

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 безопасности жизнедеятельности

**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ БЕГОМ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ НА
ФИЗИЧЕСКИЕ КАЧЕСТВА ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 5 курса 54 группы ЗФО
направления подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»,
профиля «Физическая культура»,
психолого-педагогического факультета
Артамонова Андрея Сергеевича

Научный руководитель
Профессор кафедры физической культуры
и безопасности жизнедеятельности,
доктор педагогических наук, профессор _____ А. В. Тимушкин
(подпись, дата)

Зав. кафедрой физической культуры и безопасности жизнедеятельности
кандидат педагогических наук,
доцент _____ А. В. Викулов
(подпись, дата)

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Проблема развития физических качеств у детей среднего школьного возраста в настоящее время представляет особый интерес в связи с выраженными изменениями экологических (неблагоприятная окружающая среда), экономических (падение уровня жизни населения) и социальных условий общества. К вышеупомянутым факторам следует также отнести пренебрежение здоровьем самих школьников, злоупотребляющих алкоголем и курением, что привело к потере интереса последних к физическому воспитанию. Тенденция физической деградации молодого поколения становится все более очевидной. Подростки 2000-х годов по показателям мышечной силы и выносливости на 10-18 % уступают своим сверстникам 80-х годов.

Занятия лёгкой атлетикой положительно влияют на развитие физических качеств детей среднего школьного возраста. Легкоатлетические упражнения способствуют укреплению всех мышц тела, занятия ими стимулируют деятельность сердца, сосудов и органов дыхания, развивают координационные способности, а также: силу, быстроту, гибкость, выносливость, что является немаловажным для правильного формирования растущего организма школьника.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс бегунов на короткие дистанции.

Предмет исследования: физические качества детей среднего школьного возраста, занимающихся бегом на короткие дистанции.

Цель исследования: изучить влияние занятий бегом на короткие дистанции на физические качества детей среднего школьного возраста.

Задачи исследования:

1) Показать особенности организации тренировочного процесса бегунов на короткие дистанции.

2) Подобрать инструментарий для оценки общей и специальной физической подготовки бегунов на короткие дистанции.

3) Разработать программу годового макроцикла тренировки детей среднего школьного возраста в беге на короткие дистанции и оценить ее эффективность.

Методы исследования:

- анализ, синтез и обобщение данных педагогической, научной, методической литературы по проблеме исследования;
- планирование и разработка программы исследования;
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- метод планирования учебно-воспитательной работы;
- количественный и качественный анализ результатов эксперимента;
- математико-статистические методы обработки эмпирических данных.

Структура работы. Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка использованных источников, насчитывающего 25 наименований. Общий объем работы составляет 47 страниц.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

В первой главе «Бег на короткие дистанции» упор был сделан на изучение организации тренировочного процесса бегунов на короткие дистанции, средства и методы тренировки бегунов на короткие дистанции.

Бег на короткие дистанции относится к циклическим видам физических упражнений, то есть в беге на короткие дистанции постоянно повторяется один и тот же законченный двигательный цикл. Отличается относительной непродолжительностью работы при максимальной интенсивности. Само название «бег на короткие дистанции» подразумевает под собой бег, в котором главными показателями является скорость, грамотная методика выполнения бега на короткие дистанции, время.

На каждом этапе подготовки бегунов используются средства, методы тренировочного процесса, последовательность использования которых, соответствует плану, программе, целям и задачам тренировочного процесса.

Во второй главе «Роль физической культуры в воспитании

физических качеств детей среднего школьного возраста» представлены результаты экспериментального исследования, состоящего из трех этапов.

На первом этапе (май 2022 г. – сентябрь 2022 г.) проводили анализ литературы по исследуемой проблеме, уточняли исходные теоретические позиции, изучали школьную документацию, формулировали цель и задачи исследования, определяли его объект и предмет, подбирали методы исследования, составляли батарею тестов для оценки состояния физических качеств детей среднего школьного возраста, занимающихся бегом на короткие дистанции.

На втором этапе (сентябрь 2022 г. – апрель 2023 г.) определяли состав участников эксперимента, разрабатывали программу тренировочного процесса бегунов на короткие дистанции, занимались её практической реализацией.

На третьем этапе (апрель 2023 г.) проводили заключительную диагностику развития физических качеств детей среднего школьного возраста, занимающихся бегом на короткие дистанции, осуществляли математико-статистическую обработку цифрового материала, полученного в ходе экспериментального исследования и на этой основе систематизировали, анализировали и обобщали результаты экспериментальной работы, формулировали выводы и завершали литературное оформление дипломной работы.

Экспериментальное исследование проводили на базе МБОУ «СОШ № 3 г. Аркадака Саратовской области». Эксперимент проводился с сентября 2022 г. по апрель 2023 г. В эксперименте приняли участие 20 учеников 9 класса, из них 11 мальчиков и 9 девочек. Возраст учащихся 14-15 лет. Для тестирования использовались контрольные упражнения программы по физической культуре для детей этой возрастной группы – бег 30 м с высокого старта, челночный бег 3х10 м, прыжок в длину с места, 6-минутный бег, метание малого мяча весом 150 грамм.

По каждому тесту рассчитывали среднегрупповые показатели (\bar{X}) и среднее квадратическое отклонение (σ). Достоверность различий определяли с помощью критерия знаков по стандартной методике с 5-процентным уровнем значимости, принятом в педагогических исследованиях.

С целью повышения начальных результатов обучающихся нами была разработана программа тренировочного процесса бегунов на короткие дистанции. Она включала в себя комплексы упражнений, которые необходимы для развития таких физических показателей обучающихся, как быстрота, сила, выносливость, формирования у них верной техники выполнения бега на короткие дистанции.

Комплекс упражнений на развитие быстроты.

1. Бег на месте с высоким подниманием бедра 5с, 10 с.
2. Бег с высокого старта 15 м.
3. Бег с захлестыванием голени на 10 м, 20 м.
4. Выбегание со старта (высокого) с сопротивлением партнера.
5. Ритмичные перемещения двух сложенных вместе ладоней рук с максимальной частотой.
6. Подскоки через скакалку, вращаемую двумя партнерами.

Комплекс упражнений на развитие силы.

1. Сидя на полу, поочередно поднять ноги в сед углом (держать), поочередно опустить.
2. Сед углом, руки за голову или в стороны (держать).
3. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, голени параллельно пола, поднятие туловища с мячом в руках до касания им ступней.
4. Многократные прыжки с гимнастической скакалкой.
5. Отжимание от пола с широко расставленными руками для формирования и укрепления трицепсов.
6. «Пистолет» И.п. – стоя боком с опорой рукой о стену, подоконник, гимнастическую стенку. Приседание поочередно на одной и другой ноге. Фиксируется количество приседаний.

Комплекс упражнений на развитие выносливости.

1. Прыжки через скамейку;
2. Глубокие выпады со сменой ног;
3. Упражнение «велосипед»;
4. Прыжки через короткую скакалку. Длительность непрерывных прыжков 3 мин и более. Темп прыжков – 135-140 раз в минуту.
5. Упор лежа с опорой на кулаки или ладони. Динамичные отжимания. При выполнении этого упражнения ноги и туловище должны составлять прямую линию.
6. Упор присев с опорой на кулаки или ладони. На один счет динамично перейти в упор лежа и вернуться в И.П.

Комплекс упражнений для формирования навыка правильной техники бега.

- 1) Пробегание с различной скоростью отрезков 40 – 80 м.
- 2) Специальные упражнения для овладения техникой:
 - а) бег у гимнастической стенки.
 - б) бег с высоким подниманием бедра 60-80 м. Темп средний, акцент на подъеме бедра (выше горизонтали, продвижение вперед не значительно. Переход в семенящий бег 50-80 м. Упражнение выполнять 2-3 раза;
 - в) бег с захлестыванием голени 30-40 м. Упражнение выполнять 2-3 раза;
 - г) бег прыжковыми шагами с большим наклоном туловища вперед 60-80 м. Упражнение выполнять 2-3 раза;
 - д) семенящий бег с переходом в бег. Упражнение выполнять 2-3 раза.
 - е) бег с ускорением 60-70 м в силы.
- 4) Бег с ускорением 60-70 м в силы.

Комплекс упражнений для обучения техники низкого старта.

1. Выполнение стартов из различных положений стоя; падая вперед, наклон вперед и др.
3. Выполнение стартов на 15-25 м в забегах.
4. Максимальное ускорение со старта на отрезках 20-40 м.

5. Бег по прямой с входом в вираж.
6. Бег по виражу с выходом на прямую.

Комплекс упражнений для обучения техники низкого старта и стартовому разгону.

1. Бег (*по 15-20 м*) из разных положений высокого старта:
 - А) исходное положение: толчковая нога впереди, маховая на полторы стопы сзади. Наклонить туловище вперед и с потерей равновесия начать бег;
 - Б) то же с опорой на колодки.
2. Научить установке стартовых колодок.
4. Научить выбеганию из стартовых колодок:

Комплекс упражнений для обучения техники низкого старта на повороте.

1. Объяснить и указать рациональное место расположения колодок.
2. Старты с разгоном на 30 м в и силы.
3. Стартовые ускорения по повороту с выходом на прямую и бег по прямой с входом в поворот.

Комплекс упражнений для обучения техники финишного броска.

1. Ходьба в сторону финиша с наклоном туловища вперед и отведением рук назад.
2. Медленный и быстрый бег с наклоном туловища вперед и отведением рук назад.
3. Наклон туловища вперед с поворотом плеч в медленном и быстром беге.

В результате проделанной работы было установлено, что по всем предложенным тестам испытуемые улучшили свои результаты. Наибольший эффект предлагаемая нами программа оказалась в воспитании скоростно-силовых качеств, причем как у мальчиков, так и у девочек (таблица). Особенно это заметно по результатам прыжка в длину с места, в котором испытуемые улучшили свои результаты более чем на 10 %. Также хочется отметить значительные улучшения в развитии выносливости и быстроты, которая

является ключевым физическим качеством, необходимым для бегунов на короткие дистанции. Наименее выраженная, но положительная динамика, отмечается в развитии такого физического качества, как координационные способности или ловкость. Здесь следует отметить, что мы и не делали акцент на развитии именно данного физического качества.

Таблица - Сравнительные результаты исследования

Этап	Среднегрупповые результаты тестов				
	бег 30м (сек.)	челночный бег 3x10 м (сек.)	прыжок в длину с места (см.)	6-минутный бег (м.)	метание малого мяча (м.)
мальчики					
До	4,55	6,96	193,9	1438,2	50,27
После	4,33	6,66	215,1	1595,5	53,3
Динамика абс.	-0,22	-0,3	+21,2	+153	+3,03
Динамика %	+4,8	+4,3	+10,9	+10,6	+6,0
девочки					
До	5,06	8,03	181,6	1130	29,6
После	4,81	7,71	202,3	1231,1	33,7
Динамика абс.	-0,25	-0,32	+20,7	+101,1	+4,1
Динамика %	+4,9	+3,9	+11,4	+8,9	+13,8

Таким образом, разработанный нами и реализованный, в процессе учебно-тренировочных занятий легкоатлетов, комплекс учебно-тренировочных занятий, является эффективным и способствует повышению уровня физической подготовленности бегунов на короткие дистанции.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В соответствии с темой исследования: «Влияние занятий бегом на короткие дистанции на физические качества детей среднего школьного возраста» нами были разработаны цель и задачи, которые позволили провести комплексный анализ заявленной темы.

Главной целью исследования выступило изучение влияния занятий бегом на короткие дистанции на физические качества детей среднего школьного возраста.

Реализация этой цели основывалась на раскрытии следующих задач:

1) Показать особенности организации тренировочного процесса бегунов на короткие дистанции.

Бег на короткие дистанции относится к циклическим видам физических упражнений, то есть в беге на короткие дистанции постоянно повторяется один и тот же законченный двигательный цикл. Отличается относительной непродолжительностью работы при максимальной интенсивности. Само название «бег на короткие дистанции» подразумевает под собой бег, в котором главными показателями является скорость, грамотная методика выполнения бега на короткие дистанции, время.

На каждом этапе подготовки бегунов используются средства, методы тренировочного процесса, последовательность использования которых, соответствует плану, программе, целям и задачам тренировочного процесса.

2) Подобрать инвентарий для оценки общей и специальной физической подготовки бегунов на короткие дистанции.

Результаты исследований, проведенных с участием обучающихся 9 класса общеобразовательной школы, в течение одного учебного года, позволили сделать следующие **выводы**.

1. Для определения уровня физических качеств детей среднего школьного возраста, занимающихся бегом на короткие дистанции, целесообразно применять контрольные тесты, позволяющие дать оценку степени развития и динамики отдельных физических качеств школьников. В качестве тестовых упражнений нами были выбраны: бег 30м с высокого старта, челночный бег 3x10 м, прыжок в длину с места, 6-минутный бег, метание малого мяча весом 150 грамм.

3. Подводя итоги нашего исследования можно сказать, что по всем предложенным тестам испытуемые улучшили свои результаты. Это говорит

об эффективности разработанной нами программы подготовки бегунов на короткие дистанции. Наиболее эффективной наша программа оказалась в воспитании скоростно-силовых качеств, причем как у мальчиков, так и у девочек. Особенно это заметно по тесту прыжок в длину с места, где испытуемые улучшили свои результаты более чем на 10 %. Также хочется отметить значительные улучшения в развитии выносливости и быстроты, которая является ключевым физическим качеством, необходимым для бегунов на короткие дистанции. Наименее выраженная, но положительная динамика, отмечается в развитии такого физического качества, как координационные способности или ловкость. Здесь следует отметить, что мы и не делали акцент на развитии именно данного физического качества.