

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ УКРАЇНИ
СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ім. А.С. МАКАРЕНКА
ІНСТИТУТ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Кафедра олімпійського і професійного спорту

БОНДАРЕНКО Євген Михайлович
**ОСОБЛИВОСТІ НАВЧАННЯ ТЕХНІКИ БАР'ЄРНОГО БІГУ НА ЕТАПІ
ПОЧАТКОВОЇ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ**

0102 – фізичне виховання, спорт і здоров'я людини

8.010202 – Олімпійський та професійний спорт

Магістр

Науковий керівник:
кандидат наук з
фізичного виховання
і спорту, доцент
Ратов Анатолій
Максимович

Актуальність



Так склалося, що з певних причин у сьогоденні, в нашій країні, обмаль спортсменів які б показували високі результати, в найбільш видовищній дисципліні легкої атлетики – бар'єрному бігу. Ця проблема існує, як у юнацькому так і дорослому спорті. Такий наслідок може бути з багатьох причин, але перш за все можна виділити недосконалу систему підготовки юних бар'єристів. Найбільші проблеми вбачаються в системі технічної підготовки.

Техніка є основою для досягнення високого результату, саме тому питання вивчення та вдосконалення техніки є найбільш актуальним в наш час. Велика кількість спеціалістів вважають, що техніка — це простий найбільш ефективний шлях вирішення певної рухової задачі в рамках правил виду спорту. Висококласний спортсмен, що має хорошу і стабільну техніку, здатний в більшій мірі використовувати її для досягнення найвищих результатів в змаганнях найвищого рівня. Отримання навичок в легкій атлетиці включає не лише опанування техніки різноманітних видів, але і найважливіше уміння застосовувати цю техніку в змагальних умовах.



Мета роботи

Виявити особливості навчання техніки бар'єрного бігу на етапі початкової спортивної підготовки.



Завдання.



1. Дослідити методики опанування техніки бар'єрного бігу.

2. Визначити роль технічної підготовленості в системі тренувального процесу бар'єристів.

3. Експериментально обґрунтувати особливості впливу технічної підготовки на результаті юних бар'єристів.

Методи дослідження:



- *аналіз науково-методичної літератури;*
- *педагогічні спостереження;*
- *метод тестових завдань;*
- *педагогічний експеримент;*
- *порівняльний метод;*
- *метод математичної обробки.*





Педагогічний експеримент

Дослідження яке проводилося з метою вирішення завдань, зазначених вище, охопило період 2010 – 2011 навчального року. На протязі цього терміну було сформовано контрольну та експериментальну групи в кількості 10 чоловік в кожній. Групи були в комплектовані таким чином, щоб кожен учасник експериментальної групи мав партнера в контрольній, максимально відповідного за своєю антропометрією, рівнем розвитку фізичних якостей, та подібний за статтю.

З огляду на мету дослідження, експериментальній групі, було запропоновано ряд спеціалізованих вправ, які б дали змогу підняти рівень фізичних можливостей, і більш якісно опанувати техніку бар'єрного бігу.

Метод тестових завдань



- 1. Час подолання стартового розбігу (с).**
- 2. Час подолання одного між бар'єрного блоку (с).**
- 3. Ритмовий показник (кількість кроків між бар'єрами).**



Результати тестування контрольної групи на початку та в кінці експерименту

№ п/п	Тести	$p \pm \delta$	$k \pm \delta$	m п	m к	T	P (0,05)	Достовірність різниці	Д, %
1.	Час подолання стартового розбігу (с)	3,2±0,3	2,5±0,3	0,1	0,1	7	0,05	дост	22
2.	Час подолання одного між бар'єрного блоку (с)	2,4±0,1	2,0±0,1	0,03	0,03	1	0,05	недост	17
3.	Ритмовий показник	21±0,7	20±0,7	0,2	0,2	3,3	0,05	дост	5

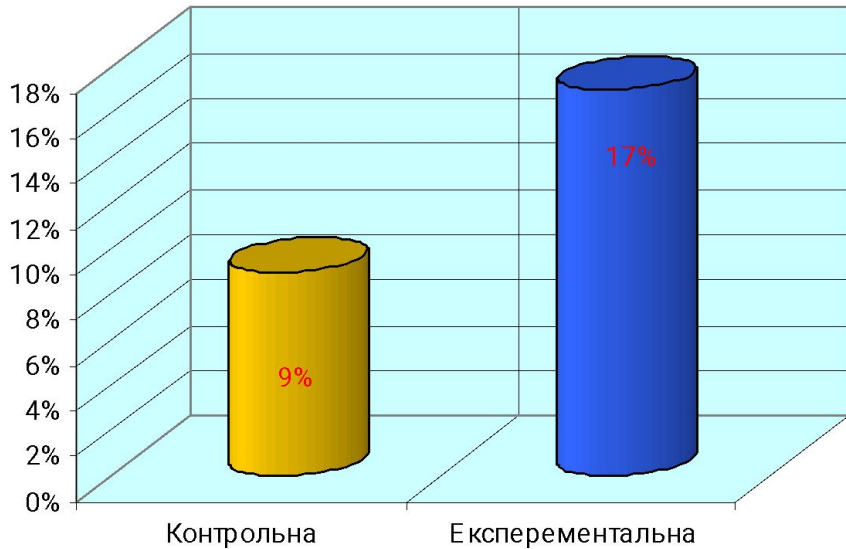
Результати тестування експериментальної групи на початку та в кінці експерименту

№ п/п	Тести	$p \pm \delta$	$k \pm \delta$	m п	m к	T	P (0,05)	Достовірність різниці	Д, %
1.	Час подолання стартового розбігу (с)	3,1±0,2	2,7±0,2	0,07	0,07	4	0,05	дост	12
2.	Час подолання одного між бар'єрного блоку (с)	2,3±0,3	2,1±0,3	0,1	0,1	2	0,05	недост	9
3.	Ритмовий показник	21±0,7	19±0,7	0,2	0,2	6,7	0,05	дост	10



Аналіз зміни результатів підготовленості спортсменів

Час подолання стартового розбігу (с) - приріст результату у відсотках у кожній з груп



Час подолання одного між бар'єрного блоку (с) - приріст результату у відсотках у кожній з груп





РИТМОВИЙ ПОКАЗНИК (кількість кроків між бар'єрами). – приріст результату у відсотках у кожній з груп



ВИСНОВКИ:



1. Аналіз літературних джерел та науково-методичної літератури показав рівень впливу своєчасного навчання та послідовного розвитку техніки бар'єрного бігу. Дав змогу оцінити особливості навчання бар'єрного бігу, та складність процесу навчання, пов'язану з віком спортсменів.
2. В ході експерименту було доведено тісний взаємозв'язок, який існує між технічною підготовленістю спортсмена, та результатом на бар'єрній дистанції. Також ми встановили, що експериментальні тести, які нами використовувалися дуже добре відображують рівень технічної майстерності, і мають право бути запропонованими іншим фахівцям, як контрольні вправи направлені на оцінку рівня технічної підготовленості спортсменів на етапі початкової спортивної кваліфікації.
3. За отриманими тестовими результатами добре видно, що рівень розвитку технічних і фізичних якостей, в контрольній та експериментальній групах, значно покращився. В експериментальній групі результати в тестах, які спрямовані на оцінку рівня технічної майстерності (час подолання стартового розбігу, час подолання одного між бар'єрного блоку) де що кращі, проте більш високі результати в тесті, що вказує на рівень фізичної підготовленості (ритмовий показник), показали учні контрольної групи. З цього можна зробити висновок, що навчання техніки бар'єрного бігу паралельно з розвитком інших спеціалізованих фізичних якостей, дає позитивний результат.
4. Проаналізувавши отримані результати тестувань, які свідчать про те що використання запропонованої методики істотно вплинуло на особистісні якості юних бар'єристів. В більшій мірі динаміка змін прослідковується в засвоєнні та використанні технічних прийомів, насамперед в часу подолання стартового розбігу різниця між експериментальною та контрольною склала 0,2 с приріст результатів в контрольній групі склав 12%, а в експериментальній 22%. Ритмовий показник відображає покращення швидкісно-силових якостей учнів, в цьому тестовому завданні спортсмени контрольної групи продемонстрували кращі результати, в відсотковому співвідношенні покращення результатів в контрольній групі відбулося на 10%, а в

Дякую за увагу!

