

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

### **ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ, ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СТРИБУНІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ СПОРТИВНОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ**

Виконав: студент 2 курсу, 21 групи

Спеціальності 017 – фізична культура і спорт

Гриців Ірина Ігорівна

Керівник: к.н.фіз.вих., доцент Римик Р.В.

Рецензент: к.н.фіз.вих., доцент Синиця А.В.

Івано-Франківськ – 2022 р.

## АНОТАЦІЯ

У дипломній роботі на здобуття другого (магістерського) рівня було досліджено особливості фізичного стану, здоров'я дітей 11-12 років та теоретичні основи фізичної підготовки юних спортсменів які займаються легкою атлетикою; проаналізовано і оцінено результати функціональної та фізичної підготовленості юних легкоатлетів-стрибунів 11-12 років а також виявити здібних і обдарованих юних легкоатлетів; розроблено методичні та практичні рекомендації щодо покращення фізичної підготовленості юних легкоатлетів-стрибунів.

Мета дослідження полягає у вдосконаленні змісту тренувального процесу юних легкоатлетів-стрибунів на етапі початкової спортивної спеціалізації.

Для вирішення поставлених завдань і одержання об'єктивних даних у роботі використані такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та аналіз навчально-тренувальної документації; педагогічні спостереження; тестування фізичного розвитку, функціональної та фізичної підготовленості; методи математичної статистики.

Наукова новизна дослідження: досліджено особливості фізичного стану, здоров'я дітей 11-12 років та теоретичні основи фізичної підготовки юних спортсменів які займаються легкою атлетикою; проаналізовано і оцінено результати функціональної та фізичної підготовленості юних легкоатлетів-стрибунів 11-12 років а також виявлено здібних і обдарованих юних легкоатлетів; розроблено методичні та практичні рекомендації щодо покращення фізичної підготовленості юних легкоатлетів-стрибунів.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	4
<b>РОЗДІЛ 1 ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО СТАНУ ТА ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ 11-12 РОКІВ</b> .....	9
1.1 Понятійний апарат фізичний стан, стан здоров'я та особливості розвитку дітей 11-12 років .....	9
1.2 Особливості тренувальних навантажень юних стрибунів на етапі початкової спортивної спеціалізації .....	14
1.3 Засоби та методи розвитку швидкісно-силових якостей юних спортсменів .....	20
Висновки до розділу 1 .....	27
<b>РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ</b> .....	29
2.1 Методи дослідження .....	29
2.2 Організація дослідження .....	31
<b>РОЗДІЛ 3 ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ, ФУНКЦІОНАЛЬНОЇ ТА ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СТРИБУНІВ</b> .....	33
3.1 Аналіз фізичного розвитку та функціонального стану юних легкоатлетів-стрибунів 11-12 років .....	33
3.2 Аналіз фізичної підготовленості юних легкоатлетів-стрибунів 11-12 років .....	36
Висновки до розділу 3 .....	38
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	40
<b>ПРАКТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ</b> .....	42
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	52

## ВСТУП

**Актуальність.** Процеси розвитку людського організму залежать від низки факторів, як ендогенного так і екзогенного характеру. Одним із провідних екзогенних факторів є вплив навколишнього середовища, що безпосередньо залежить від поточної екологічної обстановки в конкретному регіоні, області [6].

Ще 1960 року у дослідженнях Н.В. Зімкін, А.В. Коробков [25] встановили позитивний вплив занять фізичними вправами на організм котрі займаються підростаючого покоління, сприяють підвищенню неспецифічної опірності організму до впливу несприятливих екологічних факторів. Фізична активність людини сприяє успішному формуванню потенціалу його адаптивних здібностей і її рекомендується розглядати як філогенетичний детермінований фундамент для онтогенезу широкого кола морфофункціональних характеристик та здібностей людини. Тому питання формування здоров'я засобами фізичної культури завжди становили і становитимуть одне з провідних завдань фізичного виховання.

В даний час у науково-методичній літературі є велика кількість публікацій, що характеризують позитивний вплив занять фізичними вправами на організм. Але практично всі дослідження в даній галузі проводилися в сферах дошкільного і шкільної освіти і стосувалися здебільшого вдосконалення засобів, методів і форм фізичного виховання у школі та дитячих дошкільних установах.

Як зазначає В.А. Барков [9], безсумнівний науковий інтерес представляє вивчення питання розвитку зростаючого організму і його адаптації до різноманітних і значних за величиною фізичних навантажень, пов'язаних з конкретним видом спорту.

До теперішнього часу вже накопичено досить велику кількість даних, що свідчать про позитивний вплив занять аеробними вправами як у дитячих дошкільних закладах, школах так і при роботі з молодими спортсменами [11].

Успіхи та здобутки високих спортивних результатів залежить від ступеня

фізичного розвитку та фізичних і психічних здібностей людини, що передбачає можливість відбору осіб з найбільш високим рівнем розвитку важливих для даного виду спорту якостей [17].

Для теперішнього спорту характерно стабільне підвищення вимог до всебічної підготовленості спортсменів. Понад усе актуально правильно формувати здібності до спортивної діяльності у дітей 11-12 років, через те що саме в цьому віці вони переважно залучаються до спеціальних занять з більшості видів спорту [14].

Людський організм розвивається під впливом таких факторів як спадковість та вплив навколишнього середовища. Успіхи у найвищих спортивних результатах залежить також від таланту і потенційних здібностей до занять відповідним видом спорту.

Природний відбір не дає право вирішити проблему підготовки, так як поряд з непридатними дітьми відсіваються і здібні діти [не досить підготовлені за спеціальними якостями, але мають високі потенційні можливості], по відношенню до яких іноді допускається хибний методичний підхід [14, 51].

В.Н. Селуянов та М.П. Шестаков (2000) рекомендують під час відбору обдарованих і талановитих стрибунів орієнтуватись на деякі визначені показники і нормативні оцінки морфологічних показників і рухових здібностей стрибунів, що рекомендовані для системи спортивного відбору.

П.З. Сирис, П.М. Гайдарська, К.И. Рачев (1983) пропонують визначати здібних, обдарованих та талановитих спортсменів виявляючи розвиток рухових здібностей стрибунів на II-IV етапах спортивного відбору за критеріями: довжина тіла, маса тіла, ОГК, динамометрії кистей рук, ЖЕЛ, Індекс Кетле, Життєвий індекс, а також стрибок у довжину з розбігу, біг на 20 м з ходу, стрибок у довжину з місця та стрибок вгору з місця, потрійний стрибок, тестування сили м'язів розгиначів спини. Дані положення і актуалізують наше дослідження.

**Зв'язок роботи з науковими планами, темами.** Магістерську роботу виконано згідно з планом науково-дослідної роботи кафедри спортивно-педагогічних дисциплін за темою «Організаційно-методичні засади

застосування спортивно-педагогічних технологій для покращення рівня здоров'я населення» (номер державної реєстрації 0114U002625) та кафедральної наукової тематики магістерських робіт факультету фізичного виховання і спорту. Тема магістерської роботи затверджена вченою радою факультету фізичного виховання і спорту ДВНЗ «Прикарпатський національний університет імені Василя Стефаника» (розпорядження № 2 від жовтня 2021 р.).

Пошукач приймала участь у звітній науковій конференції викладачів, докторантів, аспірантів та студентів за 2021 рік Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника 4-7 квітня 2021 року та у семінарі «Олімпійський рух на теренах Західної України – минуле та сьогодення» у м. Тернопіль з публікацією матеріалів (Гриців І.І., Римик Р.В. Аналіз обдарованості дітей 11-12 років, що спеціалізуються у стрибкових дисциплінах. *Олімпійський рух на теренах Західної України – минуле та сьогодення // Матеріали регіонального науково-методичного семінару / За заг.ред. Огністого, А.В., Галана Я.П. – Тернопіль: В-во СМТ «ТАЙП», 2022. – С. 72-75*)

**Мета дослідження** полягає у вдосконаленні змісту тренувального процесу юних легкоатлетів-стрибунів на етапі початкової спортивної спеціалізації.

**Завдання дослідження:**

1. Дослідити особливості фізичного стану, здоров'я дітей 11-12 років та теоретичні основи фізичної підготовки юних спортсменів які займаються легкою атлетикою.
2. Проаналізувати і оцінити результати функціональної та фізичної підготовленості юних легкоатлетів-стрибунів 11-12 років а також виявити здібних і обдарованих юних легкоатлетів.
3. Розробити методичні та практичні рекомендації щодо покращення фізичної підготовленості юних легкоатлетів-стрибунів.

**Об'єкт дослідження** - тренувальний процес юних спортсменів-стрибунців на етапі початкової спортивної спеціалізації.

**Предмет дослідження** – структура тренувальних навантажень юних

стрибунів 12-13 років.

**Методи дослідження.** Для вирішення поставлених завдань і одержання об'єктивних даних у роботі використані такі методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури та аналіз навчально-тренувальної документації; педагогічні спостереження; тестування фізичного розвитку, функціональної та фізичної підготовленості; методи математичної статистики.

**Наукова новизна дослідження:**

- досліджено особливості фізичного стану, здоров'я дітей 11-12 років та теоретичні основи фізичної підготовки юних спортсменів які займаються легкою атлетикою;
- проаналізовано і оцінено результати функціональної та фізичної підготовленості юних легкоатлетів-стрибунів 11-12 років а також виявлено здібних і обдарованих юних легкоатлетів;
- розроблено методичні та практичні рекомендації щодо покращення фізичної підготовленості юних легкоатлетів-стрибунів.

**Практичне значення роботи.** Результати досліджень можуть бути використані:

- під час планування тренувальних навантажень юних стрибунів на етапі початкової спортивної спеціалізації;
- для коригування тренувальних програм на етапах річного циклу підготовки;
- під час складання програмно-методичних документів для дитячо-юнацьких спортивних шкіл.

**Структура роботи.** Дипломна робота викладена на 58 сторінках і складається зі вступу, трьох розділів, практичних та методичних рекомендацій, висновків, списку літературних джерел. Список використаної літератури вміщує 63 джерела. Робота ілюстрована 2 таблицями.