**Ханікянц Олена Володимирівна. Фізична та технічна підготовленість стрибунів у висоту відповідно до кваліфікаційних моделей : дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / Львівський держ. ін-т фізичної культури. - Л., 2005**

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

|  |
| --- |
| **Ханікянц О.В. Фізична та технічна підготовленість стрибунів у висоту відповідно до кваліфікаційних моделей.**– Рукопис.Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання і спорту за спеціальністю 24.00.01 – олімпійський і професійний спорт. – Львівський державний інститут фізичної культури. – Львів, 2005 рік.Об’єктом дослідження є фізична та технічна підготовленість стрибунів у висоту різної кваліфікації. Предметом дослідження є моделі фізичної та технічної підготовленості стрибунів у висоту. Мета дослідження полягає у створенні науково-методичних засад удосконалення фізичної та технічної підготовленості стрибунів у висоту на основі моделювання її структури. Новизна роботи полягає у тому, що вперше, на підставі всебічного наукового аналізу розроблено кваліфікаційні моделі фізичної та технічної підготовленості стрибунів у висоту ІІ розряду, І розряду, кандидатів у майстри спорту та майстрів спорту. Відповідно до кваліфікаційних моделей розроблено та експериментально обґрунтовано програму корекції фізичної та технічної підготовленості стрибунів у висоту ІІ – І розрядів та кандидатів у майстри спорту. Особливістю цієї програми є те, що визначення завдань, добір методів і засобів тренування передбачають комплексну, цілеспрямовану зміну показників фізичної та технічної підготовленості відповідно до розроблених кваліфікаційних моделей. Результати дослідження рекомендовано використовувати для написання методичних рекомендацій, посібників, методичних розробок для тренерів з питань теорії та методики спортивної підготовки стрибунів у висоту різної кваліфікації. |

 |
|

|  |
| --- |
| 1. Аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури дозволили встановити, що ґрунтовних наукових досліджень, спрямованих на комплексне вивчення структури фізичної та технічної підготовленості стрибунів у висоту, недостатньо. У першу чергу це стосується об’єктивних теоретичних знань і практичних рекомендацій щодо комплексної, цілеспрямованої зміни рівня фізичної та технічної підготовленості відповідно до модельних показників для стрибунів у висоту різних кваліфікаційних груп.2. У результаті проведеного аналізу структури фізичної підготовленості стрибунів у висоту різної кваліфікації були виявлені найбільш інформативні показники для визначення:силових якостей – абсолютна та відносна сила у ривку штанги (*r*= 0,831 та 0,774), абсолютна та відносна сила м’язів у присіданні зі штангою *r*= 0,840 та 0,809), абсолютна сила м’язів згиначів ступні поштовхової ноги (*r*= 0,749), станова сила (*r*= 0,757);швидкісних якостей – результат бігу на 30 м з ходу (*r*= 0,879), бігу на 60 м з низького старту (*r*= 0,862);швидкісно-силових якостей – результати стрибка у довжину з місця (*r*= 0,775), потрійного стрибка з місця (*r*= 0,773), п’ятиразового стрибка з ноги на ногу з шести кроків розбігу (*r*= 0,894), п’ятиразового скачка на поштовховій нозі (*r*= 0,881), вистрибувань угору з місця поштовхом двома ногами, з махом руками та без маху руками (*r*= 0,951, *r* = 0,960), вистрибування вгору з повного розбігу (*r*= 0,925) та спеціальний стрибковий потенціал (*r*= 0,881).3. У результаті проведеного аналізу структури технічної підготовленості стрибунів у висоту різної кваліфікації було виявлено інформативні показники кінематичних характеристик техніки стрибка у висоту: середня швидкість, довжина та модуль кроків розбігу (*r*= 0,771, 0,845, 0,835), середня швидкість, довжина та модуль трьох останніх кроків розбігу (*r*= 0,788, 0,849, 0,802), швидкість, довжина та модуль останнього кроку розбігу (*r*= 0,816, 0,843, 0,741) та тривалість відштовхування (|*r|*= 0,796).4. Аналіз взаємозв’язків інформативних показників фізичної та технічної підготовленості показав:абсолютні показники розвитку сили, окрім величини станової сили, тісно взаємопов’язані з показниками вистрибування вгору, на які у свою чергу позитивно впливають сила м’язів згиначів ступні та біг на 30 м з ходу (*r*= 0,682 – 0,855);на відміну від попередніх даних, не виявлено статистично достовірного зв’язку коефіцієнта пропорційності провідних м’язових груп із показниками швидкісно-силової та швидкісної підготовленості стрибунів, а також із результатом основної змагальної вправи (*r*= 0,302 – 0,367);результат вистрибувань угору переважно зумовлений силовими можливостями спортсменів (*r*= 0,699 – 0,850), а стрибки із просуванням уперед – рівнем розвитку швидкісних якостей (|*r|*= 0,812 – 0,892);показники технічної підготовленості, такі як довжина кроків розбігу, модулі кроків розбігу та тривалість відштовхування, істотно залежать від рівня розвитку швидкісних якостей стрибунів (*r*= 0,535 – 0,777);швидкість кроків розбігу тісно взаємопов’язана із результатами вистрибувань угору (*r*= 0,717 – 0,826), а довжина кроків розбігу – із результатами стрибків у довжину (*r*= 0,622 – 0,818);швидкість на останній, найбільш важливій, частині розбігу зумовлена рівнем розвитку швидкісно-силових якостей, тісно взаємопов'язана з показниками темпу, активністю та тривалістю опорних періодів кроків розбігу (*r*= 0,546 – 0,682);тривалість відштовхування найтісніше взаємопов’язана з показниками вистрибування вгору (*r*= 0,660 – 0,678), а надто з вистрибування вгору з місця без маху руками (*r*= 0,740).5. Аналіз антропометричних показників будови тіла стрибунів у висоту не підтвердив дані про те, що такі показники, як довжина поштовхової ноги, ширина тазу, висота розташування центру мас тіла та коефіцієнт пропорційності будови тіла, можуть надати об’єктивну інформацію про кваліфікацію спортсмена (*r*= 0,145 – 0,474).6. Розроблено кваліфікаційні моделі фізичної та технічної підготовленості. Модельними були обрані такі показники: відносна сила м’язів згиначів ступні поштовхової ноги, результати бігу на 30 м з ходу, вистрибування вгору з місця поштовхом двома ногами без маху руками, вистрибування вгору з повного розбігу, середня довжина трьох останніх кроків розбігу, показник темпової мобілізації та тривалість відштовхування. Усі вони мають: тісний статистично достовірний взаємозв’язок із результатом стрибка у висоту (*r* = 0,644 – 0,951), середній та низький, а деколи статистично недостовірний взаємозв’язок між собою (*r* = 0,358 – 0,690), високі дискримінативні ознаки; є доступними та зручними для використання у практиці підготовки стрибунів у висоту різної кваліфікації.7. Порівняння кваліфікаційних моделей підготовленості стрибунів у висоту ІІ та І розрядів виявило низький рівень показників технічної підготовленості, а саме тривалості відштовхування та темпової мобілізації. Низький рівень результатів вистрибування вгору з місця та з розбігу свідчить про недостатній рівень розвитку швидкісно-силових якостей.Порівняння кваліфікаційних моделей підготовленості стрибунів у висоту І розряду та кандидатів у майстри спорту виявило, що рівень розвитку швидкісних якостей та показника темпової мобілізації відповідає модельним. Рівень розвитку швидкісно-силових якостей у стрибунів І розряду, який характеризують результати вистрибувань угору, для досягнення результату, що відповідає кваліфікації кандидата у майстри спорту, недостатній.Порівняння кваліфікаційних моделей підготовленості кандидатів у майстри спорту та майстрів спорту виявило збалансований рівень розвитку показників як фізичної, так і технічної підготовленості. Для виходу на запланований результат майстра спорту цим стрибунам необхідно розвивати швидкісні якості та вдосконалювати техніку виконання розбігу, яку характеризують довжина трьох останніх кроків розбігу та показник темпової мобілізації.8. На підставі результатів дослідження інформативності та взаємозв’язків показників фізичної та технічної підготовленості, а також порівняння кваліфікаційних моделей стрибунів у висоту було розроблено програму корекції фізичної та технічної підготовленості для стрибунів ІІ розряду, І розряду та кандидатів у майстри спорту. Особливістю цієї програми є те, що визначення завдань та підбір методів і засобів тренування були зорієнтовані на комплексну, цілеспрямовану зміну показників фізичної та технічної підготовленості відповідно до кваліфікаційних моделей.9. Упровадження авторської програми корекції фізичної та технічної підготовленості відповідно до кваліфікаційних моделей у практику підготовки стрибунів у висоту експериментально довело її ефективність для вдосконалення фізичної та технічної підготовленості стрибунів у висоту різної кваліфікації. Про ефективність розробленої програми свідчить статистично достовірне (р < 0,05) позитивне зростання спортивних результатів стрибунів експериментальної групи. За результатами педагогічного експерименту всі стрибуни, які входили до експериментальної групи, покращили свої спортивні результати в середньому на 8,9 см (стрибуни ІІ розряду покращили свої спортивні результати на 11,0 см, стрибуни І розряду – на 9,0 см, кандидати у майстри спорту – на 7,3 см). |

 |