**Степаненко Дмитро Іванович. Структура та напрями удосконалення фізичної і технічної підготовленості бігунів на короткі дистанції різної кваліфікації. : Дис... канд. наук: 24.00.01 – 2009**

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **Степаненко Дмитро Іванович. Структура та напрями удосконалення фізичної і технічної підготовленості бігунів на короткі дистанції різної кваліфікації.** – Рукопис.  Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт. – Львівський державний університет фізичної культури. – Львів, 2008.  Дисертаційна робота присвячена визначенню структури фізичної і технічної підготовленості легкоатлетів-спринтерів різної кваліфікації та удосконаленню процесу їх підготовки у зв’язку з тим, що недостатнє вирішення проблеми використання у тренувальному процесі інформації про основні відмінності між підготовленістю спортсменів на різних етапах підготовки стримує покращення результату в бігу на 100 м.  У дисертації встановлено взаємозв’язок між показниками фізичної і технічної підготовленості, визначено факторну структуру та інформативні тестові завдання для виявлення рівня фізичної і технічної підготовленості спринтерів різної кваліфікації.  Доповнено та розширено результати досліджень учених інформацією про взаємозв’язок показників фізичної і технічної підготовленості спринтерів різної кваліфікації, що дає можливість цілеспрямовано впливати спеціальними вправами на розвиток окремих фізичних якостей для покращення результату у бігу на 100 м.  У роботі вперше пропонується диференційована програма розвитку фізичних якостей шляхом систематизованого використання спеціальних вправ, які за своєю структурою відповідають особливостям техніки бігу на 100 м. | |
| |  | | --- | | 1. Аналіз науково-методичної літератури дозволив установити, що фізична і технічна підготовленість є основою для досягнення високих результатів у бігу на короткі дистанції. Незважаючи на це, проблема фізичної і технічної підготовленості легкоатлетів-спринтерів різної кваліфікації вивчена недостатньо. Дослідження окремих аспектів цієї проблеми, які були проведені переважно на прикладі спорту вищих досягнень, не дають можливості скласти повне уявлення про особливості процесу підготовки спринтерів різної кваліфікації. Недослідженими залишаються питання структури фізичної та технічної підготовленості спринтерів різної кваліфікації, особливостей і реалізації фізичних якостей в основних елементах техніки у бігу на цілісній дистанції та диференціювання фізичної підготовки з урахуванням кінематичних параметрів техніки бігу на 100 м залежно від спортивної кваліфікації.  2. Рівень спеціальної фізичної підготовленості спринтерів різної кваліфікації найповніше відображають результати таких показників: біг на 30 і 60 м з низького старту, стрибок у довжину з місця, потрійний стрибок з місця та сила згиначів і розгиначів стегна, гомілки й стопи.  Рівень технічної підготовленості спринтерів незалежно від їхньої кваліфікації визначається кількістю кроків на дистанції 100 м, їхньою середньою довжиною, середньою швидкістю бігу по дистанції, тривалістю фаз опори та польоту і показником бігової активності.  3. Найтісніші кореляційні взаємозв’язки спортивних результатів у бігу на 100 м для КМС – МС встановлено з такими показниками: біг на 30 і 60 м, стрибок у довжину з місця, абсолютна сила згиначів і розгиначів стегна, гомілки, згиначів стопи, розгиначів стопи, станова сила, відносна сила згиначів стегна і гомілки, розгиначів гомілки, згиначів стопи ( r = від 0,71 до - 0,93).  У спринтерів ІІ – І розрядів високий статистично достовірний взаємозв’язок виявлено між результатами у бігу на 100 м і такими показниками фізичної підготовленості: біг на 30 і 60 м, стрибок у довжину з місця і потрійний стрибок з місця, абсолютні показники сили згиначів та розгиначів стегна і гомілки, розгиначів стопи, відносні показники сили згиначів і розгиначів гомілки та розгиначів стопи (r = від - 0,70 до 0,97).  4. Серед показників технічної підготовленості тісний достовірний взаємозв’язок з результатом бігу на 100 м для КМС – МС мають: швидкість у стартовому розбігу та на всій дистанції 100 м (r = - 0,99); кількість та довжина кроків під час бігу на 100 м (r = 0,71; - 0,73).  У спринтерів кваліфікації ІІ – І розрядів виявлено аналогічний взаємозв’язок з тими ж показниками (r від - 0,72 до - 0,99).  5. Структура фізичної і технічної підготовленості спринтерів різної кваліфікації, згідно з результатами факторного аналізу, містить три узагальнені фактори: І – силових та швидкісно-силових якостей; ІІ – часових характеристик техніки бігу; ІІІ – координаційних якостей, внесок яких у загальну дисперсію вибірки склав 84,1% у КМС – МС та 81,0% у спринтерів ІІ – І розрядів.  6. Незалежно від спортивної кваліфікації найбільшу факторну вагу у першому факторі мали показники швидкісно-силової та силової підготовленості (від 0,747 до 0,958), а у другому факторі – часові характеристики техніки бігу (від 0,711 до 0,935). У третьому факторі значущу факторну вагу у спринтерів ІІ – І розрядів мали показники рухливості у плечовому та кульшовому суглобах та обертів праворуч у стрибку, а у КМС – МС лише показники рухливості у кульшовому суглобі та оберти праворуч у стрибку.  7. Найбільш інформативними показниками для оцінки рівня фізичної і технічної підготовленості бігунів на короткі дистанції різної кваліфікації, які можна використовувати в етапному контролі, є: стрибок у довжину з місця, потрійний стрибок з місця, абсолютна сила розгиначів стегна, темп кроків, тривалість кроку. Результати цих тестів вірогідно корелюють з результатом у бігу на різних етапах річного циклу тренування (r = - 0,55 – 0,99 при р < 0,05).  8. Розроблена авторська програма, що на відміну від загальноприйнятої передбачала суттєве збільшення (на 70%) питомої ваги спеціальних фізичних вправ з урахуванням особливостей техніки бігу на 100 м за рахунок адекватного зменшення вправ на загальну (30%), спеціальну витривалість (20 – 25%) та вправ з обтяженнями (25%), сприяла вірогідно більшим змінам (р < 0,05) переважної більшості показників фізичної і технічної підготовленості спринтерів ІІІ – ІІ розрядів.  9. Тренування за програмою диференційованого удосконалення фізичної і технічної підготовленості бігунів на короткі дистанції з урахуванням специфіки рухових дій у змагальній вправі сприяло вірогідному (р < 0,05) та більш вираженому зростанню спортивних результатів на дистанції 100 м (0,32с), ніж тренування за загальноприйнятою програмою (0,12 с). | |