

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

**«РАЗВИТИЕ КАЧЕСТВА БЫСТРОТЫ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ СРЕДНЕГО
ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА»**

АВТОРЕФЕРАТ МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студента 3 курса 342 группы

направление подготовки 49.04.01 Физическая культура
профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Мельникова Антона Алексеевича

Научный руководитель

доцент

_____ В.Д. Гордеев
подпись, дата

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук

_____ В.Н. Мишагин
подпись, дата

Саратов 2017

1. Общая характеристика работы

Развитость движений – один из показателей правильного нервно-психического развития ребенка. Любой труд основа основ жизни -невозможен без точных, развитых движений.

Все более или менее сложные движения состоят из набора простых движений. Возможность обогащения двигательных навыков зависит от запаса простых движений. Поэтому одна из главных задач физического воспитания школьников увеличить запас правильно выполняемых простых упражнений.

Овладевая движениями, важными для жизни или спорта двигательными действиями, занимающиеся приобретают умения рационально и полноценно проявлять свои физические качества.

Воспитание физических качеств является не менее существенной стороной физического воспитания. Целенаправленное управление развитием силы, быстроты, выносливости и других физических качеств позволяет совершенствовать телосложение и гармоническое развитие физиологических, умственных и психических функций организма человека.

В данной дипломной работе мы рассматриваем проблему развития физических качеств учащихся среднего школьного возраста, а именно качества быстроты, посредством занятий спринтерским бегом в секции легкой атлетики.

Тема работы – «Развитие качества быстроты у легкоатлетов среднего школьного возраста».

Цель исследования является выявление влияния беговых упражнений на развитие быстроты у занимающихся легкой атлетикой.

Объект исследования: процесс развития данного физического качества средствами легкой атлетики.

Предмет исследования: средства и методы, используемые в учебно-тренировочном процессе легкоатлетов, способствующие у них быстроты.

Гипотеза исследования: процесс воспитания быстроты у юных спортсменов будет более эффективными, если в их подготовке будут использоваться упражнения, преимущественно направленные на развитие специальных физических качеств а избранном виде спорта.

В соответствии с предметом, целью и гипотезой исследования были сформулированы следующие **задачи исследования:**

1. Изучить особенности развития быстроты у детей среднего школьного возраста.
2. Исследовать эффективность упражнений, используемых в учебно-тренировочных занятиях на развитие быстроты у юных спортсменов.
3. Провести сравнительный анализ уровня развития быстроты у юных легкоатлетов и их сверстников, не занимающихся активно спортом.

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

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

2. Метод круговой тренировки

Методика воспитания быстроты движений предусматривает широкое использование всех основных методов тренировки: методов строго регламентированного упражнения, соревновательного и игрового.

Соревновательный метод в процессе занятий скоростными упражнениями применяется (в его элементарной или полной формах) намного чаще и в большем объеме, чем, к примеру, в процессе силовой подготовки или в упражнениях, требующих предельных проявлений выносливости. (Для примера достаточно сказать, что у спортсменов высокого класса, специализирующихся в типично скоростных видах спорта, число только официальных стартов достигает в год 100-

200 и более). Ведь мобилизоваться на действительно максимальное проявление быстроты в обычных условиях тренировки гораздо труднее, чем на фоне эмоционального подъема, создаваемого условиями соревнований. По той же причине при выполнении скоростных упражнений часто прибегают к игровому методу, который обеспечивает широкую вариативность действий, препятствующую образованию «скоростного барьера».

Однако основу методики воспитания быстроты движений в процессе тренировки, как и при воспитании других физических качеств спортсмена, составляют методы строго регламентированного упражнения.

Они представлены методами повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движений и методами вариативного упражнения с варьированием скорости и ускорений по заданной программе в специально созданных условиях.

Для осуществления этих методов используются следующие методические приемы:

1. Облегчение внешних условий и использование дополнительных сил, ускоряющих движения. В баскетболе это метание теннисного мяча на дальность, метание теннисного мяча по внезапно появляющейся цели, метание теннисного мяча на дальность отскока от стены с последующей его ловлей и т.п.

2. Использование эффекта «ускоряющего последствия» и варьирования отягощений. Практически давно замечено, а затем, и подтверждено экспериментально, что скорость движений может временно увеличиваться под влиянием предшествующего выполнения тех же или аналогичных движений с отягощением (темповые подскоки на месте с набивным мячом, гантелями, штангой на плечах), причем, эти упражнения должны выполняться в определенной последовательности: утяжеленного, обычного и облегченного вариантов скоростного движения в рамках одного и того же тренировочного занятия.

3. Лидирование и сенсорная активизация скоростных проявлений. Понятие лидирование здесь охватывает, прежде всего, группу таких известных приемов, как бег за лидером-партнером и т.д. Этими приемами стремятся создать наглядный ориентир для достижения необходимой скорости движения и вместе с тем уменьшить препятствия ее проявления (лобовое сопротивление воздушной среды).

Вторую группу приемов составляют приемы, суть которых заключается в опережающем сенсорном предписании скоростных параметров движений с помощью, например, свистка судьи.

1. Использование эффекта «разгона» и введение ускоряющих фаз в упражнения: рывок после резкого изменения направления бега (бег-остановка, например, или прыжки в длину с разбега, бег с прыжками на 20-30 м.

2. «Суживание» пространственно-временных границ выполнения упражнений. Учитывая, что общий уровень скоростных проявлений в двигательной деятельности жестко лимитируется ее продолжительностью, в процессе воспитания быстроты многократных движений вводят заданные ограничения, как общего времени упражнения, так и пространственных условий его выполнения. Несмотря на видимую простоту такого подхода, он играет немаловажную роль в общем комплексе методов воспитания скоростных способностей.

3. Структура работы

Выпускная квалификационная работа Мельникова Антона Алексеевича написана на актуальную тему: «Развитие качества быстроты у легкоатлетов среднего школьного возраста» .

Работа состоит из двух частей: теоретической, в которой автор анализирует имеющуюся литературу по выбранной теме, и экспериментальной части, в которой раскрывает задачи, организацию и проведение исследования.

В первой главе автор исследует физиологические особенности данного возраста легкоатлетов (12-14лет), дает характеристику качеству быстроты.

Все наблюдения проведены на достаточно высоком уровне. Выводы строятся на достоверных данных. Результаты эксперимента показывают, что эффективность развития качества быстроты находятся в прямой зависимости от применяемых средств и методов. В конце работы автор приводит список литературы

Выпускная квалификационная работа написана грамотно, логично.

В ходе выполнения выпускной квалификационной работы Мельников А.А. проявил такие качества как вдумчивость, самостоятельность, что позволило ему успешно справиться с поставленной целью и задачами.

По результатам настоящей выпускной квалификационной работы Мельникову А.А. возможно присудить квалификацию «Бакалавр» по направлению подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование» профиль «Физическая культура».

4. Экспериментальная часть

Цель исследования является выявление влияния беговых упражнений на развитие быстроты у занимающихся легкой атлетикой.

Задачи эксперимента:

1. Изучить особенности развития быстроты у детей среднего школьного возраста.
2. Исследовать эффективность упражнений, используемых в учебно-тренировочных занятиях на развитие быстроты у юных спортсменов.
3. Провести сравнительный анализ уровня развития быстроты у юных легкоатлетов и их сверстников, не занимающихся активно спортом.

Настоящее педагогическое исследование мы проводили на базе секции легкой атлетики. Учебно-тренировочный процесс, строился нами на основе выше приведенной методики и с использованием ключевых её элементов.

В исследовании принимали участие ученики 5-6 классов МОУ гимназии № 4 занимающиеся в легкоатлетической секции (экспериментальная группа),

контрольную группу составили их одноклассники, не занимающиеся в секции. Исследование проводилось в 2014-2015 и 2015-2016 учебных годах.

С целью выявления эффективности учебно-тренировочных занятий с учащимися 5-6 классов мы проводили тестирование: определяли уровень развития быстроты и скоростно-силовых качеств.

Контрольным упражнением для оценки быстроты мы применяли бег на 30 м. с хода (дистанция для разгона в 5 классе), а с целью определения развития скоростно-силовых качеств использовали прыжок в длину с места.

Приступая к работе в секции, уже в сентябре месяце 2014 года после нескольких занятий мы проводили тестирование одновременно в экспериментальной и контрольной группах.

Результаты тестирования на первом этапе показали, что группы показывают примерно одинаковые результаты по всем контрольным упражнениям.

Таблица 1

	Бег 30 м с ходу (сек.)		Прыжок в длину с места	
	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Мальчики	6,16	6,24	156	154
Девочки	6,10	6,12	141	143

На втором этапе, в мае 2015 года, тестирование показало, что результаты учащихся из экспериментальной группы выше, чем результаты учащихся контрольной группы. Особенно это прослеживается в беге на 30 м.

Таблица 2

	Бег 30 м с ходу (сек.)		Прыжок в длину с места	
	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Мальчики	5,82	5,6	168	168

Девочки	5,78	5,64	151	157
---------	------	------	-----	-----

Третье контрольное измерение нами проводилось в сентябре 2015 года, когда дети приступили к занятиям, будучи уже шестиклассниками. Однако результаты тестирования оказались несколько для нас неожиданными, так как прослеживалось у некоторых учащихся ухудшение результатов в контрольных упражнениях по всем параметрам и не только в контрольной группе, но и в экспериментальной. На наш взгляд, связано это было в первую очередь с перерывом в учебно-тренировочных занятиях. Также изменились и показатели физического развития учащихся: у многих за лето увеличились ростовые показатели, особенно заметно у девочек.

Таблица 3

	Бег 30 м с ходу (сек.)		Прыжок в длину с места	
	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Мальчики	5,82	5,6	175	173
Девочки	5,78	5,64	155	165

Заключительный этап нашего педагогического эксперимента мы проводили в мае месяце 2016 года. Результаты тестирования свидетельствуют о положительном влиянии целенаправленных занятий по бегу на развитии скоростно-силовых качеств и особенно быстроты.

Таблица 4

	Бег 30 м с ходу (сек.)		Прыжок в длину с места	
	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа
Мальчики	5,5	5,38	184,2	187

Девочки	5,66	5,3	162,6	167,6
---------	------	-----	-------	-------

По нашему мнению, на положительное изменение скоростных показателей учащихся оказала влияние используемая нами методика проведения занятий по бегу, где в первую очередь большое внимание уделялось обучению технике правильного бега, рациональному использованию своих сил и возможностей, а также регулярность дополнительных занятий в секции легкой атлетики.

Считаем, что выше описанная методика, направленная на комплексное развитие физических качеств учащихся среднего школьного возраста с преимущественным развитием такого физического качества, как быстрота может быть рекомендована к использованию на уроках и во внеклассной работе учителями средних общеобразовательных учреждений.

5. Заключение

Возрастное развитие скоростных качеств (во всех проявлениях) наиболее интенсивно в 10-14 лет. Признано целесообразным именно в это время приступать к систематической тренировке, направленной на совершенствование скоростных способностей учащихся.

В практической части работы особое внимание уделялось правильности техники бега. Особо следили за сохранением осанки, легкости бега, экономичности движений. Если тренер замечал у учащихся раскачивание туловища (боковые колебания), размахивание в стороны руками, большой наклон головы вперед, бег на полусогнутых ногах и другие грубые ошибки, проводил индивидуальную работу с каждым таким учеником, показывал им правильное выполнение элементов техники, давали дополнительные задания.

Бег использовался в качестве основного средства при развитии выносливости и быстроты. При развитии выносливости на первом месте был бег умеренной интенсивности. На него отводилось около половины всех дистанций и всего времени занятий бегом. Медленный бег тоже применялся, но только для разминки в вводной части занятия, при смешанном передвижении для отдыха и

при выполнении в движении различных упражнений преодолении препятствий и т.п.

Второе место в комплексе средств беговой подготовки отводилось бегу максимальной интенсивности в сочетании с бегом субмаксимальной интенсивности, использовался бег и в виде стартовых упражнений и ускорений с хода, а также упражнения в удержании максимальной скорости в течение 5-6 секунд, что развивает необходимые скоростные и скоростно-силовые качества.

Третий вид беговых нагрузок – бег большой интенсивности. По объему он составлял примерно 20% и был тоже непродолжительным. Он довольно трудно переносится детьми среднего возраста, поэтому мы включали его в занятия осторожно и постепенно. Тренер следил, чтобы ребята после пробегания заданного отрезка продолжали движение по инерции до полной остановки. Момент перехода от напряженного бега к бегу по инерции, считаем, очень важен для выработки свободных, ненапряженных беговых движений. С этой целью между повторным пробеганием скоростных отрезков проводились специальные упражнения на расслабление потряхивание руками и ногами стоя на месте, лежа на спине, с легкими прыжками с ноги на ногу, а также махи руками и ногами в разных направлениях и круговые.

В принципе все упражнения и методы, используемые для развития быстроты и частоты движений с проявлением максимальных усилий, могут быть применены для преодоления скоростного барьера. Однако этому должна предшествовать специальная физическая подготовка, направленная на укрепление мускулатуры, подвижности суставов, на повышение выносливости.

6. Список использованных источников:

1. Бернштейн А.Д. О построении движений. [Текст] / А.Д. Бернштейн М.: Физкультура и спорт. 1947. - 123 с.
2. Бондарчук А. «Еще раз о спортивной форме» // «Легкая атлетика» 1991 № 1, С. 11-13.

3. Бойко В.В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. [Текст] / В.В. Бойко - М: Физкультура и спорт, 1987.- 208 с.
4. Волков В.М. К проблеме развития двигательных способностей [Текст] / В.М. Волков // Теория и практика физической культуры. - 1993.- № 5-6. - 41 с.
5. Волков В.М., Мильнер Е.Г. Человек и бег. [Текст] / В.М. Волков, Е.Г. Мильнер. - М.: Физкультура и спорт, 1987. - 144 с.
6. Выготский Л.С. Собрание сочинений: В 6-ти т. [Текст] / Гл. ред. А.В. Запорожец. - Т. 3. Проблемы развития психики / Под. ред. М. Матюшкина. - М.: Педагогика, 1983. - 367 с.
7. Гандельсман А.Б., Смирнов К.М. Физическое воспитание детей школьного возраста. [Текст] /А.Б. Гандельсман, К.М. Смирнов М. Физкультура и спорт, 1966. 503 с.