

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

«ХАРАКТЕРИСТИКА ДВИГАТЕЛЬНОГО КАЧЕСТВА
«ВЫНОСЛИВОСТЬ».
МЕТОДИКА ЕГО РАЗВИТИЯ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ
СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 416 группы

направление подготовки 49.03.01 Физическая культура
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Сагимулина Рената Кимрановича

Научный руководитель

доцент

_____ В.Н. Мишагин

подпись, дата

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук

_____ В.Н. Мишагин

подпись, дата

Саратов 2017

1. Общая характеристика работы

Занятия бегом являются важным средством физического воспитания, занимая одно из первых мест по характеру двигательных действий.

По данным специалистов по спорту (Е.Н. Гогунова, Б.И. Мартынова Б.А., А.И. Жилкина, Ашмарина, П.Т. Оленчук) бег – один из самых массовых видов спорта и широко распространен во всем мире. Бег является действенным и доступным для всех возрастов средством физического совершенствования, способствующим улучшению состояния здоровья и гармоническому развитию, совершенствованию двигательных качеств и навыков, необходимых для повседневной деятельности человека.

Актуальность. Особенно большое значение приобретает физическая подготовленность человека в настоящее время, когда бурное наступление техники на природу, изменения, вносимые научно-техническим прогрессом в жизнь человека и характер его труда, оказывают значительное воздействие на физическое состояние людей. Кроме возникновения всевозможных экологических проблем это проявляется и в увеличении нагрузки на мозг и интеллектуальные силы человека, которому приходится усваивать все возрастающий объем информации. В связи с этим наблюдается заметное снижение у людей двигательной активности, в том числе и у школьников. Возникает так называемая гиподинамия, характеризующаяся нарушением функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения).

Активные занятия физической культурой облегчают человеку выполнение самых различных трудовых операций и процессов, так как приучают его к большей точности и направленности движений, соразмерности их силы с целью, помогают нахождению более экономичных и рациональных приемов. Выносливость и ловкость, сила и быстрота, гибкость и координация, даваемые физической культурой, способствуют у человека развитию должной работоспособности, стремление к активной деятельности, вырабатывают специальные трудовые навыки.

В настоящей дипломной работе мы рассматриваем **проблему** развития выносливости у учащихся среднего школьного возраста, занимающихся бегом на средние дистанции.

Цель исследования – выявление влияния целенаправленного учебно-тренировочного процесса на воспитание физического качества «выносливость» у учащихся среднего школьного возраста.

Объект исследования – процесс воспитания физического качества «выносливость» у подростков посредством беговых упражнений.

Предмет исследования – система беговых упражнений, направленная на воспитание выносливости у легкоатлетов-стайеров.

В ходе исследования мы исходили из **гипотезы** о том, что выносливость важно последовательно и систематически совершенствовать у школьников, посредством применения циклических упражнений аэробного характера;

В соответствии с целью и гипотезой были поставлены следующие **задачи исследования**:

1. провести анализ учебно-методической литературы по заявленной теме;
2. выявить влияние специально подобранной системы упражнений на развитие выносливости у юных спортсменов.

Для решения данной проблемы в ходе нашего педагогического эксперимента мы использовали следующие **методы** исследования:

- аналитический обзор литературы;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- математическую обработку данных;
- анализ полученных результатов.

2. Развитие физического качества «выносливость» посредством бега на средние дистанции

Бег на средние дистанции является популярной дисциплиной легкой атлетики. Он не столь интенсивный, как спринт, но и не такой длительный по времени, как забег на большие дистанции.

Расстояние при беге на средние дистанции составляет от 800 м до 2 км. В беге на средние дистанции применяют высокий старт. Исключение составляет бег на 800 м, при котором иногда применяют низкий старт.

Бег на средние дистанции имеет свои особенности.

Основным отличительным свойством такого бега является высокая скорость, которая грамотно сочетается с особой тактикой.

Бегуны на средние и длинные дистанции не могут позволить себе развивать спринтерскую скорость, так как им необходимо правильно рассчитать силы, таким образом, чтобы стабильно пройти всю дистанцию и ускориться перед финишем. Это предполагает передвижение по маршруту примерно с постоянной скоростью. Бег на такой скорости на протяжении

довольно длительного времени требует отличной физической готовности и скоростной выносливости, которая развивается посредством выполнения различных беговых упражнений.

Выносливость — способность организма сопротивляться продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности. Уровень выносливости определяется временем, в течение которого человек может выполнять заданное физическое упражнение.

Для развития скоростной выносливости используется бег по различному рельефу местности, способствующий быстрому включению в работу различных групп мышц ног и их максимальному развитию. Также применяется темповый бег на длинные дистанции, в процессе которого спортсмен должен с каждым километром наращивать скорость движения.

Скоростная выносливость — способность человека в течение длительного времени выполнять быстрые движения без утомления и нарушения техники.

Утомление — это состояние организма, возникающее вследствие длительной или напряженной деятельности и характеризующееся снижением работоспособности. Оно возникает через определенный промежуток времени после начала работы и выражается в повышенной трудности или невозможности продолжить деятельность с прежней эффективностью.

На начальном этапе развития выносливости необходимо сосредоточить внимание на развитии аэробных возможностей с одновременным совершенствованием функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укреплением опорно-двигательного аппарата, т.е. на развитие общей выносливости.

Общая выносливость — это способность спортсмена длительное время выполнять различные по характеру виды физических упражнений сравнительно невысокой интенсивности, вовлекая в действие многие мышечные группы. По-другому ее еще называют аэробной выносливостью. Человек, который может выдерживать длительный бег в умеренном темпе длительное время, способен выполнить и другую работу в таком же темпе (плавание, езда на велосипеде и т.п.)

Для эффективного развития общей выносливости необходимо придерживаться общеметодических принципов: доступности, систематичности, постепенности.

Средствами развития общей выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Мышечная работа обеспечивается за счет преимущественно аэробного источника при умеренной интенсивности большой, переменной работы, суммарная длительность выполнения таких упражнений составляет от нескольких до десятков минут.

Общая выносливость играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья и, в свою очередь, служит предпосылкой развития специальной выносливости.

Специальная выносливость – определяется специфической подготовленностью всех органов и систем спортсмена, уровнем его физиологических и психических возможностей применительно к определенному виду спорта. Это способность спортсмена противостоять утомлению в условиях специфических нагрузок, особенно при максимальной мобилизации функциональных возможностей организма для достижений в избранном виде спорта. Эту способность спортсмен проявляет, как в выполнении специфических тренировочных упражнений (она может быть названа – специальной тренировочной выносливостью), так и в соревнованиях по избранному виду спорта.

Специальная выносливость это не просто борьба с утомлением, но и способность выполнять соревновательные упражнения наиболее эффективно либо в условиях строго ограниченной дистанции в таких видах спорта, как бег, ходьба на лыжах, плавание и других циклических видах спорта, либо в течение определенного времени в ациклических видах спорта, например, в футболе, теннисе, боксе и др.

Специальная выносливость классифицируется: по признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача (например, прыжковая выносливость); по признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача (например, игровая выносливость); по признакам взаимодействия с другими физическими качествами (способностями), необходимыми для успешного решения двигательной задачи (например, силовая выносливость, скоростная выносливость, координационная выносливость и т.д.).

Специальная выносливость зависит от многих факторов: уровня общей выносливости; скоростных возможностей спортсмена; быстроты и гибкости работающих мышц; силовых качеств спортсмена; технико-тактического мастерства и волевых качеств спортсмена.

Общая и специальная выносливость находятся во взаимосвязи, необходимо развивать эти качества на протяжении всей круглогодичной тренировки, непрерывно повышая, как один, так и другой вид выносливости.

Вначале упор делается преимущественно на развитие общей выносливости, а затем на ее основе развивают специальную. Это особенно важно для новичков и чуть меньше для опытных спортсменов.

Для развития специальной выносливости применяются:

- 1) равномерный метод
- 2) переменный и интервальный метод, метод круговой тренировки ;
- 3) соревновательный и игровой методы.

Равномерный метод характеризуется непрерывным длительным режимом работы с равномерной скоростью или усилиями. При этом занимающийся стремится сохранить заданную скорость, ритм, постоянный темп, величину усилий, амплитуду движений. Упражнения могут выполняться с малой, средней и максимальной интенсивностью.

Переменный метод отличается от равномерного последовательным изменением нагрузки в ходе непрерывного упражнения путем направленного изменения скорости, темпа, амплитуды движений, величины усилий и т. п.

Интервальный метод предусматривает выполнение упражнений со стандартной и с переменной нагрузкой и со строго дозированными и заранее запланированными интервалами отдыха. Как правило, интервал отдыха между упражнениями 1—3 мин. Таким образом, тренирующее воздействие происходит не только и не столько в момент выполнения, сколько в период отдыха. Такие нагрузки оказывают преимущественно аэробно-анаэробное воздействие на организм и эффективны для развития специальной выносливости.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение упражнений, воздействующих на различные мышечные группы и функциональные системы по типу непрерывной или интервальной работы. Обычно в круг включается 6—10 упражнений, которые занимающийся проходит от 1 до 3 раз.

Соревновательный метод предусматривает использование различных соревнований в качестве средства повышения уровня выносливости занимающегося.

Игровой метод предусматривает развитие выносливости в процессе игры, где существуют постоянные изменения ситуации, эмоциональность.

Используя тот или иной метод для воспитания выносливости, необходимо каждый раз конкретизировать параметры нагрузки.

Как известно, для развития физических качеств используют два метода – избирательного воздействия и комплексного. Избирательный метод направлен на развитие какого-либо одного физического качества, комплексный воздействует на взаимосвязанные качества, например, на быстроту и силу, силу и выносливость, и формирует сложные сочетания их – силовую и скоростную выносливость, скоростную силу и др.

Учебно-тренировочные занятия с подростками среднего школьного возраста в данной секции на подготовительном этапе строились, по нашим наблюдениям, следующим образом. Беговые нагрузки повышались ступенчато. В нескольких сериях занятий последовательно чередовали увеличение дистанции с увеличением скорости. Например, вначале на трех занятиях постепенно увеличивали только пробегаемое расстояние. По мере адаптации к данному уровню интенсивности нагрузки, на четвертом занятии тренер повышал скорость бега, но соответственно этому уменьшал дистанцию. На пятом и шестом занятиях при той же скорости увеличивали дистанцию. На седьмом-девятом – снова постепенно повышали скорость, сократив дистанцию, и т.д.

Для развития скоростной выносливости у воспитанников секции применялся повторный метод, длительность одного повторения от 1 до 5 мин. Количество повторений упражнения в одной серии 4-6 раз. Интервалы отдыха между повторениями 4-8 мин, а между сериями 10-15 мин. Для более глубокого воздействия в одном занятии выполняется 2-4 серии.

На развитие силовой выносливости ног выполняются следующие упражнения:

приседания в разном темпе,

«гусиный шаг»,

прыжковые упражнения (прыжки со скакалкой на двух, на правой, на левой ноге, прыжки с низкого приседа на месте и с продвижением вперед, прыжки многоскоки – с ноги на ногу, прыжки на двух ногах, на правой и на левой ноге с подниманием бедра на месте и с продвижением вперед). Все прыжки выполняются по 10 раз,

бег трусцой 1,5-2 мин. (между прыжками)

Общая продолжительность серии 10 мин., последующий отдых – 10 мин.

Чтобы достичь в конце учебного года максимально возможного прироста показателей развития выносливости и других физических качеств, нагрузки постепенно увеличиваются. Но не прямолинейно, а волнообразно и периоды интенсивной работы чередуем с экстенсивной, т.е. более длительный, но менее напряженной, работой.

Самое важное — подобрать нагрузку строго индивидуально, учитывая физическое состояние бегуна, постоянно следить за его пульсом и артериальным давлением, менять интенсивность тренировки в зависимости от этих показателей.

Для успешного прохождения дистанции необходимо также соблюдать следующие условия: регулярно тренироваться, применяя интервальный бег; смежные тренировки (например, спортивные игры); проводить периодические забеги на длительные расстояния с постоянным ускорением; анализ и устранение своих ошибок; тренируя выносливость организма.

Таким образом, выносливость во время прохождения основной дистанции, а также умение совершить скоростной финишный рывок позволяют спортсмену добиться высоких результатов в беге на средние дистанции.

3. Структура работы

Выпускная квалификационная работа Сагимулина Рената Кимрановича «Характеристика двигательного качества «выносливость». Методика его развития у легкоатлетов среднего школьного возраста» раскрывает проблему развития выносливости у учащихся среднего школьного возраста, занимающихся кроссовым бегом.

На сегодняшний день эта тема действительно актуальна, т.к. бурное наступление техники на природу, изменения, вносимые научно-техническим прогрессом в жизнь человека и характер его труда, оказывают негативное воздействие на физическое состояние людей. Выносливость же является мерилем здоровья и работоспособности человека, способствует развитию у человека стремления к активной деятельности, формирует специальные трудовые навыки.

В ходе исследования автор исходил из гипотезы о том, что выносливость важно последовательно и систематически совершенствовать у школьников, посредством применения циклических упражнений аэробного характера;

Анализируя результаты исследования, автор пришел к выводу, что значительный рост результатов в беге у детей среднего школьного возраста действительно наблюдается, что стало возможно не только благодаря сенситивному периоду развития данного физического качества, но и целенаправленной тренировке занимающихся кроссовым бегом.

По результатам настоящей выпускной квалификационной работы возможно присудить Сагимулину Р. К. квалификацию «Бакалавр прошедшего обучения по направлению подготовки 49.03.01 Физическая культура профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии».

3.Экспериментальная часть

Цель исследования – выявление влияния целенаправленного учебно-тренировочного процесса на воспитание физического качества «выносливость» у учащихся среднего школьного возраста.

задачи исследования:

3. провести анализ учебно-методической литературы по заявленной теме;
4. выявить влияние специально подобранной системы упражнений на развитие выносливости у юных спортсменов.

Для решения данной проблемы в ходе нашего педагогического эксперимента мы использовали следующие **методы** исследования:

- аналитический обзор литературы;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование;
- математическую обработку данных;
- анализ полученных результатов.

В нашем исследовании принимали участие дети 14-15 лет, занимающиеся в секции легкой атлетики на базе МОУ «Средняя общеобразовательная школа _____» где в течение нескольких лет работает секция легкой атлетики ДЮСШ под руководством тренера _____.

В начале 2016-2017 учебного года, осенью, проводился цикл занятий на преимущественное развитие выносливости, быстроты и скоростно-силовых качеств, к зиме увеличился объем упражнений для развития силы и силовой выносливости. Зимой, в зале, по нашим наблюдениям, вначале количество бега умеренной и большой интенсивности несколько

уменьшилось, дети занимались больше повторным бегом с различными ускорениями на коротких отрезках, в том числе в подвижных играх, игровых эстафетах. Ведь беговая подготовка страдает, как правило, монотонностью, и не всегда интересна занимающимся, особенно в нашем случае, учащимся среднего школьного возраста. Учитывая данные обстоятельства, тренер старается занятия беговой подготовкой по возможности строить разнообразно, включает в нее игры, игровые эстафеты, предлагая ребятам преодолевать дистанции в форме соревновательных забегов и т.д. Все это делает занятия более эмоциональными, увлекательными. Игровой метод предусматривает развитие выносливости в процессе игры, где существуют постоянные изменения ситуации, эмоциональность.

С целью выявления влияния целенаправленных занятий бегом на развитие выносливости у учащихся 7-8 классов, занимающихся в секции, мы проводили контрольные упражнения-тесты в начале учебного года, в сентябре месяце 2015 года и в конце учебного года, в мае месяце 2016 года. 1 Тестирование проводилось по следующим упражнениям:

1. 6-минутный бег, м;
2. бег на 1500 м – девушки, и на 2000 м – юноши.

Результаты тестирования учащихся в 6-минутном беге (м) (мальчики)

№ п/п	Фамилия, имя	I этап	II этап	Динамика
1	Астров А.	1550	1650	+100
2	Аюпов А.	1505	1530	+95
3	Беспалов Н.	1550	1650	+100
4	Высин С.	1580	1700	+120
5	Ворогов А.	1540	1550	+110
6	Дариев Д.	1550	1640	+90
7	Даров К.	1590	1700	+110
8	Ивашов В.	1540	1700	+160
9	Ковин В.	1580	1705	+125
10	Сиргазиев Д.	1500	1600	+100
11	Тынов Р.	1520	1600	+80
Средний результат		1536,8	1647,7	+110,9

Результаты тестирования учащихся в 6-минутном беге (м)
(девочки)

№ п/п	Фамилия, имя	I этап	II этап	Динамика
1	Паринова О.	980	1100	+120
2	Солодова О.	990	1080	+90
3	Сытина Е.	1000	1110	+110
4	Тулеева А.	980	1130	+150
5	Трокова О.	1050	1125	+75
6	Чуднова Т.	1060	1200	+140
Средний результат		1009,2	1125,7	+116,5

Средние результаты учащихся, показанные в 6-минутном беге на I этапе мальчиками составили 1236,8 м, девочками – 1009,2 м, на II этапе соответственно - 1347,7 м , – 1125,7 м.

Результаты тестирования учащихся в беге на 2000 м (мин, с.)
(мальчики)

№ п/п	Фамилия, имя	I этап	II этап	Динамика
1	Астров А.	11,20	10,20	-1,00
2	Аюпов А.	11,10	10,20	-0,50
3	Беспалов Н.	11,00	10,10	-0,50
4	Высин С.	11,30	10,10	-0,40
5	Ворогов А.	10,50	10,00	-0,50
6	Дариев Д.	10,40	9,50	-1,10
7	Даров К.	10,50	9,40	-0,50
8	Ивашов В.	10,45	9,30	-0,45
9	Ковин В.	11,15	10,00	1,15
10	Сиргазиев Д.	10,35	9,30	-0,55
11	Тынов Р.	10,40	9,30	-0,50
Средний результат		11,15	10,16	-0,59

Результаты тестирования учащихся в беге на 1500 м (мин, с.)
(девочки)

№ n/n	Фамилия, имя	I этап	II этап	Динамика
1	Паринова О.	8,10	7,46	-0,24
2	Солодова О.	8,15	7,43	-0,32
3	Сытина Е.	8,20	7,50	-0,30
4	Тулеева А.	8,05	7,40	-0,25
5	Трокова О.	8,10	7,45	-0,25
6	Чуднова Т.	8,03	7,43	-0,20
Средний результат		8,16	7,48	-0,28

В беге на 2000 м мальчики показали средний результат на I этапе 11 мин.15 сек, на II этапе – 10,16, девочки в беге на 1500 м в среднем соответственно – 8,16 и 7,48.

Анализируя результаты, показанные учащимися в данных упражнениях можно сделать следующий вывод: систематическая работа по развитию выносливости у учащихся среднего школьного возраста посредством беговых упражнений положительно влияет на динамику развития данного физического качества.

5. Заключение

1. Изучив научно методическую литературу, было выявлено, что воспитание выносливости является важнейшей составной частью системы подготовки спортсмена и представляет собой специализированный педагогический процесс, основанный на использовании физических упражнений с целью достижения физического совершенства и высоких спортивных результатов путем воспитания, обучения и повышения функциональных возможностей спортсмена.

2. Полученные в ходе тестирования результаты показали, что равномерный непрерывный и метод тренировки в целом повышает уровень развития выносливости у подростков 14–15 лет. Значительная по объему работа, являющаяся неотъемлемой частью равномерного непрерывного метода, постепенно адаптирует организм подростка к высоким тренировочным нагрузкам. Необходимо индивидуально подходить к каждому ученику при дозировании тренировочной нагрузки. Эксперимент показал, что равномерный непрерывный метод тренировки хорошо подходит на учебно-

тренировочном этапе для воспитания развития выносливости бегуна на средние дистанции.

3. Преподаватели и тренеры должны стремиться в занятиях с подростками неуклонно увеличивать объем тренировочных нагрузок, и, прежде всего, объем средств, которые, повышая функциональные возможности органов дыхания и кровообращения, способствуют тем самым повышению общей выносливости юных спортсменов.

5.Список использованных источников:

1. Анисимова Е.А. Приемы педагогического стимулирования двигательной активности бегунов на средние дистанции [Текст] / Е.А. Анисимова, А.В. Катенков // Теория и практика физической культуры. 2012. № 4. С. 66-69.

2. Дьячков Ф. М. Физическая подготовка спортсмена [Текст] / Ф. М. Дьячков. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 245 с.

3. Любарская Э.В., Дашиноубоев В.Д. Повышение специальной выносливости бегунов на 800 м средствами и методами скоростно-силовой направленности [Текст] / Э.В.Любарская, В.Д. Дашиноубоев // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2007. - № 5. - С. 57-66.

4. Никитушкин В.Г., Рожков С.В. Тренировочные и соревновательные нагрузки юных бегунов на средние дистанции [Текст] / В.Г. Никитушкин, С.В. Рожков // Вестник спортивной науки. - 2007. - № 4. - С. 19-21.

5. Слимейкер Р. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость [Текст] / Р. Слимейкер, Р. Браунинг. Мурманск: Изд-во «Тулома», 2007.-328 с.

6. Титова Т. Круговая тренировка с индивидуальным подходом. [Текст] / Т. Титова //Спорт в школе. М., Издательский дом «Первое сентября», 2006, №3 – С. 36-39.