



ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«МОРДОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ М. Е. ВСЕВЬЕВА»

Факультет физической культуры

Кафедра теории и методики физической культуры и
безопасности жизнедеятельности

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Автор работы: студент V курса Макаров Игорь Сергеевич
Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование.
Профиль Физическая культура. Безопасность жизнедеятельности

**Научный руководитель: кандидат биологических наук, доцент кафедры теории и методики
физической культуры и безопасности жизнедеятельности**
Пожарова Галина Владимировна

Саранск 2021 г.



Актуальность выпускной квалификационной работы

Повышение уровня физической подготовленности, укрепление здоровья школьников – одна из основных задач современного образования.

Легкоатлетические упражнения развивают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность в суставах, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, способствуют воспитанию волевых качеств.

Легкоатлетические упражнения используют в воспитании детей любого возраста с целью повышения физического развития и физической подготовленности

Проблема физического развития подрастающего поколения сегодня справедливо рассматривается в качестве одной из приоритетных социально педагогических задач.



Цель, задачи и гипотеза исследования выпускной квалификационной работы

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность методики повышения уровня функционального развития и физической подготовленности учащихся старших классов на уроках физической культуры средствами легкой атлетики.

Задачи исследования:

1) изучить состояние проблемы в научной и научно-методической литературе о влиянии физических нагрузок на функциональное состояние обучающихся на уроках физической культуры, охарактеризовать физическое развитие учащихся старших классов;

2) охарактеризовать методы повышения уровня физической подготовленности учащихся старших классов на уроках физической культуры средствами легкой атлетики;

3) экспериментально проверить эффективность методики повышения уровня функционального развития физической подготовленности учащихся старших классов с использованием средств легкой атлетики.

Гипотеза исследования: если на уроках физической культуры использовать в комплексе словесные, наглядные и практические методы, позволяющие детализировать понимание школьниками техники легкоатлетического действия и отрабатывать ее, то уровень функциональной и физической подготовленности школьников повысится.



Объект, предмет и методы исследования выпускной квалификационной работы

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс на уроках физической культуры.

Предмет исследования: методика повышения уровня функционального развития и физической подготовленности учащихся старших классов на уроках физической культуры средствами легкой атлетики.

Методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы, педагогический эксперимент, тестирование, методы математико-статистической обработки экспериментальных данных.



Практическая значимость и результаты выполненного исследования выпускной квалификационной работы

Практическая значимость полученных данных состоит в возможности внедрения изученной методики применения средств легкой атлетики на уроках физической культуры, позволяющих повысить уровень физической подготовленности учащихся старших классов, в процессе физического воспитания, детей школьного возраста.

Результаты выполненного исследования позволят повысить эффективность процесса обучающихся на уроках физической культуры и могут быть рекомендованы к применению в учебно-тренировочном процессе спортсменов по легкой атлетике, в учебном процессе высших учебных заведений.



Старший школьный возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития, что выражается в умеренном и равномерном его протекании в отдельных органах и системах.

Юношеский возраст характеризуется продолжением процесса роста и развития, что выражается в относительно спокойном и равномерном его протекании в отдельных органах и системах, завершается половое созревание. В этой связи четко проявляются половые и индивидуальные различия как в строении, так и в функциях организма. Окончательно процесс окостенения скелета завершается к 25-летнему возрасту. У девушек наблюдается значительно меньший прирост мышечной массы, чем у юношей.

Старшие школьники оценивают учебный процесс с точки зрения того, что он дает для их будущего. Они начинают иначе, чем подростки, смотреть на школу, выбора своего жизненного пути.



Содержательная сторона урока легкой атлетики определяется программой по физическому воспитанию, в которой четко определены цели, задачи, учебные темы, требования и нормативы.

Программный материал для учащихся начальной школы предусматривает обучение простейшим формам ходьбы, бега, прыжков и метаний. Постепенно с каждым учебным годом легкоатлетический материал программы расширяется и усложняется.

Каждый урок физической культуры и здоровья, в том числе и легкой атлетики, состоит из трех функционально связанных составных частей: подготовительной, основной, заключительной.

В основе уроков легкой атлетики лежит методика обучения технике движений отдельных видов. Уроки легкой атлетики требуют правильного планирования, основанного на методических принципах воспитания, обоснованного распределения нагрузки, в зависимости от целей и задач урока, времени его проведения, возраста и пола учеников, степени их физического развития, состояния здоровья и других внешних и внутренних факторов.



Основные методы обучения на уроках физической культуры с применением средств легкой атлетики

Словесные

Наглядные

Практические

Круговой

Игровой

Соревновательный

Варианты методов упражнений в тренировке легкоатлетов

Повторный

Переменный

Интервальный

Проведение нашего исследования сосредоточено на проведение комплекса исследований, включавших оценку физического развития и функционального состояния дыхательной и сердечно-сосудистой системы, а также определение вегетативного статуса обучающихся.

Исследование проводилось исследование в Муниципальном общеобразовательном учреждении «Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов №32» г.о. Саранск, а также в Научно-практическом центре ФК и ЗОЖ МГПУ имени М. Е. Евсевьева, в котором проводилась обработка результатов исследования.

В эксперименте участвовало 46 школьников в возрасте от 14 до 16 лет.

Экспериментальные исследования проведены в 3 этапа.



Педагогический эксперимент проводился с целью выявления влияния физических нагрузок с элементами легкой атлетики на функциональное состояние и физическое развитие школьниц на уроках физической культуры.

Применение методики физических нагрузок с элементами легкой атлетики на уроках физической культуры, должна повысить эффективность физического воспитания старшеклассников, а также их физического и функционального развития.

Применялись беговые упражнения: бег 20 м с ускорением, с повторением 3 раза; бег с высоким подниманием бедра; бег с захлестом голени; бег с прямыми ногами.



Показатели центральной гемодинамики легкоатлетов ЭГ и лиц КГ ($M \pm m$)

Показатель		ЭГ	КГ	p
ЧСС, уд/мин	лежа	67,87±1,50	75,71±2,56	<0,01
	стоя	81,93±1,71	92,80±3,20	<0,01
	p	<0,001	<0,001	
УО, мл	лежа	70,34±3,33	63,16±4,02	>0,05
	стоя	51,97±2,46	44,05±3,87	>0,05
	p	<0,001	<0,01	
МОК, л/мин	лежа	4,83±0,39	4,78±0,45	>0,05
	стоя	4,24±0,36	4,09±0,40	>0,05
	p	>0,05	>0,05	
ХИ, ед	лежа	17,41±0,53	17,21±0,77	>0,05
	стоя	13,42±0,50	12,46±1,07	>0,05
	p	<0,001	<0,001	
Фракция выброса, %	лежа	67,83±0,86	64,71±1,20	<0,05
	стоя	54,51±0,81	49,94±1,36	<0,01
	p	<0,001	<0,001	



Показатели артериального давления и периферической гемодинамики ЭГ и КГ (M±m)

Показатель		ЭГ	КГ	p
САД, мм рт. ст.	лежа	108,46±2,75	110,30±2,56	>0,05
	стоя	109,96±2,09	113,41±3,03	>0,05
	p	>0,05	>0,05	
ДАД, мм рт. ст.	лежа	68,83±1,97	70,71±2,38	>0,05
	стоя	75,52±1,66	77,70±2,10	>0,05
	p	<0,01	<0,05	
АРГ, Мом	лежа	70,44±3,08	60,48±3,85	<0,05
	стоя	58,56±2,70	47,69±2,55	<0,05
	p	<0,01	<0,01	
АРП, Мом	лежа	26,72±1,84	20,03±2,13	<0,05
	стоя	15,48±1,12	15,86±1,30	>0,05
	p	<0,01	>0,05	
Двойное произведение, ед.	лежа	73,72±2,74	83,55±3,68	<0,05
	стоя	89,93±2,97	105,70±4,59	<0,01
	p	<0,01	<0,001	



Таким образом, наши исследования показали, что:

- 1) показатели центрального движения крови в замкнутой системе сосудов в ЭГ значительно ниже, чем в КГ, что свидетельствует о положительном влиянии систематических физических нагрузок скоростно-силового характера на функциональное состояние центрального движения крови и активность уровней его регуляции.
- 2) В обеих группах возрастное повышение сократительной функции (УО) несколько превосходит темпы снижения ЧСС, это связано с процессом возрастных перестроек, который сопровождается нарушением в вегетативной системе.
- 3) Адаптация к физическим нагрузкам характеризовалась у девочек ЭГ экономизацией деятельности сердца (достоверно значимое снижение ЧСС, двойного произведения) и повышением его сократительной способности (выше по сравнению с КГ были показатели ударного объема, фракции выброса, ХИ).
- 4) Оценивая степень нагрузки на сердце (двойное произведение), мы выяснили, что в период возрастных перестроек от наличия физических нагрузок: в ЭГ привело к снижению, в КГ к повышению, в результате чего величина двойного произведения у девушек–легкоатлеток ЭГ была ниже, чем у их нетренированных сверстниц.



Заключение

В заключении данной работы можно сделать вывод о том, что методика применения физических нагрузок с элементами легкой атлетики на уроках физической культуры является эффективной и позволяет существенно повысить эффективность физического воспитания старшеклассников, а способствует повышению физического и функционального развития обучающихся и сохранению их здоровья.

Практические рекомендации

Для повышения двигательной активности, максимального физического развития и повышения функционального состояния школьников старших классов в системе физического воспитания, в частности на уроках физической культуры, возможно использовать такие специальные тренажеры как: BOSU Balance Trainer, Wobble board, Step Training Hurdles, Speed Ladder.





Благодарю за внимание!

