

4 517.266

A 64

ЛЬВІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

АНДРЕС АНДРІЙ СТЕПАНОВИЧ

УДК 796.093.61:355.7

**УДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ
БАГАТОБОРЦІВ ВІЙСЬКОВО-СПОРТИВНОГО
КОМПЛЕКСУ**

24.00.01 — олімпійський і професійний спорт

АВТОРЕФЕРАТ

дисертації на здобуття наукового ступеня
кандидата наук з фізичного виховання і спорту

ЛЬВІВ – 2006

Дисертацією є рукопис.

Роботу виконано на кафедрі теорії спорту Львівського державного університету фізичної культури Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту.

Науковий керівник: кандидат педагогічних наук, доцент **ЛИНЕЦЬ Михайло Михайлович**, Львівський державний університет фізичної культури, доцент кафедри теорії спорту.

Офіційні опоненти: доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор **КАМАЄВ Олег Іванович**, Національний університет внутрішніх справ МВС України, професор кафедри спеціальної та фізичної підготовки;

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент **ЛУЦЯК Аня Голій Романович**, Прикарпатський юридичний інститут Львівського державного університету внутрішніх справ України, доцент кафедри фізичної підготовки і спорту.

Провідна установа: Національний педагогічний університет імені Михайла Драгоманова, кафедра фізичного виховання, олімпійських і масових видів спорту, Міністерство освіти і науки України, м. Київ.

Захист відбудеться **21 грудня 2006 року** о 12 годині під час засідання спеціалізованої вченої ради К 35.829.01 Львівського державного університету фізичної культури (79000, м. Львів, вул. Костюшка, 11).

З дисертацією можна ознайомитися у бібліотеці Львівського державного університету фізичної культури (79000, м. Львів, вул. Костюшка, 11).

Автореферат розіслано 9 листопада 2006 року.

Учений секретар
спеціалізованої вченої ради

О.М.Вацеба



ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність. Як у часи військових випробувань, так і в мирний час військова служба вимагає від людини міцної морально-вольової і високої фізичної підготовленості для виконання професійних обов'язків. Саме ці якості формуються й успішно розвиваються у процесі занять військово-прикладними видами спорту (Лобжа М. Т., 1995; Лавриненко Д. І., 2004; Далидович А. В., 2004).

Сьогодні багатоборство військово-спортивного комплексу (ВСК) є одним з найбільш поширених прикладних видів спорту у військових підрозділах, частинах та вищих військових навчальних закладах. Актуальність удосконалення системи підготовки багатоборців військово-спортивного комплексу зумовлена тісним взаємозв'язком змісту комплексу із програмно-нормативними основами фізичного виховання населення України (Леонтєв В. П., 2000; Круцевич Т. Ю., Глазунов С. І., 2002; Михайлов В. В., 2003).

Наукові дослідження щодо побудови тренувального процесу військових багатоборців активно проводилися в 70–80-ті роки ХХ ст. (Киризюк В. В., 1973; Мамонтюк К. Ф., Рыбалко В. Г., 1977; Лукин К. В., Филипов Г. Н., 1980; Неделяев А. Р., Сорокин В. П., 1989). У 1997–2003 роках відбулися зміни у правилах та регламенті проведення змагань з багатоборства військово-спортивного комплексу, які істотно вплинули на зміст змагальної діяльності. Отже, результати вказаних досліджень не тільки застаріли, але й не відповідають фундаментальному принципу підготовки спортсменів — взаємозв'язку структури змагальної діяльності та структури підготовленості.

Порівняння індивідуальних показників загальної і спеціальної фізичної підготовленості та змагальної діяльності конкретного спортсмена з модельними показниками дозволяє виявити загальні резерви і перспективи подальшого спортивного удосконалення (Полищук В. Д., Жордочко Р. В., Тумасов Ю. Н., 1988; Матвеев Л. П., 1999, Дрюков В. А., 2001; Луцк А. Р., 2001; Піддубний О. Г., 2003; Мартыненко В. В., 2003; Камасєв О. І., 2005 та ін.).

На сьогодні розроблено модельні показники змагальної діяльності багатоборців військово-спортивного комплексу різної спортивної кваліфікації (Михайлов В. В., 2005). Модельних характеристик морфофункціональних показників, загальної та спеціальної фізичної підготовленості багатоборців військово-спортивного комплексу не визначено. Через це не розроблено методики розвитку фізичних якостей з урахуванням модельних показників багатоборців військово-спортивного комплексу. Водночас фахівці (Матвеев Л. П., 1999; Платонов В. М., 2005) наголошують, що зростання спортивної майстерності спортсменів можливе лише за умови відповідності структури і змісту тренувального процесу структурі і змістові змагальної діяльності.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Роботу виконано за темою 2.1.8 “Вдосконалення фізичної підготовки курсантів у вищих навчальних закладах силових структур” Зведеного плану НДР у сфері фізичної культури і спорту

8/3

на 2001–2005 рр. Державного комітету молодіжної політики, спорту і туризму України, державний реєстраційний номер 0102U002639. Роль автора у виконанні цієї теми полягала у розробці та експериментальному обґрунтуванні програми диференційованої фізичної підготовки багатоборців військово-спортивного комплексу II–I спортивних розрядів.

Об'єкт дослідження — навчально-тренувальний процес багатоборців військово-спортивного комплексу.

Предмет дослідження — фізична підготовка багатоборців військово-спортивного комплексу у підготовчому періоді макроциклу.

Мета дослідження — розробити програму диференційованої фізичної підготовки багатоборців військово-спортивного комплексу для вищих навчальних закладів Міністерства оборони України.

Завдання дослідження:

1. Вивчити досвід побудови фізичної підготовки багатоборців військово-спортивного комплексу.

2. Визначити модельні показники змагальної діяльності, фізичного розвитку та фізичної і функціональної підготовленості багатоборців військово-спортивного комплексу різної спортивної кваліфікації.

3. З'ясувати взаємозв'язки результатів змагальної діяльності та показників фізичної і функціональної підготовленості багатоборців військово-спортивного комплексу різної спортивної кваліфікації.

4. Розробити та експериментально перевірити програму диференційованої фізичної підготовки спортсменів-багатоборців військово-спортивного комплексу другого та першого спортивних розрядів у підготовчому періоді макроциклу.

Методи дослідження:

– теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури та емпіричних даних наукового дослідження;

– анкетне опитування;

– педагогічне спостереження;

– тестування рівня фізичної та функціональної підготовленості;

– перехресний порівняльний педагогічний експеримент;

– математико-статистична обробка результатів дослідження.

Наукова новизна:

– уперше визначено структуру взаємозв'язків між показниками загальної і спеціальної фізичної підготовленості, фізичного розвитку і функціональних можливостей багатоборців ВСК різної спортивної кваліфікації та результатами їхньої змагальної діяльності;

– уперше встановлено, що зі зростанням спортивної кваліфікації багатоборців ВСК відбувається зменшення кількості статистично вірогідних взаємозв'язків між результатами в окремих дисциплінах багатоборства та загальною сумою очок;

– уперше на контингенті багатоборців ВСК II–I спортивних розрядів встановлено, що диференційована фізична підготовка з акцентом на розвитку

провідних 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 розвитку відстаючих фізичних якостей;

– набули подальшого розвитку знання про модельні показники фізичного розвитку, функціональної та фізичної підготовленості багатоборців військово-спортивного комплексу різної спортивної кваліфікації; відбір і контроль за станом їхньої фізичної підготовленості.

Практичне значення дослідження полягає у впровадженні диференційованої програми фізичної підготовки багатоборців військово-спортивного комплексу у підготовчому періоді макроциклу в навчально-тренувальний процес курсантів Військового інституту Національного університету “Львівська політехніка”, військовослужбовців військових частин А 4623 та А 3009. Упровадження результатів наукового дослідження і розроблених рекомендацій підтверджене актами Військового інституту Національного університету “Львівська політехніка” (24.05.05), військової частини А 4623 (20.07.05), військової частини А 3009 (20.07.05).

Результати дослідження можуть бути використані під час викладання загальної теорії підготовки спортсменів і військово-прикладних дисциплін у спеціалізованих навчальних закладах, організації навчально-тренувального процесу збірних команд вищих навчальних закладів і військових частин Міністерства оборони України.

Основні положення представлені у вигляді методичного посібника “Фізична підготовка багатоборців військово-спортивного комплексу” (2006).

Особистий внесок здобувача: аналіз науково-методичної літератури; постановка проблеми, вибір напрямів і методів дослідження; розроблення анкети та проведення опитування фахівців з багатоборства ВСК; проведення педагогічного спостереження; розроблення програми педагогічного експерименту, його організація і проведення; збирання, обробка, аналіз та узагальнення експериментальних даних; упровадження програми диференційованої фізичної підготовки багатоборців ВСК у практику. У публікаціях, виконаних у співавторстві, дисертантові належать зібраний і опрацьований матеріал, аналіз експериментальних даних, висновки та практичні рекомендації.

Апробація результатів дисертації. Матеріали досліджень були предметом доповідей на таких конференціях: міжнародна наукова конференція “Молода спортивна наука України” (Львів, 2003–2006), електронна наукова конференція “Актуальні проблеми фізкультурної освіти” (Харків, 2006), II Регіональна науково-практична конференція “Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді Львівщини” Львівського державного фінансово-економічного інституту (2003), щорічні наукові конференції викладачів кафедр теорії спорту Львівського державного університету фізичної культури (2003–2006), фізичного виховання Національного університету “Львівська політехніка” (2003–2006), фізичної підготовки і спорту та теорії і організації фізичної підготовки Військового інституту Національного університету “Львівська політехніка” (2003–2006).

Публікації. Матеріали дослідження висвітлено в методичному посібнику та 8 наукових статтях, серед яких 6 — у фахових наукових виданнях ІЗАК України; 7 публікацій виконано одноосібно.

Структура та обсяг дисертації. Дисертаційна робота складається з переліку умовних скорочень, вступу, п'яти розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку використаних літературних джерел, 6 додатків. Роботу викладено на 303 сторінках, вона містить 38 рисунків і 14 таблиць. У дисертації проаналізовано 241 літературне джерело, з яких 24 — іноземні.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ РОБОТИ

У **вступі** обґрунтовано актуальність проблеми, визначено мету і завдання дослідження, розкрито наукову новизну і практичне значення отриманих результатів, декларується особистий внесок автора, описано сферу апробації та впровадження результатів дослідження.

У першому розділі дисертації **“Сучасний стан проблеми фізичної підготовки багатоборців військово-спортивного комплексу”** подається опис історії виникнення і розвитку багатоборства військово-спортивного комплексу, аналіз та узагальнення результатів досліджень провідних фахівців з різних видів багатоборств, у тому числі й військово-прикладних, щодо високої значущості фізичної підготовки військовослужбовців у сучасних умовах і можливих шляхів її вдосконалення. Вивчено можливості розробки і застосування моделей показників загальної та спеціальної фізичної підготовленості багатоборців ВСК. Встановлено, що у науково-методичній літературі відсутні обґрунтовані рекомендації щодо використання моделей фізичної підготовленості відповідно до рівня спортивної майстерності для розробки програм фізичної підготовки багатоборців ВСК. Недостатньо вивчено взаємозв'язки між спортивними результатами та показниками фізичної підготовленості у багатоборців ВСК різної спортивної кваліфікації. Висвітлено методику розвитку фізичних якостей багатоборців ВСК. Виявлено недостатність інформації про фізичну підготовку у військово-прикладних видах спорту, у тому числі й у багатоборстві ВСК. Доведено необхідність подальшого наукового обґрунтування системи фізичної підготовки багатоборців у зв'язку зі змінами у правилах та регламенті проведення змагань з багатоборства ВСК.

У другому розділі **“Методи й організація дослідження”** описано та обґрунтовано систему методів дослідження, адекватних його об'єкту, предмету, меті й завданням, а також етапи дослідження. Дослідження проводилося за участю багатоборців військово-спортивного комплексу Львівського військового інституту імені П. Сагайдачного Національного університету “Львівська політехніка”, Житомирського військового інституту радіоелектроніки ім. С. П. Корольова та Одеського інституту сухопутних військ.

З метою вивчення досвіду побудови фізичної підготовки кваліфікованих багатоборців ВСК у річному циклі проведено анкетування тренерів збірних команд

вищих військових навчальних закладів і начальників фізичної підготовки військових частин. В опитуванні взяли участь 79 респондентів, середній вік — 39,1±9,2 років, стаж роботи з багатоборцями становив 14,8±9,0 років. Найменший стаж роботи з багатоборцями ВСК складав 5 років. Предметом педагогічного спостереження були показники загальної і спеціальної фізичної підготовленості та змагальної діяльності багатоборців ВСК. З метою перевірки ефективності авторської програми фізичної підготовки багатоборців ВСК у підготовчому періоді проведено порівняльний педагогічний експеримент. Для з'ясування зв'язків між досліджуваними показниками використовували кореляційний аналіз за Браує-Пірсоном. Вірогідність кореляції визначалася за допомогою t-критерію Стьюдента та W-критерію Вілкоксона.

Поставлені завдання вирішували впродовж кількох етапів дослідження.

1-й етап (2002–2003 рр.) — вивчення науково-методичної літератури та стану проблеми у практиці з метою уточнення напрямку дослідження, обґрунтування теми дослідження та розробки його методології.

2-й етап (2003–2004 рр.) — аналіз протоколів офіційних змагань з багатоборства ВСК, проведення педагогічного спостереження.

Аналізували результати участі багатоборців ВСК в офіційних спортивних змаганнях всеукраїнського рівня 1999–2004 рр. З метою вивчення тісноти взаємозв'язку результатів в окремих дисциплінах багатоборства між собою та із загальною сумою очок, набраних спортсменами різної кваліфікації в офіційних змаганнях, проведено кореляційний аналіз. Аналізували показники змагальної діяльності 31 майстра спорту, 62 кандидатів у майстри спорту і 122 спортсменів-першорозрядників.

Проведено педагогічне спостереження з метою визначення морфофункціональних показників та показників фізичної підготовленості і змагальної діяльності багатоборців ВСК різної спортивної кваліфікації. У педагогічному спостереженні взяли участь 22 спортсмени першого спортивного розряду, 15 кандидатів у майстри спорту, 8 майстрів спорту.

Виходячи із загальних основ теорії і методики підготовки спортсменів та з урахуванням визначених модельних показників підготовленості багатоборців ВСК різної спортивної кваліфікації розроблено програму педагогічного експерименту. Методологічною основою розробки експериментальної програми були фундаментальні положення теорії розвитку і переносу фізичних якостей (Заціорский В. М., 1970; Верхошанский Ю. В., 1988; Платонов В. М., Булатова М. М., 1995; Романенко В. А., 1999; Платонов В. Н., 2004) та теорії адаптації (Сельє Г., 1982; Плагонів В. Н., 1988).

3-й етап (2004–2005 рр.) — проведення перехресного порівняльного педагогічного експерименту з метою з'ясування ефективності розробленої програми, упровадження результатів досліджень у спортивну практику. В експерименті взяли участь 30 багатоборців військово-спортивного комплексу II–I спортивних розрядів віком 18–22 роки, які методом випадкової вибірки були поділені на дві рівнозначні експериментальні групи по 15 осіб.

4-й етап (2005–2006 рр.) — аналіз та узагальнення результатів емпіричних досліджень; формулювання висновків; розробка практичних рекомендацій; написання тексту дисертації; подання дисертації до захисту; підготовка до видання навчально-методичного посібника “Фізична підготовка багатоборців ВСК”.

У третьому розділі “**Зміст фізичної підготовки та показників підготовленості багатоборців військово-спортивного комплексу**” наведено результати анкетного опитування 79 провідних фахівців України з багатоборства ВСК; подано результати педагогічного спостереження.

Встановлено відсутність узгодженої думки опитаних фахівців ($w < 0,59$) щодо оптимального співвідношення часу тренувальних занять з різних дисциплін багатоборства ВСК, тривалості одного тренувального заняття на різних етапах річного циклу підготовки, поєднання занять різної спрямованості в тижневому мікроциклі та методів розвитку фізичних якостей. Низький рівень узгодженості ($w = 0,62$) зафіксовано у відповідях фахівців щодо провідних фізичних якостей у змагальній діяльності багатоборців військово-спортивного комплексу. Лише у питаннях щодо необхідної кількості тренувальних занять у тижневому мікроциклі опитані фахівці продемонстрували задовільний ступінь узгодженості відповідей ($w = 0,79$).

Виявлені суттєві розбіжності у ставленні тренерів до побудови підготовки багатоборців ВСК підтвердили необхідність подальших експериментальних досліджень цієї проблеми.

Вивчення параметрів підготовленості багатоборців ВСК свідчить, що з підвищенням спортивної кваліфікації зростають міжкваліфікаційні розбіжності за більшістю показників серцево-судинної системи. Найбільші розбіжності встановлено між кандидатами у майстри спорту та майстрами спорту у величинах частоти серцевих скорочень (13,6% при $p < 0,05$) та хвилинного об'єму крові (18,5% при $p < 0,01$) у стані спокою, що підтверджує літературні дані (Карпман В. Л., 1987; Wilmore J. H., Costill D. L., 1997; Дж. Дункан Мак-Дугалл, Говард Э. Уэнгер, Говард Дж. Грин, 1998 та ін.) щодо зростання функціональної економічності вегетативних систем організму зі зростанням спортивної кваліфікації. Вірогідні розбіжності встановлено також у силовому індексі та ударному об'ємі крові між спортсменами I спортивного розряду та кандидатами у майстри спорту.

Отримані результати свідчать, що більшість досліджуваних показників загальної фізичної підготовленості (рис. 1) відображають міжкваліфікаційні розбіжності між багатоборцями ВСК. При цьому кандидати у майстри спорту значно переважають першорозрядників за одними фізичними якостями (гнучкістю і спритністю — 21,4 і 3,5%), а майстри спорту — кандидатів у майстри спорту за іншими (фізичною працездатністю і силою згиначів рук — 4,8 та 4,7%). За кистьової силою існують значні вірогідні розбіжності ($p < 0,05$) між усіма кваліфікаційними групами багатоборців ВСК. Отримані результати розширюють сучасні уявлення щодо значущості загальної фізичної підготовки у системі багаторічного тренування спортсменів (Платонов В. М., Булатова М. М., 1995; Матвеев Л. П., 2001; Платонов В. М., 2004 та ін.).

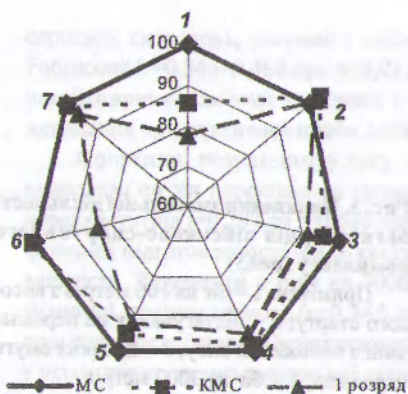


Рис. 1. Показники загальної фізичної підготовленості багатоборців військово-спортивного комплексу (n=45)

Примітки: 1 – сила кисті; 2 – станова сила; 3 – сила згиначів рук; 4 – стрибок у довжину з місця; 5 – індекс Гарвардського степ-тесту; 6 – нахил тулуба вперед; 7 – човниковий біг “ялинка”.

За 100% взято результати майстрів спорту (МС).

За показниками спеціальної фізичної підготовленості (рис. 2) найбільш виражені міжкваліфікаційні розбіжності ($p < 0,01$) встановлено у силовій витривалості м'язів рук (35,9 і 35,0%). Істотні міжкваліфікаційні розбіжності виявлено також у максимальній швидкості бігу (2,1 і 6,1% при $p < 0,05$) та швидкісній витривалості (4,2 і 7,8% при $p < 0,05$).

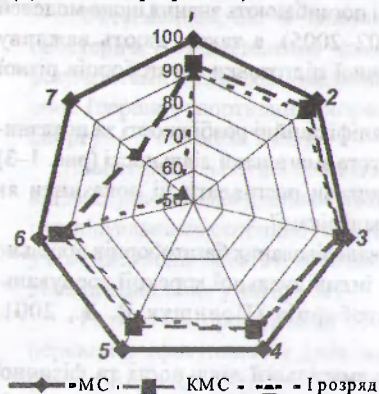


Рис. 2. Показники спеціальної фізичної підготовленості багатоборців військово-спортивного комплексу (n=45)

Примітки: 1 – біг 30 м з ходу; 2 – біг 60 м з високого старту; 3 – швидкість стартового розгону (0–30 м) в бігу на 100 м; 4 – швидкість бігу на відрізьку 30–60 м дистанції 100 м; 5 – швидкість бігу на відрізьку 60–100 м дистанції 100 м; 6 – середня швидкість у бігу 3×400 м через 90 с відпочинку; 7 – кількість згинань рук у ліктьових суглобах з обтяженням 60% від індивідуальної максимальної сили.

За 100% взято результати майстрів спорту (МС).

Вивчення показників змагальної діяльності (рис. 3) багатоборців ВСК також засвідчило, що міжкваліфікаційні розбіжності не мають лінійного характеру. У двох змагальних дисциплінах (підтягування на перекладині і біг на 100 метрів) відмінності між майстрами спорту і кандидатами у майстри спорту (відповідно 34,8% при $p < 0,01$ і 5,4% при $p < 0,05$) більші, ніж між кандидатами у майстри спорту і першорозрядниками (відповідно 8,4% при $p < 0,01$ і 2,5% при $p < 0,05$). Розбіжності між результатами бігу на 3000 метрів, навпаки, більш виражені між першорозрядниками і кандидатами у майстри спорту (3,2% при $p < 0,05$), ніж між кандидатами у майстри спорту і майстрами спорту

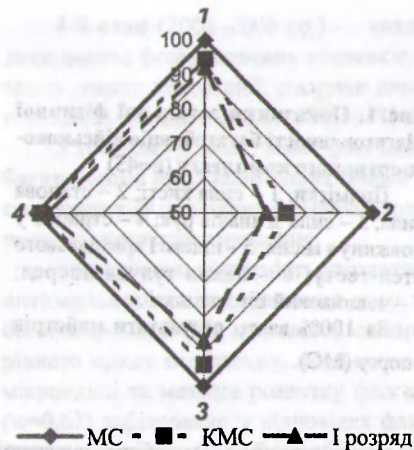


Рис. 3. Показники змагальної діяльності багатоборців військово-спортивного комплексу (n=45)

Примітки: 1 – біг на 100 метрів з високого старту; 2 – підтягування на перекладині з положення вису; 3 – долаття смуги перешкод; 4 – біг на 3000 метрів.

За 100% взято результати майстрів спорту (МС).

(0,3%). Міжкваліфікаційні розбіжності у результатах подолання смуги перешкод між першорозрядниками та кандидатами у майстри спорту (6,1% при $p < 0,01$) і кандидатами у майстри спорту та майстрами спорту (5,9% при $p < 0,01$) практично однакові.

Отримані результати значно розширюють і поглиблюють знання щодо моделей змагальної діяльності (Михайлов В. В., 2002–2005), а також дають важливу інформацію про доцільну спрямованість фізичної підготовки багатоборців різної спортивної кваліфікації.

Встановлені статистично вірогідні міжкваліфікаційні розбіжності за показниками функціональної і фізичної підготовленості та змагальної діяльності (рис. 1–3) кваліфікованих багатоборців ВСК дають підстави розглядати ці показники як модельні для відповідного рівня спортивної кваліфікації.

Середні значення модельних показників кваліфікованих багатоборців доцільно використовувати для спортивного відбору та індивідуальної корекції тренувального процесу менш кваліфікованих багатоборців (Полищук В. Д., 2001; Мартыненко В. В., 2003).

З метою поглибленого вивчення змісту змагальної діяльності та фізичної підготовленості багатоборців різної спортивної кваліфікації провели аналіз кореляційних взаємозв'язків між показниками забезпечення змагальної діяльності та її результатами в окремих дисциплінах і сумі багатоборства ВСК. На думку Г. М. Максименка (1992), В. М. Платонова, М. М. Булатової (1995), А. Г. Рибковського (2002) та інших, це необхідно знати для розробки раціональної програми фізичної підготовки. Як свідчать результати кореляційного аналізу, ефективність змагальної діяльності кваліфікованих багатоборців ВСК (у підтягуванні на перекладині, подоланні смуги перешкод, бігу на 3000 метрів та загальній сумі очок) вірогідно пов'язана з такими показниками функціональних систем організму: максимального поглинання кисню ($r = 0,317 - 0,909$ при $p < 0,05 - 0,001$), частоти

серцевих скорочень, ударний і хвилинний об'єми крові у стані спокою та індекс Робінсона ($r=0,343-0,488$ при $p<0,01$), якість відновних процесів після стандартного навантаження помірної величини ($r=0,459$ і $r=0,442$ при $p<0,01$) та ЧСС під час виконання ортостатичної проби (лежачи, стоячи, $r=0,420$ та $r=0,529$ при $p<0,01$).

Спортивні результати у бігу на 100 метрів, підтягуванні на перекладині, подоланні смуги перешкод та загальна сума очок у багатоборстві ВСК вірогідно корелюють (від $r=0,297$ до $r=0,610$ при $p<0,05-0,001$) з такими показниками загальної фізичної підготовленості: сила кисті, вибухова сила, спритність та фізична працездатність. Результати у бігу на 3000 метрів позитивно корелюють лише з рівнем фізичної працездатності ($r=0,445$ при $p<0,001$). Варто наголосити, що фізична працездатність (індекс Гарвардського степ-тесту) вірогідно ($p<0,05-0,001$) корелює з усіма показниками змагальної діяльності. Це підтверджує результати численних наукових досліджень щодо високої значущості загальної працездатності у структурі підготовленості спортсменів (Линець М. М., 1994; Платонов В. М., 1997; Матвеев Л. П., 1999 та ін.).

Результати всіх тестів спеціальної фізичної підготовленості мають досить тісний позитивний взаємозв'язок ($r=0,297-0,610$ при $p<0,05-0,001$) зі спортивними результатами бігу на 100 метрів, підтягування на перекладині, подолання смуги перешкод та загальною сумою очок багатоборців ВСК.

Встановлено, що зі зростанням спортивної кваліфікації багатоборців ВСК спостерігається зменшення кількості статистично вірогідних взаємозв'язків між результатами в окремих дисциплінах багатоборства ВСК і його загальною сумою очок (перший спортивний розряд — 4, кандидат у майстри спорту — 3, майстер спорту — 1 взаємозв'язок).

Зміст змагальної діяльності майстрів спорту з багатоборства ВСК відрізняється від змісту змагальної діяльності менш кваліфікованих спортсменів більш вираженими індивідуальними особливостями (при досить високому рівні спортивних результатів у всіх дисциплінах багатоборства кожен спортсмен більш успішно виступає в одній-двох дисциплінах з чотирьох).

Результати проведеного дослідження дали підстави для експериментальної перевірки ефективності двох напрямів підготовки спортсменів: акцентований розвиток провідних показників для кожного спортсмена фізичних якостей; акцентований розвиток недостатньо розвинених показників для кожного спортсмена фізичних якостей.

У четвертому розділі “Динаміка показників підготовленості та змагальної діяльності багатоборців військово-спортивного комплексу у підготовчому періоді макроциклу” подано результати порівняльного перехресного педагогічного експерименту. У результаті проведення експерименту встановлено, 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, сприяла вірогідним ($p<0,05-0,01$) позитивним змінам показників

загальної і спеціальної фізичної підготовленості та змагальної діяльності багатоборців ВСК II–I спортивних розрядів. Разом з цим уперше встановлено, що незалежно від етапу підготовчого періоду (загальнопідготовчий, спеціально-підготовчий) та контингенту (ЕГ1, ЕГ2) більшу ефективність впливу на зростання рівня загальної фізичної підготовленості багатоборців ВСК II–I спортивних розрядів мала програма, що поєднувала комплексний розвиток фізичних якостей (70–75% від загального часу фізичної підготовки) з акцентованим (25–30% від загального часу фізичної підготовки) розвитком провідних щодо модельних показників фізичних якостей кожного спортсмена. Сумарний приріст показників загальної фізичної підготовленості упродовж підготовчого періоду під впливом зазначеної програми фізичної підготовки був на 16,00% більшим, ніж за програмою акцентованого розвитку відстаючих фізичних якостей (табл. 1). Це узгоджується з висновками науковців (Линець М. М., Андрієнко Г. М., 1993; Суслів Ф. П., Холодов Ж. К., 1997; Волков Н. И., Несен Э. Н., 2000; Сергієнко Ю. П., 2002 та ін.) щодо більшого адаптаційного потенціалу генетично більш виражених якостей конкретної людини.

Таблиця 1
Порівняльна ефективність впливу програм диференційованого розвитку провідних (А) та відстаючих (Б) фізичних якостей упродовж підготовчого періоду на показники загальної фізичної підготовленості багатоборців військово-спортивного комплексу

Тести	Зміни за програмою А		Зміни за програмою Б	
	абсолютні величини	%	абсолютні величини	%
Кистьова динамометрія (кгс)	3,79	9,61	2,01	3,74
Динамометрія згиначів рук (кгс)	11,00	21,48	10,27	19,88
Стрибок у довжину з місця (см)	9,93	4,17	8,54	3,55
Нахил тулуба з положення сидячи (см)	0,93	6,92	1,70	7,85
Човниковий біг 6x5 м (с)	0,44	5,06	0,13	1,54
Різниця результатів бігу 6x5 м і 30 м (с)	0,28	6,88	0,07	1,72
Біг 5000 м (с)	25,67	2,45	20,33	1,95
Індекс Гарвардського степ-тесту (ум.од.)	4,50	5,44	4,91	5,78
Разом	–	62,01	–	46,01

Аналогічну закономірність було встановлено і щодо розвитку спеціальних фізичних якостей (табл. 2). Сумарна різниця у прирості показників спеціальної фізичної підготовленості багатоборців ВСК II–I спортивних розрядів у підготовчому періоді на користь програми диференційованого розвитку провідних

Таблиця 2

Порівняльна ефективність впливу програм диференційованого розвитку провідних (А) та відстаючих (Б) фізичних якостей упродовж підготовчого періоду на показники спеціальної фізичної підготовленості багатоборців військово-спортивного комплексу

Тести	Зміни за програмою А		Зміни за програмою Б	
	абсолютні величини	%	абсолютні величини	%
Біг 30 м з/х (с)	0,17	4,66	0,11	2,88
Біг 60 м (с)	0,06	0,99	0,01	0,01
Долання відрізка 0–30 м змагальної дистанції 100 м (с)	0,15	3,30	0,07	1,40
Долання відрізка 30–60 м змагальної дистанції 100 м (с)	-0,07	-2,01	-0,05	-1,89
Долання відрізка 60–100 м змагальної дистанції 100 м (с)	0,05	0,93	0,07	1,55
Біг 3×400 м через 90 с, середнє (с)	4,58	7,28	3,19	5,08
Згинання рук з обтяженням 60% від максимального (рази)	6,14	51,24	4,53	39,39
Разом	-	66,39	-	48,42

щодо модельних для кожного спортсмена показників спеціальних фізичних якостей складала близько 18%. Найбільші величини приросту показників спеціальної фізичної підготовленості багатоборців у підготовчому періоді макроциклу, незалежно від спрямованості тренувальних програм, встановлені у розвитку силової витривалості, а найменші — у розвитку швидкісних якостей, що узгоджується з результатами численних наукових досліджень (Верхошанський Ю. В., 1988; Платонов В. М., Булатова М. М., 1995; Линець М. М., 1997; Романенко В. А., 1999; Платонов В. Н., 2004 та ін.).

Зіставлення сумарних позитивних змін спортивних результатів з трьох дисциплін багатоборства ВСК (табл. 3) переконливо свідчить про більш високу ефективність програми диференційованої фізичної підготовки з акцентом на розвиток провідних для кожного спортсмена фізичних якостей (26,37%), ніж програми з акцентом на розвиток відстаючих для кожного спортсмена фізичних якостей (7,79%). Найбільші позитивні зміни під впливом обох експериментальних програм відбулися у результатах підтягування на перекладині (20,17 і 4,19%).

На другому місці за величиною позитивних змін були спортивні результати у бігу на 3000 метрів. Під впливом тренувальної програми диференційованого розвитку провідних фізичних якостей вони становили 5,31%, а під впливом програм диференційованого розвитку відстаючих фізичних якостей — лише 2,87%.

Таблиця 3

Порівняльна ефективність впливу програм диференційованого розвитку провідних (А) та відстаючих (Б) фізичних якостей упродовж підготовчого періоду на показники змагальної діяльності

Дисципліни багатоборства ВСК	Приріст за програмою А		Приріст за програмою Б	
	абсолютні величини	%	абсолютні величини	%
Біг 100 м (с)	0,11	0,89	0,10	0,73
Підтягування на перекладині (разів)	4,06	20,17	0,87	4,19
Біг 3000 м (с)	33,00	5,31	14,54	2,87
Разом	–	26,37	–	7,79

Примітка. У зв'язку з відсутністю належних умов у зимовий період змагання з подолання смуги перешкод не проводилося.

Встановлено також, що величини приросту спортивних результатів багатоборців ВСК II–I спортивних розрядів у різних дисциплінах багатоборства ВСК мають взаємозв'язок з послідовністю застосування експериментальних програм на етапах підготовчого періоду макроциклу. Для підтвердження або спростування цього явища доцільно провести спеціальне експериментальне дослідження.

У п'ятому розділі “Аналіз і узагальнення результатів дослідження” підсумовано результати дослідження.

У роботі підтверджено:

– літературні дані (Карпман В. Л., 1987; Wilmore J. H., Costill D. L., 1997; Дж. Дункан Мак-Дугалл, Говард Э. Уэнгер, Гавард Дж. Грин, 1998 та ін.) щодо зростання функціональної економічності зі зростанням спортивної кваліфікації; найбільші розбіжності встановлено між кандидатами у майстри спорту та майстрами спорту у величинах ЧСС (13,6% при $p < 0,05$) та хвилинного об'єму крові (18,5% при $p < 0,01$) у стані спокою;

– висновки праць (Линець М. М., Андрієнко Г. М., 1993; Суслов Ф. П., Холодов Ж. К., 1997; Сергієнко Ю. П., 2002 та ін.) про більший адаптаційний потенціал генетично більш виражених якостей конкретної людини; сумарний приріст показників загальної фізичної підготовленості упродовж підготовчого періоду під впливом зазначеної програми фізичної підготовки був на 20,60% більшим, ніж за програмою акцентованого розвитку відстаючих фізичних якостей;

– результати наукових досліджень (Келлер В. С., Платонов В. М., 1993; Тер-Ованесян А. А., Тер-Ованесян А. И., 1986; Верхошанский Ю. В., 1988; Платонов В. М., Булатова М. М., 1995; Линець М. М., 1997; Романенко В. А., 1999; Матвеев Л. П., 2001; Шиян Б. М., 2001; Платонов В. М., 2004 та ін.), згідно з якими силові якості найбільшою мірою піддаються розвиткові за рахунок тренувальних

впливів, швидкісні — найбільш консервативні; найбільші позитивні зміни під впливом обох експериментальних програм відбулися у результатах підтягування на перекладині (20,17 і 4,19%), а найменші у розвитку швидкісних якостей (біг на 100 м — 0,89 і 0,73%);

– результати наукових досліджень (Заціорский В. М., 1970; Линець М. М., Андрієнко Г. М., 1993; Линець М. М., 1994; Платонов В. М., Булатова М. М., 1995; Платонов В. Н., 1997, 2004; Матвеев Л. П., 2001) щодо високої значущості загальної працездатності у структурі підготовленості спортсменів; показники фізичної працездатності (ПСТ) вірогідно ($p < 0,05-0,001$) корелюють з усіма показниками змагальної діяльності.

До групи результатів, що доповнюють наявні розробки, належать такі:

1. Розширено уявлення про значущість загальної фізичної підготовки в системі багаторічного тренування спортсменів (Келлер В. С., Платонов В. М., 1993; Матвеев Л. П., 1977; Платонов В. М., Булатова М. М., 1995; Романенко В. А., 1999; Платонов В. Н., 2004; Волков Л., 2005 та ін.). Наші результати свідчать, що більшість досліджуваних показників загальної фізичної підготовленості відображають міжкваліфікаційні розбіжності між кваліфікованими багатоборцями ВСК (перший спортивний розряд — майстер спорту). При цьому кандидати у майстри спорту значно перевершують першорозрядників за одними фізичними якостями (гнучкість і спритність), а майстри спорту випереджають кандидатів у майстри спорту за іншими (фізична працездатність і сила згиначів рук). За показниками кистьової сили зафіксовано значні вірогідні розбіжності ($p < 0,05$) між усіма кваліфікаційними групами багатоборців ВСК.

2. Доповнено знання про структуру спеціальної фізичної підготовленості (Верхошанський Ю. В., 1988; Келлер В. С., Платонов В. М., 1993; Матвеев Л. П., 2001; Платонов В. М., Булатова М. М., 1995; Платонов В. Н., 2004 та ін.). Найбільш виражені розбіжності між усіма кваліфікаційними групами багатоборців ВСК ($p < 0,01$) встановлено у рівні прояву силової витривалості.

3. Розширено і поглиблено сучасні знання про моделі змагальної діяльності багатоборців ВСК (Михайлов В., 2002; Андрес А., 2004) та контроль за їхньою підготовленістю. Вивчення цих показників свідчить, що міжкваліфікаційні розбіжності не мають лінійного характеру. У двох змагальних дисциплінах (підтягування на перекладині і бігу на 100 метрів з високого старту) відмінності між майстрами спорту і кандидатами у майстри спорту (відповідно 34,8% при $p < 0,01$ і 5,4% при $p < 0,05$) більші, ніж між кандидатами у майстри спорту і першорозрядниками (відповідно 8,4% при $p < 0,01$ і 2,5% при $p < 0,05$). Розбіжності між результатами бігу на 3000 метрів, навпаки, більш виражені між першорозрядниками і кандидатами у майстри спорту (3,2% при $p < 0,05$), ніж між кандидатами у майстри спорту і майстрами спорту (0,3%). Міжкваліфікаційні розбіжності у результатах подолання смуги перешкод між першорозрядниками та кандидатами у майстри спорту (6,1% при $p < 0,01$) і кандидатами у майстри спорту та майстрами спорту (5,9% при $p < 0,01$) практично однакові. Ми виділили найбільш

вагомі для контролю спеціальної фізичної підготовленості багатоборців ВСК тестові вправи: біг на 30 метрів з ходу — для контролю за рівнем розвитку швидкісних якостей (від $r=0,456$ до $r=0,831$); швидкість подолання фінішного відрізка змагальної дистанції 100 метрів (з 60-го по 100-й метри) — для контролю за швидкісною витривалістю (від $r=0,558$ до $r=0,950$); кількість згинань рук з опором 60% від індивідуального максимуму — для визначення рівня силової витривалості (від $r=0,611$ до $r=0,766$); ІГСТ — для контролю рівня готовності до бігу на 3000 м ($r=0,455$).

Абсолютно новими результатами є структура взаємозв'язків між показниками фізичної підготовленості, фізичного розвитку і функціональних можливостей та результатами змагальної діяльності багатоборців ВСК першого спортивного розряду, кандидатів у майстри спорту та майстрів спорту:

- уперше виявлено, що найбільш адекватно відображають рівень підготовленості багатоборців до змагальної діяльності такі функціональні показники: силовий індекс (від $r=0,421$ до $r=0,505$ при $p<0,01-0,001$); максимальне поглинання кисню (від $r=0,317$ до $r=0,909$ при $p<0,05-0,001$); частота серцевих скорочень у стані спокою (від $r=0,315$ до $r=0,508$ при $p<0,05-0,001$); індекс Робінсона (від $r=0,338$ до $r=0,396$ при $p<0,05-0,01$); хвилиний об'єм крові (від $r=0,320$ до $r=0,575$ при $p<0,05-0,001$); якість відновних процесів після стандартного навантаження (від $r=0,320$ до $r=0,556$ при $p<0,05-0,001$); частота серцевих скорочень у положеннях лежачи та стоячи — ортостатична проба (від $r=0,411$ до $r=0,605$ при $p<0,05-0,001$);

- уперше встановлено, що спортивні результати у бігу на 100 метрів, підтягуванні на перекладині, подоланні смуги перешкод та загальна сума очок у багатоборстві ВСК вірогідно корелюють (від $r=0,297$ до $r=0,610$ при $p<0,05-0,001$) з показниками абсолютної і відносної сили, спритності та фізичної працездатності; результати у бігу на 3000 метрів позитивно корелюють лише з рівнем фізичної працездатності ($r=0,445$ при $p<0,001$);

- уперше встановлено, що зі зростанням спортивної кваліфікації спостерігається зменшення кількості статистично вірогідних взаємозв'язків між результатами в окремих дисциплінах багатоборства ВСК і його загальною сумою очок;

- уперше на контингенті багатоборців ВСК другого та першого спортивних розрядів встановлено, що диференційована фізична підготовка з акцентом на розвиток провідних щодо модельних показників фізичних якостей викликає більш виражене зростання рівня їхньої загальної та спеціальної фізичної підготовленості та сумарного приросту спортивних результатів, ніж підготовка з акцентом на розвиток відстаючих щодо модельних показників фізичних якостей.

ВИСНОВКИ

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 70–80-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 (перший 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 (перший спортивний розряд, кандидати у майстри спорту, майстри спорту).

4. Спортивні результати кваліфікованих багатоборців ВСК (I 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 16,00%) 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.

18

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІ ПРАЦЬ

1. Андрес А.С., Линець М.М. Фізична підготовка багатоборців військово-спортивного комплексу: Метод. посіб. — Л.: Українські технології. — 2006. — 76 с. *(Автором розроблено програму диференційованої фізичної підготовки та організовано її експериментальну перевірку).*

2. Андрес А. Динаміка показників загальної фізичної підготовленості багатоборців військово-спортивного комплексу впродовж підготовчого періоду річного циклу // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. — Л., 2006. — Вип.10. — Т.1. — С. 366–373.

3. Андрес А. Структура змагальної діяльності на дистанції 100 метрів у багатоборців військово-спортивного комплексу // Слобожанський науково-спортивний вісник. — Х., 2006. — Вип. №9. — С. 30–34.

4. Андрес А. Показники змагальної діяльності та фізичної підготовленості багатоборців військово-спортивного комплексу різної спортивної кваліфікації // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. — Л., 2005. — Вип. 9. — Т.1. — С. 226–230.

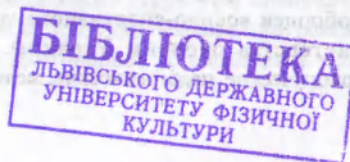
5. Андрес А. Взаємозв'язки спортивних результатів в окремих видах та в сумі багатоборства військово-спортивного комплексу у спортсменів різної кваліфікації // Молода спортивна наука України: Зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. — Л., 2004. — Вип. 8. — Т.1. — С. 10–15.

6. Андрес А. Сучасні проблеми підготовки багатоборців військово-спортивного комплексу в річному циклі // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. / За ред. С.С. Єрмакова. — Х., 2003. — №24. — С. 7–13.

7. Линець М., Андрес А. Фізична підготовка багатоборців військово-спортивного комплексу на сучасному етапі // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр./ За ред. С.С.Єрмакова. — Х.; Л., 2003. — №18. — С. 104–109. *(Автору належить аналіз науково-методичної літератури, постановка проблеми, вибір методів дослідження, формулювання висновків).*

8. Андрес А.С. Структура і методика побудови макроциклу тренування багатоборців військово-спортивного комплексу // Актуальні проблеми організації фізичного виховання студентської та учнівської молоді Львівщини: Зб. наук. пр. — Л., 2003. — С. 100–102.

9. Андрес А. Динаміка показників спеціальної фізичної 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.



АНОТАЦІЯ

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.

Мета дослідження — розробити програму диференційованої фізичної 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 першого спортивного розряду, кандидатів у майстри спорту та майстрів спорту.

Уперше на контингенті багатоборців ВСК II–I спортивних розрядів встановлено, 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.

Ключові слова: навчально-тренувальний процес, фізична підготовка, програма фізичної підготовки, багатоборці військово-спортивного комплексу, акцентований розвиток фізичних якостей, модельні показники фізичних якостей.

АННОТАЦИЯ

АНДРЕС Андрей Степанович. Усовершенствование физической подготовки многоборцев военно-спортивного комплекса. — Рукопись.

Диссертация на соискание ученой степени кандидата наук по физическому воспитанию и спорту по специальности 24.00.01 — олимпийский и профессиональный спорт. — Львовский государственный университет физической культуры, Львов, 2006 г.

Объект исследования — учебно-тренировочный процесс многоборцев военно-спортивного комплекса. Предмет исследования — физическая подготовка многоборцев военно-спортивного комплекса в подготовительном периоде макроцикла. Цель исследования — разработать программу дифференцированной физической подготовки многоборцев военно-спортивного комплекса для высших учебных заведений Министерства обороны Украины. Методы исследования: теоретические, социологические, педагогические, медико-биологические и статистические.

В процессе педагогических наблюдений установлено, что по показателям функциональной и физической подготовленности, а также соревновательной деятельности существуют достоверные ($p < 0,05-0,001$) различия между многоборцами военно-спортивного комплекса первого спортивного разряда, кандидатами в мастера спорта и мастерами спорта, что позволяет рассматривать их как модельные для соответствующего уровня спортивной квалификации.

Исследование профилей физической подготовленности и содержания соревновательной деятельности многоборцев военно-спортивного комплекса (первого спортивного разряда, кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта) позволило выявить наиболее значимые показатели: общей физической подготовленности – сила кисти, сила сгибателей рук, взрывная сила разгибателей ног, гибкость, ловкость, а также общая физическая работоспособность (межквалификационные различия достоверны при $p < 0,05-0,01$); специальной физической подготовленности – силовая выносливость сгибателей рук, скоростная выносливость, а также максимальная скорость бега (межквалификационные различия достоверны при $p < 0,05-0,01$); функциональной подготовленности – силовой индекс, ЧСС в состоянии покоя, ударный объем крови, минутный объем крови (межквалификационные различия достоверны при $p < 0,05-0,01$); содержания соревновательной деятельности – подтягивание на перекладине и преодоление полосы препятствий (межквалификационные различия достоверны при $p < 0,05-0,01$).

Впервые определена структура взаимосвязей между показателями физической подготовленности, физического развития, функциональных возможностей и результатами соревновательной деятельности многоборцев военно-спортивного комплекса первого спортивного разряда, кандидатов в мастера спорта и мастеров спорта.

Спортивные результаты квалифицированных многоборцев военно-спортивного комплекса (первого спортивного разряда, кандидаты в мастера спорта и мастера спорта) достоверно коррелируют с показателями: общей физической подготовленности – сила кисти, взрывная сила разгибателей ног, гибкость, ловкость, а также общая физическая работоспособность ($r = 0,297-0,610$ при $p < 0,05-0,01$); специальной физической подготовленности – максимальная скорость бега, скоростная, силовая и специальная выносливость ($r = 0,455-0,950$ при $p < 0,05-0,001$); функциональной подготовленности – силовой индекс, максимальное потребление кислорода, индекс Робинсона, минутный объем крови, частота сердечных сокращений во время выполнения ортостатической пробы.

Среднестатистические значения модельных показателей квалифицированных многоборцев целесообразно использовать для индивидуальной коррекции тренировочного процесса менее квалифицированных многоборцев.

Расширены существующие представления относительно значимости общей физической подготовки в системе многолетней тренировки спортсменов.

Дополнены существующие знания относительно структуры специальной физической подготовленности многоборцев ВСК. Наиболее выраженные различия между всеми квалификационными группами многоборцев установлены в уровне проявления силовой выносливости ($p < 0,01$).

Опираясь на фундаментальные исследования проблемы подготовки спортсменов (Зациорский В. М., 1970; Верхошанский Ю. В., 1988; Платонов В. М., Булатова М. М., 1995; Платонов В. Н., 2004) и результаты собственных педагогических наблюдений, автор разработал программу дифференцированной физической подготовки многоборцев военно-спортивного комплекса II-I спортивных разрядов в подготовительном периоде макроцикла, согласно которой 70–75% тренировочного времени посвящалось комплексному развитию физических качеств спортсменов, а 25–30% — акцентированному развитию ведущих относительно модельных или отстающих для каждого спортсмена физических качеств.

В констатирующем эксперименте установлено, что дифференцированная физическая подготовка с акцентом на развитие ведущих относительно модельных физических качеств вызывает более выраженный прирост уровня их общей (на 16,00%) и специальной (на 17,97%) физической подготовленности и суммарного прироста спортивных результатов (на 18,58%), чем подготовка с акцентом на развитие отстающих относительно модельных физических качеств.

Ключевые слова: учебно-тренировочный процесс, физическая подготовка, программа физической подготовки, многоборцы военно-спортивного комплекса, акцентированное развитие физических качеств, модельные показатели физических качеств.

ANNOTATION

ANDRES Andriy Stepanovich. The perfection of physical preparation of all-rounders of military-sport complex. – Manuscript.

The thesis for Candidate of Sciences in Physical Education and Sport scientific degree searching in specialty 24.00.01 — Olympic and professional sport. — Lviv State University of Physical Culture, Lviv, 2006.

The object of research is education-training process of all-rounders of military-sport complex. The article of research is physical preparation of all-rounders of military-sport complex during the preparatory stage of microcycle. The purpose is the perfection of the system of physical preparation of the all-rounders of military-sport complex in higher educational establishments of Ministry of Defence of Ukraine. Research methods are theoretical, pedagogical, medico-biological, methods of mathematical statistics. It is defined for the first time the correlation between the indexes of physical preparedness, physical development, functional possibilities and results of competition activity of the all-rounders with first sporting qualification, Candidates of Master of sport and Masters of Sport;

It is set for the first time (in the group of all-rounders of the of military-sport complex), that the differentiated physical preparation with an accent on development of leading for each sportsman model physical qualities causes increasing of the level of his general and special physical preparedness and total increasing of sporting results, comparing to that with the accent on the development of backward model physical qualities.

Keywords: educational-training process, physical preparation, all-rounders of military-sport complex of the II-I sporting qualification, the accented development of physical qualities, model index of physical qualities.