

МЕЛІТОПОЛЬСКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ БОГДАНА ХМЕЛЬНИЦЬКОГО

Природно-географічний факультет

Кафедра теорії та методики фізичного виховання і спорту

## **ДИПЛОМНА РОБОТА**

на здобуття ступеня вищої освіти «магістр»

на тему

### **«ТЕХНОЛОГІЯ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ 13-14 РОКІВ»**

Виконав: здобувач вищої освіти  
групи М 122-п денного відділення  
спеціальності 014.11 Середня освіта  
(Фізична культура)  
освітньої програми Середня освіта.  
Фізична культура  
Ляшенко Сергій Вікторович

Керівник: Котова О.В.,  
кандидат педагогічних наук, доцент

Рецензент: Сопотницька О.В.,  
кандидат педагогічних наук, доцент  
кафедри теоретичних основ і методики  
фізичного виховання Тернопільського  
національного педагогічного  
університету ім. В. Гнатюка

## АНОТАЦІЯ

до дипломної роботи освітнього ступеня «магістр» здобувача вищої освіти спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) освітньої програми Середня освіта. Фізична культура Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького  
**Ляшенко Сергія Вікторовича**  
на тему: «ТЕХНОЛОГІЯ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ 13-14 РОКІВ»

Спеціальна витривалість необхідна легкоатлету будь-якої спеціалізації. Основний засіб розвитку спеціальної витривалості – систематичне й багаторазове виконання спеціальних фізичних вправ і основної спортивної вправи.

**Об'єкт дослідження** – навчально-тренувальний процес легкоатлетів 13-14 років.

**Мета дослідження** – розробити комплекс фізичних вправ для розвитку спеціальної витривалості легкоатлетів 13-14 років та експериментально перевірити його ефективність.

Педагогічний експеримент проводився на базі комунального закладу дитячо-юнацька спортивна школа №2 Кам'янської міської ради Дніпропетровської області з 01.10.2022 року по 30.04.2023 року. В педагогічному експерименті брали участь дві групи легкоатлетів 13-14 років: експериментальна (8 осіб) і контрольна (8 осіб) з однаковою фізичною підготовкою. Групи займалася за програмою «Дитячо-юнацької спортивної школи», але додатково в заняття експериментальної групи було введено комплекс спеціальних вправ, спрямований на розвиток спеціальної витривалості.

Для визначення ефективності застосування комплексу спеціальних вправ на розвиток спеціальної витривалості проводилось тестування фізичних якостей. Тестування проводилось на початку та в кінці педагогічного експерименту У тесті «Біг 1000 метрів» середній результат спортсменів ЕГ в цьому тесті збільшився на 11%. У тесті «Човниковий біг 10x10» після проведення повторного тестування результат покращився до  $25,3 \pm 0,43$  с. У тесті «Стрибки через скакалку за 30 секунд» середній результат спортсменів ЕГ збільшився на 30%. У тесті «Присід зі штаногою (20 кг) за 1 хвилину» у підсумку середній результат спортсменів ЕГ в цьому тесті збільшився на 19%. Оцінюючи отримані дані в експериментальній групі з розвитку спеціальної витривалості у легкоатлетів 13-14 років, виявлено достовірне збільшення показників за всіма показниками в тестах. Достовірність відмінностей кінцевих результатів контрольної та експериментальної групи присутня у всіх тестах. Аналіз даних, отриманих під час 7-місячного експерименту з розвитку спеціальної витривалості у легкоатлетів 13-14 років, дає змогу констатувати, що кращими виявилися показники легкоатлетів експериментальної групи.

**Ключові слова:** витривалість, спеціальна витривалість, легкоатлети 13-14 років, фізичні якості,

## ANNOTATION

to the diploma thesis of the educational degree «master» of the higher education applicant of Specialty 014.11 Secondary Education (Physical Culture) of the educational program «Secondary Education. Physical Culture» of the Bogdan Khmelnytsky Melitopol State Pedagogical University

**Liashenko Serhii**

on the topic: « TECHNOLOGY FOR THE DEVELOPMENT OF SPECIAL ENDURANCE OF 13-14-YEAR-OLD TRACK AND FIELD ATHLETES»

Special endurance is essential for athletes of any specialisation. The main means of development of special endurance is systematic and repeated performance of special physical exercises and the main sports exercise.

The object of research – educational and training process of track and field athletes of 13-14 years old.

The purpose of the research is to develop a complex of physical exercises for the development of special endurance of 13-14 years old athletes and to experimentally test its effectiveness.

The pedagogical experiment was conducted on the basis of the municipal institution Children's and Youth Sports School №2 of the Kamianske City Council of the Dnipro region from 01.10.2022 to 30.04.2023. The pedagogical experiment involved two groups of athletes aged 13-14 years: experimental (8 people) and control (8 people) with the same physical training. The groups were trained according to the programme of the Children and Youth Sports School, but additionally, a complex of special exercises aimed at developing special endurance was introduced into the lessons of the experimental group.

Physical qualities were tested to determine the effectiveness of the complex of special exercises for the development of special endurance. Testing was carried out at the beginning and at the end of the pedagogical experiment. In the test «Running 1000 metres» the average result of sportsmen of EG in this test increased by 11%. In the test «Shuttle run 10x10» after the repeated testing the result improved to  $25.3 \pm 0.43$  s. In the test "Jumping rope in 30 seconds" the average result of EG athletes increased by 30%. In the test «Squat with a leg (20 kg) in 1 minute» the average result of EG sportsmen in this test increased by 19%. Evaluating the obtained data in the experimental group on development of special endurance in athletes of 13-14 years old, a significant increase of indicators in all tests was revealed. Reliability of differences of final results of the control and experimental groups is present in all tests. The analysis of the data obtained during a 7-month experiment on the development of special endurance in athletes aged 13-14 years allows us to state that the best indicators were those of the experimental group.

**Key words:** endurance, special endurance, athletes of 13-14 years old, physical qualities,

## РЕФЕРАТ

до дипломної роботи освітнього ступеня «магістр» здобувача вищої освіти спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) освітньої програми «Середня освіта. Фізична культура»

Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького

**Ляшенко Сергія Вікторовича**

на тему: «ТЕХНОЛОГІЯ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ 13-14 РОКІВ»

Магістерська робота складається вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел; викладена на 70 сторінках комп'ютерного тексту, з них основний зміст роботи складає 62 сторінки. В роботі представлено статистичний та графічний матеріал у 1 таблиці та 4 рисунках. Список використаних джерел включає 46 бібліографічних посилань.

У вступі відзначається, що спеціальна витривалість – це ефективне виконання роботи і здатність протистояти виснаженню в умовах, що визначаються конкретними видами діяльності. Також витривалість має велике значення тією чи іншою мірою під час виконання будь-якої фізичної діяльності. У деяких видах фізичних вправ витривалість показує саме спортивний результат (ходьба, біг на середні та довгі дистанції), в інших – сприяє найкращим чином реалізувати певні тактичні дії (бокс, боротьба, рухливі та спортивні ігри тощо); по-третє – вона сприяє витримуванню багаторазових короткочасних високих навантажень і постачає швидке відновлення після роботи (спринтерський біг, метання, стрибки та ін.). На становлення спеціальної підготовки, а також на хороший спортивний результат, впливає методика розвитку спеціальної витривалості, яка враховує конкретний план використання засобів і методів тренування, встановлення послідовної аеробної роботи будь-якої спрямованості. У сучасній віковій фізіології, біохімії та морфології зібрано більшість дослідницьких даних з деяких питань розвитку витривалості в онтогенезі у зв'язку з віково-статевими властивостями організму. Без сумніву, цей вік є відповідним і для розвитку швидкості рухів. Усе ж слід зазначити, що в концепції фізичного виховання проблема підвищення витривалості у спортивних цілях у дітей, підлітків, юнаків і дівчат ще не повною мірою розглянута. На сьогоднішній день, виходячи з суджень провідних фахівців, проблема розвитку витривалості полягає в недоступності вибору ефективних способів розвитку цієї фізичної якості. Ба більше, вивчення методичної літератури та аналіз практики підтверджує наявну розбіжність між вимогами тренувальної та змагальної діяльності до рівня розвитку витривалості юних легкоатлетів і використанням протягом навчально-тренувального процесу з легкої атлетики мало досконалих засобів і методів виховання витривалості.

Саме це і визначило вибір теми магістерського дослідження «Технологія розвитку спеціальної витривалості легкоатлетів 13-14 років».

**Об'єкт дослідження** – навчально-тренувальний процес легкоатлетів 13-14 років.

**Предмет дослідження** – методика розвитку спеціальної витривалості легкоатлетів 13-14 років.

**Мета дослідження** – розробити комплекс фізичних вправ для розвитку спеціальної витривалості легкоатлетів 13-14 років та експериментально перевірити його ефективність.

Для досягнення мети дослідження нами були поставлені наступні завдання дослідження:

1. Проаналізувати теоретико-методичні засади розвитку спеціальної витривалості легкоатлетів 13-14 років.

2. Розробити комплекс фізичних вправ, спрямований на розвиток спеціальної витривалості легкоатлетів 13-14 років.

3. Провести педагогічний експеримент з метою визначення ефективності розробленого комплексу фізичних вправ, спрямованого на розвиток спеціальної витривалості легкоатлетів 13-14 років.

**Методи дослідження:** метод теоретичного аналізу та узагальнення літератури, тестування рухових здібностей, педагогічний експеримент, методи математичної статистики

**Практичне значення одержаних результатів.** Матеріали дипломної роботи можуть бути корисними тренерам дитячо-юнацьких спортивних шкіл у навчальному-тренувальному процесі юних легкоатлетів та вчителям фізичної культури які проводять заняття в шкільній секції з легкої атлетики, а також здобувачам закладів вищої освіти спеціальностей 014.11 Середня освіта (Фізична культура) та 017 Фізична культура та спорт при викладанні дисциплін «Легка атлетика з методикою викладання та навчальною практикою», «Теорія і методика фізичного виховання з курсовою роботою», «Моніторинг фізичного стану учнів» на лекційних і практичних заняттях.

**Загальний зміст.**

**Розділ 1.** Легка атлетика за популярністю є одним із наймасовіших видів спорту. Різними видами легкої атлетики займається величезна кількість любителів і професіоналів. Популярність цього виду спорту пояснюється тим, що він не потребує дорогого обладнання, спеціальних споруд для своєї організації. У даному випадку легка атлетика розглядається як найбільш часто використовуваний біг в оздоровчих цілях. Він формує здоровий спосіб життя, сприяє організації активного дозвілля, розвитку загальної культури людини, долучає населення до природи та її благотворного впливу на людей

Під витривалістю в найзагальнішому узагальненому розумінні мають на увазі комплекс властивостей індивіда, які вирішальною мірою визначають його здатність протистояти стомленню в процесі діяльності. Коротше, це здатність протистояти стомленню. Витривалість, що виявляється переважно в руховій діяльності, для відмінності від інших видів витривалості часто називають фізичною витривалістю.

Вік 13-14 років належить до підліткового віку. У цей час відбувається повне дозрівання, що супроводжується прискореним фізичним розвитком. Фізіологічно, вік 13-14 років характеризується збільшенням розвитку низки гормонів, основними з яких є гормони росту, статеві гормони, гормони гормонів

щитоподібної залози, інсулін. Лише їхня одночасна та спільна дія забезпечує своєчасний і правильний розвиток дитини.

Для виховання спеціальної витривалості легкоатлетів застосовують такі основні засоби, як: спеціально-підготовчі вправи, тренувальні форми змагальних вправ і власне змагальні вправи. Активність виконуваних вправ планують подібно до змагальної. Широко використовують швидкісні відрізки з активністю, що дещо перевищує змагальну. Якщо тривалість виконуваних вправ невелика (до 1-2 хв.), то проміжки відпочинку між повтореннями цих вправ можуть бути скорочені. Проміжки відпочинку повинні створювати можливість для виконання наступної вправи на тлі втоми після попередньої вправи. За довших вправ (від 3-4 хвилин і більше), відновлювальний відпочинок між вправами може бути повним, тому що в цьому разі тренувальний ефект чинять зрушення, які відбуваються в період виконання кожної окремої вправи, а не в результаті підсумованого впливу всієї сукупності вправ. Якщо паузи між вправами нетривалі (наприклад, неповні та/або скорочені) їх не слід заповнювати будь-якою роботою, відпочинок має бути бездіяльним. У повних або подовжених інтервалах відпочинку слід займатися мало інтенсивною роботою, і проводити відновлювальні, релаксувальні процедури. Під час розвитку спеціальної витривалості необхідно тією чи іншою мірою фасонувати змагальну діяльність і дотримуватися наступних вказівок: інтервали між повтореннями мають бути короткими, загальний час серії має бути близьким до того, що займає дистанція, яку займає змагальна дистанція, а швидкість має бути близькою до змагальної або навіть перевищувати її.

Для збільшення аеробних можливостей у видах спорту циклічного характеру, пов'язаних із довгими дистанціями, використовують безперервний та інтервальний методи, де тренувальну роботу можна виконувати з рівномірною або змінною швидкістю.

Для того щоб розвинути спеціальну витривалість використовуються: 1) методи безперервної вправи (рівномірний і змінний); 2) методи інтервальної безперервної вправи (інтервальний і повторний);

3) змагальний та ігровий методи.

**Розділ 2.** Дослідження проводилось в три етапи:

1 етап (жовтень 2022 року) – на початковому етапі дослідження було проаналізовано науково-методичну літературу, поставлено мету і завдання дослідження, отримано інформацію про кожного, хто займається, проведено оцінку результатів тестування груп на початку експерименту.

2 етап (листопад 2022 – квітень 2023 року) – проведення педагогічного експерименту.

3 етап (травень-вересень 2023 року) – результати педагогічного експерименту було систематизовано, описано та узагальнено, піддано кількісному та якісному аналізу, формулювалися висновки, оформлялася дипломна робота.

Педагогічний експеримент проводився на базі комунального закладу дитячо-юнацька спортивна школа №2 Кам'янської міської ради Дніпропетровської області з 01.10.2022 року по 30.04.2023 року.

В педагогічному експерименті брали участь дві групи легкоатлетів 13-14 років: експериментальна (8 осіб) і контрольна (8 осіб) з однаковою фізичною підготовкою.

Групи займалися за програмою, розробленою з урахуванням нормативних документів і затвердженою планом «Дитячо-юнацької спортивної школи», але додатково в заняття експериментальної групи було введено комплекс спеціальних вправ, спрямований на розвиток спеціальної витривалості.

Заняття проводилися 4 рази на тиждень по 1,5-2 години. На заняттях легкою атлетикою виконувалася робота з розвитку спеціальної витривалості відповідно до тренувального плану. Заняття проводилися 4 рази на тиждень по 1,5-2 години. Експериментальний комплекс фізичних вправ, спрямований на розвиток спеціальної витривалості у легкоатлетів 13-14 років, застосовували протягом усього експерименту. Комплексу приділяли 3 дні на тиждень із 4 тренувальних днів, у час, що залишився, виконували відновлювальний кросовий біг.

Експериментальний комплекс фізичних вправ для розвитку спеціальної витривалості у легкоатлетів 13-14 років:

1. Біг із підскоками в різних варіаціях
2. Біг з упором у стіну.
3. Застрибування на лаву.
4. Прискорення по прямій із різних положень: лежачи, сидячи, стоячи спиною до напрямку руху, біг після заданої вправи.
5. Спеціально-бігові вправи.
6. Біг з інтеграцією інших вправ: стрибків, ходьби, бігу.
7. Біг зі зміною напрямку.

**Розділ 3.** Групи займалися за програмою, розробленою з урахуванням нормативних документів і затвердженою планом «Дитячо-юнацької спортивної школи», але додатково в заняття експериментальної групи було введено комплекс спеціальних вправ, спрямований на розвиток спеціальної витривалості.

Для визначення рівня розвитку спеціальної витривалості у легкоатлетів 13-14 років було проведено спеціальні тести.

Для оцінки розвитку спеціальної витривалості застосовувалися такі тести:

Біг на 1000 метрів;

Човниковий біг 10x10;

Стрибки через скакалку за 30 секунд;

Присід зі штангою (20 кг) за 1 хвилину;

Тестування проводилось на початку педагогічного експерименту у жовтні 2022 року і по закінченню експерименту в квітні 2023 року.

У тесті «Біг 1000 метрів»: середній результат контрольної групи на початку експерименту (жовтень) дорівнював  $3,5 \pm 0,10$  м.с., а наприкінці експерименту (квітень) після проведення повторного тестування результат покращився до  $3,6 \pm 0,11$  м.с. У підсумку середній результат спортсменів контрольної групи збільшився на 3%. Оцінюючи отримані дані було виявлено, що спостерігається недостовірне ( $p > 0,05$ ) збільшення показників у цьому тесті; середній результат експериментальної групи на початку експерименту (жовтень) дорівнює  $3,6 \pm 0,11$

м. с, а наприкінці експерименту (квітень) після проведення повторного тестування результат покращився до  $3,2 \pm 0,07$  м.с. У підсумку середній результат спортсменів експериментальної групи в цьому тесті збільшився на 11%. Оцінюючи отримані дані було виявлено, що спостерігається достовірне ( $p < 0,05$ ) збільшення показників у цьому тесті.

У тесті «Човниковий біг 10x10»: середній результат контрольної групи на початку експерименту (жовтень) дорівнює  $29,7 \pm 0,56$  с., а наприкінці експерименту (квітень) після проведення повторного тестування результат покращився до  $28,6 \pm 0,63$  с. У підсумку середній результат спортсменів контрольної групи збільшився на 4%. Оцінюючи отримані дані було виявлено, що спостерігається недостовірне ( $p > 0,05$ ) збільшення показників у цьому тесті; середній результат експериментальної групи на початку експерименту (жовтень) дорівнює  $29,1 \pm 0,69$  с., а наприкінці експерименту (квітень) після проведення повторного тестування результат покращився до  $25,3 \pm 0,43$  с. У підсумку середній результат спортсменів експериментальної групи в цьому тесті збільшився на 13%. Оцінюючи отримані дані було виявлено, що спостерігається достовірне ( $p < 0,01$ ) збільшення показників у цьому тесті.

У тесті «Стрибки через скакалку за 30 секунд»: середній результат контрольної групи на початку експерименту (жовтень) дорівнює  $26 \pm 1,36$  повторень, а наприкінці експерименту (квітень) після проведення повторного тестування результат покращився до  $28 \pm 1,36$  повторень. У підсумку середній результат спортсменів контрольної групи збільшився на 8%. Оцінюючи отримані дані було виявлено, що спостерігається недостовірне ( $p > 0,05$ ) збільшення показників у цьому тесті; середній результат експериментальної групи на початку експерименту (жовтень) дорівнює  $27 \pm 1,98$  повторень, а наприкінці експерименту (квітень) після проведення повторного тестування результат покращився до  $35 \pm 1,49$  повторень. У підсумку середній результат спортсменів експериментальної групи в цьому тесті збільшився на 30%. Оцінюючи отримані дані було виявлено, що спостерігається достовірне ( $p < 0,05$ ) збільшення показників у цьому тесті.

У тесті «Присід зі штаногою (20 кг) за 1 хвилину»: середній результат контрольної групи на початку експерименту (жовтень) дорівнює  $32 \pm 0,99$  повторень, а наприкінці експерименту (квітень) після проведення повторного тестування результат покращився до  $34 \pm 0,74$  повторень. У підсумку середній результат спортсменів контрольної групи збільшився на 6%. Оцінюючи отримані дані було виявлено, що спостерігається недостовірне ( $p > 0,05$ ) збільшення показників у цьому тесті; середній результат експериментальної групи на початку експерименту (жовтень) дорівнює  $36 \pm 0,62$  повторенням, а наприкінці експерименту (квітень) після проведення повторного тестування результат покращився до  $43 \pm 0,74$  повторень. У підсумку середній результат спортсменів експериментальної групи в цьому тесті збільшився на 19%. Оцінюючи отримані дані було виявлено, що спостерігається достовірне ( $p < 0,01$ ) збільшення показників у цьому тесті.

Оцінюючи отримані дані в контрольній групі з розвитку спеціальної витривалості у легкоатлетів 13-14 років, виявлено недостовірне збільшення



показників за всіма показниками в тестах. Оцінюючи отримані дані в експериментальній групі з розвитку спеціальної витривалості у легкоатлетів 13-14 років, виявлено достовірне збільшення показників за всіма показниками в тестах.

Достовірність відмінностей кінцевих результатів контрольної та експериментальної групи присутня у всіх тестах. Аналіз даних, отриманих під час 7-місячного експерименту з розвитку спеціальної витривалості у легкоатлетів 13-14 років, дає змогу констатувати, що кращими виявилися показники легкоатлетів експериментальної групи.

### **Практичні рекомендації з розвитку витривалості**

Виділяють два види витривалості: загальну (серцево-судинну) і силову (м'язову). В обох випадках мається на увазі помірна інтенсивність, а не робота на знос. Але і вона з часом підвищується за умови регулярних тренувань. М'язова витривалість – здатність м'яза прикладати силу послідовно і багаторазово протягом певного періоду часу. Вона відіграє велику роль майже у всіх спортивних заняттях і впливає на загальне самопочуття.

Витривалість залежить не тільки від сили, а й від здатності організму до газообміну, на який впливають об'єм легень і здоров'я кровоносної системи. Якщо ви займаєтеся спортом, то знаєте, що тіло адаптується до поступового підвищення навантажень. Вправи і комплекси, які спочатку давалися важко, через деякий час виконувати набагато простіше, тому з часом їх можна ускладнювати.

Для поліпшення витривалості застосовують різні види навантажень: аеробні, що зміцнюють серце і судини; швидкісні з підвищенням інтенсивності; кругові, тобто багаторазові повторення одного й того ж комплексу протягом одного тренування; силові в статиці для зміцнення м'язів.

Для досягнення комплексних результатів різні види навантажень варто комбінувати та чергувати. Тренування на витривалість, крім того, що допомагають ставити особисті рекорди, дають змогу прискорити метаболізм і знизити ризик хвороб серця. Вони складають основу програм реабілітації пацієнтів із серцево-судинними захворюваннями і позитивно впливають на вегетативний баланс.

Тренування на витривалість корисні для зміцнення здоров'я, але можуть зашкодити в разі неконтрольованої інтенсивності та високого навантаження, що не відповідає можливостям організму. Тому перед початком виконання вправ потрібно проконсультуватися з лікарем і тренером, які підберуть оптимальний комплекс індивідуально.

### **За результатами дослідження сформульовані висновки:**

1. Під «витривалістю» в найзагальнішому узагальненому розумінні мають на увазі комплекс властивостей індивіда, які вирішальною мірою визначають його здатність протистояти стомленню в процесі діяльності. Коротше, це здатність протистояти стомленню. Витривалість, що виявляється переважно в руховій діяльності, для відмінності від інших видів витривалості часто називають «фізичною витривалістю».

Вік 13-14 років належить до підліткового віку. У цей час відбувається

повне дозрівання, що супроводжується прискореним фізичним розвитком. Фізіологічно, вік 13-14 років характеризується збільшенням розвитку низки гормонів, основними з яких є гормони росту, статеві гормони, гормони щитоподібної залози, інсулін. Лише їхня одночасна та спільна дія забезпечує своєчасний і правильний розвиток дитини.

Для виховання спеціальної витривалості легкоатлетів застосовують такі основні засоби, як: спеціально-підготовчі вправи, тренувальні форми змагальних вправ і власне змагальні вправи. Активність виконуваних вправ планують подібно до змагальної. Широко використовують швидкісні відрізки з активністю, що дещо перевищує змагальну. Для того щоб розвинути спеціальну витривалість використовуються: 1) методи безперервної вправи (рівномірний і змінний); 2) методи інтервальної безперервної вправи (інтервальний і повторний); 3) змагальний та ігровий методи.

2. Розроблено експериментальний комплекс фізичних вправ, спрямований на розвиток спеціальної витривалості у легкоатлетів 13-14 років, який включав в себе: біг із підскоками в різних варіаціях; біг з упором у стіну; застрибування на лаву; прискорення по прямій із різних положень: лежачи, сидячи, стоячи спиною до напрямку руху, біг після заданої вправи; спеціально-бігові вправи; біг з інтеграцією інших вправ: стрибків, ходьби, бігу; біг зі зміною напрямку.

3. Педагогічний експеримент проводився на базі комунального закладу дитячо-юнацька спортивна школа №2 Кам'янської міської ради Дніпропетровської області з 01.10.2022 року по 30.04.2023 року. В педагогічному експерименті брали участь дві групи легкоатлетів 13-14 років: експериментальна (8 осіб) і контрольна (8 осіб) з однаковою фізичною підготовкою. Групи займалися за програмою, розробленою з урахуванням нормативних документів і затвердженою планом «Дитячо-юнацької спортивної школи», але додатково в заняття експериментальної групи було введено комплекс спеціальних вправ, спрямований на розвиток спеціальної витривалості. Заняття проводилися 4 рази на тиждень по 1,5-2 години. Для оцінки розвитку спеціальної витривалості застосовувалися такі тести: біг на 1000 метрів; човниковий біг 10x10; стрибки через скакалку за 30 секунд; присід зі штангою (20 кг) за 1 хвилину;

4. В результаті проведення педагогічного експерименту доведено ефективність розробленого комплексу фізичних вправ, яка була виявлена в достовірному збільшенні показників розвитку спеціальної витривалості легкоатлетів 13-14 років експериментальної групи. Оцінюючи отримані дані в експериментальній групі з розвитку спеціальної витривалості у легкоатлетів 13-14 років, виявлено достовірне збільшення показників за всіма показниками в тестах.

**Рік виконання дипломної роботи: 2023**

**Місце виконання:** кафедра теорії та методики фізичного виховання і спорту Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького.

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ 13-14 РОКІВ.....	7
1.1 Характеристика легкої атлетики як виду спорту.....	7
1.2 Характеристика витривалості та її види.....	13
1.3. Анатомо-фізіологічні особливості дітей 13-14 років.....	29
1.4. Засоби та методи розвитку спеціальної витривалості легкоатлетів 13-14 років.....	33
Висновки до розділу 1.....	43
РОЗДІЛ 2. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	45
2.1. Організація дослідження.....	45
2.2. Методи дослідження.....	45
РОЗДІЛ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ТА ЇХ ОБГОВОРЕННЯ.....	49
3.1. Результати педагогічного експерименту та їх інтерпретація.....	49
3.2. Практичні рекомендації з розвитку витривалості.....	54
Висновки до розділу 3.....	57
ВИСНОВКИ.....	61
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	63
ДОДАТКИ.....	68

Ім'я користувача:  
Олександр Непша

ID перевірки:  
1015953198

Дата перевірки:  
29.11.2023 18:23:05 EET

Тип перевірки:  
Doc vs Internet + Library

Дата звіту:  
29.11.2023 19:47:43 EET

ID користувача:  
100012881

Назва документа: Ляшенко СВ\_диплом\_фізра\_ДФН

Кількість сторінок: 52 Кількість слів: 11864 Кількість символів: 91448 Розмір файлу: 153.87 KB ID файлу: 1015629247

## 7.45% Схожість

Найбільша схожість: 2.71% з Інтернет-джерелом (<https://zavantag.com/docs/427/index-1999989-4.html?page=6>)

7.43% Джерела з Інтернету 152 ..... Сторінка 54

0.56% Джерела з Бібліотеки 40 ..... Сторінка 55

## 0% Цитат

Вилучення цитат вимкнене

Вилучення списку бібліографічних посилань вимкнене

## 0% Вилучень

Немає вилучених джерел