

Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника
Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра спортивно-педагогічних дисциплін

ДИПЛОМНА РОБОТА

на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти
на тему:

ФІЗИЧНА І ТЕХНІЧНА ПІДГОТОВКА СТИБУНІВ У ДОВЖИНУ НА ЕТАПІ СПОРТИВНОГО УДОСКОНАЛЕННЯ

Виконала: студентка II курсу,
ФКСз-21м групи
Спеціальності 017 – фізична культура і
спорт
Грушецька Наталія Олексіївна

Керівник: кандидат наук з фізичного
виховання і спорту, доцент
П'ятничук Дмитро Васильович

Рецензент: кандидат наук з фізичного
виховання і спорту, доцент
Синиця Андрій Володимирович

Івано-Франківськ – 2022 р.

АНОТАЦІЯ

У дипломній роботі на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти узагальнено сучасні погляди на фізичну та технічну підготовку спортсменок у легкоатлетичних стрибках у довжину на етапі спортивного удосконалення.

Метою роботи було розробити та перевірити ефективність програми удосконалення фізичної та технічної підготовки спортсменок у легкоатлетичних стрибках у довжину на етапі спортивного удосконалення.

У відповідності до мети, об'єкту та предмету дослідження, були сформульовані такі **завдання**:

1. Визначити фізичний стан спортсменок у стрибках у довжину на етапі спортивного удосконалення.

2. Визначити технічну підготовку спортсменок у стрибках у довжину на етапі спортивного удосконалення.

3. Розробити і експериментально апробувати тренувальну програму для покращення технічної і фізичної підготовки спортсменок у стрибках у довжину на етапі спортивного удосконалення.

На основі отриманих даних, розроблено та науково обґрунтовано програму удосконалення фізичної та технічної підготовки спортсменок у легкоатлетичних стрибках у довжину на етапі спортивного удосконалення.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1. УПРАВЛІННЯ БАГАТОРІЧНОЮ ПІДГОТОВКОЮ КВАЛІФІКОВАНИХ СПОРТСМЕНОК, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ В ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ СТРИБКАХ У ДОВЖИНУ	7
1.1 Сучасна техніка стрибка у довжину з розбігу	7
1.2 Удосконалення технічної майстерності кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках	20
1.3 Планування й контроль у навчально-тренувальному процесі кваліфікованих спортсменок	24
Висновки до розділу 1	28
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	30
2.1 Методи досліджень	30
2.1.1 Аналіз науково-методичної літератури	31
2.1.2 Педагогічний експеримент	32
2.2 Організація дослідження	34
РОЗДІЛ 3 ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНЕ ОБҐРУНТУВАННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ТРЕНУВАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ДЛЯ СПОРТСМЕНОК, ЯКІ СПЕЦІАЛІЗУЮТЬСЯ НА ЛЕГКОАТЛЕТИЧНИХ СТРИБКАХ У ДОВЖИНУ	36
3.1 Особливості тренувальної програми на етапі спеціалізованої підготовки	36
3.2. Модельні характеристики спортсменок	44
3.3. Результати експерименту	49
Висновки до розділу 3	54
ВИСНОВКИ	56
СПИСОК ЛІТЕРАТУРНИХ ДЖЕРЕЛ	59
ДОДАТКИ	65

ВСТУП

Актуальність теми. Підвищення спортивних результатів значно залежить від ефективності системи виховання й багаторічної підготовки спортсменок. Даній проблемі присвячено наукові праці багатьох провідних учених, в яких обґрунтовано фундаментальні положення теорії і методики спортивного тренування. Подальші наукові пошуки можливостей підвищення якості спортивної підготовки зумовлені як розвитком спортивної науки, так і вимогами практики у зв'язку з постійно зростаючою конкуренцією на змаганнях світового та європейського рівнів.[10]

Аналіз фундаментальних праць з теорії та методики спортивного тренування дозволяє зробити висновок про те, що серед актуальних напрямків подальшого розвитку спорту одне з чільних місць займає проблема управління навчально-тренувальним процесом з використанням методів контролю та прогнозування результативності спортсменок, урахуванням індивідуальних вікових, морфо-функціональних особливостей, а також використанням раціональних навчально-тренувальних технологій. [4]

Результати досліджень вносять вагомий вклад у теорію і практику управління багаторічним навчально-тренувальним процесом спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках, оскільки створюють передумови для впровадження в тренувальний процес сучасних спортивних технологій, які дозволяють формувати здатність організму до максимальної реалізації рухового й енергетичного потенціалів; створювати експертні системи для планування та прогнозування навчально-тренувального процесу та ін. [10]

Усе вищесказане свідчить про актуальність досліджень, оскільки вони спрямовані на вдосконалення управління, на пошук нових шляхів і невикористаних резервів організації та планування багаторічного навчально-тренувального процесу кваліфікованих спортсменок, які спеціалізуються в легкоатлетичних стрибках. [7]

Об'єкт дослідження: тренувальний процес спортсменок у стрибках у довжину на етапі спортивного удосконалення.

Предмет дослідження: технічна і фізична підготовка спортсменок у стрибках у довжину на етапі спортивного удосконалення.

Мета дослідження: розробити тренувальну програму вдосконалення фізичної і технічної підготовки спортсменок, які спеціалізуються зі стрибків у довжину на етапі спортивного удосконалення.

У відповідності до мети, об'єкту та предмету дослідження, були сформульовані такі **завдання:**

1. Визначити фізичний стан спортсменок у стрибках у довжину на етапі на етапі спортивного удосконалення.

2. Визначити технічну підготовку спортсменок у стрибках у довжину на етапі спортивного удосконалення.

3. Розробити і експериментально апробувати тренувальну програму для покращення технічної і фізичної підготовки спортсменок у стрибках у довжину на етапі спортивного удосконалення.

Методи дослідження: теоретичні (аналіз наукової та методичної літератури з основних проблем дослідження), емпіричні (педагогічне спостереження, тестування спортсменів), медико-біологічні (вивчалися антропометричні дані фізичного розвитку спортсменок), фізіологічні (здійснювалися фізіометричні виміри), експериментальні (педагогічний експеримент) і методи математичної статистики.

Наукова новизна дослідження полягає в наступному:

➤ розроблена і експериментально апробована тренувальна програма для покращення технічної підготовки спортсменок у стрибках у довжину на етапі спортивного удосконалення;

➤ *розширено і доповнено* дані про стан фізичного розвитку, соматичного здоров'я та рівня фізичної підготовленості спортсменок, які спеціалізуються зі стрибків у довжину; обґрунтовано доцільність та

ефективність використання запропонованої навчально-тренувальної програми;

➤ *визначено* ефективність тренерської програми легкоатлеток-стрибунок у довжину на етапі спортивного удосконалення;

➤ *підтверджено* дані про те, що у процесі використання навчально-тренувальної програми покращилися показники фізичної і технічної підготовки у легкоатлеток-стрибунок у довжину на етапі спортивного удосконалення.

Практична значимість:

- полягає в тому, що результати досліджень були впроваджені у навчально-тренувальний процес Івано-Франківської ОДЮСШ, Коломийської КДЮСШ, Калуської ДЮСШ. Отримані результати дослідження дають можливість користуватися даною навчально-тренувальною програмою не тільки на тренувальних заняттях, але й використання засобів на секційних та навчально-нотренувальних заняттях з фізичної культури у закладах загальної середньої освіти, а також розроблені практичні рекомендації можуть застосовуватися у структурі планування навчально-тренувальних програм у ДЮСШ;

- застосування отриманих даних для вдосконалення рівня технічної підготовки спортсменок у стрибках у довжину на етапі спортивного удосконалення.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні положення та результати дослідження викладено та обговорено на звітній науково-практичній конференції студентів факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника за 2022 рік та науково-методичних семінарах кафедри спортивно-педагогічних дисциплін.

Структура і обсяг роботи. Робота складається зі вступу, 3 розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних джерел та додатків. Матеріал викладено на 69 сторінках, з них 58 - основного тексту.

Бібліографічний список використаної літератури включає 62 джерел. Робота ілюстрована 10 таблицями та 2 додатками.