

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Кафедра спортивных дисциплин

«ИССЛЕДОВАНИЕ ДИНАМИКИ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ
КАЧЕСТВ У УЧАЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА,
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ»

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 517 группы
направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»
профиль «Физическая культура»

Институт физической культуры и спорта

Орлова Владимира Сергеевича

Научный руководитель

кандидат педагогических наук, доцент

В.Д. Гордеев

подпись, дата

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук, доцент

В.Н. Мишагин

подпись, дата

Саратов 2018

Введение

Актуальность исследования. Легкоатлетические упражнения оказывают весьма разностороннее влияние на организм человека. Они развивают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность в суставах, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, способствуют воспитанию волевых качеств. Такая разносторонняя подготовка особенно необходима в юном возрасте. Широкое использование легкоатлетических упражнений в занятиях по физической культуре содействует повышению функциональных возможностей организма, обеспечивает высокую работоспособность.

В связи с тем, что пик естественного развития, как правило, приходится на средний школьный возраст, основные физические способности и функциональные возможности можно эффективно развить именно в этом возрасте. Этот период является сенситивным по отношению ко всем физическим качествам человека. Позднее развить те или иные качества удается с трудом.

Это положение и определили проблему исследования, связанную с выявлением условий комплексного развития физических качеств средствами легкой атлетики у школьников среднего возраста.

Тема - «Исследование динамики развития физических качеств у учащихся среднего школьного возраста, занимающихся легкой атлетикой».

Цель исследования - теоретически обосновать и практически проверить эффективность комплексного подхода к воспитанию физических способностей учащихся средствами легкой атлетики.

Объектом исследования выбран процесс развития физических качеств у учащихся среднего школьного возраста, а **предметом** - влияние комплексного подхода на развитие их физических качеств.

В основу исследования была положена **гипотеза** о том, что между отдельными физическими качествами существуют взаимосвязи, что и обуславливает методику их развития, и развивать их следует не поочередно, а комплексно с соблюдением определенной последовательности упражнений по их преимущественной направленности.

В соответствии с проблемой, поставленной целью и выдвинутой гипотезой решались следующие **задачи** исследования:

1. Изучить литературные источники по данной проблеме.
2. Представить систему упражнений легкой атлетики, основанную на комплексном подходе и направленную на развития физических качеств занимающихся.
3. Выявить экспериментально эффективность данной системы на формирование физических качеств учащихся среднего школьного возраста, занимающихся легкой атлетикой.

Методы исследования: теоретический анализ источников по проблеме развития физических качеств посредством занятий легкой атлетикой,

педагогическое наблюдение, контрольные испытания, математическая обработка данных.

Педагогическое исследование

Организация и проведение педагогического исследования

Одно из существенных требований учебной программы состоит в том, что в каждом классе при прохождении любого из разделов обязательно должно быть предусмотрено развитие физических качеств учащихся. Для рациональной организации этого процесса и правильного построения уроков мы постоянно руководствуемся выработанными годами основными принципами. Расскажем о них на примере проведения уроков легкой атлетики в условиях спортивного зала для учащихся V класса.

Развитие физических качеств и освоение техники движений мы рассматриваем как два тесно взаимосвязанных звена единого процесса обучения двигательным действиям. Как известно, границу между ними можно провести лишь условно. Физические качества развиваются и при разучивании техники движений, освоении двигательных умений и навыков. А, развивая физические качества, нужно обращать внимание и на правильное выполнение движений и в случае необходимости делать соответствующие коррективы.

Особенности взаимосвязи между отдельными физическими качествами обуславливают методику их развития. Но это не означает, что качества должны развиваться поочередно. Исследованиями установлено, что наиболее эффективно комплексное развитие физических качеств при соблюдении определенной последовательности упражнений по их преимущественной направленности. Этим положением мы и пользуемся в своей практической деятельности.

Так, например, в одной серии уроков последовательность выполнения упражнений мы избираем такую. Вначале предлагаем учащимся упражнения на развитие быстроты и координации. Эти упражнения требуют «свежести» центральной нервной системы. Затем даются упражнения на развитие скоростно-силовых качеств и уже затем на выносливость. При этом мы учитываем и содержание урока в целом. Если в нем согласно плану значительное время отводится на прохождение новой учебной темы, на разучивание движений, то силовые упражнения и упражнения на выносливость планируем выполнять в конце основной части урока. А вот другой случай. Если задача урока развитие общей выносливости, то равномерный продолжительный бег, соответствующий возрасту и подготовленности учащихся, мы даем и в начале урока после небольшой разминки.

В настоящей работе мы приводим примерные упражнения, применяемые для развития быстроты, общей и скоростной выносливости, а также скоростно-силовых качеств на уроках легкой атлетики в спортивном зале. Паша школа не располагает стадионом и спортплощадкой. Поэтому все

уроки физической культуры, кроме лыжной подготовки и контрольных по легкой атлетике, проходят в спортивном зале размером 12x24 м.

Однако это вовсе не исключает возможности успешного использования этих упражнений на уроках, проводимых на школьных стадионах и площадках. Ниже привожу примерное распределение упражнений на преимущественное развитие того или иного физического качества.

Развитие быстроты

1. Бег с высоким подниманием бедра, максимальной частотой движений 3-4 серии по 12 м.

2. Бег с захлестыванием голени назад, с максимальной частотой движений 3-4 серии по 12 м.

3. Ускорения с высокого старта (стартовый разгон). 5-6 серий по 9 м. Класс делится на 3-4 команды по 3-5 человек в каждой. Первые номера встают на стартовую линию. Вводится соревновательный элемент: стартуя одновременно по сигналу учителя, учащийся каждой команды должен как можно быстрее пересечь среднюю линию зала. После пересечения средней линии по инерции гасится скорость и бегун должен остановиться у противоположной стены зала, не касаясь ее руками.

Для развития быстроты используются на уроках и подвижные игры и эстафеты.

«Бег за мячом» (рис. 1). Как показано на рисунке, в зале в 5 м. от стены белой тесьмой выложена дуга, которая является стартовой линией. Позади нее слева и справа от центра зала размещаются две команды по 5-6 игроков в каждой. Игроки, выделенные для участия в беге, становятся позади дуги, выдерживая интервал 1,5-2 м. Под баскетбольными щитами располагаются два ученика А-1 и А-2, мяч в руках А-1. По сигналу учителя А-1 передает мяч А-2, катя его по полу. Игроки обеих команд бегут за мячом, стараясь первыми коснуться его и принести своей команде очко. Выигрывает команда, набравшая в ходе игры наибольшее число очков.

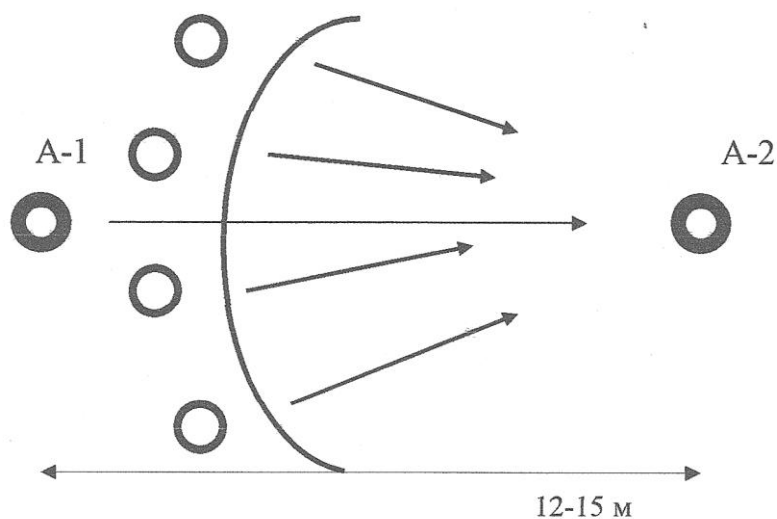


Рисунок 1.

«Зайцы и кролики» (рис. 2). Класс делится на две команды «зайцев» и «кроликов», которые строятся через одного (впережку) в колонну по продольной оси зала лицом к учителю, ведущему игру. Слева и справа от команд на линиях А и В разложены различные предметы (кубики, мячи, кегли), которых по количеству вдвое меньше, чем участников игры. По заранее обусловленному сигналу участники обеих команд бегут к соответствующей линии и стараются первыми овладеть расположенными там предметами и принести команде 1 очко. Побеждает команда, набравшая большее число очков.

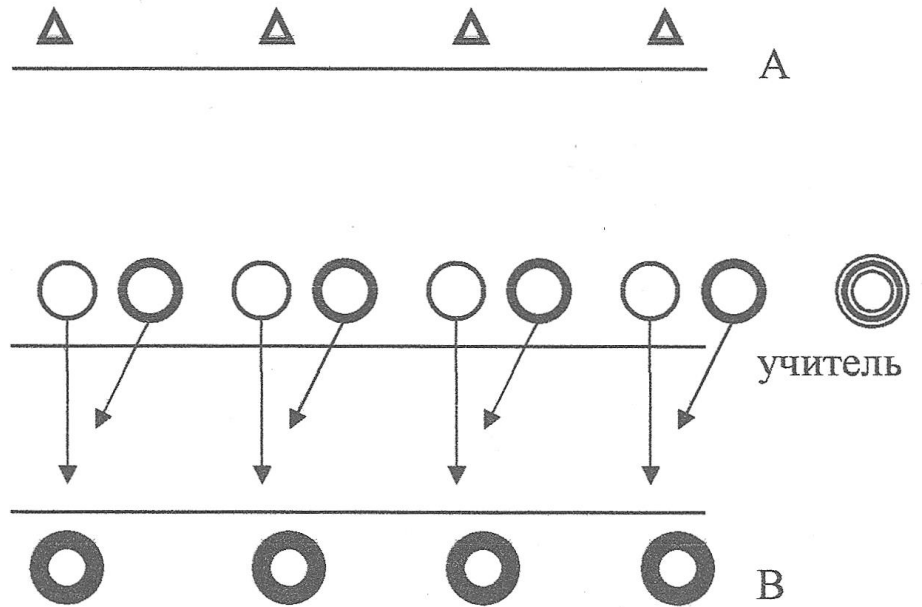


Рисунок 2.

«Бег с преследованием» (рис. 3). В игре участвуют две команды, которые выстраиваются каждая на расстоянии 3-4 м одна от другой. Линия финиша С находится на расстоянии 9-11 м от линии В. По сигналу учителя «Внимание!» игроки, находящиеся на линиях А и В, принимают одинаковое исходное положение упор присев, упор лежа, сидя, высокий старт и т.п. По сигналу «Марш!» обе команды одновременно начинают бег, причем каждый из бегунов команды А старается догнать бегущего впереди соперника и осалить его до того, как он пересечет финишную линию С. За каждого осаленного игрока команда преследователей получает 1 очко. При проведении следующего забега команды меняются ролями.

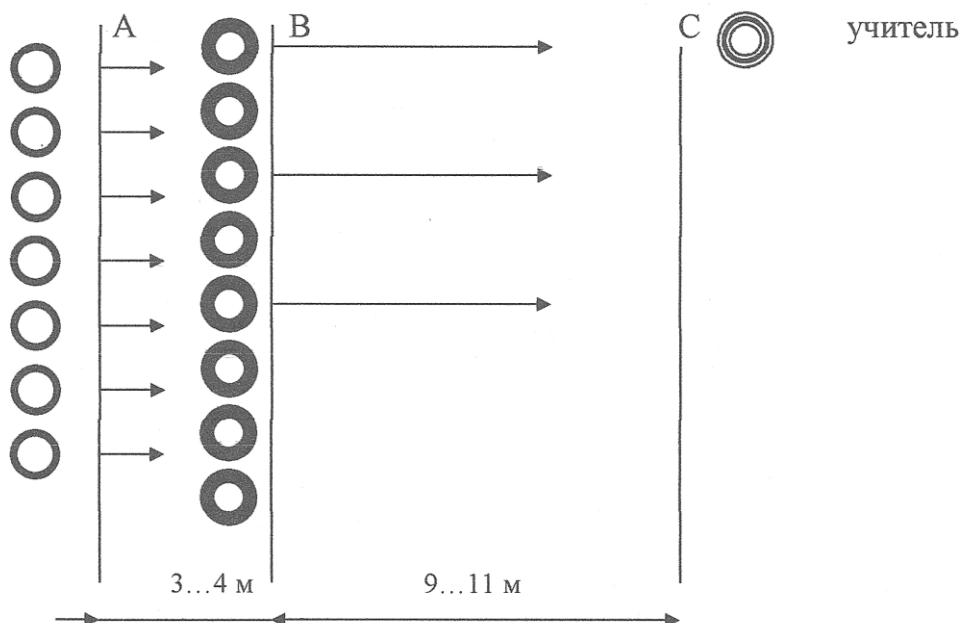


Рисунок 3.

«Встречный бег» (рис. 4). Две команды, принимающие участие в этой игре, строятся в колонны, занимая места за линиями старта А и В. Линия финиша С находится на расстоянии 9 м от линий А и В. По сигналу первые номера команд одновременно принимают старт и бегут к финишной линии С. Бегун, финишировавший первым, приносит своей команде 1 очко. После подсчета очков, полученных каждой командой, определяется команда-победительница.

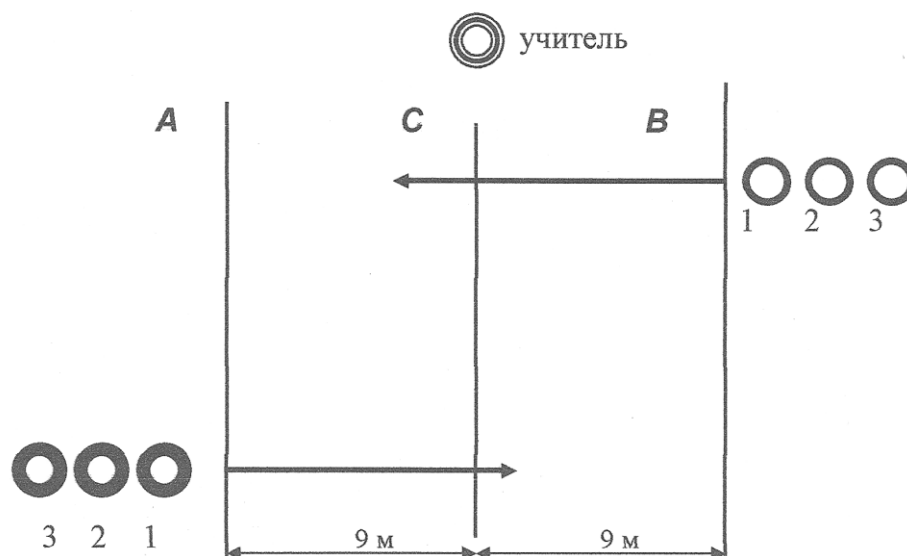
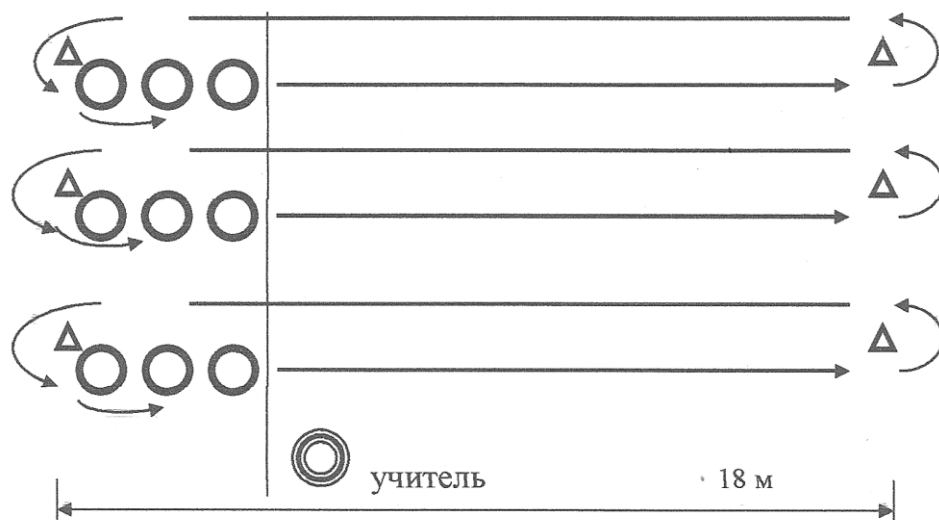


Рисунок 4.

«Скоростная эстафета» (рис. 5). В эстафете участвуют три команды, построившиеся в колонны по одному на линии старта С. По сигналу педагога первые номера бегут с максимальной скоростью к противоположной стене зала. Обогнув первую стойку, они возвращаются назад и, обогнув вторую

стойку, передают эстафету следующим участникам, а сами встают в конец своих команд. Вариант: девочки бегут по одному разу, мальчики по два раза подряд.

Рисунок 5.



Для развития общей выносливости на всех уроках в зале кроме уроков гимнастики применяю следующие упражнения:

1. Освоение равномерного темпа бега (рис. 6). Класс делится на четыре группы по числу установленных в спортивном зале стоек А, В, С, Д. Группы (не более 3-4 учащихся) занимают места на своих отметках: первая группа у стойки Д, вторая у стойки А, третья у стойки В и четвертая у стойки С.

По сигналу учителя, стоящего с секундомером в руках в центре зала, команды начинают бег на 1000 м в равномерном темпе. Чтобы преодолеть 1000 м за 5 мин., нужно пробежать 50 м (расстояние по кругу нашего спортивного зала 12x24 м, приблизительно равно 50 м) за 15 сек. Учитель через каждые 15 сек. дает свисток. По первому свистку все группы одновременно принимают старт и бегут по кругу. Вторым и затем каждый последующий свисток, звучащий через каждые 15 сек., должны точно соответствовать моменту прохождения групп около своих отметок Д, А, В, С. Бегуны вносят поправки в темп бега: они ускоряют его, если не добегают до своей отметки по свистку, или замедляют, если сигнал застал их уже за отметкой.

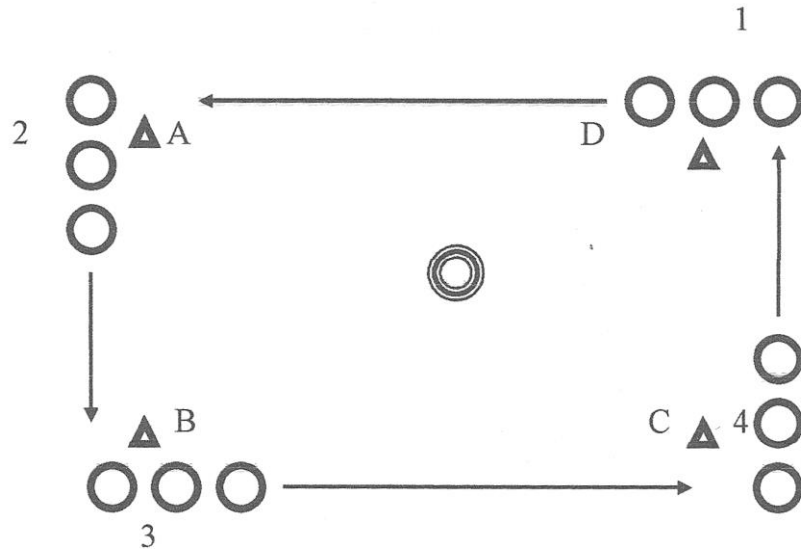


Рисунок 6.

2. Бег в равномерном темпе под музыкальное сопровождение. Данное упражнение дается учащимся после того, как они освоили равномерный темп бега.

В зависимости от задачи урока бег использую во вводной части урока после небольшой разминки или в конце основной части. Для учащихся VII класса продолжительность бега от 3 до 7 мин. Например, в сентябре начиная с 3-го урока даем в VII классе 3 мин. бега, затем через каждые 2 урока прибавляем 1 мин. и доводим до 7 мин. Мальчики и девочки (рис. 7) бегут противоположно вокруг стоек (девочки по внутреннему кругу). Педагог регулирует темп бега и обусловленным способом показывает, сколько минут осталось бежать. Бегуны, которые не выдерживают заданный темп, переходят на ходьбу в середине зала и после небольшого отдыха вновь продолжают бег.

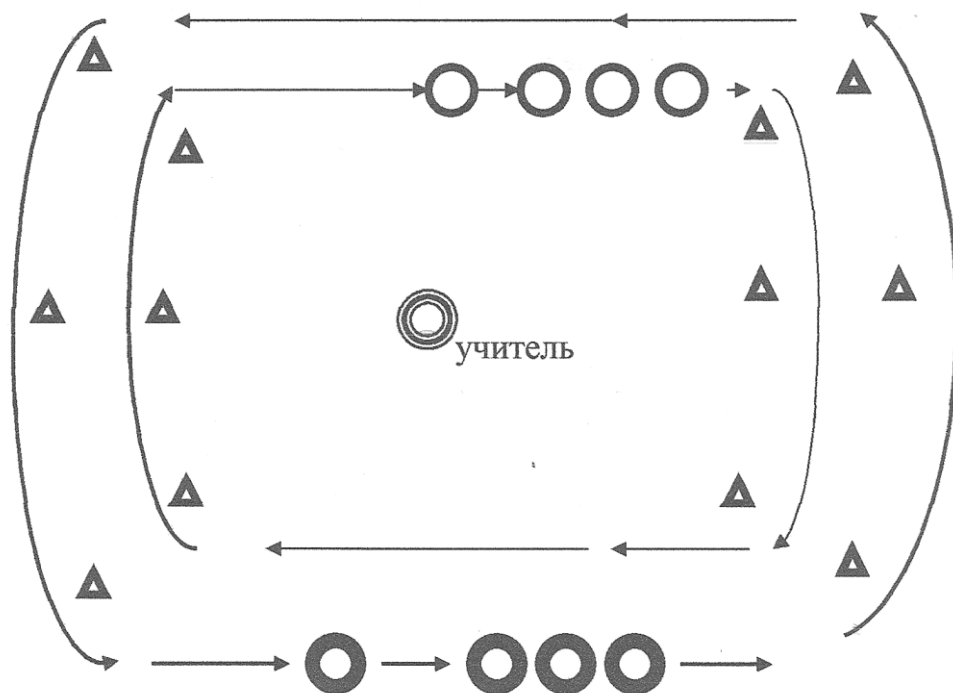


Рисунок 7.

Развитие скоростной выносливости.

1. Эстафеты с использованием гимнастической скамейки. Класс делится на 3-4 команды, каждая садится на свою скамейку. Затем по сигналу учителя все команды встают и участники их, друг за другом обежав гимнастическую скамейку, быстро садятся по своим местам. На втором этапе эстафеты все делают 2 круга, на третьем этапе 3 круга подряд и т.п. Команда-победительница определяется по последнему участнику, севшему на скамейку. Во время бега можно обгонять друг друга, касаясь рукой края скамейки. Но нельзя перепрыгивать через скамейку.

Вариант (рис. 8). Исходное положение то же, но по сигналу учителя все команды встают со скамеек, бегут вперед и, обежав стойки А и В, возвращаются на свои скамейки.

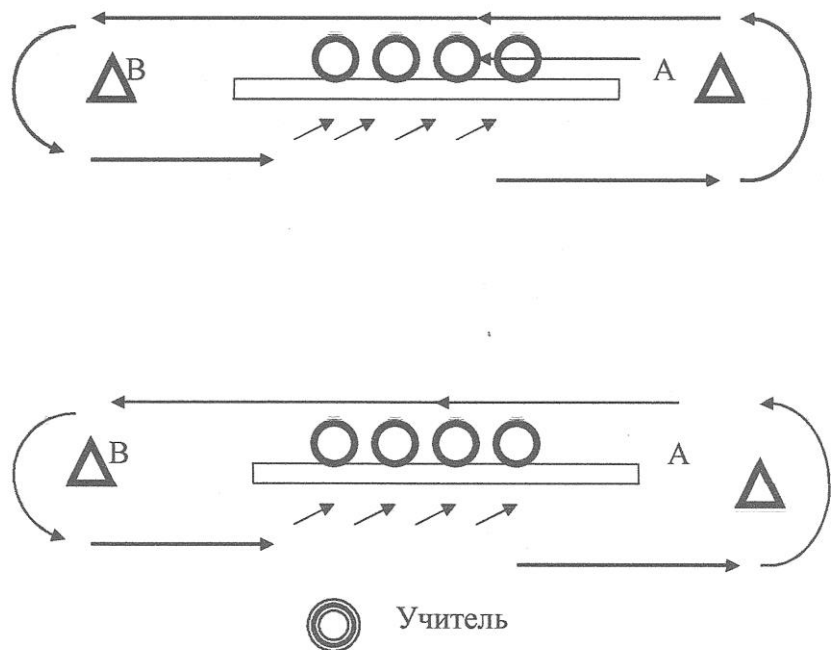


Рисунок 8

2. Эстафетный бег по кругу (рис. 9). Дается в конце основной части урока. Класс делится на две смешанные команды, которые становятся по диагонали в колонны по одному на противоположных сторонах центральной линии С, разделяющей спортивный зал пополам.

По сигналу первые номера команд одновременно начинают бег по кругу и, обежав 4 стойки, передают эстафету вторым номерам, а сами встают в конец колонны. Вторые номера, выполнив задание, передают эстафету следующим участникам, и т.д. Команда-победительница определяется по последнему участнику, пришедшему на финиш. Варианты: каждый участник бежит 1 круг; каждый участник бежит 2 круга подряд; мальчики бегут 3 круга подряд, а девочки на один меньше.

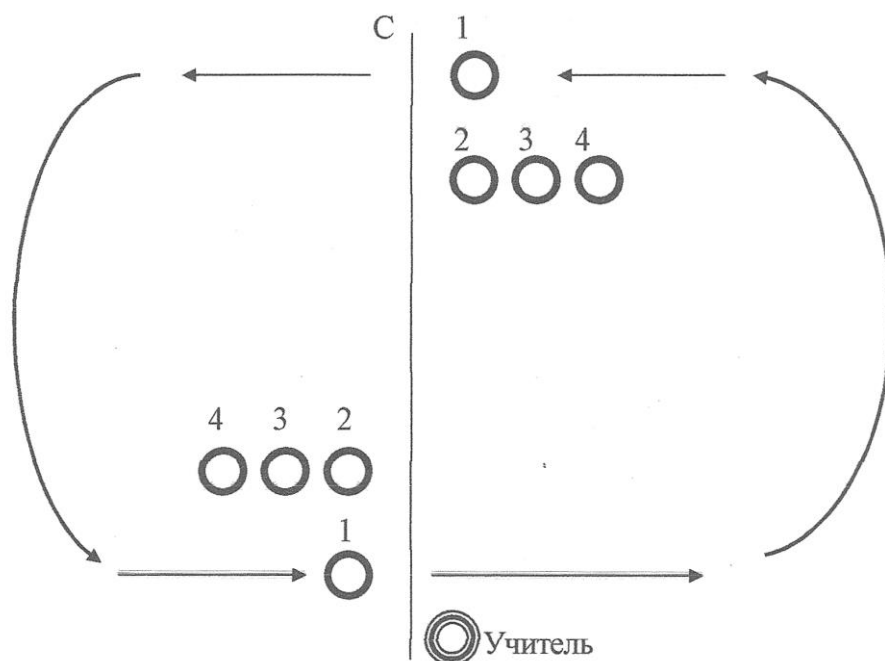


Рисунок 9.

Результаты тестирования подтверждают гипотезу нашего исследования: во всех контрольных упражнениях прослеживается положительная динамика развития физических качеств учащихся седьмого класса. В приложении мы приводим по пять лучших показателей тестирования среди мальчиков и девочек.

1.	Челночный бег 10x3	Октябрь 2017	Апрель 2018	Динамика
Мальчики				
	Средний результат	8,92	8,56	-0,36
Девочки				
	Средний результат	9,6	9,24	-0,36

Заключение

Значение физической культуры в школьный период жизни человека заключается в создании фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных двигательных умений и навыков. Все это приводит к возникновению объективных предпосылок для гармонического развития личности. Полноценное развитие детей школьного возраста без активных физкультурных занятий недостижимо. Выявлено, что дефицит двигательной активности серьезно ухудшает здоровье растущего организма человека, ослабляет его защитные силы, не обеспечивает полноценное физическое развитие.

В связи с тем, что пик естественного развития, как правило, приходится на средний школьный возраст, основные физические способности и функциональные возможности можно эффективно развить именно в этом возрасте. Этот период является сенситивным по отношению ко всем физическим качествам человека. Позднее развить те или иные качества удастся с трудом.

Кроме того, средний школьный возраст считается наиболее благоприятным для обучения разнообразным двигательным умениям и навыкам, что позволяет в дальнейшем значительно быстрее приспособляться выполнять освоенные движения в разнообразных условиях двигательной деятельности.

Освоение техники движений и развитие физических качеств - это два взаимосвязанных звена единого процесса обучения двигательным действиям. Физические качества развиваются и при разучивании техники движений, и при освоении двигательных умений и навыков. А развивая физические качества, необходимо обращать внимание и на правильное выполнение движений.

Упражнения легкой атлетики развивают силу, быстроту, выносливость, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, воспитывают волевые качества. Они имеют также большое оздоровительное значение и способствуют достижению физического совершенства.

Разнообразие легкоатлетических упражнений и возможность варьировать нагрузку в ходьбе, беге, прыжках и метаниях позволяют успешно использовать их в занятиях с детьми разного пола и возраста.

Одно из существенных требований школьной учебной программы состоит в том, что в каждом классе при прохождении любого из разделов обязательно предусматривается развитие физических качеств учащихся.

Особенности взаимосвязи между отдельными физическими качествами обуславливают методику их развития. Но это не означает, что качества должны развиваться поочередно. Исследованиями установлено, что наиболее эффективно комплексное развитие физических качеств, необходимо лишь соблюдать определенную последовательность упражнений по их преимущественной направленности в соответствии с целями и задачами занятий.

Приложения

Результаты тестирования

1. Челночный бег 10x3

(сек)

№ п/п	Фамилия, имя	Октябрь 2017 г.	Апрель 2018 г	Динамика
Мальчики				
1.	Абрамов Юрий	9,0	8,7	-0,3
2.	Воронов Николай	9,2	8,8	-0,4

3.	Давыдов Андрей	8,8	8,4	-0,4
4.	Николаев Данил	9,0	8,5	-0,5
5.	Тимофеев Дмитрий	8,6	8,4	-0,2
Средний результат		8,92	8,56	-0,36
Девочки				
1.	Васильева Марина	9,6	9,4	-0,2
2.	Болотова Ирина	9,8	9,3	-0,5
3.	Кузнецова Алена	9,5	9,1	-0,4
4.	Устинова Оксана	9,4	9,0	-0,4
5.	Чеботарева Вика	9,7	9,4	-0,3
Средний результат		9,6	9,24	-0,36

2. Шестиминутный бег (м)

№ п/п	Фамилия, имя	Октябрь 2017 г.	Апрель 2018 г	Динамика
Мальчики				
1.	Абрамов Юрий	1150	1280	+130
2.	Воронов Николай	1200	1330	+130
3.	Давыдов Андрей	1180	1300	+120
4.	Николаев Данил	1195	1350	+155
5.	Тимофеев Дмитрий	1200	1380	+180
Средний результат		1185	1328	+143
Девочки				
1.	Васильева Марина	1160	1280	+120
2.	Болотова Ирина	1140	1275	+135
3.	Кузнецова Алена	1180	1300	+120
4.	Устинова Оксана	1200	1320	+120
5.	Чеботарева Вика	1190	1325	+135
Средний результат		1174	1300	+126

3. Прыжок в длину с места (см)

№ п/п	Фамилия, имя	Октябрь 2017 г.	Апрель 2018 г	Динамика
Мальчики				
1.	Абрамов Юрий	180	203	+23
2.	Воронов Николай	185	205	+20
3.	Давыдов Андрей	190	208	+18
4.	Николаев Данил	196	210	+14
5.	Тимофеев Дмитрий	200	215	+15

Средний результат		190,2	208,2	+18
Девочки				
1.	Васильева Марина	156	170	+14
2.	Болотова Ирина	164	180	+16
3.	Кузнецова Алена	168	178	+10
4.	Устинова Оксана	170	185	+15
5.	Чеботарева Вика	166	185	+19
Средний результат		164,8	179,6	+14,8