

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

Кафедра теоретических основ
физического воспитания

АВТОРЕФЕРАТ
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ
«Развитие выносливости у подростков на занятиях легкой атлетики»

Студентки 5 курса 512 группы
направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»
профиль «Физическая культура»
Института физической культуры и спорта
Шестаковой Кристины Евгеньевны

Научный руководитель
старший преподаватель

подпись, дата

Е.А Антипова

Зав. кафедрой
Доцент, к.м.н

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2021

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Анализ теоретических данных по исследуемой проблеме на основании литературных источников.

Проблема развития выносливости – одна из наиболее актуальных в физическом воспитании и спорте. Исследованиями проблемы занимались многие учёные. Но, не смотря на пристальное внимание, проблема требует дальнейшего изучения, как с теоретической, так и с практической позиции. Выносливость – важнейшее физическое качество, которое проявляется в профессиональной, спортивной деятельности и в повседневной жизни людей. Она используется в быту и на производстве, способность организма продолжительно выполнять какую-либо работу без существенного уменьшения работоспособности, а также работу его восстановлению.

Теория физического воспитания, физиология спорта и педагогика уделяют большое внимание воспитанию физических качеств, в том числе и выносливости. Проблема развития выносливости, существенно связанная с подростковым возрастом и возрастными особенностями, ещё не получила должного научного обоснования.

В настоящее время вопросы развития выносливости очень подробно рассматриваются как в учебниках и методичках, так и в специальной литературе. К примеру, изучаются вопросы, непосредственно связанные с методикой применения в общей системе физического воспитания детей таких физических упражнений, которые способствуют повышению выносливости. Кроме того, определяется самый подходящий для развития выносливости возрастной этап.

Актуальность исследования. В старшем школьном 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 бакалаврской работе мы раскрываем **проблему** развития выносливости у юных легко атлетов на этапе начальной подготовки.

Цель исследования: рассмотреть физические условия развития выносливости на занятиях по легкой атлетике в подростковом возрасте.

Объект исследования: учебно- тренировочный процесс на занятиях легкой атлетики.

Предмет исследования: развитие выносливости у подростков на занятиях легкой атлетики.

В качестве **гипотезы** мы предполагаем, что важным условием развития выносливости является процесс тренировочных нагрузок по их объему и интенсивности, а если физическая подготовка осуществляется на основе индивидуальных особенностей процесса биологического созревания и связанного с ним уровня развития функциональных возможностей организма.

В ходе работы мы ставим перед собой определенные **задачи**:

- 1.Изучить анатомо-физиологические особенности в подростковом возрасте.
- 2.Проанализировать влияние занятий легкой атлетикой на организм подростков.
- 3.Определить психологическую характеристику выносливости.
- 4.Обосновать значение системы эмоционально-волевой подготовки спортсменов как одного из факторов развития выносливости.

Методы исследования определялись гипотезой и задачами заявленной проблемы:

1. Аналитический обзор литературы;
2. Педагогические наблюдения;
3. Контрольное тестирование;
4. Математическая обработка данных;
5. Сравнительный анализ полученных данных.

Структура работы. Работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемых источников. Работа изложена на 50 страницах, содержит 1 таблицу, 3 диаграммы, использовано 44 литературных источника, 18 статей в научных журналах и сборниках, 2 диссертации и автореферата и 4 интернет источника.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Во введении определяется и обосновывается тема работы, актуальность. Обозначаются задачи, возникшие при выполнении исследования, проблема. Предлагается гипотеза, также обозначается объект, предмет и методы исследования. Кратко рассказывается о достоинствах, важных особенностях легкой атлетики.

В первой главе «Теоретические основы влияния занятий легкой атлетикой на организм подростка на основании литературных источников»

В физической культуре понятие выносливость – это способность человека выполнять на протяжении длительного времени двигательное движение без изменения и снижения его эффективного выполнения. Также понятие выносливость рассматривается, как способность противостоять физическому утомлению человека с помощью выполнения мышечной деятельности.

Физическое качество выносливость присутствует во многих двигательных действиях. Также выносливость участвует в основных упражнениях в тренировочной деятельности по видам спорта. Одними из самых эффективных упражнений являются ходьба на лыжах, бег, прыжки на скакалке, плавание, баскетбол, футбол, волейбол. Выполняя вышеуказанные упражнения укрепляется весь организм, в том числе сердечно-сосудистая и дыхательная системы.

Для развития выносливости принято выделять несколько специфических особенностей:

- большой объем нагрузки на тренировках.

- интенсивная работа на около критических показателях обеспечения организма.

-способность длительного выполнения упражнения в умеренном режиме тренировки;

Выносливость принято разделять на общую и специальную. Общая выносливость характеризуется огромной работоспособностью и также является основой для дальнейшего развития специальной выносливости.

Провели исследование и рассмотрели морфологические особенности детей среднего школьного возраста и функциональные возможности их организма. Рассмотрели и охарактеризовали основные и специальные физические способности, которые, на наш взгляд, необходимы подросткам на этапе начальной спортивной деятельности, занимающихся легкой атлетикой. Физические способности детей среднего школьного возраста будут развиваться только в процессе физической подготовки, которая предполагает целенаправленную работу в данном направлении.

Также рассмотрели анатомо- физиологические особенности, на этапе начальной спортивной специализации которые занимают легкой атлетикой.

По итогам работы, которая указана, мы пришли к тому что, выносливость является одним из главных составляющих физической подготовки спортсменов, занимающихся легкой атлетикой.

В процессе дальнейшей работы подробно рассмотрели психологическое развитие спортсменов.

Психологические критерии характеризуются, устойчивостью установки на результат деятельности, проявляемыми в нем волевыми качествами, особенно целеустремленностью, настойчивостью, выдержкой, способностью терпеть, которые в итоге проявляются в преодолении утомления и в попытке сохранить количественные и качественные показатели выполняемой работы.

В соответствии с ними общую выносливость можно определить, как совокупность функциональных, физических и психических свойств личности,

обеспечивающую продолжительное выполнение любой работы или любого вида деятельности.

Еще один из важных критериев данной работы является эмоционально-волевая подготовка юных спортсменов.

В диагностическую подготовку включены цели изучения индивидуальных особенностей каждого спортсмена. Столкновение со специалистом по психологии предшествует разговорам где он обговаривает основы и возможности психологической работы, приводит примеры из своего личного опыта работы и из опыта работы своих коллег.

Основа нашей работы может быть различной, например, с каждым спортсменом психолог начинает работу индивидуально, либо по рекомендации тренера и почти всегда занятия помогают спортсмену добиваться более высоких результатов в своей спортивной деятельности. Эта работа является одним из самых лучших подтверждением производительности эмоционально-волевой подготовки для спортсменов, с которыми в этих случаях проводить занятия будет значительно легче. Для психолога главное добиться, чтобы спортсмены посещали занятия и умели доверять.

Рассматривая различные аспекты функционирования школьных спортивных секций необходимо понимать некоторые условности.

Занятия и другие компоненты процесса в секциях можно называть тренировочными или учебно-тренировочными, приблизив их структуру и содержание к избранному виду спорта. Вместе с тем тренировочные воздействия будут направлены на повышение функциональных возможностей учащихся и их двигательную подготовку.

Используемые средства, методы и другие компоненты тренировочно-соревновательной деятельности адаптированы по отношению к возрастным особенностям и уровню подготовленности учащихся.

На основании проведенного анализа можно сделать ряд выводов, что для развития волевых качеств и выносливости является необходимой частью в

работе со спортсменами. Наличие педагога-психолога помогает в укреплении волевых качеств путем выяснения и проработки психологических факторов, блокирующих у спортсмена возможность оценки своего физического состояния и правильной корректировки комплекса тренировок.

Во второй главе "Экспериментальная часть исследования" мы представляем вопросы организации и проведения педагогического исследования, анализ результатов педагогического исследования и выводы.

Исследование проводилось на базе «МАОУ Гимназия №1 имени Героя Советского Союза Д.З. Тарасова» в г. Балакова в период с сентября 2020 года по март 2021 года.

Для проведения исследования были сформированы две группы. В количестве 20 человек (по 10 в каждой группе) в которые вошли как девушки, так и юноши возрастом от 13-15 лет, одна из этих групп уже имела спортивную подготовку.

Основной целью данного исследования определить теоретико-методические обоснования и эффективности применения различных вариантов методик с использованием комплекса упражнений, направленных на развитие выносливости на начальном этапе подготовки.

Задачи эксперимента:

1. Изучить научно-методическую литературу по данной тематики и определить трактовку понятия выносливости и ее возрастные особенности;
2. Исследовать уровень выносливости у спортсменов в начале и в конце педагогического изучения;
3. Определить варианты применения комплекса упражнений для совершенствования выносливости у спортсменов;
4. Определить уровень влияния физической, технической подготовки на эффективность индивидуальных особенностей спортсменов на начальном этапе;

С целью проверки изменения качественных сторон физической подготовленности школьников данного возраста нами были использованы следующие тесты-испытания.

Бег на 1000 метров- проводился с целью определения уровня развития общей выносливости, прыжки через скакалку за 30 секунд - анализ проводился с целью установления максимального количества прыжков за 30 секунд.

Процесс этого тестирования проводилась в каждой команде, спортсмен начинает выполнять прыжки в течение 30 секунд. Результат измерялся в количестве прыжков за 30 секунд. Зачитывался самый лучший результат из двух данных для спортсменов попыток.

У всех участников эксперимента произошли качественные и количественные изменения в результатах : все спортсмены улучшили свои показатели при выполнении тестовых заданий.

Полученные результаты позволяют сделать вывод о том, что методика организации и проведения учебно-тренировочных , составленные на основе выбранных нами упражнений , эффективно воздействовали на процесс улучшения уровня выносливости подготовленности юных спортсменов 13-15лет.

В заключении нашей работе можно сделать вывод, что занятия легкой атлетикой, влияют на организм обучающихся положительно. Ее достоинства в доступности, эмоциональности и простоте. В легкой атлетике, как и в других видах спорта, выносливость является одним из важных критериев подготовки начинающих спортсменов. Доступность и популярность легкой атлетики делает ее значительным средством физического воспитания детей 13 - 15-и летнего возраста и средством пропаганды занятий физической культурой и спортом.

Список используемых источников

1. Актуальные проблемы развития физической культуры / под общей ред. Козлова Н.С. – Барнаул: изд. БГПУ, 1997. – 257 с.
2. Ожегов, С. И. Толковый словарь русского языка; под общ. ред. Л.И. Скворцова. – 28-е изд., перераб. – М.: Мир и Образование: ОНИКС, 2012. – стр. 476.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М, Физкультура и спорт, 1978 – с. 180-185.
4. Анатомо-физиологические особенности детей дошкольного и школьного возраста: Метод. Указания – Смоленск, Сги ФК, 1986 – с. 13-15.
5. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 192 с.
6. Верхошанский, Ю.В. Основы подготовки спортсменов/ Ю.В. Верхошанский. – М.: ФиС, 2017. – 331 с.
7. Выдрин, В.М. Спорт в современном обществе/ В.М. Выдрин. – М.: Физкультура и спорт, 2003.
8. Гальперин, С.И. Физиологические особенности детей/ С.И. Гальперин. – М.: Просвещение, 2015.
9. Годик М.А. Спортивная метрология: Учебник для институтов физической культуры. – М, Физкультура и спорт, 2015 – 192 с.
10. Гужаловский А.А. Этапность развития физических (двигательных) качеств и проблема оптимизации физической подготовки детей школьного возраста: Автореф. Дис..., канд. Пед. Наук. – М., 2017 – 25 с.
11. Гойхман П.Н. и Трофимов О.Н. Легкая атлетика в школе, М., «Физкультура и спорт», 2001.
12. Жилкин, А. И. Легкая атлетика: учебное пособие/ А.И. Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Издательский центр Академия, 2009. – 464 с.

13. Жордочко, Р.В. Легкая атлетика: учебное пособие/ Р.В. Жордочко, В.Д.Полищук. – К.: Вища шк., 2012. – 159 с.
14. Захаров, В.Н.; Карасев, А.В.; Сафонов, А.А. Энциклопедия физической подготовки / под общей ред. А.В. Карасева – М.: Лептос, 2016. – 368с.
15. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена/ В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 212 с.
16. Зельдович Т., Кершинас С. / Подготовка юных легкоатлетов. М., «Физкультура и спорт», 2005 – 48 с.
17. Ильин, Е.П. Психофизиология физического воспитания/ Е.П. Ильин. – М.: Прсвещение. Т. 2., 1983. – 223 с.
18. Каменский, М. И. Биохимические механизмы адаптации при мышечной деятельности/ М.И. Каменский, М.Д. Курский, А.А. Осипенко. - К.: Высшая школа, 1986.
19. Легкая атлетика: Учеб. Для институтов физ. культуры / под. Ред А.Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. - Изд. №.
20. Легкая атлетика. Учеб. Пособие для преподавателей и тренеров, работающих с юными легкоатлетами, Фис, 2019
21. Лях, В.И. Выносливость: основы измерения и методики развития / В.И. Лях // Физическая культура в школе. – 2018 - № 1. – С. 7-14.
22. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Пособие для учителя. – М.: ООО Фирма-издательство АСТ, 1998.
23. Матвеев Л.П. Теория и методика. Физкульт. – М., «Физкультура и спорт», 2013
24. Мапугунин В.П. Легкая атлетика на ур. 5-6 кл. Физическая культура в школе. – 2019 №1 - с. 18-21.
25. Мильнер, Е.Г. Выбираю бег/ Е.Г.Мильнер. – М., 1990.
26. Настольная книга учителя физической культуры. //Под ред. Кофмана Л.Б. М., 2004.

- 27.Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д. На уроке легкой атлетики. Физическая культура в школе. – 2009 №2 – с. 27-30.
- 28.Общая физическая подготовка. // Спорт в школе – Издательский дом «Первое сентября» - 2007.- №10. – С.4.
- 29.Попов, В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов / В.Б. Попов. – М.: Олимпия-Пресс, Терра-Спорт 2002. – 208 с.
- 30.Программа физического воспитания на основе одного из видов спорта. Физическая культура в школе. 1985 № 5 – с. 18-23.
- 31.Решетников, Н.В. Физическая культура: учебное пособие/ Н.В. Решетников, Ю.Л. Дисциплин – М.: Академия 2002. – 202 с.
- 32.Спортивная физиология: Учеб. для институтов физической культуры / Под. ред. Я.М. Коца. – М., « Физкультура и спорт/», 2008 – 240 с. ил.
- 33.Физическая культура в школе // А.В. Комаров. М., 2005 № 4, 3.
- 34.Теория и методики физического воспитания / под ред. Б.А. Ашмарина. – М., 2015. – 287 с.
- 35.Теория и методика физического воспитания / под ред. Л.П. Матвеева и А. Д. Новикова. (Т. 1) - М., 2017
- 36.Травин, Ю.Р. Оптимизация тренировки в группах спортивного совершенствования по бегу на выносливость/ Ю.Р. Травин. – М.:2016
- 37.Травин, Ю.Р. Программно - методические основы подготовки спортивных резервов в беге на выносливость/ Ю.Р. Травин. – М.:2000.
- 38.Ширитюк А.А. др. Легкая атлетика: Основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки. Учеб. пособ. – Омск, 1991.
- 39.Фомин, Н.А. Возрастные основы физического воспитания/ Н.А. Фомин, В.П. Филин. – М.: ФиС, 2018

40. Губа, В.П. Современные проблемы ранней спортивной ориентации [Текст] / В.П. Губа. – М. : ТО информационно-коммерческое агентство, 2013. – 72 с.
41. Железняк, Ю. Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст] / Ю.Д. Железняк. – М. : Академия, 2001. – 264 с.
42. Жиглова, Т.Ю. Физическая культура [Текст] / Т.Ю. Жиглова. – М. : Спорт, 2001. – 260 с. 11. Жилкин, А.Н. Легкая атлетика / А.Н. Жилкин. – М.
43. Калодий, О.В. Легкая атлетика и методика преподавания : учебник для студентов институтов физической культуры / О.В. Калодия, Е.М. 44.
44. Лутковского, В.В. Усова ; под ред. О.В. Калодия. – М. : Физкультура и спорт, 2004. – 271 с.

Статьи в научных журналах и сборниках

45. Учебное пособие. /С.Н.Павлов, И.Х.Вахитов. – Казань: КФУ, 2013. – стр. 105
46. Дьянова М.А., Коробейникова Е.И., Воспитание специальной выносливости // Наука-2020. 2019 №11 , стр 66
47. Карпетов Г.И., Федотова Т.Д., Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта, 2018 № 4, стр.436
48. Степыко Д.Г. Наука и спорт: современные тенденции №1 (Том 18) 2018 стр 50
49. Ахатов А.М., Кузнецов А.С. Основные направления отбора и ориентации, используемые в детско- юношеском спорте // Методические пособия 2010, стр. 4-8
50. Ачкасов Е.Е., Таламбум Е.А., Хорольская А.Б. Лечебная физическая культура // Библиотека журнала: «Спортивная медицина: наука и практика» 2011, с.8-13
51. Фомина Н.А., Голубева В.А., Особенности и психологическая структура

- подросткового возраста //Вестник РУДН, серия Психология и педагогика № 2, 2012, стр.71-72
- 52.Матренин Д.И., Харитонов И.В., Особенности взаимосвязи эмоционального интеллекта и социальной-психологической адаптации у спортсменов в подростковом возрасте //Психология и образование (Электронный научный журнал) №1(55) 2018, стр.86-89
- 53.Фролов Д.В., Викулов А.Д. Эффективность занятий подростков в школьной секции // Ярославский
- 54.Головкин Н.Г., Горина В.Я. Консультации по развитию общей, скоростной и специальной выносливости в беге для новичков бегунов //Теория и практика физической культуры № 12, 2017, 38-40
- 55.Брук Т.Н., Терехов П.А. Состояние степени дыхания и кровообращения на действие физической нагрузки // Вестник, том 16 № 2, 2016, стр.36
- 56.Ахатов А.М., Работин И.В. Психологическая подготовка спортсменов // Учебно-методическое пособие КамГАФКСиТ, 2008, стр. 56
- 57.Ионова М.С., Беляев С.И. Характеристика волевой организации личности спортсменов легкоатлетов // Интернет журнал «Мир науки» 2018. стр.9
- 58.Полякова Л.О., Савиных Т.П. Динамика психологического статусов спортсменов легкоатлетов в процессе занятий легкой атлетикой // Интернет журнал «Мир науки» 2016, стр.3-4
59. Санников А.И., Будиянский Н.Ф. Психология спорта // Студия «Негоциант», 2004. стр.127
- 60.Беляева П.И. Психологическая безопасность спортсмена как психическое состояние // Вестник №64, 2011, стр.73-75
- 61.Сопов В.Ф. Теория и методика психологической подготовки в современном спорте // Методическое пособие, 2010, стр.101-109
- 62.Абрамова В.В., Иванькова Ю.А, Пути преодоления стресса спортсменами в спортивной соревновательной деятельности // Научны

результат. Педагогика и психология образования № 4, том 2, 2016, стр.112

Диссертации и авторефераты диссертаций

63. Агишева Н.К. Психологические и социально-психологические факторы в развитии и психологической коррекции: автореферат дис. ... кандидата психологических наук: 19.00.04 / Ленингр. науч.-исслед. психоневрол. ин-т. - Ленинград, 1990. - 25 с.
64. Беляева П.И. Психологическая безопасность личности школьника в образовательной среде школы // Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук // Санкт-Петербург 2014 г.

Интернет-ресурсы

65. Научный журнал «Молодой Ученый» [Электронный ресурс]: [сайт]. URL: <https://moluch.ru/> (дата обращения: 03.04.2020).
66. Научная электронная библиотека elibrary.ru [Электронный ресурс]: [сайт]. URL: <https://www.elibrary.ru/defaultx.asp> (дата обращения: 03.05.2020).
67. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка» [Электронный ресурс]: [сайт]. URL: <https://cyberleninka.ru/> (дата обращения: 23.03.2020).
68. Ожегов, С. И. Толковый словарь русского языка; под общ. ред. Л.И. Скворцова. – 28-е изд., перераб. – М.: Мир и Образование: ОНИКС, 2012. – С. 476.