

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра спортивных игр

**«ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ
СРЕДСТВ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
ПОДРОСТКОВ»**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 5 курса 521 группы

по направлению подготовки 49.03.01 «Физическая культура»

профиль «Физкультурно-оздоровительные технологии»

Института физической культуры и спорта

Федорука Антона Вячеславовича

Научный руководитель

старший преподаватель

подпись, дата

О.В. Дергунов

Зав. кафедрой

кан. фил. наук, доцент

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2020

Введение

В сфере социальной политики и образования Российской Федерации укрепление здоровья подрастающего поколения является важным направлением деятельности государства. Устав Всемирной Организации Здравоохранения понятию «здоровье» дает определение, не только отсутствие болезни или физического недуга, но и как полное физическое, социальное и психологическое, в том числе и духовное благополучие человека

Разновидностью физической культуры является оздоровительная физическая культура, которая направлена на сохранение и укрепление здоровья. Основным направлением оздоровительной физической культуры является общее оздоровление, повышение сопротивляемости организма вредным воздействиям факторов внешней среды, создание оптимального фона для жизнедеятельности человека, продление активного долголетия.

Занятия легкой атлетикой помогут человеку добиться всестороннего физического развития. Легкоатлетические упражнениями развивают такие качества как сила, быстрота, выносливость и другие качества, которые необходимы человеку в повседневной жизни. Огромное количество упражнений, которые можно использовать в различных вариациях и можно заниматься повсюду и в любое время года. Занятия легкой атлетикой являются общедоступным видом спорта, включающим в себя разнообразные виды дисциплин и видов спортивных упражнений: бег, прыжки, метания, и вовлекающего детей в соревновательную деятельность.

Цель исследования: изучить влияние оздоровительного бега, как одно из средств физкультурно-оздоровительных технологий, на организм подростков 13-15 лет.

Объект исследования: применение физкультурно-оздоровительных средств для укрепления общего физического состояния подростков.

Предмет исследования: вариационный метод оздоровительного бега различной интенсивности для подростков.

Гипотеза исследования. Было предположено, что разработка и научное обоснование методики оздоровительного бега подростков 13-15 лет позволит в значительной мере улучшить и оптимизировать процесс улучшения физического состояния организма.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу по данной теме и определить трактовку понятия физкультурно-оздоровительные технологии, здоровье, легкая атлетика;

2. Дать краткую характеристику современным методам оздоровительной физкультуры на примере «легкой атлетики», изучить структуру и содержание, а также их проведение;

3. Выявить возрастные особенности дозирования тренировочной нагрузки оздоровительного бега как одного из средств физкультурно-оздоровительной технологии;

4. Определить эффективность оздоровительного бега подростков 13-15 лет, сочетающей в себе различные варианты нагрузки.

Методы исследования. Анализ научной, учебной и методической литературы по теме исследования; анкетирование; научный эксперимент; наблюдение за деятельностью испытуемых; анализа результатов эксперимента.

Новизна исследования. Суть принципа оздоровительной направленности физических упражнений заключается в том, что физическая культура должна содействовать сохранению и укреплению здоровья, повышению адаптационных возможностей.

Практическая значимость исследования. Проблема физического развития подрастающего поколения сегодня одна из приоритетных социально педагогических задач. Физическое воспитание призвано укреплять здоровье детей, способствовать нормальному физическому развитию ребенка. Легкая атлетика отличается многообразными формами проведения занятий, разнообразием упражнений. Поэтому дети и подростки с

удовольствием посещают легкоатлетические секции, где получают важные навыки в двигательной деятельности – в беге, ходьбе, метании предмета и так далее.

Положения выносимые на защиту.

1. Основой для применения физкультурно-оздоровительных средств должна являться обновленная база современных и разнообразных методик в полной мере отвечающих современным требованиям организаций, в которых они применяются.

2. Расширенное применение физкультурно-оздоровительных средств приводит к повышению работоспособности, оздоровлению занимающихся с учетом проведения занятий физическими упражнениями при сочетании физических нагрузок и факторов среды.

3. Оздоровительная направленность условий проведения занятий должна быть обеспечена не только для занимающихся, но и для самих преподавателей,

Исследование проводилось на базе Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Основная общеобразовательная школа № 10 имени майора В. В. Малярова» г. Балаково Саратовской области.

Бакалаврская работа состоит из введения, основной части, включающей два раздела, включая экспериментальную часть, заключение, списка использованных источников и приложений.

Во введении раскрывается актуальность темы, формулируются цели и задачи работы.

Краткое содержание работы

В первой главе «Развитие физкультурно-оздоровительных средств в современном мире» дается определение физкультурно-оздоровительных средств, раскрывается их сущность и функции. Рассматриваются методики и способы их реализации в физическом воспитании подростков.

Физкультурно-оздоровительные технологии – это способы реализации деятельности, которая направлена на достижение и поддержание

физического благополучия, снижение риска развития заболеваний и оздоровление человека, путем физической культуры с применением особых физических методик в сочетании с естественными факторами природы, общественной и личностной гигиены.

Это основные правила использования специальных знаний и умений, способов организации и осуществления конкретных действий, необходимых для выполнения физкультурно-оздоровительной деятельности. Оздоровительный и профилактический эффект физической культуры направлен на повышение физической активности, развития функций опорно-двигательного аппарата, активизации обмена веществ. В результате недостаточной двигательной активности в организме человека нарушаются нервно-рефлекторные связи, которые заложены природой и закрепляются в процессе тяжелого физического труда, что как следствие приводит к расстройству деятельности сердечно-сосудистой и других систем, нарушению обмена веществ и развитию заболеваний таких как атеросклероз и другие.

Исследования многих ученых А.А. Гужаловского , В.А. Ярмоленко , Д.П. Букреева , Ж.К. Холодова , показывают, что общий возраст для начала тренировок оздоровительным бегом с учетом анатомической и психической сформированности подростка и достаточного уровня физической подготовки наступает в период с 5 класса, когда общая физическая подготовка и психологическая становятся устойчивыми.

Результативность оздоровительного бега при соблюдении всех правил будет проявляться:

В повышении функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы, увеличении сократительной и "насосной" функций сердца, росте физической работоспособности. С помощью новейших исследований установлено, что регулярные занятия бегом приводят к увеличению массы левого желудочка, которое сопровождается ростом производительности сердца и способности миокарда усваивать кислород. Стоит заметить, что

такие изменения не способствуют выраженному увеличению размеров сердца, как у спортсменов, но этот вариант адаптации к тренировочным нагрузкам является оптимальным при функциональных возможностях организма и оздоровительного эффекта.

Укреплению позвоночника и суставов. Основная проблема суставов современного человека – это отсутствие должной на них нагрузки, а регулярные тренировки положительно влияют на опорно-двигательный аппарат. Во время бега происходят активные движения во всех суставах организма, кровь и лимфа их активно омывают, стимулируя восстановление хрящевой ткани и устранения дегенеративных изменений.

Один из главных компонентов здорового позвоночника хорошо развитые межпозвоночные диски (это хрящевые прокладки между костными позвонками, выполняющие рессорную функцию). Особенность межпозвоночных дисков заключается в том, что питательные элементы они могут получать только из окружающих тканей посредством диффузии.

Таким образом во время бега или ходьбы позвоночник получает периодическую вертикальную нагрузку, благодаря которой межпозвоночные диски сжимаются и набухают много-много раз подряд, впитывая питательные элементы, воду и кислород из окружающих тканей, активизируя обмен веществ и восстановление всего позвоночника.

Происходит нормализации массы тела, активизации жирового обмена, которого в 1,5 раза меньше у людей, регулярно занимающихся оздоровительным бегом.

Помимо основных оздоровительных эффектов бега, связанных с воздействием на системы кровообращения и дыхания, необходимо отметить также его положительное влияние на углеводный обмен, функцию печени и желудочно-кишечного тракта, костную систему. Во время бега увеличивается потребление кислорода печеночной тканью в 3 раза, тем самым улучшается функционирование печени. Кроме того, при глубоком дыхании во время бега происходит массаж печени диафрагмой, такой массаж

улучшает отток желчи и функцию желчных протоков, приводя их в тонус. Улучшение работоспособности кишечника обуславливается уровнем вибрации внутренних органов во время бега, которая способствует увеличению моторики и дренажной функции кишечника.

Во второй главе «Организация эксперимента и его результаты» рассмотрены этапы проведения эксперимента, методики контрольных испытаний. Эффективный результат применения оздоровительного бега в совокупности с силовыми упражнениями у подростков будет наблюдаться при соблюдении следующих условий: четкая организационно-методическая работы, сотрудничество учителя с учениками, применение всего многообразия различных физических упражнений, постепенность и поэтапность тренировочного процесса.

Разработанный комплекс оздоровительного бега с силовыми упражнениями можно рассматривать как физкультурно-оздоровительную технологию которая оказывает влияние на физическое, психоэмоциональное состояния подростка, методика оказывает положительное влияние на работу дыхательной и сердечно-сосудистой системы, общий и местный (носовые ходы) иммунитет, а также способствует повышению интереса детей к занятиям физкультурно-оздоровительной направленности.

Исследование проводилось на базе Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Основная общеобразовательная школа № 10 имени майора В. В. Малярова» г. Балаково Саратовской области. В эксперименте приняли участие 36 учеников 7 и 8 класса. Эксперимент проходил в три этапа: констатирующий, формирующий и контролирующий.

Перед началом эксперимента было проведено анкетирование учащихся, которое показало, что 88 % (что соответствует 32 учащимся) посещают уроки физкультуры с удовольствием, и так же больше половины опрошенных 20 учеников (56%) указали, что посещают спортивные секции вне школы (секция дзюдо, водные лыжи, гимнастика). Меньше половины опрошенных (15%), 6 человек посещают школьную секцию легкой атлетики, и анализ

анкетирования показал, что, почти половина опрошенных 45% (16 человек) предпочитают компьютерные игры прогулкам на свежем воздухе.

В ходе педагогического эксперимента с целью выявления положительного использования физкультурно-оздоровительных средств на физическое развитие подростков была проведена апробация методики оздоровительного бега на испытуемых школьной секции с применением силовых тренировок. Реализация комплекса оздоровительного бега с силовыми упражнениями проводилась на свежем воздухе, в спортивной форме в течение 30-60 минут, апрель-май, в три этапа: подготовительный этап 5 дней, основной - 10 дней и тренировочный - 6 дней, в период времени, отведенный на спортивную секцию.

Испытуемые, принимающие участие в эксперименте и не посещавшие школьную легкоатлетическую секцию, занимались по школьной программе.

Далее была проведена диагностика результатов; проводилось обследование испытуемых 13-15 лет, до и после эксперимента. Полученные данные подвергались статистической обработке.

Для подтверждения гипотезы и положительной динамики в конце эксперимента были проведены антропометрические методы исследования - развитие силы мышцы плечевого пояса, проба Ромберга-2, проба Штанге.

Показатели силы мышц плечевого пояса в экспериментальной группе после применения методики оздоровительного бега с силовыми упражнениями значительно выше, наибольший максимальный показатель в экспериментальной группе отжимания в упоре лежа 33, а в контрольной 28, но в начале эксперимента показатели данного испытания в обеих группах практически находятся на одном уровне.

Удержания равновесия по методике Ромберга-2 в контрольной и экспериментальной группы до начала эксперимента показатели находятся в пределах одного значения, что соответствует уровню хорошо и удовлетворительно, затем уровень оценки показателей координационных способностей после занятий оздоровительным бегом с силовыми

упражнениями в экспериментальной группе достоверно повысился. Оценка в этой группе достигла уровня хорошо, тогда как в контрольной группе результаты практически не изменились.

Динамика показателей пробы Штанге (задержка воздуха в дохе) до начала эксперимента в контрольной и экспериментальной группе находятся практически на одном уровне, затем после эксперимента показатель пробы значительно изменяется в экспериментальной группе, и совсем не изменился в контрольной группе.

Заключение

В заключении обобщаются положительные моменты использования физкультурно-оздоровительных средств в процессе физического воспитания подростков, а также общие выводы по бакалаврской работе.

1. Внедрение физкультурно-оздоровительных технологий на регулярной основе и постоянных тренировках позволяют организму хорошо приспосабливаться к любому виду трудовой деятельности. Так же следует отметить, что постоянные физические упражнения и различные способы оздоровления способствуют увеличению массы скелетной мускулатуры, укреплению суставов, связок, росту и развитию костей. Занятия физической культурой могут носить самый разнообразный характер начиная от ходьбы и легких пробежек заканчивая увлечениями экстремальными видами спорта.

2. Анализ литературных источников показал, что существует много разнообразных программ занятий оздоровительным бегом, которые помимо высокой аэробной эффективности на организм занимающихся оказывает существенное влияние на уровень физического состояния человека. Программы бега приемлемы практически для всех, независимо от возраста, пола и физической подготовленности. Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого кто хочет сохранить работоспособность, здоровье и полноценную радостную жизнь.

3. Стоит отметить, что регулярные занятия циклическими видами спорта в качестве оздоровительного средства физического воспитания подростков 13-15 лет повышают функциональные возможности сердечно-сосудистой системы, укрепляют сердечную мышцу, увеличивают ее способность усваивать кислород. Именно эффективность и надежность работы дыхательной системы, сердца, а также состояние сосудов определяют здоровье подростка в общем смысле. Подростки, выполняющие необходимый объем двигательной активности, лучше выглядят, здоровее психически, менее подвержены стрессу и напряжению, лучше спят, у них меньше проблем со здоровьем.

4. Предложенная программа оздоровительного бега в сочетании с силовыми упражнениями в 4-х недельном цикле занятий в спортивной легкоатлетической секции приводит к более выраженным изменениям физического состояния подростков 13-15 лет. Существенные изменения наблюдались при проведении контрольных испытаний теста:

— «Отжимания в упоре лежа на полу» наибольший показатель 33 раза отмечается в экспериментальной группе, и 23 раза в контрольной группе;

— оценка развития способности к статическому равновесию в позе Ромбера-2 в экспериментальной группе поднялась до оценки «хорошо» (18 сек.), а в контрольной группе так и осталась на показатели оценки «удовлетворительно» (менее 15 сек.);

— динамика показателей пробы Штанге (задержка воздуха в дохе) после эксперимента в контрольной группе так и осталась на оценки показателя «хорошо», тогда как в экспериментальной группе после реализации методики оздоровительного бега и силовых упражнений поднялось до отметки показателя «отлично».

Приложение. В приложении представлены: нормативы ГТО 2019; норматив для оценки координационных способностей (проба Ромберга-2);

среднестатистические показатели пробы Штанге у детей в зависимости от возраста; комплекс силовых упражнений с оздоровительным бегом.