

Міністерство освіти і науки України
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:

СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ БІГУНІВ ВИСОКОГО КЛАСУ НА ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ

Виконав: студент II курсу, ФКС-21м - групи
Спеціальності 017 – фізична культура і спорт
Жидан Ростислав Васильович

Керівник: кандидат наук з фізичного виховання і
спорту, доцент кафедри спортивно - педагогічних
дисциплін

П'ятничук Дмитро Васильович

Рецензент: кандидат наук з фізичного виховання і
спорту, доцент кафедри спортивно - педагогічних
дисциплін

Римик Роман Васильович

Івано-Франківськ – 2022р.

АНОТАЦІЯ

У дипломній роботі на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти проаналізовано та досліджено питання змагальної діяльності бігунів високого класу на довгі дистанції.

Мета роботи: розробити методику підготовки до змагальної діяльності бігунів-спортсменів високого класу на довгі дистанції.

Завдання роботи:

1. Вивчити ефективність традиційних методик підготовки до змагальної діяльності на довгі дистанції, на основі аналізу спеціально-наукових джерел.
2. Дослідити специфіку техніки бігу на довгі дистанції у бігунів-спортсменів високого класу.
3. Розробити методику покращення підготовки до змагань бігунів-спортсменів високого класу на довгі дистанції на основі сучасних технологій.

Практичне значення одержаних результатів полягає у тому, що розроблена та впроваджена методика покращення результативності підготовки бігунів-спортсменів високого класу до змагальної діяльності можуть бути використані у методичних рекомендацій для тренерів у тренувальному процесі.

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ I СУЧАСНІ ПОГЛЯДИ НА МЕТОДИКУ УДОСКОНАЛЕННЯ ПІДГОТОВКИ ДО ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ БІГУНІВ ВИСОКОГО КЛАСУ НА ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ	8
1.1 Сучасна система підготовки бігунів високого класу на довгі дистанції.	8
1.2 Сучасні підходи удосконалення підготовки до змагальної діяльності бігунів високого класу на довгі дистанції.	17
1.3 Проблеми підготовки до змагальної діяльності бігунів високого класу на довгі дистанції	21
Висновки до першого розділу.	28
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ І ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ	30
2.1 Методи дослідження	30
2.2 Аналіз та узагальнення науково-методичної літератури.	30
2.3 Проведення педагогічного спостереження й експерименту.	28
2.4 Методичні прийоми математичної статистики.	34
2.2 Організація дослідження	35
РОЗДІЛ III ДОСЛІДЖЕННЯ СУЧАСНИХ ТЕНДЕНЦІЙ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ БІГУНІВ ВИСОКОГО КЛАСУ НА ДОВГІ ДИСТАНЦІЇ	37
3.1 Оцінка антропометричних даних бігунів на довгі дистанції.	37
3.2 Програма удосконалення підготовки до змагальної діяльності бігунів високого 3класу на довгі дистанції. .	42
3.3 Ефективність програми удосконалення підготовки до змагальної діяльності бігунів високого класу на довгі дистанції	51
Висновки до третього розділу.	57
ВИСНОВКИ	59
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	61

ВСТУП

Актуальність. Вивчення сучасної тенденції змагальної діяльності бігунів високого класу на довгі дистанції у легкій атлетиці є важливим елементом навчально-тренувального процесу, котрий має прямий вплив на покращення спортивних результатів і набуття здобутків на міжнародній арені. Актуальність проблеми визначається тим, що це питання не в повній мірі висвітлено й вивчено у спеціально-наукових джерелах. Знамениті тренери збірних команд, у тому числі й України зосереджуються на покращенні функціонально-спортивного ступеня атлетів-бігунів, не дивлячись на сучасні тенденції в підготовці у процесі змагальної діяльності бігунів-спортсменів. Однак, визначено, що ефективність багаторічних підготовок у легкоатлетичній діяльності зумовлена взаємозв'язком усіх складових навчально-тренувального процесу.

Покращення підготовки у процесі змагальної діяльності спортсменів-бігунів високого класу доволі широка тематика, з урахуванням цього у нашій роботі досліджено проблематику підготовки до основних змагань бігунів-спортсменів високого класу на довгі дистанції. Проблематика підготовки бігунів-атлетів на довгих дистанціях вивчалась великою кількістю видатних вчених в сфері спортивних тренувань. Однак, у результаті вивчення спеціально-наукових джерел встановлено, що наведені методичні прийоми і засоби тренувальних процесів, що направлені на покращення підготовки в процесі змагальних активностей бігунів-спортсменів високого класу на довгі дистанції можна назвати такими, що мають недостатньо ефективний ефект, їхнє застосування не дає змогу вітчизняним бігунам-спортсменам показувати високий результат під час змагань міжнародного значення.

Варто відмітити, що у вивчених спеціально-наукових джерелах, немає достатнього числа досліджень, котрі розкривали питання покращення підготовленості бігунів-спортсменів високого класу на довгі дистанції до головних виступів під час змагальних періодів. З урахуванням вищенаведеного

потрібно здійснити більш ґрунтовні дослідження у визначеній тематиці, так, як це буде впливати на поліпшення ефективності бігунів-атлетів на всеукраїнській і міжнародній арені.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Робота виконана відповідно до плану науково-дослідних робіт Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника і у межах комплексної наукової теми кафедри спортивно-педагогічних дисциплін «Організаційно-методичні засади застосування спортивно-педагогічних технологій для покращення рівня здоров'я різних груп населення».

Мета роботи: розробити методику підготовки до змагальної діяльності бігунів-спортсменів високого класу на довгі дистанції.

Завдання роботи:

1. Вивчити ефективність традиційних методик підготовки до змагальної діяльності на довгі дистанції, на основі аналізу спеціально-наукових джерел.
2. Дослідити специфіку техніки бігу на довгі дистанції у бігунів-спортсменів високого класу.
3. Розробити методику покращення підготовки до змагань бігунів-спортсменів високого класу на довгі дистанції на основі сучасних технологій.

Предмет дослідження – методика покращення підготовки до змагальної діяльності бігунів-спортсменів високого класу на довгі дистанції на основі сучасних тенденцій.

Об'єкт дослідження – навчально-тренувальні процеси бігунів-спортсменів високого класу на довгі дистанції.

Методи дослідження: з ціллю розв'язання визначених завдань використано теоретичний аналіз і узагальнення спеціально-наукової літератури,

педагогічне спостереження і експеримент, педагогічне тестування, методи визначення стану підготовки бігунів-спортсменів високого класу на довгі дистанції, методи математичної статистики.

Наукова новизна одержаних результатів, визначається тим, що у роботі:

- одержані нові показники щодо підготовки бігунів-спортсменів високого класу на довгі дистанції у змагальному періоді;
- доповнено наукову базу у частині специфічної закономірності вдосконалення підготовки бігунів-спортсменів високого класу на довгі дистанції до участі в змаганнях на основі сучасних тенденцій;
- розроблено комплекс спеціальних методичних прийомів, котрі націлені на покращення підготовки до змагань бігунів-спортсменів високого класу на довгі дистанції на основі сучасних технологій, сформульовано практичні рекомендації, котрі можна застосовувати під час планування тренувальних процесів бігунів-спортсменів високого класу на довгі дистанції.

Практичне значення дослідження. Розроблений комплекс вправ й прийомів, котрий націлений на покращення підготовки бігунів-спортсменів високого класу до змагальної діяльності, використання котрого зумовило суттєве покращення досягнень на довгих дистанціях. Доказова база дослідження може використовуватись в тренувальних процесах бігунів-атлетів на довгих дистанціях, під час розробки лекційного матеріалу із навчальних курсів «Теорія і методика обраного виду спорту (легка атлетика)», «Теорія і методика спортивної підготовки», під час читання лекційних курсів підвищення кваліфікації тренерів, під час розробки навчально-методичних матеріалів.

Особистий внесок здобувача полягає в обранні напрямів дослідження; у обґрунтуванні актуальності тематики дослідження; ідентифікації об'єкта й предмету магістерської роботи; постановці мети й завдань роботи; виборі комплексу вправ направлених на покращення підготовки бігунів-спортсменів

високого класу; розробці методики їхнього застосування в тренувальних процесах бігунів-спортсменів на довгих дистанціях; здійсненні педагогічного експерименту; узагальненні одержаних результатів і формулювання висновків.

Апробація результатів дослідження. Головні теоретичні аспекти і результати магістерської роботи представлено й обговорено під час звітної науково-практичної конференції студентів, аспірантів та викладачів факультету фізичного виховання і спорту Прикарпатського національного університету імені Василя Стефаника (2022 р.) і науково-методичних семінарах кафедри спортивно-педагогічних дисциплін.

Структура та обсяг роботи. Магістерська робота викладена на 64 сторінках, складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел, що включає 38 найменування, містить 10 таблиць.