

Житомирський державний університет імені Івана Франка

Факультет фізичного виховання і спорту

Кафедра теорії і методики фізичного виховання

ДИПЛОМНА РОБОТА

НА ТЕМУ: «ОСОБЛИВОСТІ ПІДГОТОВКИ БІГУНІВ НА 400 МЕТРІВ НА ЕТАПІ СПОРТИВНОГО ВДОСКОНАЛЕННЯ»

Виконала: студентка VI курсу, 61 групи

ОКР «Магістр» денної форми навчання

спеціальність 8.01020101 «Фізичне виховання*»

Давидюк Людмила Валеріївна

Науковий керівник: кандидат наук з фізичного

виховання і спорту, доцент кафедри

теорії і методики фізичного виховання

Вовченко І.І.

Рецензент: кандидат педагогічних наук,

доцент кафедри фізичного виховання

Житомирського державного

технологічного університету

І.І.Петренко

Житомир 2014

Вступ

Актуальність дослідження: Система підготовки легкоатлетів є складним, багатфакторним явищем, що включає мету, завдання, засоби, методи, форми, матеріально-технічні умови, які забезпечують організаційно-педагогічний процес підготовки спортсменів до змагань і досягнення високих спортивних результатів [9,20].

На сучасному етапі рівень підготовки бігунів на 400м знаходиться на високому рівні, щоб мати змогу змагатися з провідними легкоатлетами світу потрібно демонструвати високий рівень технічної, тактичної, фізичної, психологічної та теоретичної підготовки.

Зростання спортивних результатів можливе лише за умов гармонійного співвідношення всіх сторін підготовленості[61].

Тому вивчення особливостей спортивної підготовки бігунів на 400 метрів залишається актуальним.

Мета дослідження– вивчення особливостей підготовки легкоатлетів з бігу на 400 метрів групи вищої спортивної майстерності на етапі спортивного вдосконалення.

Об'єкт–тренувальний процес бігунів на етапі спортивного вдосконалення.

Предмет–показники фізичної та техніко-тактичної підготовленості бігунів на 400 метрів на етапі спортивного вдосконалення.

Публікації: Основні положення магістерської роботи висвітлені у статтях: V науково-практичної конференції «Біологічні дослідження -2014», IV студентської науково-практичної конференції«Студентська спортивна наука – 2014».

Структура роботи: дипломна робота складається з вступу, 4 розділів, висновків, списку літературних джерел, вміщує 9 таблиць та 15 рисунків.

Розділ І. Теоретико–методичні основи підготовки легкоатлетів на етапі спортивного вдосконалення.

1.1. Підготовка бігунів на 400 метрів на сучасному етапі.

Спринтерський біг відносять до групи вправ циклічного характеру, що виконуються з максимальною інтенсивністю. Легкість, розкутість бігових рухів, що виконуються з великою амплітудою та високою частотою – основна ознака раціональної техніки бігу на короткі дистанції. Всі дії бігуна від старту до фінішу – одна безперервна вправа, в основі якої лежить прагнення спортсмена першим перетнути фінішну лінію за найкоротший проміжок часу.

Біг на короткі дистанції досліджували багато науковців, які вивчали фізичну [7,15,41,58,84], технічну підготовленість легкоатлетів – спринтерів [4,18,57.] та засоби їх удосконалення в тренувальному процесі [3,30,31,79]. Проте лише окремі роботи розкривають особливості взаємозв'язку фізичної і технічної підготовленості [41,70].

У своїй праці Степаненко Д.І. досліджував структуру та напрями удосконалення фізичної і технічної підготовленості бігунів на короткі дистанції різної кваліфікації. Після багатьох проведених досліджень, він дійшов висновку, що 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.

Криворученко О.В. досліджувала оцінку фізичного стану спортсменів різної кваліфікації, які спеціалізуються з бігу на короткі і середні дистанції.

Навчально-тренувальний процес легкоатлетів спринтерів спрямований на розвиток необхідних фізичних і морально-вольових якостей, оволодіння технікою легкоатлетичних вправ та їх удосконалення у вибраних видах легкої атлетики. Фізична підготовка являється важливим чинником у спортивному успіху спринтера [58].

Розділ II. Методи і організація дослідження.

2.1. Методи дослідження

- Теоретичний аналіз науково-методичної літератури.
- Педагогічне спостереження.
- Аналіз документальних джерел.
- Педагогічне тестування.
- Методи оцінки морфо-функціонального стану за антропометричними та фізіометричними стандартами.
- Метод опитування
- Методи математичної статистики

2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилося на базі школи вищої спортивної майстерності. У дослідженнях взяли участь спортсмени бігуни на короткі дистанції – майстер спорту міжнародного класу, майстри спорту, кандидати у майстри спорту (n-12).

Розділ III. Результати власних досліджень

3.1. Оцінка фізичної підготовленості бігунів на 400 метрів

Розділ IV. Обговорення результатів дослідження

Необхідно зазначити, що фізична підготовка є найбільш вивченою і добре розробленою галуззю в системі підготовки спортсменів високого класу і по праву посідає в ній центральне місце. Воно визначається ще й тим, що різні сторони підготовленості спортсмена (техніко-тактична, психологічна тощо) зрештою реалізуються ним одночасно із виявленням фізичних якостей – сили, швидкості, спритності, гнучкості, витривалості. Відповідно в процесі розвитку фізичних якостей одночасно удосконалюються техніка і тактика спортсмена, його волеві і спеціальні психічні здібності що розширює дані науково-методичної літератури [42, 60, 70].

Висновки

1. Аналіз науково – методичної літератури свідчить про те, що основними проблемами для сучасного спорту, зокрема бігу на 400 метрів є якісна підготовка спортсменів високої кваліфікації і відповідно, досягнення ними високих результатів. У результаті вивчення спеціальної літератури виявлено, що ряд науковців досліджували основні фізичні якості, які найбільше впливають на спеціальну фізичну підготовку бігунів на короткі дистанції; технічної підготовленості бігунів на 100 метрів. Але залишається мало вивченим питання щодо підготовки бігунів на 400 метрів на етапі спортивного вдосконалення.

Анотація. Давидюк Л.В. «Особливості підготовки бігунів на 400 метрів на етапі спортивного вдосконалення»

У роботі представлено результати спортивної підготовки бігунів на 400 метрів групи вищої спортивної майстерності, їх взаємозв'язок з морфо-функціональними показниками та спортивним результатом.

Експериментальні дослідження показали, що збереження темпу і незмінність довжини кроків, забезпечують рівномірність бігу по дистанції, збільшення швидкісних вправ у передзмагальному періоді забезпечило підвищення спортивних результатів з бігу на 400 метрів.

Ключові слова: бігуни, спортивне удосконалення, спортивна підготовка.

Аннотация. Давыдюк Л.В. «Особенности подготовки бегунов на 400 метров на этапе спортивного совершенствования»

В работе представлены результаты спортивной подготовки бегунов на 400 метров группы высшего спортивного мастерства, их взаимосвязь с морфо-функциональными показателями и спортивным результатом.

Экспериментальные исследования показали, что сохранение темпа и неизменной длины шагов, обеспечивает равномерность бега по дистанции, увеличение скоростных упражнений в предсоревновательном периоде обеспечило повышение спортивных результатов в беге на 400 метров.

Ключевые слова: бегуны, спортивное совершенствование, спортивная подготовка.

Annotation. Davydyuk L.V. «Peculiarities of training runners on the 400 meters at the stage of sports perfection»

In the work are presented the results of sports training runners at 400 meters the groups higher sports skills, their relationship with morpho-functional indexes and sports results.

Experimental studies have shown, that preservation of pace and immutability length of steps, provide equality of jogging on distance, increase

speed exercises in pre-contention period provide a increase of athletic performance with run on 400 meters.

Keywords: runners, sports perfection, sports training.