

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

«ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ НА ОРГАНИЗМ
ПОДРОСТКА»

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 401 группы
направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»
профиль «Физическая культура»

Институт физической культуры и спорта

Прикладовой Дианы Владимировны

Научный руководитель

кандидат педагогических наук, доцент

В.Д. Гордеев

подпись, дата

Зав. кафедрой

кандидат педагогических наук, доцент

В.Н. Мишагин

подпись, дата

Введение

Актуальность исследования. В подростковом возрасте у учащихся отмечаются значительные морфологические и функциональные изменения в организме по сравнению со средним школьным возрастом. В этом возрасте наступает благоприятный период для развития выносливости. К настоящему времени имеется большое количество методик развития выносливости, но, несмотря на это, уровень выносливости у школьников находится на низком уровне.

В физическом воспитании школьников одно из ведущих мест занимает развитие двигательных качеств, в том числе выносливости. Уровень развития выносливости у многих учащихся, к сожалению, невысок, и они отнюдь не всегда справляются с учебными нормативами в беге на длинные дистанции, в кроссовой и лыжной подготовке. Повышение уровня выносливости учащихся наиболее актуально в школьном физическом воспитании. Данное высказывание подтверждается длительностью и степенью статического напряжения организма школьников при учёбе, подготовке домашнего задания и другой статической нагрузки, предъявляемой к двигательному аппарату и функциональным системам.

Перед учителем всегда стоит проблема подбора упражнений, средств и методов, наиболее эффективно способствующих всестороннему физическому развитию школьника. Однако школьные программы не статичны, они претерпевают изменения. Эти изменения зависят от материальной базы, климатических условий, наличия спортивного инвентаря и оборудования, состава педагогических кадров.

Много исследований посвящено проблеме воспитания выносливости спортсменов на разных этапах подготовки, то есть в профессиональном спорте. В то же время в методике школьного курса физического воспитания приоритетна работа по повышению спортивных результатов, на воспитание же таких важнейших физических качеств, как выносливость, как правило, не хватает учебного времени.

Цель исследования – изучение особенностей влияния занятий легкой атлетикой на уровень развития физических качеств у подростков.

Объект исследования – процесс развития выносливости у подростков.

Предмет исследования – влияние занятий легкой атлетикой на организм подростка.

Гипотеза – предполагаем, что если целенаправленно воспитывать выносливость на уроках физической культуры, можно повысить уровень функциональной подготовленности детей.

Задачи исследования:

1. Обосновать место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.
2. Проанализировать влияние занятий легкой атлетикой на организм подростков.
3. Определить средства и методы развития выносливости на уроках по лёгкой атлетике.
4. Провести исследование по развитию выносливости на уроках физической культуры у подростков.

База исследования: Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва №6 в г.Саратов.

Методы: анализ, синтез и обобщение научно – исследовательской и методической литературы, педагогическое наблюдение, эксперимент, тестирование, методы математической статистики.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы, приложения.

Первая глава работы «Теоретические основы влияния занятий легкой атлетики на развитие выносливости у подростков». Вторая глава «Эмпирическое исследование показателей развития выносливости у подростков».

Выводы по 1 главе

Выносливость - это самое важное физическое качество, которое проявляется в профессиональной, спортивной и повседневной жизни людей. Она отражает общий уровень эффективности не только физической активности, но и любого психического. Особенностью выносливости является то, что она является показателем здоровья, поскольку она определяется функциональными возможностями организма (сердечно-сосудистые, дыхательные системы). Значение выносливости для тела неоспоримо и не поддается сомнению. Однако было бы неправильно говорить о преимуществах выносливости, средствах и методах ее развития, не рассматривая вопрос о методе развития выносливости.

Много исследований посвящено проблеме обучения выносливости спортсменов на разных этапах обучения, то есть в профессиональном спорте. Но вопрос о методологии развития выносливости на уроках физкультуры в школе недостаточно освещен. В спортивной физиологии выносливость обычно связана с выполнением таких спортивных упражнений, которые требуют участия большой мышечной массы и продолжаются непрерывно в течение 2-3 минут или более из-за постоянного потребления кислорода организмом, что обеспечивает производство энергии при работе мышц в основном или полностью аэробными

средствами. Другими словами, в спортивной физиологии выносливость определяется как способность выполнять долгосрочную глобальную мышечную работу преимущественно или исключительно аэробной природы.

Методология развития специальной выносливости включает в себя: специальные подготовительные упражнения, максимально приближенные к конкурсным упражнениям по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма, а также конкретные конкурсные упражнения, методы.

Выводы по 2 главе

На первом этапе исследования наблюдается недостаточный уровень выносливости у подростков. Существующая проблемная ситуация, снизила эффективность соревновательного процесса молодых спортсменов и вызвала необходимость пересмотра планирования учебного процесса. Эти изменения в учебном процессе были реализованы при обучении в экспериментальной группе. Проведенное исследование показало, что дополнительное использование специальных упражнений в экспериментальной группе, выполненных в разных режимах, позволяет существенно влиять на обучение выносливости у молодых спортсменов в возрасте 13-14 лет на тренировочных занятиях. Но в будущем требуется дальнейшая доработка. На контрольном этапе исследования были проведены повторные испытания и получены хорошие результаты, значительно выше, чем на контрольной стадии. Коэффициент усиления в экспериментальной группе на контрольной стадии: 1 тест - 4,46%, 2 тест - 4,22%, 3 тест - 8,92%. В контрольной группе: 1 тест - 6,85%, 2 тест - 2,01%, 3 тест - 7,52%. При анализе достоверности между группами и между результатами начала и конца эксперимента обнаружено, что среднее арифметическое значение экспериментальной группы для двух тестов было выше, чем значения контрольной группы. Можно сделать вывод, что в конце педагогического эксперимента в обеих группах увеличились показатели выносливости. Однако в экспериментальной группе увеличение показателей было значительно выше. Результаты изучения методов развития выносливости у юношей показали большую эффективность интегральной тренировки по сравнению с обычной, используемой в работе с контрольной группой.

Заключение

В ходе исследования изучены возрастные характеристики подростков, изучено влияние легкой атлетики на организм подростков и дана психологическая характеристика выносливости. Легкая атлетика - отличный спорт, в котором спортсменам нужна сила, выносливость и терпение.

Выносливость - это способность выполнять работу определенной интенсивности как можно дольше, преодолевая сопротивление как внешней, так и внутренней сфер. Общая выносливость служит основой для приобретения различных видов специальной выносливости. Обучение выносливости осуществляется путем решения моторных задач, требующих мобилизации психических и биологических процессов организма. Можно утверждать, что с развитием выносливости повышается работоспособность всех органов и систем спортсмена, тело начинает работать «в правильном направлении», частота пульса уменьшается, что указывает на улучшение спортивной формы. Все это происходит с рациональным и соответствующим планированием обучения, где развитие выносливости заслуживает большого места, особенно при работе с новичками. В конце концов, уже давно доказано, что в зависимости от возраста развиваются способности к различным формам двигательной активности.

Анализ научной и методологической литературы по проблеме обучения выносливости молодых спортсменов и данные, полученные в процессе исследования, позволяют сделать выводы. На первом этапе исследования проведенные тесты показали недостаточный уровень выносливости у молодых спортсменов в возрасте 13-14 лет. Существующая проблемная ситуация, снизила эффективность конкурсного процесса молодых спортсменов и вызвала необходимость пересмотра планирования учебного процесса. Эти изменения в учебном процессе были реализованы при обучении в экспериментальной группе.

Проведенное исследование показало, что дополнительное использование специальных упражнений в экспериментальной группе, выполненных в разных режимах, позволяет существенно влиять на обучение выносливости у молодых спортсменов в возрасте 13-14 лет на тренировочных занятиях. Но в будущем требуется дальнейшая доработка. На контрольном этапе исследования были проведены повторные испытания и получены следующие данные:

- при проведении теста «Бег 6 мин» для молодых спортсменов экспериментальной группы в конце эксперимента увеличение составило 69 м (4,46%). В контрольной группе увеличение составляет 83 м (6,85%).

- при проведении теста «Челночный бег 5*20 м,(с)» у молодых спортсменов экспериментальной группы увеличение было 1,05 (4,22%). В контрольной группе увеличение составляло 0,51 с (2,01%).

- при проведении теста «Бег 1000м,(с)» у молодых спортсменов экспериментальной группы коэффициент усиления составлял 0,25 с (8,92%). В контрольной группе увеличение составляло 0,32 с (7,52%).

При анализе достоверности между группами и между результатами начала и конца эксперимента обнаружено, что среднее арифметическое значение экспериментальной группы для двух тестов было выше, чем значения контрольной группы. В конце работы можно утверждать, что планирование учебного процесса, которое мы используем, достаточно эффективно, как видно из проведенных контрольных испытаний.