

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ  
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ

Кафедра теоретических основ  
физического воспитания

**ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЮНОШЕЙ,  
ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ В ШКОЛЬНОЙ СЕКЦИИ**

АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

Студента 4 курса 403 группы

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

**Гылыджова Шохрата**

Научный руководитель  
к.б.н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

С.С. Павленкович

Зав. кафедрой  
к.мед.н., доцент

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Т.А. Беспалова

Саратов 2026

**Введение.** Актуальность исследования обусловлена тем, что в соответствии с приоритетами стратегии социально-экономического развития России одной из актуальных задач нашего государства является сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения, составляющего значительную часть в структуре населения. При этом одним из главных факторов сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения является высокий уровень двигательной активности.

Уровень физической подготовленности школьников как слагаемый основных физических качеств, таких как сила, быстрота, выносливость, координация и гибкость, определяют результаты их учебной деятельности по физической культуре. Поэтому оценка уровня физической подготовленности и его динамики является первостепенной задачей в процессе в процессе физического воспитания. Известно, что двигательная активность школьников только в рамках школьной программы по физической культуре не обеспечивает оптимальное функционирование основных физиологических систем организма и не создает условий для укрепления их здоровья.

Ключевую роль в повышении двигательной активности школьников, способствуя их физическому развитию, укреплению здоровья, формированию мотивации к здоровому образу жизни и социализации, играют занятия в школьных спортивных секциях. Они позволяют учитывать интересы занимающихся, а при относительной однородности и наличии элементов спортивной подготовки могут дать хороший оздоровительный и тренировочный эффект. К числу наиболее популярных форм внеурочных занятий относятся занятия легкой атлетикой в школьной секции.

**Объект исследования** – процесс общей физической подготовки юношей 14-15 лет, занимающихся легкой атлетикой в школьной секции.

**Предмет исследования** – показатели общих силовых, скоростно-силовых и скоростных способностей юношей 14-15 лет, занимающихся легкой атлетикой в условиях школьной секции.

Все вышеизложенное и послужило предпосылкой для проведения исследований с **целью изучения** особенностей физической подготовленности юношей 14-15 лет в условиях школьных секционных занятий легкой атлетикой.

**Гипотеза исследования** – в процессе дополнительных занятий легкой атлетикой в спортивной школьной секции применение специальных физических упражнений будет способствовать качественному повышению уровня силовых, скоростно-силовых и скоростных способностей юношей и успешной организации учебно-тренировочного процесса.

Для достижения поставленной цели в ходе исследования решались следующие **задачи**:

1. Провести анализ научно-методической литературы по проблеме повышения физической подготовленности школьников старшего возраста в процессе дополнительных занятий в условиях школьной секции.

2. Определить фоновые показатели и уровень силовых, скоростно-силовых и скоростных способностей юношей 14-15 лет, занимающихся легкой атлетикой в школьной секции.

3. Исследовать динамику показателей силовых, скоростно-силовых и скоростных способностей, а также уровень их развития у юношей 14-15 лет, занимающихся легкой атлетикой в школьной секции за период эксперимента.

4. Сопоставить показатели юношей 14-15 лет экспериментальной группы с показателями юношей контрольной группы с обычным двигательным режимом.

5. Составить и апробировать во время дополнительных занятий легкой атлетикой в школьной секции комплексы упражнений, направленных на повышение силовых, скоростно-силовых и скоростных способностей юношей 14-15 лет.

**Методологические основы и методы исследования** определялись, исходя из цели и задач: анализ литературных источников, организация

экспериментальной работы и статистическая обработка результатов исследования.

В программу исследований входило:

1. Определение силовых способностей юношей 14-15 лет.
2. Определение скоростно-силовых способностей 14-15 лет.
3. Определение скоростных способностей 14-15 лет.

Оценка показателей силовой подготовленности осуществлялась на основании кистевой и становой динамометрии, а также с помощью комплекса тестов «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа», «Подтягивание на высокой перекладине» и «Подъем туловища за 1 мин из положения лежа».

Оценка показателей скоростно-силовой подготовленности юношей осуществлялась с использованием двигательных тестов «Прыжок в длину с места», «Прыжок вверх с места» и «Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы».

Диагностика скоростной подготовленности осуществлялась по результатам беговых тестовых упражнений «Бег 60 м» и «Бег 100 м».

Полученный фактический материал был обработан общепринятыми методами статистического анализа по критерию Стьюдента с помощью пакета прикладных программ и электронных таблиц «Microsoft Excel – 19». Определяли среднюю арифметическую (M), ошибку средней (m) и показатель существенной разницы (T). Достоверность различия (p) определяли по таблице на основании величин T и числа наблюдений (n). О достоверности различий судили при  $p < 0,05$ .

Экспериментальные исследования проводили в начале и в конце учебного года в течение 8 календарных месяцев с сентября 2025 года по апрель 2026 года на базе Муниципального образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 53» г. Саратова, в котором приняли участие 20 юношей 14-15 лет. Все обследуемые юноши были распределены на 2 группы: контрольную и экспериментальную. В каждую группу вошло по 10 юношей 14-15 лет. Юноши контрольной группы занимались двигательной активностью только в рамках школьной программы по физическому воспитанию. Юноши

экспериментальной группы дополнительно занимались в школьной секции легкой атлетики 2 раза в неделю по 90 минут.

На 1 этапе в начале учебного года (сентябрь 2025 года) осуществлялась оценка фоновых параметров физической подготовленности школьников.

На 2 этапе в конце учебного года (апрель 2026 года) проводилась оценка динамики результатов путем сравнительного анализа фоновых и итоговых показателей юношей контрольной и экспериментальной групп.

Для повышения силовых, скоростно-силовых и скоростных способностей юношей в секционные занятия были внедрены комплексы физических упражнений. Каждый комплекс включал от 6 до 10 упражнений, которые чередовали каждую неделю. В каждом тренировочном занятии на комплекс отводилось не менее 30 минут.

Комплекс упражнений для развития силовых способностей включал:

1. Многоскоки.
2. Скачки на одной ноге.
3. Бег на прямых ногах.
4. Прыжки через препятствия.
5. Прыжки на месте из различных исходных положений.
6. Броски набивного мяча из различных исходных положений.
7. Прыжки в шаге на пружинистой основе.
8. Махи с хлопком.
9. Велосипед.
10. Махи у опоры. Комплекс упражнений для развития скоростно-

силовых способностей юношей 14-15 лет

Комплекс упражнений для развития силовых способностей включал:

1. Бег прыжками в различном темпе – 35 раз по 2-40 м.
2. Выпрыгивание из глубокого приседа – 2–3 серии по 1215 прыжков.
3. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед – 2-3 раза по 15-30

м на каждой ноге.

4. Многократные прыжки через препятствия (гимнастические скамейки, набивные мячи, барьеры) на одной и двух ногах с акцентом на быстроту отталкивания – 2–3 серии по 30-40 прыжков.

5. Броски и ловля набивного мяча одной и двумя руками – 10-15 раз (сначала по одному, затем в паре).

6. Прыжки с возвышения 50–70 см с последующим выпрыгиванием вверх – 2–3 серии по 15-20 раз.

7. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отталкиванием от опоры – 2–3 серии по 6–8 раз на время.

Комплекс упражнений для развития скоростных способностей включал:

1. Бег с высоким подниманием бедра.
2. Толчковый бег.
3. Подскоки («Лезгинка лёгкоатлетическая»).
4. Семенящий бег.
5. Захлест голени.
6. Колесо.

**Структура и объем бакалаврской работы.** Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав «Теоретический анализ проблемы повышения физической подготовленности школьников в условиях секционных занятий легкой атлетикой» и «Динамика физической подготовленности юношей 14-15 лет, занимающихся легкой атлетикой в школьной секции», заключения и списка литературы, включающего 42 источника. Текст бакалаврской работы изложен на 60 страницах, содержит 4 таблицы и 10 диаграмм.

**Теоретический анализ проблемы повышения физической подготовленности школьников в условиях секционных занятий легкой атлетикой.**

Занятия легкой атлетикой положительно влияют на общее физическое развитие организма, равномерно воздействуют на все мышцы, способствуют разностороннему развитию внутренних органов, улучшают обмен веществ,

содействуют гармоничному развитию человека. Легкая атлетика развивает ловкость, быстроту, выносливость, координацию движений.

Силовые способности в легкой атлетике – способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий. Они играют ключевую роль в достижении высоких результатов в различных дисциплинах, таких как спринт, прыжки, метания и другие.

Силовые способности довольно быстро возрастают в процессе целенаправленной тренировки. Именно этим объясняется повышенный интерес тренеров и спортсменов к силовой подготовке. Цель силовой подготовки повышение уровня развития силовых способностей, совершенствование функционального обеспечения динамической силовой работы реализация силовых способностей.

Скоростно-силовые способности в лёгкой атлетике – способность человека к проявлению предельно возможных усилий в кратчайший промежуток времени при оптимальной амплитуде движений. Часто их называют «взрывной силой». Скоростно-силовые способности характеризуются непредельными напряжениями мышц, проявляемыми с необходимой, часто максимальной мощностью в упражнениях, выполняемых со значительной скоростью, но не достигающей, как правило, предельной величины. Они проявляются в двигательных действиях, а которых наряду со значительной силой мышц требуется и быстрота движений (например, отталкивание в прыжках в длину и в высоту с места и с разбега, финальное усилие при метании спортивных снарядов). При этом, чем значительнее внешнее отягощение, преодолеваемое спортсменом (например, при подъеме штанги на грудь), тем большую роль играет силовой компонент, а при меньшем отягощении (например, при метании копья) возрастает значимость скоростного компонента

Скоростные способности в легкой атлетике – комплекс морфофункциональных свойств человека, которые обеспечивают выполнение

двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени. Они являются одним из ключевых физических качеств, определяющих успех в большинстве видов лёгкой атлетики.

Скоростные способности необходимы во всех видах спорта, но самое главное место они занимают в легкой атлетике в спринтерском беге. Все чаще наблюдается тенденция к снижению среднего возраста чемпионов мирового уровня, вместе с тем наблюдается устойчивое снижение среднего уровня общих физических возможностей молодежи, и в целях достижения максимального прогресса необходимо совершенствовать систему подготовки детей в легкой атлетике

Внедрение физической культуры и спорта в целях укрепления здоровья и обеспечения активного отдыха учащихся требует широкого использования имеющихся резервов для привлечения всех школьников к систематическим физическим занятиям во внеурочное время. Тесно связанная с уроками физической культуры внеклассная работа открывает большой простор для повышения общефизической и спортивной подготовки школьников, развития у них устойчивого интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Занятия в школьных спортивных секциях играют ключевую роль в повышении двигательной активности школьников, способствуя их физическому развитию, укреплению здоровья, формированию мотивации к здоровому образу жизни и социализации.

Однако работа спортивной секции, реализуемая в рамках общеобразовательного учреждения, строится с учетом особенностей организации в учебном заведении процесса обучения и каникул, что не всегда позволяет в полной мере обеспечить необходимый объем тренировочной нагрузки. Поэтому при планировании процесса спортивной подготовки возникает необходимость в коррекции содержания тренировочной программы путем перераспределения части нагрузки на самостоятельные формы занятий физическими упражнениями.

Программа предусматривает занятия не только в залах, но и на улице, в манеже. Разнообразие методов и приемов, форм, относительная доступность в техническом и материальном обеспечении, большой арсенал формирующихся в процессе занятий физических качеств и навыков, все это формирует мотивацию школьников к занятиям физической культурой.

Повышению спортивной работоспособности способствуют последовательность и систематичность в распределении упражнений, занятий и состязаний.

Упражнения подбираются в зависимости от задач, которые решаются индивидуально для каждого спортсмена. Задачи эти сводятся к поступательному развитию быстроты, силы, выносливости, ловкости, совершенствованию двигательных навыков.

**Динамика физической подготовленности юношей 14-15 лет, занимающихся легкой атлетикой в школьной секции.** Целенаправленная двигательная активность оказывает значительное воздействие на показатели здоровья человека, а ее грамотное структурирование способствует комплексному оздоровлению организма школьников.

Физическая подготовленность школьников – важный компонент их физического здоровья и всестороннего развития, отражающий уровень развития физических качеств и навыков, формирующихся в процессе физического воспитания.

Физическая подготовленность школьников рассматривается в качестве одного из основных специфических результатов их учебной деятельности. В связи с этим определение уровня физической подготовленности школьников и его динамика в процессе физического воспитания занимают важное место в оценке результатов учебной деятельности.

При оценке фоновых показателей силовых, скоростно-силовых и скоростных способностей юношей 14-15 лет, находящихся на обычном двигательном режиме и дополнительно занимающихся легкой атлетикой в школьной секции, не выявлено существенной разницы, что свидетельствует об

однородности состава исследуемых групп и целесообразности проведения дальнейших исследований.

Уровень физической подготовленности по показателям силовых, скоростно-силовых и скоростных способностей в начале исследования был одинаковым и соответствовал средним и низким значениям с разным распределением по каждому физическому качеству:

- показатели силовых способностей в динамометрическом тесте для правой руки были в одинаковой степени средними и низкими, для левой руки и в становой тяге преимущественно низкими;
- показатели силовых способностей при выполнении сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа были преимущественно низкими, в подтягиваниях на высокой перекладине – абсолютно низкими, а в подъемах туловища из положения лежа – преимущественно средними;
- показатели скоростно-силовых способностей в при выполнении прыжков в длину с места и бросков набивного мяча из-за головы были преимущественно средними, а при выполнении прыжков вверх с места в одинаковой степени средними и низкими;
- показатели скоростных способностей в беговых тестах были преимущественно средними.

В конце учебного года выявлена положительная динамика в показателях силовых, скоростно-силовых и скоростных способностей, а также уровне их развития у юношей 14-15 лет, дополнительно занимающихся легкой атлетикой в школьной секции, тогда как в группе контроля изменения исследуемых показателей носили менее выраженный характер:

Сопоставительный анализ показателей общей физической подготовленности юношей 14-15 лет экспериментальной группы показал их преимущество по сравнению с показателями юношей контрольной группы с обычным двигательным режимом.

Составлены и апробированы комплексы упражнений, которые оказали существенное влияние на показатели силовых, скоростно-силовых и скоростных способностей юношей 14-15 лет экспериментальной группы, доказывающие преимущество дополнительных занятий легкой атлетикой в школьной секции по сравнению с занятиями в рамках школьной программы по физической культуре.

**Заключение.** В рамках школьного физического воспитания к организационным формам, с помощью которых происходит основное решение задач физической подготовки, относятся самостоятельные занятия с тренировочной направленностью и урочные занятия в школьной спортивной секции или группе общей физической подготовки.

Проведенный анализ научно-методической литературы по проблеме исследования показал, что добиться успехов в разносторонней легкоатлетической подготовке школьников можно только при умелом сочетании учебной и внеклассной работы. При этом с повышением возраста школьников все большее место в секционных занятиях должно отводиться многоборной легкоатлетической подготовке с постепенной ориентацией на один-два вида легкой атлетики.

Проведенные экспериментальные исследования доказывают эффективность дополнительных занятий в школьной секции легкой атлетики, а также примененных комплексов упражнений для развития и совершенствования общей физической подготовленности юношей.