

АНОТАЦІЯ

Турлюк В. В. Програмування тренувального процесу легкоатлеток-бар'єристок на етапі спеціалізованої базової підготовки. – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата наук з фізичного виховання та спорту (доктора філософії) за спеціальністю 017 Фізична культура і спорт. – Вінницький державний педагогічний університет імені Михайла Коцюбинського, Вінниця, 2020.

Зміст анотації. У дисертації вперше розроблено технологію підбору засобів і методів спеціальної фізичної підготовленості в навчально-тренувальний процес легкоатлеток-бар'єристок на етапі спеціалізованої базової підготовки. Також, розроблено модель спеціальної фізичної та технічної підготовленості легкоатлеток-бар'єристок, на основі програмування тренувального процесу бар'єристок протягом року, оптимізації фізичних навантажень і фізичного стану спортсменів.

Проведений педагогічний експеримент підтвердив високий ступінь достовірності та ефективності програмування навчально-тренувального процесу на етапі спеціалізованої базової підготовки. Це дає підставу рекомендувати розроблену технологію програмування та її окремих компонентів до практичного використання в системі підготовки легкоатлетів різної кваліфікації.

Мета дослідження – експериментально обґрунтувати ефективність програмування тренувального процесу легкоатлеток-бар'єристок на етапі спеціалізованої-базової підготовки.

Практичне та теоретичне значення полягає в упровадженні заходів, які передбачають нові підходи до програмування й організації навчально-тренувального процесу легкоатлеток-бар'єристок, а саме – використанні сучасних фізкультурно-оздоровчих технологій з урахуванням диференційованого підходу, застосуванні засобів, методів, спортивного

тренування, різних режимів роботи.

Результати дослідження впроваджено в навчально-тренувальний процес міської дитячо-юнацької спортивної школи №1 та Козятинській дитячо-юнацькій спортивній школі «Колос»; до планування та організації освітнього процесу, зокрема вдосконалення навчальних дисциплін у Комунальному закладі вищої освіти «Вінницький гуманітарно-педагогічний коледж» («Легка атлетика з методикою викладання»), Вінницькому державному педагогічному університеті імені Михайла Коцюбинського («Теорія і методика викладання легкої атлетики», «Спортивно-педагогічне вдосконалення», «Підвищення спортивної майстерності»), що підтверджують відповідні акти впровадження.

Наукова новизна отриманих результатів:

- розроблено технологію підбору засобів і методів спеціальної фізичної підготовленості в навчально-тренувальний процес легкоатлеток-бар'єристок на етапі спеціалізованої базової підготовки;
- розроблено, обгрунтовано технологію програмування тренувального процесу легкоатлеток-бар'єристок на етапі спеціалізованої базової підготовки;
- виявлено, теоретично обгрунтовано та експериментально перевірено педагогічні умови впровадження сучасних фітнес-технологій (3D фітнес, стретчинг, йога, силовий тренінг) у навчально-тренувальний процес легкоатлеток-бар'єристок;
- визначено структуру та зміст спеціальної підготовки бар'єристок на етапі спеціалізованої-базової підготовки;
- обгрунтовано методичні підходи до індивідуалізації тренувального процесу легкоатлеток-бар'єристок на етапі спеціалізованої-базової підготовки з урахуванням особливостей жіночого організму;
- розроблено модель спеціальної фізичної та технічної підготовленості легкоатлеток-бар'єристок на основі програмування навчально-тренувального процесу;

- доповнено дані оптимального розвитку спеціальної фізичної та технічної підготовки бар'єристок на етапі спеціалізованої-базової підготовки;
- доповнено уявлення, щодо структури етапу підготовки та змісту тренувального процесу із врахуванням динаміки спортивного результату;
- виявлено взаємозв'язок між показниками спеціальної фізичної підготовки в різних зонах інтенсивності та обсягами фізичних навантажень;
- доповнено дані про взаємозв'язок обсягів фізичного навантаження та спортивних результатів бар'єристок.

У **вступі** обґрунтовано актуальність роботи, сформульовано мету, завдання, об'єкт, предмет дослідження, розкрито наукову новизну та практичну значущість отриманих результатів, визначено особистий внесок здобувача, наведено дані щодо переліку наукових конференцій, на яких було апробовано результати дослідження, зазначено кількість публікацій автора.

У першому розділі **«Програмування та організація тренувального процесу в легкій атлетиці»** зроблено огляд останніх теоретико-методичних досягнень щодо специфіки, умов та сучасних технологій запровадження програмування навчально-тренувального процесу у різних видах спорту. На підставі аналізу науково-методичної літератури визначено актуальність дослідження особливостей програмування тренувального процесу легкоатлеток-бар'єристок на етапі спеціалізованої базової підготовки та основні проблеми в підходах побудови тренування.

У другому розділі **«Методи та організація дослідження»** розкрито зміст і доцільність використаних методів дослідження, їх адекватність щодо об'єкту, предмету, мети та завдань роботи, наведено дані щодо організації та етапів дослідження. Використано такі методи дослідження: теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури; педагогічні спостереження; педагогічний експеримент; педагогічні тестування; медико-біологічні методи; психодіагностика; методи математичної статистики.

У третьому розділі дисертації **«Індивідуально-типові особливості легкоатлеток-бар'єристок»** наведені дані щодо особливостей тілобудови, антропометричних показників та протікання оваріально-менструального

циклу, функціональних можливостей бар'єристок, рівня фізичної та психологічної підготовленості. Визначено середні значення індексів Кетле та Піньє, кистево-вагового силового індексу та індексу довжини ноги, що дало змогу доповнити існуючу модель антропометричних показників легкоатлеток-бар'єристок на етапі спеціалізованої базової підготовки.

У четвертому розділі **«Експериментальне обґрунтування ефективності методики побудови навчально-тренувального процесу легкоатлеток-бар'єристок на етапі спеціалізованої базової підготовки»** висвітлено результати ефективності запропонованої програми програмування навчально-тренувального процесу. Розроблені та впроваджені в тренувальний процес програми мікроциклів підвищили ефективність тренувального процесу легкоатлеток-бар'єристок на етапі спеціалізованої базової підготовки.

У п'ятому розділі **«Аналіз та узагальнення результатів дослідження»** представлені дані, отримані у ході дослідження.

У результаті проведених досліджень було підтверджено такі думки фахівців:

- існує високий взаємозв'язок між результатом у бігу на 400 м з бар'єрами і 400 м гладких; швидкісно-силовими показниками; спеціальної витривалості у певних режимах виконання бігової роботи, а також фазовість розвитку спортивної форми, що виявляється в динаміці показників підготовленості бар'єристок на етапах макроциклу.

Матеріали представленого дослідження доповнюють і розширюють дані щодо особливостей двохциклового планування тренувального процесу бар'єристок на етапі спеціалізованої базової підготовки у межах річного циклу підготовки; щодо структури техніко-тактичної підготовки бар'єристок; щодо інтегральної оцінки змагальної діяльності бар'єристок. Отримали подальший розвиток знання щодо характеру тренувальних навантажень (обсягу, величини, інтенсивності, спрямованості тощо) та їх динаміки на різних етапах річного циклу підготовки бар'єристок. Новими даними є:

- науково обґрунтовані теоретико-методичні основи цілісного підходу до розробки програм структурних утворень тренувального процесу (тренувальних завдань і занять, програм мікроциклів, програм розвитку фізичних якостей) бар'єристок у межах річного макроциклу;

- експериментально перевірений механізм практичної реалізації програмування тренувального процесу бар'єристок на різних етапах річного макроциклу й доведено його ефективність.

Висновки підтвердили думку, що побудова тренувального процесу легкоатлеток-бар'єристок на етапі спеціалізованої базової підготовки на основі програмування з врахуванням основ теорії періодизації спортивного тренування є ефективною.