

МИНОБРНАУКИ РФ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Педагогический институт

Факультет гуманитарных дисциплин, русского и иностранных языков

Кафедра педагогики и образовательных технологий

**РАЗВИТИЕ СПОРТИВНОЙ ОДАРЁННОСТИ
ПОСРЕДСТВОМ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ У ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

АВТОРЕФЕРАТ
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ
МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 3 курса 382 группы
направления 44.04.01 – «Педагогика одаренности»
МЕНЬШИКОВОЙ АННЫ ЕВГЕНЬЕВНЫ

Научный руководитель

доктор педагогических наук, профессор _____ С.Н. Филипченко
подпись, дата

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук, доцент _____ Е.И. Балакирева
подпись, дата

Саратов 2025

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы исследования: актуальность выбора темы заключается в том, что в настоящее время лёгкая атлетика в нашей стране нуждается в поддержке развития, как самого спорта, так и уровня профессионального образования современных тренеров и качества отбора спортсменов. Это требование отражено в целом ряде руководящих документов: в Постановлении Правительства РФ от 19.10.2023 N 1738 «Об утверждении Правил выявления детей и молодежи, проявивших выдающиеся способности, и сопровождения их дальнейшего развития»¹, в Приказе Министерства просвещения РФ от 31.05.2024 N 374 «Об утверждении перечня олимпиад и иных интеллектуальных и (или) творческих конкурсов, мероприятий, направленных на развитие интеллектуальных и творческих способностей, способностей к занятиям физической культурой и спортом, интереса к научной (научно исследовательской), инженерно-технической, изобретательской, творческой, физкультурно-спортивной деятельности, а также на пропаганду научных знаний, творческих и спортивных достижений, на 2023/24 учебный год»², в Постановлении Правительства Саратовской

¹Постановление Правительства РФ от 19.10.2023 N 1738 «Об утверждении Правил выявления детей и молодежи, проявивших выдающиеся способности, и сопровождения их дальнейшего развития» https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_460054/92d969e26a4326c5d02fa79b8f9cf4994ee5633b/?ysclid=m6s2clsifn394568532 (Дата обращения: 05.02.2024).

²Приказ Министерства просвещения РФ от 31.05.2024 N 374 «Об утверждении перечня олимпиад и иных интеллектуальных и (или) творческих конкурсов, мероприятий, направленных на развитие интеллектуальных и творческих способностей, способностей к занятиям физической культурой и спортом, интереса к научной (научно-исследовательской), инженерно-технической, изобретательской, творческой, физкультурно-спортивной деятельности, а также на пропаганду научных знаний, творческих и спортивных достижений, на 2023/24 учебный год» Зарегистрировано в Минюсте России 03.07.2024 N 78749. <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/409209576/?ysclid=m6s4lyeug3209341207> (Дата обращения: 05.02.2024).

области от 14.09.2020 № 775-П. Об утверждении межотраслевой программы Саратовской области «Развитие школьного спорта на 2020-2024 годы»¹.

Известно, что спорт это не только укрепляет и обогащает физически, но и также развивает умственные способности, что крайне важно для растущего организма. Лёгкая атлетика - «королева спорта», как её часто именуют, является основным видом спорта, её основы заложены практически во всех остальных видах спорта. Именно поэтому чрезвычайно важно, чтобы лёгкой атлетике было уделено много внимания, а именно детям со спортивной одарённостью и задатками.

Стоит отметить, что спортивную одарённость в выбранном виде спорте нужно начинать развивать именно у детей среднего школьного возраста 11-15 лет, когда дети вступают в подростковый возраст, потому что это самое благоприятное время для начала развития одарённости в лёгкой атлетике.

Проблема спортивной одарённости касается не только выявления талантливых спортсменов, но и в создании условий для их развития. Одна из главных проблем заключается в недостаточной индивидуализации, подготовке юных спортсменов и зачастую в упущении важных тренировочных аспектов, заключающихся в вспомогательном комплексе упражнений, направленных на развитие спортивной одарённости.

Степень разработки проблемы: спортивная одарённость представляет собой сложный и многоаспективный феномен, который охватывает как генетические, так и социальные аспекты и привлекающий внимание исследователей на протяжении многих лет. Данной проблематикой занимались: Д. Б. Богоявленская², П.К. Петров и Ю.Д. Железняк³, Т.С.

¹ Постановление Правительства Саратовской области от 14.09.2020 № 775-П. Об утверждении межотраслевой программы Саратовской области «Развитие школьного спорта на 2020-2024 годы» <https://www.garant.ru/hotlaw/saratov/1412394/?ysclid=m6s4petn2y55542472> (Дата обращения: 05.02.2024).

² Богоявленская Д.Б. Психология творческих способностей / Д.Б. Богоявленская. – М. : Академия. 2002. – 318 с.

Тимакова¹, В.П. Губа², Н.Ж. Булгакова³, В.Б. Шварц⁴, Р.Н. Дорохов⁵, Л.П. Матвеев⁶, Е.А. Уваров⁷.

Разработка данной проблемы требует комплексного подхода, включающего исследования факторов способствующих развитию спортивной одарённости. Исходя из этого особое внимание уделяется психофизическим характеристикам, мотивации, тренировочному процессу и влиянию внешней среды. Современные исследования показывают, что одаренность не является фиксированной характеристикой, а подвергается изменениям под воздействием систематической подготовки и участия в соревновательном процессе. Таким образом, важно не только выявить потенциальных спортсменов, но и создать условия для их развития и поддержки, что в свою очередь ведет к более высоким достижениям в спорте.

Эти исследования демонстрируют, что успешное развитие одарённости зависит не только от врождённых способностей, но и от условий, которые создаются для тренировки и социализации молодых спортсменов. Таким образом, комплексный подход к изучению спортивной одарённости является ключом к её эффективному развитию.

³ Железняк Ю. Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. М. 2002.–136 с.

¹ Тимакова Т.С. Факторы спортивного отбора или кто становится олимпийским чемпионом: монография. -М.: Спорт, 2018. –288 с.

² Губа В. П. Спортивный отбор как учебная дисциплина./ В. П. Губа // Теория и практика физической культуры. 2008. – № 2. – С. 62-64.

³ Булгакова Н.Ж. Отбор и подготовка юных пловцов.-М.: Физкультура и спорт, 1986.–191 с.

⁴ Шварц В. Б. Медико-биологические аспекты спортивной ориентации и отбора/ В.Б. Шварц, С.В. Хрущёв. М.:Физкультура и спорт,1984.–151 с.

⁵ Дорохов Р.Н., Губа В.П.-Спортивная морфология. -М.-СпортАкадемПресс. 2002. –90 с.

⁶Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры. -М.-СпортАкадемПресс. 2021. –520 с.

⁷ Уваров, Е.А. Психология самоорганизации личности как субъекта двигательной деятельности: автореф. дис. . д-ра пед. наук / Е.А. Уваров; СПбГУФК им. П.Ф. Лесгафта. СПб., 2007. –50 с.

Объект исследования: спортивная одарённость у детей в процессе занятий по лёгкой атлетике.

Предмет исследования: развитие спортивной одарённости у детей среднего школьного возраста.

Цель исследования: создать и обосновать программу по спортивной одарённости: «развитие спортивной одарённости в лёгкой атлетике у детей среднего школьного возраста» .

Задачи:

1) Определить сущность содержания понятия: «спортивная одарённость»;

2) Определить методы развития спортивной одарённости у детей среднего школьного возраста в лёгкой атлетике;

3) Организовать и обосновать программу, которая будет способствовать развитию спортивной одарённости у детей среднего школьного возраста в легкой атлетике.

Гипотеза: предложенная программа способствует развитию спортивной одарённости посредством лёгкой атлетики у детей среднего школьного возраста.

Методология исследования. Для решения поставленных задач были применен анализ и обобщение научно-методической литературы, содержащей передовой педагогический опыт спортивной подготовки средних школьников, базирующийся на педагогическом наблюдении, педагогических контрольных испытаниях, констатирующем и формирующем педагогическом эксперименте.

Особое внимание уделялось педагогическому тестированию физической одаренности школьников: силы, скоростной, скоростно-силовой, общей выносливости, силовой выносливости, ловкости. Это способствовало созданию баз данных для моделирования подростковой спортивной одаренности в легкой атлетике.

Так же была применена система математическо-статистических методов обработки экспериментальных данных, включавших в себя корреляционный и сравнительный анализы.

Эмпирическая база исследования:

Исследования по теме работы проводилось на базе СШОР №6 с 02.02.2024 года по 30.04.2024 года. Участие в эксперименте принимали дети (20 человек), 11 - 12 лет, по 10 человек в экспериментальной и контрольной группе.

Педагогический эксперимент состоял из трёх этапов:

✦ На первом этапе анализировались основные теоретические понятия, выявлялась специфика их содержания, разрабатывался научный план исследования, содержание и методика проведения констатирующего и формирующего этапов эксперимента;

✦ На втором этапе проводился констатирующий эксперимент на выявление уровня наличия или отсутствия спортивных способностей у детей, участвующих в эксперименте

✦ На третьем этапе проводилась статистическая обработка и оценка результатов формирующего эксперимента, формулировались выводы.

Теоретическая значимость. Конкретизировано понятие «спортивная одарённость», а также в рассмотрении особенностей развития этой одарённости у детей среднего школьного возраста в лёгкой атлетике. В работе анализируются разные аспекты спортивной одарённости, которые играют ключевую роль в достижении высоких спортивных результатов в спорте.

Практическая значимость. Предложенная программа, предназначенная для тренеров ДЮСШ, может быть использована в тренировочном процессе, а также может способствовать развитию спортивной одарённости в лёгкой атлетике.

Работа состоит из введения, двух глав по два параграфа, заключения, 28 источников и литературы, 6 таблиц, 2-х приложений. Общий объем работы составляет 91 страницу.

Первая глава «Теоретико-методологические основы развития спортивной одарённости детей среднего школьного возраста» сделала возможным провести теоретический анализ по основным аспектам.

Одаренность – это уникальная способность человека демонстрировать исключительные достижения в определенной области деятельности или сфере, будь то искусство, наука, спорт или другие области. Одаренность требует не только распознавания, но и поддержки; без надлежащего обучения, наставничества и стимулов развитие талантов может затормозиться. Создание благоприятной среды для роста и самовыражения позволяет одаренным личностям максимально реализовать свои потенциальные возможности. Понятие «одарённость» многогранно и требует комплексного подхода к обучению и воспитанию. А также важно отметить, что одарённость не является статичным качеством, а развивается в процессе обучения и воспитания.

Спортивная одаренность – это комплекс природных качеств и умений, дающих возможность достичь спортивных вершин в процессе многолетней тренировки и самоотдаче. На основе этого было выделено два основных компонента спортивной одарённости: предрасположенность и тренируемость.

Период среднего школьного возраста, который служит переходным этапом от детства к подростковому возрасту, отмечается значительными изменениями в организме и охватывает возрастные рамки от 11 до 15 лет. Подростковый возраст, начинающийся в среднем школьном звене и более приближенный к взрослению даёт более весомую оценку одарённости, особенно спортивной.

В среднем школьном возрасте легкоатлетическая спортивная одарённость развивается особенно активно благодаря естественному росту

физических возможностей организма. Также, легкая атлетика охватывает множество дисциплин, таких как бег, прыжки, метание и многоборье. Этот вид спорта обладает рядом преимуществ, особенно для подростков, находящихся в этапе активного роста и развития.

Данная глава подчеркивает необходимость комплексного подхода к развитию спортивной одаренности, принимая во внимание как личностные, так и внешние факторы. Еще стоит учесть, что классические группы в возрастной периодизации в педагогике отличаются от возрастных групп в спорте, где более узкие возрастные категории. Поэтому далее мы будем рассматривать средний школьный возраст, а конкретнее детей 11-12 лет.

Во второй главе «Опытно -экспериментальное исследование спортивной одарённости» было проведено опытно -экспериментальное исследование спортивной одарённости посредством лёгкой атлетики.

Исследования по теме работы проводилось на базе СШОР №6 с 02.02.2024 года по 30.04.2024 года. Участие в эксперименте принимали дети (20 человек), 11 - 12 лет, по 10 человек в экспериментальной и контрольной группе.

Исследование проходило с двумя выбранными группами, где для экспериментальной группы была разработана и проведена программа по развитию спортивной одарённости.

У занимающихся обеих групп участвовавших в эксперименте отсутствовали противопоказания по состоянию здоровья и их возраст соответствовал оптимальному возрасту для начала занятий по данному виду спорта.

В начале эксперимента проводилось практическое вводное тестирование между группами ЭГ-1 и КГ-1, которое показало, что существенных различий между группами не обнаружено и обе группы на начальном этапе имеют практически равные силы.

Для педагогического эксперимента была разработана программа по развитию спортивной одарённости.

В программе предлагается комплекс дополнительных укрепляющих обязательных упражнений для общего укрепления так называемой базы лёгкоатлета: корпуса (спина, пресс), подвижных игр с целью развития мотивации интереса и активности на тренировках. Также ключевой момент комплекса это тренировка стопы. Сильная стопа лёгкоатлета одно из самых главных составляющих для мощного бега. Стопа создаёт и удерживает правильное положение тела на протяжении всего выполняемого отрезка. Данный комплекс упражнений идёт дополнением основной работе на тренировке и выполняется непосредственно после неё.

Экспериментальное исследование, проведённое среди двух групп спортсменов (экспериментальная группа и контрольная группа), показало значительное влияние дополнительных укрепляющих упражнений на спортивные показатели участников. В ходе эксперимента участники экспериментальной группы выполняли комплекс специальных упражнений, направленных на укрепление различных мышечных групп и повышение общей физической подготовленности, в то время как контрольная группа занималась по стандартной программе без дополнительных нагрузок. Итак, на основании проведённого эксперимента можно сделать вывод, что среди испытуемых были выявлены дети со спортивной одарённостью. Результаты показывают, что четыре занимающихся из экспериментальной группы и один из контрольной группы продемонстрировали близкие к максимальным значения по установленной бальной системе. Это свидетельствует о наличии у них выраженных спортивных способностей, которые могут служить для дальнейшего развития и достижения высоких результатов в лёгкой атлетике.

Результаты тестирования после завершения эксперимента продемонстрировали, что участники экспериментальной группы показали значительно лучшие результаты по сравнению с участниками контрольной группы. Это подтверждает гипотезу о том, что включение дополнительных укрепляющих упражнений в тренировочный процесс способствует улучшению спортивных показателей.

Таким образом, можно сделать вывод, что систематическое выполнение специально подобранных укрепляющих упражнений положительно влияет на физическую форму и спортивные результаты легкоатлетов. Полученные данные свидетельствуют о необходимости включения подобных упражнений в программу подготовки спортсменов для повышения их эффективности и конкурентоспособности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Спортивная одаренность в легкой атлетике представляет собой сложный феномен. Её необычность заключается в том, что она не ограничивается лишь высоким уровнем физической силы или выносливости. Она включает в себя множество факторов, таких как генетическая предрасположенность, психологические особенности, мотивация и, конечно же, физические способности. Легкая атлетика является одним из самых популярных видов спорта, включающим в себя различные дисциплины, такие как бег на разные дистанции, прыжки в длину и высоту, метание копья и диска, а также многоборье. Каждая дисциплина требует от спортсмена специфических физических качеств. В начале тренировочного пути все занимающиеся находятся на равных и их специализация и дисциплина еще не определена, однако комплекс укрепляющих упражнений в совокупности с правильными психологическими установками, помогут укрепить физические качества, такие как скорость, выносливость, сила и координация.

Каждый спортсмен уникален и может демонстрировать свои способности в различных видах спорта. Спортивная одаренность часто проявляется в юном возрасте, но её развитие зависит от условий воспитания, тренировки и самоотверженности. Эта одаренность вдохновляет людей как на досуге, так и в профессиональной деятельности, открывая новые горизонты не только для самих атлетов, но и для зрителей. Одним из ключевых аспектов развития спортивной одаренности в легкой атлетике является использование дополнительных и специальных беговых упражнений. Эти упражнения направлены на улучшение конкретных

физических качеств, необходимых для достижения высоких результатов в выбранной дисциплине. Например, для спринтеров важны упражнения на развитие скорости и взрывной силы, тогда как для марафонцев – упражнения на выносливость и устойчивость к длительным нагрузкам.

Таким образом, дополнительные укрепляющие упражнения в легкой атлетике действительно оказывают положительное воздействие на многие аспекты физической подготовки спортсмена, способствуя улучшению его спортивных результатов.

Кроме того, важно учитывать возраст и уровень подготовки спортсмена при разработке программы дополнительных упражнений. Молодые спортсмены должны уделять больше внимания базовым физическим качествам, таким как общая физическая подготовка и техника выполнения основных движений. Взрослые спортсмены, уже имеющие определенный опыт и уровень мастерства, могут сосредоточиться на более специализированных упражнениях, направленных на улучшение конкретных аспектов их выступления.

В заключение следует подчеркнуть, что спортивная одаренность в легкой атлетике – это результат сложного взаимодействия множества факторов, включая генетическую предрасположенность, физическую подготовку, психологический настрой и поддержку со стороны тренеров и команды. Дополнительные упражнения играют важную роль в развитии этих качеств, помогая спортсменам достигать новых высот в своей карьере. Исходя из этого, сочетание физических упражнений и психологической работы помогает спортсменам развить природные способности и достичь более высокого уровня тренированности. Это способствует достижению лучших результатов, сохранять правильный психологический настрой и снижает риск получения травм.