

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 ПІДГОТОВКА СПОРТСМЕНІВ В ПРОЦЕСІ ТРЕНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ КУЛЬОВОЮ СТРІЛЬБОЮ

Виконав: студент II курсу, ФКС-21м -
групи

Спеціальності 017 – фізична культура
і спорт

Мручак Віктор Романович

Керівник: кандидат наук з фізичного
виховання і спорту, доцент кафедри
спортивно - педагогічних дисциплін

П'ятничук Галина Олексіївна

Рецензент: кандидат наук з фізичного
виховання і спорту, доцент кафедри
спортивно - педагогічних дисциплін

Маланюк Любомир Богданович

АНОТАЦІЯ

У дипломній роботі на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти проаналізовано та досліджено питання удосконалення рівня фізичної підготовленості спортсменів стрільців під час тренувальних занять.

Метою дослідження було розробити методику покращення рівня фізичної підготовленості спортсменів стрільців під час тренувальних занять.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літератури з теоретико-методичних основ структури тренувального процесу у стрільбі.

2. Визначити рівень фізичної підготовленості спортсменів стрільців.

3. Розробити методику підвищення рівня фізичної підготовленості спортсменів стрільців під час тренувальних занять.

Практичне значення одержаних результатів полягає у тому, що розроблена та впроваджена методика підвищення рівня фізичної підготовленості можуть бути використані у методичних рекомендацій для тренерів у процесі тренувальних занять кульовою стрільбою.

ЗМІСТ

ВСТУП	
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ СТРУКТУРИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ У СТРІЛЬБІ	7
1.1 Аналіз застосування засобів і методів в процесі тренувальних занять кульовою стрільбою	7
1.2 Фізична підготовка спортсменів стрільців.	18
1.3 Структура тренувального процесу в стрілецькому спорті	23
Висновки до розділу 1	27
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	28
2.1. Методи дослідження	28
2.2 Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.	28
2.3 Педагогічний експеримент.	28
2.4 Методи математичної статистики.	31
2.2. Організація дослідження	32
РОЗДІЛ 3. ОЦІНКА РІВНЯ СФОРМОВАНOSTІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СТРІЛЬЦІВ ПІД ЧАС ТРЕНУВАНУВАЛЬНИХ ЗАНЯТЬ КУЛЬОВОЮ СТРІЛЬБОЮ.	33
3.1 Вплив методики на фізичну підготовленість стрільців під час тренувальних занять стрільбою.	33
3.2 Аналіз стану фізичної підготовленості спортсменів стрільців ..	38
Висновки до розділу 3	51
ВИСНОВКИ	53
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	56

ВСТУП

Актуальність. У сучасних складних умовах ведення навчально-тренувального процесу у нашій країні є актуальним питанням спортивної науки. Успіхи та перемоги спортсменів у змаганнях – це мета тренувального процесу спортсменів у обраному виді спорту.

Діяльність у спорті є багатофункціональним фактом суспільної складової країни. Тренувальний процес у ДЮСШ починається як правило з групи початкової підготовки до груп вищої спортивної майстерності – це педагогічний процес, який направлено на досягнення спортивного результату. Здобуття перемоги спортсмена на змагання, і його досягнення залежать від правильно організованої структури та планування навчально - тренувальних занять, а також інформаційних даних та факторів які дозволяють покращити особисті досягнення у змагальній діяльності.

Через те що стрілецький спорт, так само як новітній спорт в цілому, має тенденції до зростання спортивних показників, модифікацією спортивного інвентарі та корегуванням правил змагань, щодо ускладнення виконання виду, є специфічні особливості, які впливають на структуру і зміст тренування стрільців.

Специфічним у тренуванні спортсменів є серйозне фізичне і психологічне навантаження, яке перешкоджає у розвитку умінь та навичок, які формуються під час навчально - тренувальних занять. Визначені чинника є передумовою для подальшого дослідження процесу підготовки стрільців, який направлений на арсенал засобів та методів, що до ефективності спортивної підготовки.

Дослідженням даної теми тренувального процесу, а саме підготовкою спортсменів різних вікових груп присвячено значну кількість наукових праць відомих науковців, наведенню прикладів ефективного використання різноманітних педагогічних методик та застосування технічних прийомів [1; 2; 5; 7; 24; 31], вдосконаленню процесу спортивної підготовки стрільців з різних

видів спорту [10; 13;], дослідженню окремих показників елементів техніки виконання пострілу [9]. Але залишається невирішеним питання фізичної підготовки спортсменів стрільців.

Так, як фізична підготовка – це один із етапів і змісту спортивної підготовки стрільців, що передбачає підвищення функціональних можливостей організму спортсменів, розвитку їх фізичних якостей, зростає роль розробки методик підготовки стрільців, які забезпечать досягання потрібного рівня готовності спортивної форми [39,41].

Спортивні показники під час змагань у стрільбі з року у рік поліпшуються, досягнення зростають, також змінюються правила проведення змагань ускладнюються завдання стрільців – усі ці питання викликають нових методик до пошуку зростання спортивного результату. Сьогоднішні вимоги так само безперервно вдосконалюються, а використання сучасних технологій у галузі спорту дає перспективу вдосконалити спортивний результат. Спортивні науковці та практики повсякденно ведуть пошук до покращення тренувального процесу і підготовки спортсменів. [33,34,35].

Отже, стає актуальним визначення головних напрямків і особливостей підготовки спортсменів стрільців, а також теоретичне обґрунтування і розробка методики підвищення рівня фізичної підготовленості в процесі тренувальних занять кульовою стрільбою.

Мета дослідження розробити методику покращення рівня фізичної підготовленості спортсменів стрільців під час тренувальних занять.

Завдання дослідження:

1. Проаналізувати науково-методичну літератури з теоретико-методичних основ структури тренувального процесу у стрільбі.

2. Визначити рівень фізичної підготовленості спортсменів стрільців.

3. Розробити методику підвищення рівня фізичної підготовленості спортсменів стрільців під час тренувальних занять.

Об'єкт дослідження – рівень фізичної підготовленості спортсменів стрільців.

Предмет дослідження – процес фізичної підготовки спортсменів стрільців.

Методи дослідження: Аналіз наукової і спеціальної літератури; педагогічне спостереження і експеримент; методи математичної статистики.

Наукова новизна полягає у розробці методики підвищення рівня фізичної підготовленості під час навчально - тренувальних занять стрільбою.

Практичне значення. Розроблено та впроваджено методику підвищення рівня фізичної підготовленості у процесі навчально - тренувальних занять стрільбою.

Структура та обсяг роботи. Робота викладена на 60 сторінках, складається із вступу, трьох розділів, аналізу та узагальнення результатів дослідження, висновків, списку літератури що включає 41 джерело, містить 11 таблиць, 2 рисунків.