

**Министерство образования и науки Российской Федерации**

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

**Кафедра спортивных дисциплин**

**«ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ НА ОРГАНИЗМ  
ПОДРОСТКА»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студента 4 курса 401 группы  
направление подготовки 44.03.01«Педагогическое образование»  
профиль «Физическая культура»

Институт физической культуры и спорта

Прикладовой Дианы Владимировны

**Научный руководитель**

кандидат педагогических наук, доцент

\_\_\_\_\_

В.Д. Гордеев

подпись, дата

**Зав. кафедрой**

кандидат педагогических наук, доцент

\_\_\_\_\_

В.Н. Мишагин

подпись, дата

Саратов 2018

## Введение

**Актуальность исследования.** В подростковом 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 физическом воспитании школьников одно из ведущих мест занимает развитие двигательных качеств, в том числе выносливости. Уровень развития выносливости у многих учащихся, к сожалению, невысок, и они отнюдь не всегда справляются с учебными нормативами в беге на длинные дистанции, в кроссовой и лыжной подготовке. Повышение уровня выносливости учащихся наиболее актуально в школьном физическом воспитании. Данное высказывание подтверждается длительностью и степенью статического напряжения организма школьников при учёбе, подготовке домашнего задания и другой статической нагрузки, предъявляемой к двигательному аппарату и функциональным системам.

Перед учителем всегда стоит проблема подбора упражнений, средств и методов, наиболее эффективно способствующих всестороннему физическому развитию школьника. Однако школьные программы не статичны, они претерпевают изменения. Эти изменения зависят от материальной базы, климатических условий, наличия спортивного инвентаря и оборудования, состава педагогических кадров.

Много исследований посвящено проблеме воспитания выносливости спортсменов на разных этапах подготовки, то есть в профессиональном спорте. В то же время в методике школьного курса физического воспитания приоритетна работа по повышению спортивных результатов, на воспитание же таких важнейших физических качеств, как выносливость, как правило, не хватает учебного времени.

**Цель исследования** – изучение особенностей влияния занятий легкой атлетикой на уровень развития физических качеств у подростков.

**Объект исследования** – процесс развития выносливости у подростков.

**Предмет исследования** – влияние занятий легкой атлетикой на организм подростка.

**Гипотеза** – предполагаем, что если целенаправленно воспитывать выносливость на уроках физической культуры, можно повысить уровень функциональной подготовленности детей.

### **Задачи исследования:**

1. Обосновать место и значение легкой атлетики в системе физического воспитания.
2. Проанализировать влияние занятий легкой атлетикой на организм подростков.
3. Определить средства и методы развития выносливости на уроках по лёгкой атлетике.
4. Провести исследование по развитию выносливости на уроках физической культуры у подростков.

**База исследования:** Специализированная детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва №6 в г.Саратов.

**Методы:** анализ, синтез и обобщение научно – исследовательской и методической литературы, педагогическое наблюдение, эксперимент, тестирование, методы математической статистики.

**Структура работы:** работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка литературы, приложения.

Первая глава работы «Теоретические основы влияния занятий легкой атлетики на развитие выносливости у подростков». Вторая глава «Эмпирическое исследование показателей развития выносливости у подростков».

### **Выводы по 1 главе**

Выносливость - это самое важное физическое качество, которое проявляется в профессиональной, спортивной и повседневной жизни людей. Она отражает общий уровень эффективности не только физической активности, но и любого психического. Особенностью выносливости является то, что она является показателем здоровья, поскольку она определяется функциональными возможностями организма (сердечно-сосудистые, дыхательные системы). Значение выносливости для тела неоспоримо и не поддается сомнению. Однако было бы неправильно говорить о преимуществах выносливости, средствах и методах ее развития, не рассматривая вопрос о методе развития выносливости.

Много исследований посвящено проблеме обучения выносливости спортсменов на разных этапах обучения, то есть в профессиональном спорте. Но вопрос о методологии развития выносливости на уроках физкультуры в школе недостаточно освещен. В спортивной физиологии выносливость обычно связана с выполнением таких спортивных упражнений, которые требуют участия большой мышечной массы и продолжаются непрерывно в течение 2-3 минут или более из-за постоянного потребления кислорода организмом, что обеспечивает производство энергии при работе мышц в основном или полностью аэробными

средствами. Другими словами, в спортивной физиологии выносливость определяется как способность выполнять долгосрочную глобальную мышечную работу преимущественно или исключительно аэробной природы.

Методология развития специальной выносливости включает в себя: специальные подготовительные упражнения, максимально приближенные к конкурсным упражнениям по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма, а также конкретные конкурсные упражнения, методы.

## **Выводы по 2 главе**

На первом этапе исследования наблюдается недостаточный уровень выносливости у подростков. Существующая проблемная ситуация, снизила эффективность соревновательного процесса молодых спортсменов и вызвала необходимость пересмотра планирования учебного процесса. Эти изменения в учебном процессе были реализованы при обучении в экспериментальной группе. Проведенное исследование показало, что дополнительное использование специальных упражнений в экспериментальной группе, выполненных в разных режимах, позволяет существенно влиять на обучение выносливости у молодых спортсменов в возрасте 13-14 лет на тренировочных занятиях. Но в будущем требуется дальнейшая доработка. На контролльном этапе исследования были проведены повторные испытания и получены хорошие результаты, значительно выше, чем на контрольной стадии. Коэффициент усиления в экспериментальной группе на контрольной стадии: 1 тест - 4,46%, 2 тест - 4,22%, 3 тест - 8,92%. В контрольной группе: 1 тест - 6,85%, 2 тест - 2,01%, 3 тест - 7,52%. При анализе достоверности между группами и между результатами начала и конца эксперимента обнаружено, что среднее арифметическое значение экспериментальной группы для двух тестов было выше, чем значения контрольной группы. Можно сделать вывод, что в конце педагогического эксперимента в обеих группах увеличились показатели выносливости. Однако в экспериментальной группе увеличение показателей было значительно выше. Результаты изучения методов развития выносливости у юношей показали большую эффективность интегральной тренировки по сравнению с обычной, используемой в работе с контрольной группой.

## Заключение

В ходе исследования изучены возрастные характеристики подростков, изучено влияние легкой атлетики на организм подростков и дана психологическая характеристика выносливости. Легкая атлетика - отличный спорт, в котором спортсменам нужна сила, выносливость и терпение.

Выносливость - это способность выполнять работу определенной интенсивности как можно дольше, преодолевая сопротивление как внешней, так и внутренней сфер. Общая выносливость служит основой для приобретения различных видов специальной выносливости. Обучение выносливости осуществляется путем решения моторных задач, требующих мобилизации психических и биологических процессов организма. Можно утверждать, что с развитием выносливости повышается работоспособность всех органов и систем спортсмена, тело начинает работать «в правильном направлении», частота пульса уменьшается, что указывает на улучшение спортивной формы. Все это происходит с рациональным и соответствующим планированием обучения, где развитие выносливости заслуживает большого места, особенно при работе с новичками. В конце концов, уже давно доказано, что в зависимости от возраста развиваются способности к различным формам двигательной активности.

Анализ научной и методологической литературы по проблеме обучения выносливости молодых спортсменов и данные, полученные в процессе исследования, позволяют сделать выводы. На первом этапе исследования проведенные тесты показали недостаточный уровень выносливости у молодых спортсменов в возрасте 13-14 лет. Существующая проблемная ситуация, снизила эффективность конкурсного процесса молодых спортсменов и вызвала необходимость пересмотра планирования учебного процесса. Эти изменения в учебном процессе были реализованы при обучении в экспериментальной группе.

Проведенное исследование показало, что дополнительное использование специальных упражнений в экспериментальной группе, выполненных в разных режимах, позволяет существенно влиять на обучение выносливости у молодых спортсменов в возрасте 13-14 лет на тренировочных занятиях. Но в будущем требуется дальнейшая доработка. На контрольном этапе исследования были проведены повторные испытания и получены следующие данные:

- при проведении теста «Бег 6 мин» для молодых спортсменов экспериментальной группы в конце эксперимента увеличение составило 69 м (4,46%). В контрольной группе увеличение составляет 83 м (6,85%).

- при проведении теста «Челночный бег 5\*20 м,(с)» у молодых спортсменов экспериментальной группы увеличение было 1,05 (4,22%). В контрольной группе увеличение составляло 0,51 с (2,01%).

- при проведении теста «Бег 1000м,(с)» у молодых спортсменов экспериментальной группы коэффициент усиления составлял 0,25 с (8,92%). В контрольной группе увеличение составляло 0,32 с (7,52%).

При анализе достоверности между группами и между результатами начала и конца эксперимента обнаружено, что среднее арифметическое значение экспериментальной группы для двух тестов было выше, чем значения контрольной группы. В конце работы можно утверждать, что планирование учебного процесса, которое мы используем, достаточно эффективно, как видно из проведенных контрольных испытаний.