного тренування спортсменів, які спеціалізуються зі стрибків потрійним.

Прогрес спортивних досягнень в легкій атлетиці переважно визначаються рівнем швидкісно-силової підготовленості атлетів, підвищення якої вимагає великого обсягу спеціально силової роботи. У зв'язку з цим, необхідно зробити два зауваження [29]:

Тенденція до нарощування обсягу тренувальної роботи, як однієї з умов росту спортивних результатів у циклічних видах легко атлетики.

Механічне перенесення цієї тенденції в швидкісно-силових видах(стрибки, метання) неправомірно.

В швидкісно-силових видах вирішальне значення має не тільки величина об'ємів навантаження, скільки їх інтенсивність та вміння їх використання, мається на увазі, насамперед визначення ефективного змісту тренувального навантаження раціональному розподілу об'ємів та інтенсивності навантаження на різних етапах підготовки, підбір найбільш ефективних засобів і методів тренування і їх місце в річному плані тренування [13].

Остання без сумніву, буде впливати на досягнення високих спортивних результатів у потрібному стрибку. Який саме буде цей вплив у даний час, на жаль не з'ясовано . У такий спосіб виникає проблема, суть якої полягає в тому, що “валове” механічне нарощування об'єму силової роботи за принципом “чим більше, тим краще” вступає у протиріччя механічного перенесення цієї тенденції в швидкісно-силові види, який являється потрібний стрибок. В наслідок чого і виникає ”швидкісний” бар`єр, який являється перешкодою для росту спортивних результатів у потрібному стрибку.

Без вирішення проблеми застосування об'єму та інтенсивності, використання засобів швидкісно-силового характеру, ефективна побудова процесу цілорічного тренування стрибунів потрібним навряд чи буде можливим.

Наявні концепції побудови процесу цілорічного тренування стрибунів потрібним вступають у протиріччя із сучасними даними про закономірність формування структури функціональної підготовленості організму людини до об'єму та інтенсивності у тренуванні. Застосування одноманітної роботи, приводить до адаптації та стабілізації розвитку швидкісних здібностей. Таким чином виникає швидкісний бар`єр, який негативно впливає на покращення спортивного результату.

Пошук ефективних шляхів усунення швидкісного бар'єру, від якого залежить покращення спортивного результату у потрібному стрибку стає все більш актуальною темою у тренувальному процесі [26].

Все вище викладене вказує на необхідність подальшого вдосконалення традиційної системи застосування засобів і методів швидкісно-силової підготовки, що забезпечить запобігання утворення “швидкісного” бар'єру і буде сприяти в сукупності досягнення високих спортивних результатів.

Дані положення вказують на актуальність зазначеної проблеми, що їх обумовило вибір теми дослідження.

Мета роботи – охарактеризувати шляхи підвищення ефективності швидкісно-силової підготовки, оцінити систему спортивного тренування, описати методику усунення швидкісного бар'єру у тренуванні стрибунів потрібним.

Для досягнення мети були поставлені такі завдання:

1. Вивчити на основі літературних даних сучасну методику підвищення швидкісно-силової підготовки стрибунів потрібним і фактори, що її визначають.

2. Описати особливості виникнення “швидкісного” бар'єру та шляхи його усунення.

3. Охарактеризувати методику підготовки спортсменів потрібного стрибка з розбігу на різних етапах багаторічного виду.

4. Описати ефективність розробленої методики підвищення ефективності швидкісно-силової підготовки.

Об'єкт дослідження – зміст багаторічного тренувального процесу стрибунів потрібним.

Предмет дослідження – методика розвитку швидкісно-силової підготовки стрибунів потрібним у тренувальному процесі.

Завдання роботи:

1. Вивчити сучасні аспекти підвищення швидкісно-силової підготовки та шляхи усунення “швидкісного” бар'єру.

2. Визначити засоби і методи швидкісно-силової підготовки стрибунів потрійним в річному тренувальному процесі.

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених завдань використовувалися такі методи дослідження: теоретичного аналізу, узагальнення науково-методичної літератури, вивчення передового практичного досвіду, педагогічні спостереження, аналіз документів планування та обліку тренувального процесу, попередній та основний педагогічні експерименти, методи математичної статистики.

Наукова новизна роботи полягає в вдосконаленні методики формування швидкісно-силових якостей стрибунів потрійним за рахунок виявлення ефективних засобів швидкісно-силової підготовки, сприяючих подальшому розвитку і підтримці рівня спеціальної підготовленості та шляхи усунення “швидкісного” бар'єра, що забезпечує досягнення високих спортивних результатів.

Також висвітлено загальні положення керувальним процесом на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей стрибунів потрійним, тактику і стратегію підготовки до змагань різного рангу та участі у них., стан перед змагальної підготовки., способи управління передстартовим станом, відпрацювання тактичних варіантів.

Теоритична і практична значущість дослідження визначається можливістю використання одержаних результатів і рекомендацій у розробці системи підготовки спортсменів, які спеціалізуються у потрійному стрибку, що пред'являють підвищені вимоги до функціональних можливостей організму.

Важливим напрямком практичної реалізації результатів роботи є використання отриманих даних у роботі з підвищення кваліфікації тренерів, що відповідають за розробку системи підготовки спортсменів, шляхи успішного переходу у дорослий спорт та досягнення високих спортивних результатів. Практична значущість роботи визначається, поза сумнівом і тим, що в ній були дані рекомендації тренером з основ теорії і методики

тренування потрійного стрибка, знання змісту, форм і методів підготовки спортсменів зі потрійного стрибка.

Структура і обсяг роботи. Магістерська робота складається з вступу, чотирьох розділів, висновків, списку літературних джерел робота викладена на 103 сторінок, ілюстрована малюнками. Список використаних джерел складається з 70 джерел.

ВИСНОВКИ

Одне з провідних місць в тренувальній програмі стрибунів потрійним стрибків займає швидкісно-силова підготовка, в ході якої відбувається розвиток спеціальних фізичних якостей. І це вимагає виконання великого об'єму вправ в різних зонах інтенсивності.

На основі вивчених літературних даних ми прийшли до висновку, що розвитку швидкісно-силових якостей стрибунів потрійним в річному тренувальному циклі на етапі максимальної реалізації індивідуальних можливостей виявляється в осінньо-зимовому періоді, тривалість якого 16 тижнів.

Авторами роботи були запропоновані основні тренувальні засоби і методи, фізичні вправи в осінньо-зимовий підготовчий період, що складається з трьох етапів. Весняний підготовчий період, що складається з двох етапів. Зимовий період тренувального змагання, що складається з двох етапів. Літній період тренувального змагання, що складається з трьох етапів.

Вибрано найбільш раціональна структура річної підготовки стрибунів потрійним стрибком.

Таким чином етап максимальної реалізації індивідуальних можливостей у річному циклі тренування стоїть завдання підготовки до вищих досягнень та їх демонстрації у змаганнях, весь процес управління набуває спрямованість і підпорядковується необхідності формування такого рівня підготовленості, який забезпечив би досягнення запланованого результату, демонстрацію вищого рівня спортивної майстерності. Основне завдання даного етапу – відшукати приховані резерви організму спортсменів у їх фізичній, техніко-тактичній, психологічній підготовленості та забезпечення їх прояву у тренувальній та змагальній діяльності.

ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ

Розвиток швидкісно-силових здібностей можна ефективно здійснювати за допомогою швидкісно-силових і власне силових вправ.

Найважливішою методичною умовою досягнення раціонального рівня розвитку швидкісно-силових здібностей є взаємозв'язок і взаємозалежність структури руху і рівня розвитку фізичних якостей.

Побудова тренувального процесу кваліфікованих стрибунів потрійним стрибком з розгону в річному циклі передбачало створення сприятливих умов для реалізації закономірностей довгострокової адаптації, оптимального з'єднання тренувальних програм до навантажень різної переважаючої спрямованості, але з урахуванням реального календаря змагань.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Абсалямов Т.М. Место спорта виших достижений в современном спорте. – М.: ВНИИФК, 2003. – 118 с.
2. Аванесов В.У. Экперементальное обоснование системы использования средств восстановления работоспособности в учебно-тренировочном процессе: Автореф. дис... канд. пед наук. – М., 2000 – 38 с.
3. Агаджаян Н.А., Мищенко В.С., Середенко М.М. Функциональные разрывы и адаптация // Материалы Всесоюз. Кофр. – К., 1990. – 422 с.
- 4.Акопян П.Л. Подготовка опорно-двигательного аппарата к повешенным нагрузкам и ее морфологический контроль у высококвалифицированных прыгунов тройным: Автореф. дис... канд. пед. наук. – М., 2001. 24 с.
- 5.Аллакин Ю.Л. Методы формирования силового компонента прыжковых движений в тройном прыжке: Автор. дис ... канд. пед. наук. – М., 2002. – 22 с.
6. Алтер М.Дж. Наука о гибкости. – К.: Олимпийская литература, 2001. – 420 с.
7. Антонов С.В. Критерии и методы оценки специальной подготовительности высококвалифицированных легкоатлетов-прыгунов на этапах годичной подготовки: автореф. дисс... канд.пед. наук. – М., 2001. – 22с.
8. Бобровник В.И. Совершенствование технического мастерства спортсменов высокой квалификации в легкоатлетических соревновательных прыжках. – К.: Науковий світ. – 2006. – 321 с
9. Байрак М. Систематизация специальных подготовительных упражнений, применяемых при совершенствовании техники отталкиваний в легкоатлетических прыжках: автореф. дис... канд. Пед наук:13.04.04/ ГЦОЛИФК. – М., 2000. – 22с.
10. Бобровник В.І. Удосконалення технічної майстерності кваліфікованих стрибунів потрійним // Педагогіка, психологія та медико-

біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харьков: /ХДАДМ (ХХП)2005. – №1. – С. 9 – 18.

11. Барбарова И.В. Совершенствование методики развития скоростных возможностей в процессе тренировки по прыжкам тройным: Автор. дис ... канд. пед. наук. – К., 2001. – 24 с.

12. Бравая Д.Ю. Сравнительный анализ эффектов статической (изометрической) и динамической (изокинетической) силовых тренировок // Теория и практика физ. Культуры. – 2002. - № 2. – С. 18-20.

13. Бородай А.В. Индивидуализация подготовки высококвалифицированных прыгунов тройным на основе изучения структуры соревновательной деятельности и функциональной подготовленности: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – К., 2002. – 24 с.

14. Булатова М.М Оптимизация тренировочного процесса на основе изучения мощности и экономичности системы энергообеспечения спортсменов (на материале прыжкового спорта): Автореф. дис ... канд. пед. наук. – К., 2001. 56 с.

15. Булатова М.М. Теоретико-методические основы реализации функциональных резервов спортсменов в тренировочной и соревновательной деятельности: Автореф. дис ... д-ра пед. наук. – К., 2001. – 50 с.

16. Булатова М.М. Платонов В.Н. Спортсмен в сложных климатогеографических условиях. – К.: Олимпийская литература. 2000. – 174 с.

17. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 176 с.

18. Верхошанский Ю.В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки // Теория и практика физ. культуры. 2001. - № 2. – С. 21-27.

19. Верхошанский Ю.В. Теория и методология спортивной подготовки: блоковая система тренировки спортсменов высокого класса // Теория и практика физ. культуры. – 2005. - № 4. – С. 2-13.

20. Виру А.А. Гормональные механизмы адаптации и тренировки. – М.: Наука, 2001. – 222 с.
21. Виру А.А. Энергообеспечение мышечной деятельности при одновременном использовании аэробных и анаэробных механизмов энергообеспечения // Главы из спортивной физиологии. – Тарту, 2000. – С. 51-70.
22. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 2001. – 144 с.
23. Дрюков В.А. Подготовка спортсменов высокой квалификации в четырехлетних олимпийских циклах: Монография. – К: Науковий світ, 2002. – 240 с.
24. Зотько Р. Взаимосвязь специальной силовой и технической подготовки в тренировке легкоатлетов (на примере легкоатлетических прыжков) // Бюллетень 2 (4) – 2000 / IAAF; Региональный центр развития. – М.: Терра-Спорт, 2000. – С. 205-206.
25. Коробенко В.А. Динамика показателей специальной физической подготовленности прыгунов тройным прыжком с разбега высокой квалификации в годичном цикле подготовки // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.– Харків: ХДАДМ (XXIII), 2006 – № 7. – С. 55–60.
26. Колот А.В. Биомеханический контроль скоростно-силовой подготовленности квалифицированных прыгунов, которые специализируются в тройном прыжке. // Теория и методика физического воспитания и спорта. - 2000. – № 1. – С. 18–23.
27. Колот А.В. Біомеханічний контроль швидкісно-силової підготовленості кваліфікованих стрибунів, які спеціалізуються у потрійному стрибку. //Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2000. - № 1. – С.18 – 23.
28. Креер В.А. Тройной прыжок. – 2-е переработанное издание. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 590с.

29. Кузнецов В.В. Проблемы скоростно-силовой подготовки квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1971. - 36с.

30. Лапутин А.Н. Совершенствование технического мастерства спортсменов высокой квалификации //Наука в олимпийском спорте. - 1997.- №1.-С. 78-83.

31. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 2-е изд., – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 464 с.

32. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999. – 78с.

33. Мироненко И.Н. Распределение основных средств специальной подготовки прыгунов тройным прыжком в годичном цикле: Авто реферат дисс... канд. пед. наук.- М.: ГЦОЛИФК, 1983.- 23 с.

34. Мироненко И.Н. Эволюция двигательных действий в прыжковых локомоциях человека // Современный взгляд на подготовку легкоатлетов: Монография / Под ред. Е.Е. Аракеяна. Ю.Н. Примаков, М.П. Шестаков, – М.: НОУ РГУФК, 2006. – 224с.

35.Оганджанов А.Л., Чесноков Н.Н. Реактивная способность квалифицированных прыгунов тройным. Теория и практика физ. культуры. Тренер: Журнал в журнале. - 2004. - N 3. - С. 34-37.

36. Оганджанов А.Л. Чесноков Н.Н., Тер-Аванесов Е.М. Скоростные возможности прыгунов и их реализация в разбеге // Теория и практика физ. культуры. – 2003. – №9. – с. 24-26.

37. Оганджанов А.Л. Чесноков Н.Н. Эффективность разбега в легкоатлетических прыжках // Теория и практика физ. культуры. – 2005. – №3. – С. 9-12.

38. Оганджанов А.Л., Чесноков Н.Н. Педагогические технологии индивидуализации подготовки квалифицированных прыгунов тройным // Современный взгляд на подготовку легкоатлетов / Монография / Под ред.

Е.Е. Аракеляна, Ю.Н. Примакова, М.П. Шестакова. – М.: НОУ РГУФК, 2006.- С.67-94.

39. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. – М.: АСТ Астрель, 2004. – 863 с.

40. Озолин Н.Г. Воронкин В.И., Примаков Ю.Н. Легкая атлетика. – М.: Физкультура и спорт, 1989. - 641с.

41. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и её практические приложения. – К.: Олимпийская литература, 2004. – 808 с.

42. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. – М.: Олимпия Пресс; Тора-Спорт, 2002. – 208 с.

43. Попов В.Б. Прыжок в длину: многолетняя подготовка. – М.: Олимпия Пресс; Тора-Спорт. – 2001. – 160 с.

44. Попов В.Б. Специальная физическая подготовка легкоатлетов // Физическая культура в школе. – 2001. – №6. – С. 56-61.

45. Попов В.Б. Средства и методы спортивной тренировки легкоатлета // Физическая культура в школе. – 2001. – №3. – С. 62-69.

46. Пьянзин А.И. Модель ранжирования специальных тренировочных средств в прыжковых видах легкой атлетики // Теория и практика физической культуры. – №3. – 2001. – С. 28-30.

47. Пьянзин А.И. Спортивная подготовка легкоатлетов-прыгунов. – М.: Теория и практика физической культуры. – 2004. – 370 с, ил.

48. Шестаков М. Управление технической подготовкой в легкой атлетике на основе компьютерного моделирования // Наука в олимпийском спорте. – 2005. – С. 187-196.