

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

### **ВИХОВАННЯ ШВИДКІСНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ 10-12 РОКІВ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ СПОРТИВНОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ**

Виконав: студент 2 курсу, 21 групи

Спеціальності 017 – фізична культура і спорт

Клим Марта Василівна

Керівник: к.н.фіз.вих., доцент Маланюк Л.Б.

Рецензент:

## АНОТАЦІЯ

У дипломній роботі на здобуття другого (магістерського) рівня було досліджено особливості розвитку швидкісних здібностей у юних легкоатлетів що спеціалізуються в бігу на короткі дистанції; оцінено рівень швидкісних здібностей юних бігунів; розроблено технологію розвитку швидкісних здібностей для юних бігунів 10-12 років які спеціалізуються в бігу на короткі дистанції і перевірено її ефективність.

Метою дослідження було розробити технологію розвитку швидкісних здібностей юних бігунів 10-12 років які спеціалізуються в бігу на короткі дистанції та перевірити її ефективність.

Методи дослідження: аналіз теоретичних джерел із проблеми дослідження, спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

Наукова новизна: досліджено особливості розвитку швидкісних здібностей у юних легкоатлетів що спеціалізуються в бігу на короткі дистанції; проаналізовано і оцінено рівень швидкісних здібностей юних бігунів 10-12 років які спеціалізуються в бігу на короткі дистанції; розроблено технологію розвитку швидкісних здібностей для юних бігунів 10-12 років які спеціалізуються в бігу на короткі дистанції і перевірено її ефективність; розроблено практичні рекомендації.

## ЗМІСТ

<b>ВСТУП</b> .....	4
<b>РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ РОЗВИТКУ ШВИДКІСНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ БІГУНІВ НА КОРОТКІ ДИСТАНЦІЇ</b> .....	8
1.1 Поняття швидкісні здібності та методика її розвитку .....	8
1.2 Розвиток фізичних якостей у юних бігунів на короткі дистанції .....	12
1.3 Методика розвитку швидкості у юних спортсменів легкоатлетів у бігу на короткі дистанції .....	18
Висновки до розділу 1 .....	24
<b>РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ</b> .....	26
2.1 Методи дослідження .....	26
2.2 Організація дослідження .....	29
<b>РОЗДІЛ 3 ТЕХНОЛОГІЯ ВИХОВАННЯ ШВИДКІСНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ЮНИХ ЛЕГКОАТЛЕТІВ-СПРИНТЕРІВ 10-12 РОКІВ</b> .....	32
3.1 Дослідження розвитку швидкісних здібностей юних легкоатлетів-спринтерів 11-12 років .....	32
3.2 Особливості внесених змін до технології розвитку швидкісних здібностей юних легкоатлетів-спринтерів 10-12 років .....	35
3.3 Вплив технології розвитку швидкісних здібностей юних бігунів, які спеціалізуються в бігу на короткі дистанції .....	43
Висновки до розділу 3 .....	49
<b>ВИСНОВКИ</b> .....	52
<b>ПРАКТИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ</b> .....	54
<b>СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ</b> .....	57

## ВСТУП

**Актуальність.** Підготовка спортсменів у різних видах легкої атлетики це складний і багатогранний процес, у якому особливого значення набуває формування умінь ефективного ведення змагальної боротьби (В.Г. Нікітушкін, 2010).

Спринтерський біг є одним із найбільш пріоритетних видів легкої атлетики, оскільки вітчизняні спортсмени мають славні традиції досягнення високих місць на змаганнях різного міжнародного рівня.

Для досягнення високих спортивних результатів у спринтерському бігу мало володіти тільки раціональною структурою техніки бігу та високими показниками швидкісної витривалості.

Низка вітчизняних фахівців [24] зазначає, що найбільш ефективно вдосконалення технічної підготовленості та розвиток швидкісних здібностей, що спеціалізуються в спринтерському бігу є вік 10-13 років. У цьому віці завершується статеве дозрівання підлітків, яке позитивно позначається на ефективному формуванні рівноваги в процесі виконання рухової дії, зумовленої функціональним розвитком опорно-рухового апарату легкоатлетів, що забезпечує взаємодію з опорою в процесі подолання дистанції.

Важливим аспектом у тренуванні легкоатлетів-спринтерів є пошук оптимального співвідношення засобів та методів загальної та спеціальної фізичної підготовки в системі багаторічного тренування для досягнення гармонійного формування нервово-м'язового апарату спортсменів та провідних рухових здібностей [42].

При цьому досягнення максимальних для спортсмена значень в окремих показниках сили, швидкості, витривалості не є гарантом досягнення високих результатів, важливим є гармонійне формування опорно-рухового апарату, що унеможливорює асиметрію в напрузі м'язів, що несуть основне навантаження в бігу.

Закладені на навчально-тренувальних етапах та етапах спортивного вдосконалення базові рухові здібності, у тому числі й координаційні,

становлять основу для подальшого планомірного підвищення спортивної майстерності атлетів. Проте фахівцями наголошується, що у практиці підготовки кваліфікованих легкоатлетів більшою мірою використовуються підходи, спрямовані на розвиток силових, швидкісних, швидкісно-силових здібностей та витривалості, та меншою мірою - координаційних, що створює певний дисбаланс у системі фізичної підготовленості легкоатлетів [53].

Ступінь наукової розробленості проблеми. Підходи до розвитку силових, швидкісних, швидкісно-силових здібностей, витривалості у легкоатлетів різних дисциплін та рівня підготовленості висвітлені досить широко. Наявні в теорії відомості з проблеми швидкісної підготовки стосуються переважно юних легкоатлетів, що передбачає доповнення теорії та методики фізичної підготовки легкоатлетів-спринтерів новими відомостями про пов'язаний розвиток швидкісних та інших фізичних здібностей щодо кваліфікованих легкоатлетів як найближчого спортивного резерву [36].

Багаторічні спостереження за тренувальним процесом легкоатлетів-спринтерів свідчать про те, що вже на етапі спортивної спеціалізації суттєвий обсяг силової та швидкісно-силової підготовки реалізується за рахунок вправ з арсеналу важкої атлетики та стрибкових вправ, які часто призводять до травмування спортсменів. Традиційні для легкоатлетів-спринтерів тренувальні засоби меншою мірою спрямовані на вдосконалення координаційних здібностей і найчастіше зводяться до технічної підготовки (подолання бар'єрів у ходьбі та бігу; вправи із змагальною структурою руху: біг, стрибки у довжину та висоту, метання легкоатлетичних). Епізодичне використання окремих засобів щодо формування компонентів швидкісних здібностей не дозволяє досягти належного рівня фізичної підготовленості легкоатлетів різних спеціалізацій у багаторічному тренувальному процесі. Хоча в теорії та практиці тренування легкоатлетів є ефективні підходи до пов'язаного розвитку фізичних здібностей [14].

Враховуючи вищесказане, як додаткові засоби підготовки легкоатлетів-спринтерів можуть виступати вправи, що мають пов'язане вплив відразу на кілька фізичних здібностей.

Проблема дослідження полягає у високих вимогах до силової, швидкісної та координаційної підготовленості легкоатлетів-спринтерів з одного боку, та нестачі теоретичного матеріалу про особливості та способи пов'язаного вдосконалення фізичних здібностей з іншого. На наш погляд, вирішення даної проблеми бачиться в науковому обґрунтуванні технології розвитку, швидкісних та швидкісно-силових здібностей у спринтерів.

**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 7 жовтня 2021 р.).

**Мета дослідження** – розробити технологію розвитку швидкісних здібностей юних бігунів 10-12 років які спеціалізуються в бігу на короткі дистанції та перевірити її ефективність.

**Завдання дослідження:**

1. Теоретично обґрунтувати проблему розвитку швидкісних здібностей у юних легкоатлетів що спеціалізуються в бігу на короткі дистанції.
2. Визначити рівень швидкісних здібностей юних бігунів 10-12 років які спеціалізуються в бігу на короткі дистанції.
3. Розробити технологію розвитку швидкісних здібностей для юних бігунів 10-12 років які спеціалізуються в бігу на короткі дистанції.
4. Перевірити ефективність розробленої технології юних бігунів які спеціалізуються на короткі дистанції.

**Об'єкт дослідження** – розвиток швидкості у юних легкоатлетів.

**Предмет дослідження** - методика розвитку швидкості юних легкоатлетів.

**Методи дослідження:** аналіз теоретичних джерел із проблеми

дослідження, спостереження, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, методи математичної статистики.

**Наукова новизна дослідження:**

- досліджено особливості розвитку швидкісних здібностей у юних легкоатлетів що спеціалізуються в бігу на короткі дистанції;
- проаналізовано і оцінено рівень швидкісних здібностей юних бігунів 10-12 років які спеціалізуються в бігу на короткі дистанції;
- розроблено технологію розвитку швидкісних здібностей для юних бігунів 10-12 років які спеціалізуються в бігу на короткі дистанції і перевірено її ефективність;
- розроблено практичні рекомендації.

**Практичне значення роботи:** результати дослідження та внесені зміни до методики розвитку швидкості можуть бути використані на практиці роботи тренерів-викладачів, з метою підвищення працездатності у легкоатлетів на короткі дистанції.

**Структура роботи.** Дипломна робота викладена на 64 сторінках комп'ютерного тексту та складається із вступу, трьох розділів, висновків, практичних рекомендацій, списку літературних джерел.

Список літератури містить 86 джерела. Робота ілюстрована 3 таблицями, 6 рисунками.