

Міністерство освіти і науки України
Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка
Факультет фізичної культури
Кафедра спорту і спортивних ігор

Дипломна робота (проєкт)
магістра

з теми: «ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД ДО РОЗВИТКУ ШВИДКІСНИХ
ЯКОСТЕЙ В УЧНІВ СЕРЕДНІХ КЛАСІВ»

Виконав: студент 2 курсу, групи ФК1-М19
спеціальності 014 Середня освіта (Фізична
культура)

Вишневецький Михайло Володимирович

Керівник: Костюкевич В.М., доктор наук з
фізичного виховання та спорту, професор

Рецензент: Єдинак Г.А., доктор наук з

фізичного виховання та спорту, професор

Кам'янець-Подільський – 2020 рік

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1 ОГЛЯД ЛІТЕРАТУРИ	7
1.1. Особливості організму дітей молодшого шкільного віку та їх адаптація до фізичних навантажень.....	7
1.2. Загальна характеристика швидкості як фізичної якості.....	12
1.3. Аналіз основ методики розвитку швидкості	17
1.4. Загальна характеристика стану початкової підготовки.....	20
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ.....	23
2.1. Методи дослідження	23
2.2. Організація дослідження.....	33
РОЗДІЛ 3. Характеристика швидкісних здібностей хлопчиків 10 - 11 років, які займаються легкою атлетикою на етапі початкової підготовки...37	
3.1. дослідження природного розвитку швидкісних здібностей хлопчиків 10 - 11 років	37
3.1.1. Природний рівень розвитку швидкості починаючих легкоатлетів..37	
3.1.2. Природний рівень функціонального стану починаючих легкоатлетів	38
3.2. Удосконалення швидкісних можливостей легкоатлетів 10 - 11 років шляхом застосування різних засобів їх розвитку	39
3.2.1. Вплив занять з використанням різних засобів на швидкісні якості легкоатлетів 10-11 років.....	40
3.2.2. Вплив занять з використанням різних засобів розвитку швидкості на функціональний стан організму легкоатлетів - початківців	47
3.2.3. Ефективність впливу швидкісно-силових вправ та рухливих ігор на розвиток швидкості юних легкоатлетів.....	51
Висновки	55
Практичні рекомендації.....	57

Список використаних джерел.....	60
--	-----------

ВСТУП

Актуальність теми. Основним завданням занять спортом на етапі початкової підготовки є зміцнення здоров'я. Період прискореного росту і формування організму припадає саме на шкільний вік, коли організм дітей найбільш піддається різним морфо-функціональним змінам як позитивного, так і негативного характеру, що відбуваються під дією зовнішніх і внутрішніх факторів [18, 22].

На жаль, ці зміни у більшості випадків роблять негативний характер. Результати досліджень фізичного здоров'я дітей молодшого шкільного віку в останні роки засвідчують, що все більша кількість школярів має низький та нижчий за середній рівні здоров'я [38, 80]; та незадовільний рівень фізичної підготовленості [26, 41].

У зв'язку з тим, що основи здоров'я закладаються в дитячому віці, постає необхідність занять спортом, причому вони повинні бути високоефективними щодо впливу на організм дітей.

Заняття легкою атлетикою вважається надзвичайно дієвим і потужним засобом впливу на фізичне здоров'я підростаючого покоління. Вони впливають практично на всі великі групи м'язів, забезпечують розвиток фізичних якостей, збільшують функціональні резерви організму, підвищують адаптивні можливості організму протидіяти негативним факторам навколишнього середовища [1].

Здоров'я формується під впливом багатьох факторів, але поряд з цим, багатьма вченими відзначається велике значення в його конструюванні науково обґрунтованої спеціалізованої рухової активності, тому що під її впливом удосконалюються психомоторні та вегетативні функції, урізноманітнюються рухові вміння та навички, покращується фізичний розвиток. Зрозуміло, що процес засвоєння дітьми різних рухів потребує прояву фізичних якостей [42, 43, 49].

Добре розвинуті швидкісні здібності - необхідна передумова для успішного навчання фізичним вправам, тому що вони є комплексним проявом діяльності організму. Крім того, вони впливають на темп і спосіб засвоєння техніки вправ, а також на їх стабілізацію та ситуативно - адекватне різноманітне застосування в майбутньому, сприяють вихованню у дітей високих моральних цінностей, потреб у систематичних заняттях фізичними вправами, прагненню до фізичної досконалості [57].

Об'єкт дослідження - швидкісні здібності дітей 10-11 років, які займаються легкою атлетикою.

Предмет дослідження - вплив різних комплексів фізичних вправ з розвитку швидкісних якостей на функціональні показники організму та швидкісні здібності юних легкоатлетів, які знаходяться на етапі початкової підготовки.

Мета роботи - виявити найефективніші засоби розвитку швидкісних якостей та дослідити їх вплив на організм юних легкоатлетів на етапі початкової підготовки.

Завдання дослідження. Для досягнення поставленої мети необхідно вирішити наступні завдання:

1. Вивчити та узагальнити дані спеціальної та наукової літератури, що стосуються вікових особливостей розвитку швидкісних здібностей дітей молодшого шкільного віку.

2. Дослідити природний рівень швидкісних здібностей у дітей 10-11 років.

3. Розробити програми спортивних тренувань з метою вдосконалення швидкісних якостей юних легкоатлетів, які знаходяться на етапі початкової підготовки.

4. Виявити вплив застосування авторських програм з розвитку швидкісних якостей на організм 10-11 - річних спортсменів.

5. Розробити практичні рекомендації з удосконалення організаційно-

методичного забезпечення розвитку швидкісних здібностей спортсменів-початківців, які займаються легкою атлетикою.

Методи дослідження. У роботі використовувались такі методи досліджень:

1. Аналіз та узагальнення навчально-методичної та наукової літератури.
2. Педагогічне спостереження.
3. Педагогічне контрольне тестування.
4. Медико - біологічні методи дослідження.
5. Математико - статистичні методи обробки отриманих результатів дослідження.

Наукова новизна одержаних результатів. В результаті проведеного дослідження були отримані нові дані, які характеризують рівень розвитку швидкісних якостей хлопчиків 10-11 років. Запропоновані в роботі тестові завдання з оцінки показників швидкості та функціонального стану нервово - м'язової системи можуть бути використані у вигляді випробувань для відбору у спортивні групи з метою занять спринтерським бігом.

Запропоновано нові програми вдосконалення швидкісних якостей юних легкоатлетів з використанням різних засобів їх розвитку.

Доведено, що найефективнішими засобами вдосконалення швидкості дітей 10-11 років є швидкісно-силові вправи.

Підтверджено положення про те, що внаслідок довготривалого застосування швидкісних бігових вправ навіть і з біля граничною інтенсивністю на рівні 70-90% від максимальної у дітей формується стереотип біомеханічних параметрів вправи.

Визначено часові проміжки оптимального впливу різних засобів (рухливі ігри, швидкісно-силові вправи, швидкісні бігові вправи) на показники швидкості та функціонального стану організму.

Практична значимість роботи полягає у визначенні кількісних показників швидкісних якостей хлопчиків 10-11 років.

Виявлені найбільш ефективні засоби розвитку швидкісних якостей дозволить більш ефективно організувати навчально-тренувальний процес серед дітей 10-11 років, які займаються легкою атлетикою в ДЮСШ та знаходяться на етапі початкової підготовки.

Використані в роботі контрольні тести з оцінки розвитку швидкості та функціонального стану організму можуть бути застосовані для орієнтації та відбору легкоатлетів-спринтерів на різних етапах підготовки.

Розроблено практичні рекомендації щодо вдосконалення методики розвитку швидкісних можливостей дітей 10-11 років, які можуть використовуватись у подальшому тренерами в дитячих спортивних школах.

Апробація результатів дослідження відбувалась під час щорічної звітної наукової конференції студентів і магістрантів за підсумками НДР у 2019-2020 н.р. Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка (23-24 вересня 2020 року).

Структура та обсяг роботи. Дипломна робота виконана на 68 сторінках тексту і складається зі вступу, огляду літератури, розділу методів та організації досліджень, розділу власних досліджень та їх аналізу, висновків, практичних рекомендацій, списку використаної літератури, який нараховує 88 джерел. Роботу ілюстровано 11 рисунками, доповнено 6 таблицями та додаткам

ВИСНОВКИ

1. Значна частина спортивних вправ не тільки вимагає максимально можливого розвитку швидкості рухів, але й відбувається в умовах дефіциту часу. Досягнення успіху в подібних вправах можливо лише при високому розвитку фізичної якості швидкості.

Численними дослідженнями встановлено, що швидкість є комплексною руховою якістю, яка проявляється як в цілісних рухових діях, так і в окремих елементарних формах - руховій реакції, частоті рухів, швидкості одиночного руху. Враховуючи, що елементарні прояви швидкості як фізичної якості відносно незалежні одна від одної, то розвивають їх спочатку окремо, а потім об'єднують в цілісний руховий акт.

Виходячи із біологічних закономірностей покращення швидкості дітей 10-11 років, саме в цей віковий період доцільно комплексно розвивати власне швидкісні можливості юних легкоатлетів.

Однак наукові відомості стосовно вдосконалення швидкісних можливостей юних спортсменів, які знаходяться на етапі початкової підготовки, суперечливі і потребують подальшого вивчення.

Організм дітей 10-11 років за деякими параметрами наближається до організму дорослих, але своєрідність даного йку полягає у відносній слабкості клітин кори головного мозку, недосконалості нервової та гуморальної регуляції, дисгармонії в темпах росту серця, судин і тіла, зумовлюють підвищену чутливість організму до різних впливів, у тому числі й фізичних навантажень. Разом з тим потрібно пам'ятати, що раціонально побудоване спортивне тренування сприяє переборенню тимчасових протиріч і затруднень, які виникають в обумовленому віковому періоді розвитку

ДИТИНИ.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Алабин В. Г. Многолетняя подготовка легкоатлетов. Минск : Высшая школа, 1981. С. 200–207.