

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

Кафедра педагогики

**Развитие скоростно – силовых качеств у подростков – легкоатлетов в
условиях педагогических рисков**

**АВТОРЕФЕРАТ ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ
МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ**

студентки 3 курса 302 группы

направления 44.04.02 Психолого – педагогическое образование,

профиль подготовки «Педагогическая инноватика и рискология»

факультета психологии

Сычевой Ольги Николаевны

Научный руководитель
кандидат педагогических
наук, профессор

О.Б. Капичникова

Зав. кафедрой
кандидат педагогических
наук, доцент

Е.И. Балакирева

Саратов, 2018

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования связана с реализацией программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации» (2010 – 2016 г.), целью которой является создание условий, которые обеспечат возможность для граждан страны вести здоровый образ жизни, регулярно заниматься спортом, иметь доступ к развитой инфраструктуре, повышать конкурентоспособность российского спорта.

Развитие физической культуры и спорта играет важную роль в утверждении престижа нашей страны, способствует формированию здорового гармонично развитого общества, повышению качества, а также увеличению продолжительности жизни и снижению смертности населения страны.

Не вызывает сомнений, что легкая атлетика и спорт во многом способствуют самореализации личности подростка, решению его социально – психологических проблем, обусловленных возрастным кризисом. Сегодня каждая спортивная школа ставит перед собой задачи по сохранению физического и психологического здоровья в условиях педагогических рисков, которые безусловно возникают в тренировочных и соревновательных процессах; профессиональный спорт невозможен вне рискологического контекста.

В нормативно – правовых документах, регламентирующих деятельность современных общеобразовательных организаций, развитие физических, в том числе скоростно – силовых качеств у подростков, является одним из приоритетных направлений, поскольку являются профилактическим средством поддержания и укрепления здоровья, обладают универсальной способностью в комплексе решать проблемы формирования здорового морально – психологического климата в детском коллективе и обществе в целом.

Формирование физических качеств вместе с овладением рациональной техникой движения является основным атрибутом спортивных результатов в легкой атлетике. Скоростно- силовая подготовка занимает важное место в ее теории и практике. Достижение наивысших результатов становится невозможным без развития скоростно - силовых качеств у обучаемых.

Вместе с тем, постоянно меняющиеся условия в спорте, рост конкуренции, появление допингов, гонка за победами, аварийное состояние спортивного оборудования приводят к усилению рискованных ситуаций на занятиях по физкультуре.

Таким образом, **актуальность исследования** определяется **противоречием** между потребностями учета в процессе развития скоростно – силовых качеств подростков педагогических рисков и отсутствием научных трудов способами их минимизации в образовательном процессе спортивных детско – юношеских школ.

Актуальность исследования также обуславливается необходимостью практического решения задачи развития скоростно - силовых качеств, учета

особого характера влияния на этот процесс педагогических рисков, недостаточностью освещения организационно – методических аспектов, связанных с развитием данных качеств в физкультурно – спортивной деятельности.

Данные обстоятельства определили **проблему исследования**, связанную с прогнозированием, планированием и управлением педагогическими рисками в процессе развития скоростно–силовых качеств у подростков – легкоатлетов.

Необходимость решения данной проблемы обусловила выбор **темы исследования: «Развитие скоростно – силовых качеств подростков – легкоатлетов в условиях педагогических рисков».**

Степень разработанности темы исследования. Активное исследование скоростно – силовых качеств у подростков в отечественной науке ведутся с начала XX века. Наиболее известными в настоящее время являются работы В.П. Филина, А.А. Бондарчука, М.М. Богема, Е.П. Ильина, К.Н. Кобайского, М.П. Куника, А.А. Бондарчук, В.М. Дьячков, Л.П. Матвеева, В.Н. Кулакова, и др. В выпускной квалификационной работе получили реализацию идеи о роли скоростно – силовых качеств в тренировочном процессе М.Н. Максимова, В. Никитушкин, В.В. Ивочкина. Проблема развития данных качеств у подростков получила также освещение в психолого – педагогической литературе в трудах В.И. Чупрова, Ю.А.Зубкова,,Ю.Г. Травин,Е. П. Ильина и др. Важное значение для обоснований теоретических положений проводимого исследования имеют труды, касающиеся педагогических рисков (А.П. Альгин, И.Г. Абрамова, О.Н. Яницкий, Ш.А Амонашвили.)

Особый интерес в контексте нашей работы имеют публикации В.М. Дьячков,Е. Н. Шиянова, в которых отмечается использование на занятиях со школьниками скоростно – силовых упражнений, которые способствуют не только овладению рациональной техникой и обогащению двигательного опыта ребенка, но и развивают у них координацию движений.

Большое внимание в выпускной квалификационной работе уделено идеям спортивных педагогов и психологов - В.И. Ильинича, В.С. Кузнецова ,В.П. Филина , М.В. Прохорова , Ж.К. Холодова ,А.И. Полунина, в которых подчеркивается особая значимость скоростно – силовых качеств для достижения высоких результатов в физкультурно – спортивной деятельности.

Объектом исследования выступает учебно - тренировочный процесс в спортивной детско – юношеской школе.

Предметом исследования является процесс развития скоростно – силовых качеств подростков - легкоатлетов в условиях педагогических рисков.

Цель исследования - разработать и реализовать на практике технологию развития скоростно – силовых качеств подростков – легкоатлетов с учетом возникающих педагогических рисков.

Гипотеза исследования. Учебно - тренировочный процесс, направленный на развитие скоростно-силовых качеств подростков – легкоатлетов может быть более продуктивным, если:

1) подбор нагрузок для развития скоростно – силовых качеств по интенсивности, объему, силовым упражнениям соответствует физической подготовленности каждого подростка - легкоатлета;

2) спроектирована и реализована технология развития данных качеств у подростков – легкоатлетов спортивной детско – юношеской школы;

3) определены возможные педагогические риски, сопровождающие процесс развития у них скоростно – силовых качеств и меры по их минимизации.

Цель исследования предопределила постановку и решение **следующих задач:**

1) проанализировать особенности индивидуального развития скоростно – силовых качеств у подростков - легкоатлетов в учебно - тренировочном процессе и разработать методику, направленную на эффективную организацию физкультурно – спортивной деятельности;

2) выявить потенциальные педагогические риски в условиях учебно - тренировочного и соревновательного процесса у подростков – легкоатлетов в условиях спортивной детско – юношеской школы;

3) разработать рекомендации по минимизации педагогических рисков в процессе развития у них скоростно – силовых качеств.

В процессе выполнения выпускной квалификационной работы использовались следующие **методы исследования** .

Теоретические методы: анализ психолого – педагогической литературы по теме исследования, а также анализ, синтез, сравнение, прогнозирование.

Эмпирические методы: изучение практического опыта педагогов спортивной школы, диагностические методы, наблюдение, фиксирование результатов их бега и прыжков, педагогические контрольные испытания.

Опытно – экспериментальная база и этапы исследования.

Исследование по теме выпускной квалификационной работы проводилось на базе спортивной детско – юношеской школы олимпийского резерва № 6 «Стадион Волга» г. Саратова в период с 2016 по 2018 годы в три этапа.

На первом этапе (2016 г.) изучалось состояние разработанности проблемы в психологии и педагогике; исследовалась практика развития скоростно – силовых качеств легкоатлетов - подростков ; анализировались основные понятия исследования : педагогические риски, скоростно – силовые качества; выявлялась специфика их объема и содержания; разрабатывались научный аппарат исследования, содержание и методика проведения опытно - экспериментальной работы.

На втором этапе (2017 г.) выявлялся исходный уровень сформированности скоростно – силовых качеств у подростков - легкоатлетов,

участвующих в опытно - экспериментальной работе; разрабатывалась технология развития у них скоростно – силовых качеств в условиях педагогических рисков и ее внедрение в тренировочный процесс.

На третьем этапе (2017 г.) опытно – экспериментального исследования велась апробация и внедрение результатов исследования в практику детско – юношеских школ олимпийского резерва, формулировались выводы.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

- осуществлен психолого– педагогический и организационно – методический анализ, раскрывающий механизм развития скоростно- силовых качеств у подростков – легкоатлетов в условиях педагогических рисков;

- выявлены педагогические риски, сопровождающие процесс развития данных качеств, в числе которых физический, технологический, социальный, политический, личностный, риск несоответствия, технологический, риск бездействия;

- обоснована технология развития скоростно – силовых качеств у подростков – легкоатлетов в условиях педагогических рисков, основанная на целенаправленной и совместной деятельности субъектов учебно - тренировочного процесса во время занятий легкой атлетикой.

Практическая значимость исследования состоит в его направленности на повышение интенсивности развития скоростно – силовых качеств у легкоатлетов - подростков; в востребованности технологии, позволяющей в реальных условиях учебно - тренировочного процесса обеспечить согласованность действий тренера, родителей и самих подростков, объективно возникающие в процессе развития данных качеств; в разработке диагностического инструментария, позволяющего в постоянном режиме осуществлять контроль за ходом развития скоростно – силовых качеств в условиях педагогических рисков у легкоатлетов– подростков, в создании методических рекомендаций по минимизации педагогических рисков, возникающих в ходе тренировочного процесса.

Достоверность и обоснованность исследования. Достоверность полученных результатов и обоснованность выдвинутых положений обеспечивается четким определением предметной области и задач исследования, теоретическим анализом проблемы, эмпирической базой данных, полученных в ходе исследования, корректностью и продолжительностью проведения опытно – экспериментального исследования, оценкой результатов эксперимента, проверкой основных положений и выводов в педагогической практике.

На защиту выносятся:

- 1) Психолого – педагогические особенности индивидуального развития скоростно – силовых качеств у подростков – легкоатлетов

в ходе тренировочного процесса с учетом возникающих педагогических рисков.

- 2) Комплекс педагогических рисков, сопровождающий процесс развития данных качеств, состоящий из: физического, личностного, технологического, политического, социального, риска несоответствия, риска бездействия.
- 3) Технология развития скоростно – силовых качеств у подростков – легкоатлетов в условиях педагогических рисков, базирующаяся на дидактических принципах, методах стимулирования данного процесса, а также включающая двигательные упражнения, тестовые задания.

Апробация и внедрение результатов исследования. Теоретические положения и результаты исследования обсуждались на заседании кафедры педагогики Саратовского государственного университета имени Н.Г. Чернышевского, педагогических советов специализированной детско – юношеской школы олимпийского резерва № 6 г. Саратова (2016 – 2018 гг.). Материалы исследования излагались в ходе выступлений на всероссийских научно – практических конференциях: «Психология и педагогика семьи» (2016г.), «Инновационные стратегии образования» (2017г.).

Технология развития скоростно – силовых качеств у подростков – легкоатлетов в условиях педагогических рисков используется в учебно – тренировочном процессе специализированной детско – юношеской школы олимпийского резерва № 6 г. Саратова. Положения выпускной квалификационной работы изложены в 3 публикациях автора.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во введении обосновывается актуальность темы; иллюстрируется степень ее разработанности; определяются цель, объект, предмет, гипотеза и задачи исследования; характеризуется эмпирическая база; раскрывается научная новизна выпускной квалификационной работы, ее теоретическая и практическая значимость; формулируются положения, выносимые на защиту.

В первой главе «*Теоретические и прикладные аспекты развития скоростно – силовых качеств у подростков - легкоатлетов в условиях педагогических рисков*» приводятся результаты теоретико – методологического анализа разработанности проблемы; уточняется понятийно – категориальный аппарат исследования; рассматривается сущность скоростно – силовых качеств у подростков – легкоатлетов; определяются виды педагогических рисков, встречаемых во время спортивной подготовки; выявляются условия, обеспечивающие эффективность процесса развития скоростно – силовых качеств у подростков - легкоатлетов, направленных на минимизацию педагогических рисков.

В проводимом исследовании показано, что проблема развития скоростно– силовых качеств у спортсменов имела большое значение в истории легкой атлетики, впервые она получила освещение в психолого – педагогических трудах в 1896 году.

В главе рассматриваются наиболее важные для педагогической науки идеи развития скоростно - силовых качеств, которые представлены в работах А.В. Иониновой, Р.Е. Мотылянской, И.М. Яблоновский, Н.В. Зимкина. Теоретическое обоснование системы развития данных качеств у подростков – легкоатлетов в условиях педагогических рисков базируется на исследованиях следующих авторов: А.П. Альгина, В.М. Зациорского, Н.В. Зимкина, В.П. Филина, Г.В. Коробкова. В работах В.П. Филина, В.М. Зациорского отмечается, что существует взаимосвязь между физическим развитием, физической подготовленностью подростков и развитием скоростно-силовых качеств.

Анализ психолого – педагогической литературы позволил трактовать понятие «скоростно – силовые качества» как систему движений, которые выполняют важное прикладное значение в повседневной жизни, а также в спортивной деятельности. Данные качества включают в себя три направления: скоростное, скоростно – силовое, силовое.

Педагогический риск в процессе тренировок представляет собой педагогическую категорию, означающую предрасположенность ее участников к выбору между вероятностью и угрозой сохранности здоровья подростков – легкоатлетов в учебно – тренировочном процессе, развития скоростно – силовых качеств.

В выпускной квалификационной работе раскрыты педагогические риски, возникающие во время спортивной подготовки подростков – легкоатлетов. Среди них: политический риск, возникающий вследствие влияния социальной жизни общества на спортивную школу. При этом цели физической культуры и спорта, выдвигаемые государством, во многом определяют тип поведения тренеров, степень их адаптации к возникающим конфликтным спортивным ситуациям. Личностный риск, в основе которого лежит противоречие между целевыми установками в сфере физкультуры и нравственным самосознанием личности подростка – легкоатлета и тренера. Физический риск связан со спортивной практикой, во время которой возможны профессиональные заболевания спортсменов. Социальный риск соотносится с социальной дезориентацией в будущей профессиональной деятельности подростков - легкоатлетов. Риск несоответствия характеризует уровень готовности тренера и подростков выполнять физкультурно - спортивную деятельность в соответствии с принятыми стандартами и нормами в государстве. Риск бездействия соотносится с принятием конформистской позиции тренера по отношению к подготовке подростков – легкоатлетов. Этапами преодоления данного риска являются: конформизм, хаос, интеграция, статус –кво. Технологический риск связан с успехами и

ошибками в выборе тренером конкретной технологии развития скоростно – силовых качеств у подростков - легкоатлетов.

Общеметодологическим основанием решения проблемы встречаемых педагогических рисков во время развития скоростно–силовых качеств выступает интегральная подготовка подростков - легкоатлетов, включающая физическую, тактическую, техническую, теоретическую, психологическую составляющие.

Во второй главе «Опытно – экспериментальное исследование развития скоростно – силовых качеств у подростков - легкоатлетов в условиях педагогических рисков» раскрываются этапы опытно – экспериментального исследования, обоснована сущность технологии развития скоростно – силовых качеств; раскрывается механизм минимизации педагогических рисков, встречаемых в процессе развития данных качеств у подростков – легкоатлетов.

Опытно – экспериментальное исследование осуществлялось в период с 2016 по 2018г. на базе специализированной детско – юношеской школы олимпийского резерва № 6 г. Саратова. Основной целью проводимого эксперимента была проверка эффективности предлагаемой технологии развития скоростно – силовых качеств у подростков – легкоатлетов в условиях педагогических рисков.

В ходе исследования была разработана авторская технология развития данных качеств у подростков – легкоатлетов, которая базировалась на важнейших дидактических принципах, методах стимулирования данного процесса. Важной составляющей предлагаемой технологии был комплекс двигательных упражнений.

Для проведения экспериментального исследования были выбраны две группы легкоатлетов начальной подготовки.

Группа «А» (9 человек) являлась контрольной, которая занималась по стандартному тренировочному плану; группа «Б» (8 человек) являлась экспериментальной, занималась по тренировочному плану – графику, разработанному на основании передовых современных тенденций и советов ведущих тренеров по легкой атлетике г. Саратова.

Для определения развитости скоростно – силовых качеств у подростков - легкоатлетов были проведены ряд тестов.

Для определения развитости скоростных качеств был выбран бег на 60 м. Для определения развитости скоростной выносливости -бег на 200 м.

Результаты прыжка с места дали представление о развитости «взрывной» силы в контрольной и экспериментальной группах.

Тройной прыжок с места свидетельствовал о развитости скоростно-силовых качеств.

Беговые тесты проводились в манеже Дворца спорта г. Саратова. Контрольные дистанции пробегали сначала подростки - легкоатлеты группы «А», затем группа «Б». Результаты всех контрольных забегов заносились в сводные таблицы и личные дневники.

Таблица 1

Результаты прыжков в длину с места.

	Предварительный результат	Контрольный результат
Экспериментальная группа	2.70	2.80
Контрольная группа	2.70	2.75

Таблица 2

Результаты тройного прыжка с места.

	Предварительный результат	Контрольный результат
Экспериментальная группа	7.60	7.80
Контрольная группа	7.65	7.70

Положительные результаты в экспериментальной группе были выявлены также при анализе тестов, направленных на определение скорости и силовой выносливости.

Таблица 3

Результаты определения скорости, бег на 60 м.

	Предварительное время	Контрольное время
Экспериментальная группа	7,6 с	7,3 с
Контрольная группа	7,5 с	7,4 с

Таблица 4

Результаты определения скоростной выносливости легкоатлетов, бег на 200 м.

	Предварительное время	Контрольное время
Экспериментальная группа	25,8 с	25,2 с
Контрольная группа	25,8 с	25,5 с

Анализ полученных результатов свидетельствует об эффективности разработанной авторской технологии развития скоростно – силовых качеств у подростков, которая была использована в экспериментальной группе «Б».

В заключении выпускной квалификационной работы сформулированы основные выводы, приведены методические рекомендации, направленные на минимизацию педагогических рисков в процессе развития скоростно – силовых качеств у подростков - легкоатлетов.

В процессе спортивной подготовки подростков - легкоатлетов рекомендуется использовать методы – убеждения, стимулирования процесса развития скоростно – силовых качеств, а также практические методы (метод строгой регламентации упражнений, игровой и соревновательный методы, которые играют большую роль в минимизации возникающих педагогических рисков.)

Для минимизации личностного, физического и технологического риска, а также риска несоответствия важно заниматься аутогенной тренировкой, готовить каждого подростка – легкоатлета интегрально, используя все виды спортивной тренировки - психологической, тактической, физической, технической, теоретической.

В процессе развития скоростно–силовых качеств у подростков – легкоатлетов следует опираться на дидактические принципы последовательности и доступности, применяя последовательный переход от одного этапа тренировки к другому. Сначала необходимо обеспечить правильную работу рук, затем ног, бег на месте, бег с низкого старта, бег, доведенный до автоматизма во избежании фальшстарта, бег на различные дистанции.

Минимизируя личностный риск, должно быть придано большое значение такому условию тренировки, как доведение до конца начатого упражнения. Тренировочное занятие должно заканчиваться полной

удовлетворенностью подростка - легкоатлета, то есть выполнение с наименьшим временем качественно выполненного бега.

Кроме того, для эффективности развития скоростно – силовых качеств у подростков – легкоатлетов следует:

1) После кросса дать разминку с входящими в нее общими развивающими упражнениями на гибкость, ловкость и др., затем сразу приступить к прыжкам и прыжковым упражнениям.

2) Начинать бег с дистанции 60 м и затем продолжать его с набранным прыжковым объемом 100 м, 150 м и 200 м.

3) Между подходами необходима легкая трусца.

4) После силовых упражнений осуществлять выход группы на улицу и использовать упражнения для выработки из мышц молочной кислоты с помощью переменного бега.

5) Проводить упражнения на растягивание, что способствует эластичности мышц при хорошем усвоении силовой работы, выработке гормона соматотропина, который способствует увеличению соотношения мышечной массы к жировой и снижает отложение подкожного жира, а также упражнения на растягивания, которые помогают восстановить нервную систему после плодотворной тренировки.

6) Чередовать прыжковые, беговые и силовые работы, не забывая о разгрузочных неделях.

В приложении помещены итоговые результаты опытно – экспериментального исследования, основные задачи в процессе подготовки спринтеров, протокол хронометрирования и динамометрии, правила по технике безопасности проведения занятий.

Основное содержание и результаты выпускной квалификационной работы отражены в 3 публикациях автора.

1) СЫЧЕВА О.Н. Развитие скоростно-силовых качеств у подростков-легкоатлетов в условиях педагогических рисков //Непрерывная предметная подготовка в контексте педагогических инноваций. Саратов: СРОО «Центр Просвещение», 2016. – С. 161 – 164.

2) СЫЧЁВА О.Н., КАПИЧНИКОВА О.Б. Развитие скоростно-силовых качеств в условиях модернизации современного образования//Непрерывная предметная подготовка в контексте педагогических инноваций. Саратов: СРОО «Центр Просвещение», 2016. – С. 165 – 166.

3) СЫЧЕВА О.Н., КАПИЧНИКОВА О.Б. Педагогические риски, встречаемые во время спортивной подготовки по легкой атлетике// Психология, социология и педагогика. Саратов: ООО «Международный научно – инновационный центр», 2017 №11.