**Андрес Андрій Степанович. Удосконалення фізичної підготовки багатоборців військово-спортивного комплексу : дис... канд. наук з фіз. виховання і спорту: 24.00.01 / Львівський держ. ун-т фізичної культури. — Л., 2006. — 303арк. : табл. — Бібліогр.: арк. 183-209**

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

|  |
| --- |
| Андрес А. Динаміка показників спеціальноїфізичної підготовленості курсантів–багатоборців військово–спортивного комплексу впродовж підготовчого періоду річного циклу // Актуальні проблеми фізкультурної освіти: Матеріали ІІ електронної наук. конф.— Х., 2006. — С. 12–14.**АНДРЕС Андрій Степанович.**Удосконалення фізичної підготовки багатоборців військово–спортивного комплексу. — 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, 2006 р.Об’єкт дослідження — навчально–тренувальний процес багатоборців військово–спортивного комплексу. Предмет дослідження**—**фізична підготовка багатоборців військово–спортивного комплексу у підготовчому періоді макроциклу.Метадослідження **—**розробити програму диференційованоїфізичної підготовки багатоборців військово–спортивного комплексу для вищих навчальних закладів Міністерства оборони України. Методи дослідження: теоретичні, соціологічні, педагогічні, медико–біологічні та статистичні.Уперше визначено структуру взаємозв’язків між показниками фізичної підготовленості, фізичного розвитку і функціональних можливостей та результатами змагальної діяльності багатоборців ВСК І спортивного розряду, кандидатів у майстри спорту та майстрів спорту.Уперше на контингенті багатоборців ВСК ІІ–І спортивних розрядів установлено, що диференційована фізична підготовка з акцентом на розвиток провідних для кожного спортсмена щодо модельних показників фізичних якостей викликає більш виражене зростання рівня їхньої загальної і спеціальної фізичної підготовленості та сумарного приросту спортивних результатів, ніж підготовка з акцентом на розвиток відстаючих щодо модельних показників фізичних якостей. |

 |
|

|  |
| --- |
| 1. Аналіз науково–методичної літератури дає підстави стверджувати, що фізична підготовленість спортсменів–багатоборців є одним з провідних чинників результативності їхньої змагальної діяльності. Разом з цим, проблема фізичної підготовки багатоборців військово–спортивного комплексу вивчена недостатньо. Лише окремі її аспекти досліджувалися у 1970–1980–х роках ХХ ст. Проте зміни у регламенті змагань і системі оцінок дисциплін багатоборства ВСК (1997–2003 рр.) призвели до невідповідності розроблених раніше методичних положень фізичної підготовки багатоборців структурі і змістові їхньої змагальної діяльності. Недослідженими у системі підготовки багатоборців військово–спортивного комплексу, як і в інших спортивних багатоборствах, залишаються питання диференційованої фізичної підготовки з урахуванням індивідуальних профілів їхньої фізичної підготовленості та моделей змагальної діяльності і фізичної підготовленості кваліфікованих багатоборців.
2. Аналіз спортивної практики показав, що серед провідних тренерів України (n=79) відсутня узгоджена думка щодо основних чинників побудови підготовки багатоборців військово–спортивного комплексу (w<0,54). Провідне місце в структурі фізичної підготовленості багатоборця військово–спортивного комплексу до змагальної діяльності опитані фахівці надають швидкісно–силовим якостям (w=0,62), що вступає у протиріччя зі змістом змагальної діяльності, оскільки три з чотирьох дисциплін багатоборства ВСК пов’язані з різними формами прояву витривалості.
3. Проведене дослідження дозволило встановити модельні показники профілів фізичної і функціональної підготовленості та змісту змагальної діяльності багатоборців військово–спортивного комплексу різних кваліфікаційних груп (І спортивний розряд, кандидати у майстри спорту, майстри спорту). Найбільш виражені міжкваліфікаційні розбіжності (p<0,05–0,01) виявлено за показниками:

загальної фізичної підготовленості: сила кисті, сила згиначів рук, вибухова сила розгиначів ніг, гнучкість, спритність та загальна фізична працездатність (міжкваліфікаційні розбіжності вірогідні при p<0,05–0,01);спеціальної фізичної підготовленості: силова витривалість згиначів рук, швидкісна витривалість та максимальна швидкість бігу (міжкваліфікаційні розбіжності вірогідні при p<0,05–0,01);функціональної підготовленості: силовий індекс, ЧСС у стані спокою, ударний об’єм крові, хвилинний об’єм крові (міжкваліфікаційні розбіжності вірогідні при p<0,05–0,01);змісту змагальної діяльності: підтягування на перекладині та подолання смуги перешкод (міжкваліфікаційні розбіжності вірогідні при p<0,05–0,01).Встановлені кількісні величини модельних показників доцільно враховувати при розробці планів підготовки багатоборців відповідних кваліфікаційних груп (І спортивний розряд, кандидати у майстри спорту, майстри спорту).1. Спортивні результати кваліфікованих багатоборців ВСК (І спортивний розряд, кандидати у майстри спорту та майстри спорту) вірогідно корелюють з показниками:

загальної фізичної підготовленості: сила кисті, вибухова сила розгиначів ніг, гнучкість, спритність та загальна фізична працездатність (r=0,297–0,610 при p<0,05–0,01);спеціальної фізичної підготовленості: максимальна швидкість бігу, швидкісна, силова та спеціальна витривалість (r=0,455–0,950 при p<0,05–0,001);функціональної підготовленості: силовий індекс, МПК, індекс Робінсона, хвилинний об’єм крові, ЧСС під час виконання ортостатичної проби, якість відновних процесів після стандартного навантаження (r=0,317–0,909 при p<0,05–0,001).5. Результати перехресного педагогічного експерименту свідчать, що тренування у підготовчому періоді макроциклу за експериментальними програмами диференційованої фізичної підготовки з акцентованим розвитком як провідних, так і відстаючих щодо модельних для кожного спортсмена показників фізичних якостей сприяє вірогідним (p<0,05–0,01) позитивним змінам показників загальної і спеціальної фізичної підготовленості та змагальної діяльності багатоборців військово–спортивного комплексу другого та першого спортивних розрядів.6. Диференційована фізична підготовка з акцентом на розвиток провідних щодо модельних показників фізичних якостей багатоборців ВСК другого та першого спортивних розрядів викликає більш виражене зростання рівня їхньої загальної (на 16,0%) і спеціальної (на 17,97%) фізичної підготовленості та спортивних результатів (на 18,58%) у трьох дисциплінах багатоборства, ніж підготовка з акцентованим розвитком відстаючих щодо модельних для кожного спортсмена показників фізичних якостей.7. Експериментально доведено ефективність методологічного підходу до розробки диференційованої програми фізичної підготовки багатоборців військово–спортивного комплексу, що полягає у поєднанні комплексного розвитку фізичних якостей (70–75% від загального обсягу на фізичну підготовку у підготовчому періоді макроциклу) з акцентованим розвитком провідних щодо модельних для кожного спортсмена показників фізичних якостей (25–30% від загального обсягу на фізичну підготовку у підготовчому періоді макроциклу).8. Величини приросту спортивних результатів багатоборців ВСК другого та першого спортивних розрядів у різних дисциплінах багатоборства військово–спортивного комплексу мають взаємозв’язок з послідовністю застосування експериментальних програм на етапах підготовчого періоду макроциклу.Подальше вдосконалення системи фізичної підготовки багатоборців військово–спортивного комплексу можливе шляхом вивчення впливу послідовності застосування програм з акцентованим розвитком провідних та відстаючих щодо модельних показників фізичних якостей спортсменів різних кваліфікаційних груп. |

 |