

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное
образовательное учреждение высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г.ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Балашовский институт (филиал)

Кафедра физической культуры и спорта

**ВОСПИТАНИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ СРЕДСТВАМИ ЛЕГКОЙ
АТЛЕТИКИ**

название темы выпускной квалификационной работы полужирным шрифтом

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 4 курса 442 группы
направления (специальности) 44.03.01 «Педагогическое образование»
код и наименование направления (специальности)
факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности

наименование факультета, института, колледжа

Марусева Андрея Андреевича

фамилия, имя, отчество

Научный руководитель

Доцент кафедры физической культуры
и спорта, кандидат педагогических наук
должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Попов А.В.
инициалы, фамилия

Заведующий кафедрой

доцент, кандидат педагогических наук
должность, уч. степень, уч. звание

дата, подпись

Викулов А.В.
инициалы, фамилия

Балашов 2020

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Одним из приоритетных направлений реформирования и развития общеобразовательной школы является поддержание и укрепление здоровья обучающегося. Результаты научных исследований последних лет свидетельствуют о его существенном смещении в худшую сторону.

Один из характеризующих показателей уровня здоровья обучающихся, считается общая выносливость организма. Это качество позволит справиться с работой, требующей значительных физических и умственных напряжений, которые практически ежедневно будут встречаться на пути школьника. Добиться такой цели можно с помощью систематических занятий физической культурой и спортом, в том числе легкой атлетикой.

Занятия легкой атлетикой являются самым доступным и массовым видом спорта благодаря разнообразию ее видов, большому количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься практически везде и в любое время года. Бег обладает большим арсеналом возможностей для развития основных физических качеств и воспитания морально-волевых качеств. При этом этот вид спорта – эффективное и доступное средство физического совершенствования, которое сохраняет и укрепляет здоровье, способствует гармоничному развитию подростка, развитию его двигательных качеств и навыков.

На практике доказано, что стать выносливым можно при любой наследственности, а развитие данного качества зависит от систематических тренировок. Следовательно, одна из основных задач педагога в школе – научить ребёнка на занятиях трудиться, практически доказать необходимость занятий физической культурой.

Выносливость необходима при выполнении любой физической деятельности. Во многих видах физических упражнений она непосредственно влияет на спортивный результат, позволяет лучшим образом выполнить определенные технические и тактические действия,

реализовать свои способности и умения. Выносливость помогает переносить многократные кратковременные высокие нагрузки и обеспечивает быстрое восстановление после работы.

Высокий уровень общей выносливости – один из главных показателей здоровья подрастающего поколения, поэтому очень важен процесс воспитания данного физического качества.

Главная задача образовательного и воспитательного процесса продиктована потребностью в достижении значительного уровня развития выносливости средствами легкой атлетики.

Таким образом, актуальность темы нашего исследования обусловлена тем, что выносливость является самым основным физическим качеством, так как необходима при выполнении любой физической деятельности, а легкая атлетика располагает широким спектром средств для воспитания данного физического качества.

Цель исследования: разработка комплекса учебно-тренировочных занятий, способствующих воспитанию выносливости на занятиях легкой атлетикой.

Объект: учебно-тренировочный процесс по лёгкой атлетике.

Предмет: воспитание выносливости на занятиях лёгкой атлетикой.

Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие **задачи:**

1. Определить особенности выносливости как физического качества.
2. Подобрать диагностический инструментарий для оценки выносливости с помощью средств лёгкой атлетики.
3. Составить комплексы упражнений по воспитанию выносливости средствами лёгкой атлетики.

Для решения перечисленных задач использовались следующие **методы исследования:** изучение, обобщение, анализ научных и методических литературных источников по теме исследования, планирование учебно-

тренировочного процесса, педагогический эксперимент, тестирование, обобщение полученных результатов.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «**Выносливость как физическое качество**» дана подробная характеристика выносливости как физического качества, рассмотрены виды выносливости, показана методика воспитания выносливости, а также показаны возрастные особенности физического развития юных спортсменов 13-14 лет.

Существуют различные определения понятия "выносливость". Однако, большинство специалистов поддерживают формулировку выносливости, данную известным отечественным физиологом В. С. Фарфелем (1949): выносливость – это способность человека противостоять наступающему утомлению.

Воспитание выносливости важно в силу того, что это качество играет большую роль при выполнении любой физической деятельности. Во многих видах спорта выносливость непосредственно определяет спортивный результат, позволяет лучшим образом выполнить определенные тактические действия, также помогает переносить многократные кратковременные высокие нагрузки и обеспечивает быстрое восстановление после работы.

В процессе её формирования главное, чтобы совершенствовались возможности дыхательной и сердечно-сосудистой систем, а вместе с ними гармонично развивались и все основные функции и системы организма, определяющие развитие данного качества. Так же одним из ключевых факторов является грамотный методический подход к развитию данного качества со стороны педагогов.

Степень развития выносливости зависит главным образом от функциональных способностей и особенностей сердечно-сосудистой и нервной систем, от степени эффективности протекания обменных процессов, а кроме того от координации работы разных органов и систем. Значительную

роль здесь играет экономизация функций организма. На выносливость также влияет и координация движений, и психологическая сила, и морально-волевые качества спортсмена.

Значимыми факторами, влияющими на процесс воспитания выносливости, являются также специфика энергетического обеспечения мышечной деятельности, а также пути расширения его возможностей. В большинстве видов спорта для достижения высоких показателей выносливости определяющим фактором служат возможности системы энергообеспечения и умение грамотно использовать их при выполнении основной тренировочной и соревновательной деятельности.

Одна из определяющих черт методики обучения выносливости – поэтапный переход от воздействий, нацеленных в большей степени на повышение аэробных возможностей организма (в плане воспитания общей выносливости), к воспитанию специальной выносливости в упражнениях разного характера, в том числе субмаксимальной и максимальной мощности. Развитие выносливости у спортсменов осуществляется при этом с учетом особенностей спортивной специализации.

Воспитание выносливости средствами циклических (то есть повторяющихся) и ряда иных упражнений происходит за счет выполнения нагрузки, которая обусловлена в свою очередь следующими факторами:

- 1) абсолютная интенсивность используемых упражнений (учет и поддержание определенной скорости передвижения и т.д.);
- 2) продолжительность упражнений;
- 3) продолжительность и характер (активный или пассивный) интервалов отдыха, а также формы активного отдыха;
- 4) число и объем повторений упражнения, то есть учет общей нагрузки.

Воспитание специальной выносливости оправданно начинать у девочек в 12-13 лет, а у мальчиков – в 13-14 лет. В целях развития общей выносливости, по мнению Н. Г. Озолина (1979), объём бега одного учебного занятия может достигать 2000 м. (10-11 лет), 3000 м. (12-13 лет). Для

развития специальной выносливости в 12-13 лет объём одного учебного занятия может составлять 800-1500 м., а в старшем возрасте – достигать 3000 м.

Анализируя возрастные изменения показателей выносливости, специалисты отмечают, что уровень проявления выносливости резко увеличивается в период 8-9 лет, затем остаётся на этом уровне примерно до 11 лет, после чего несколько возрастает, стабилизируется в 14-15 лет. Высокие показатели этого двигательного качества наблюдаются у детей до 13 лет, а затем происходит некоторое его снижение к 16-17 годам.

Успешное решение проблемы воспитания выносливости в возрастном аспекте зависит, главным образом, от рационального подбора средств, методов учебных занятий, использование нагрузок, соответствующих возрасту и уровню подготовленности школьников.

Во второй главе **«Экспериментальное исследование эффективности авторского комплекса учебно-тренировочных занятий по воспитанию выносливости средствами легкой атлетики»** приводятся результаты внедрения авторского комплекса учебно-тренировочных занятий, направленных на повышение уровня выносливости легкоатлетов.

Наше экспериментальное исследование проводилось на базе отделения легкой атлетики детской спортивной школы г. Балашова и в легкоатлетическом манеже г. Балашова. В исследовании приняло участие 20 спортсменов в возрасте от 13 до 14 лет. Для эксперимента были сформированы две группы: контрольная и экспериментальная.

Исследование было организовано в три этапа:

Первый этап (25.09.19 г. - 25.10.2019 г.) – изучение литературных источников, подбор испытуемых и диагностического инструментария, предварительное тестирование испытуемых, также разработка комплекса учебно-тренировочных занятий по воспитанию выносливости для экспериментальной группы бегунов.

Второй этап исследования (26.10.19 г - 20.04.2020 г.) заключался в реализации разработанного нами комплекса учебно-тренировочных занятий в процессе тренировок с экспериментальной группой. Главной особенностью данных учебно-тренировочных занятий было увеличение доли специальных легкоатлетических упражнений за счет уменьшения доли спортивных игр, а также введение занятий в бассейне с целью активного отдыха.

Примерный план учебно-тренировочных занятий в экспериментальной группе представлен в таблице 1.

Таблица 1 – Примерный план учебно-тренировочных занятий в экспериментальной группе

№ п/п	Название микроцикла	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
1	Втягивающий	Бег3км ОФП уск-я 5*100м ОРУ	Бег4км Бег2*200 м СБУ. бег. гибкость	Кросс 6 км ОРУ Бег3*30 0 м 2*600 м 2*100 м ОФП	Актив- ный отдых бассейн	Бег4км СБУ. бег круговая тр-ка гибкость	Смешан- ное передви- жение (бег+ходь- ба 10- 12км)	Отдых
2	Базовый (обще- Подгото- витель- ный)	Бег на лыжах 5-6 км ОФП Уск.7- 8*100м	Бег4км Уск2*200 м СБУ Бег5*200/ 100 Восст.бег гибкость	Бег на 5-6км ОФП Уск10*1 00м	Актив- ный отдых бассейн	Бег3-4 Бег3* 500/500 м спорт игры СУБ гибко- сть	Бег в медленно м темпе 8-10км гибкость	Отдых
3	Базовый (специ- ально- подгото- витель- ный)	Бег в медл. Темпе1 км Бег5- 6км ОФП Уск8- 10*100 м	Кросс5км Уск3- 4*200м СБУ круговая трени-ка гибкость	Бег2км Бег с уск3км ОФП Уск10* 100м	Актив- ный отдых бассейн	Кросс 4 кмУск4 *500/ 500м СБУ ОФП гибкост ь	Кроссовы й бег 10км гибкость	Отдых
4	Предсо- ревнова- тельный	Бег6км ОФП УСК10- 12*100	Разм. Бег 1км Бег в быстр.тем	Кроссов ый бег 6-8км спорт	Активн ый отдых бассейн	Бег3км УСК 4*500/ 500м	Кроссовы й Бег10 км	Отдых

№ п/п	Название микроцикла	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
		м	пе4км УСК 4*200м гибкость	игры гибкость		СБУ гибкость		
5	Соревновательный	Бег в медл. темпе 1км Бег в быстр Темпе3 км ОФП УСК10-12* 100м гибкость	Кроссовый бегУСК5* 200м СБУ гибкость	Кросс 6км ОФП Прыжки и много скоки гибкость	Активный отдых бассейн	Кросс 4км УСК 5*500/500м Прыжки через скакалку у СБУ	Бег в медл. темпе	Отдых
6	Подводящий к соревнованиям	Бег5км ОФП УСК10-12* 100м	Бег4км УСК7* 200м СБУ гибкость	Кросс 5км Гибкость	Бег3км УСК5* 500/500 СБУ Гибкость	Отдых бассейн	Бег в медл. темпе 1км УСК 400м, 200м, 100м гибкость	Соревнования
7	Восстановительный	Бег в медл темпе5км СБУ	Спорт игры Бег20 мин ОФП	Отдых	Активный отдых	Кросс 5км Футбол ОФП	Кросс 8км гибкость	Отдых

Третий этап исследования (21.04.20 г. – 20.05.2020 г.) включал итоговое тестирование, а также анализ и сравнение результатов экспериментального исследования. Сравнительные результаты нашей экспериментальной работы приведены в таблице 2.

Таблица 2 - Сравнительный прирост результатов тестирования на контрольном этапе исследования в %:

Группа	Бег 6 мин	Бег 400 м	Бег 1000 м.
Экспериментальная	4,5%	1,5%	0,5%
Контрольная	2,8%	<1%	0,25%

При анализе результатов в начале и по завершению эксперимента нами было выявлено, что испытуемые обеих групп демонстрируют положительную динамику результатов. Однако, средняя арифметическая величина экспериментальной группы по двум тестам была значительно выше величин контрольной группы. Это положение позволяет сделать вывод о положительном эффекте разработанных нами учебно-тренировочных занятий.

Тренировочный процесс нами не был кардинально изменён. Это говорит о том, что на результат влияют даже незначительные изменения в работе, направленной на развитие выносливости.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Выносливость – это способность человека противостоять утомлению или выполнять работу заданной интенсивности настолько возможно более длительное время. Выносливость – это основа физической подготовленности, так как именно она, а не сила даёт ощущение отсутствия усталости, которое является основным признаком хорошо подготовленного физически человека.

Воспитание выносливости даёт возможность спортсмену выполнять двигательное действие с заданной интенсивностью длительное время. Чем выше уровень выносливости, тем дольше он сможет выполнять физическую работу. А развитие выносливости в свою очередь зависит от развития анаэробных возможностей.

Степень развития выносливости зависит главным образом от функциональных способностей и особенностей сердечно-сосудистой и нервной систем, от степени эффективности протекания обменных процессов, а кроме того от координации работы разных органов и систем. Значительную роль здесь играет экономизация функций организма. На выносливость также влияет и координация движений, и психологическое состояние, и морально-волевые качества спортсмена

2. Для того чтобы оценить уровень развития выносливости нами был осуществлён подбор диагностического инструментария. В него вошли: тест «6-ти минутный бег» - оценка общей выносливости, тест «Бег 400м» - оценка скоростной выносливости, тест «Бег 1000м» - оценка общей выносливости. Для определения выносливости данные тесты показали себя как наиболее простые, достоверные и информативные.

3. Экспериментальное исследование, проведенное на базе отделения легкой атлетики детской спортивной школы г. Балашова показало эффективность разработанных нами учебно-тренировочных занятий, направленных на воспитание выносливости. Отличительной особенностью данных занятий было увеличение доли специальных легкоатлетических упражнений за счет уменьшения доли спортивных игр, а также введение занятий в бассейне с целью активного отдыха.

Так, в ходе исследования было доказано, что разработанные нами занятия эффективны в воспитании общей, скоростной и специальной выносливости. Наибольшая положительная динамика результатов по итогам эксперимента была продемонстрирована в тестах на общую и специальную выносливость.