

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«КАЗАНСКИЙ (ПРИВОЛЖСКИЙ) ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ФУНДАМЕНТАЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ И БИОЛОГИИ
КАФЕДРА ТЕОРИИ МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
СПОРТА И ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Направление: 49.03.01 – Физическая культура

Профиль: Спортивная тренировка в избранном виде спорта

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У
ШКОЛЬНИКОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ В
ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИХ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Работа завершена:

"29" мая 2018 г. Бел (Д.А.Белогубов)

Работа допущена к защите:

Научный руководитель

д.б.н., доцент

"30" мая 2018 г. Абзалов (Н.И. Абзалов)

Заведующий кафедрой

д.б.н., доцент

"30" мая 2018 г. Абзалов (Н.И. Абзалов)

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.....	3
ГЛАВА I. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА И ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ.....	5
1.1. Общая характеристика двигательных качеств.....	5
1.2. Возрастные особенности развития двигательных качеств.....	17
1.3. Сенситивные периоды развития двигательных качеств.....	21
ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	29
2.1. Организация исследования.....	29
2.2. Методика исследования.....	29
2.3. Методические указания по выполнению тестовых упражнений.....	31
2.4. Методы статистической обработки полученного материала.	36
ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ОБСУЖДЕНИЕ ПОЛУЧЕННЫХ ДАННЫХ.....	38
3.1 Анализ полученных результатов по определению уровня развития двигательных качеств у школьников занимающихся легкой атлетикой в зависимости от их специализации.....	38
Заключение.....	48
Список используемой литературы.....	50

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Среди актуальных проблем школьного физического воспитания значительное место занимает такая специфическая проблема, как развитие у детей основных двигательных качеств (быстроты движений, силы мышц, выносливости к мышечным усилиям разной интенсивности, вестибулярной устойчивости и других качеств).

Важнейшим этапом развития детей, требующим поиска новых и эффективных методов воспитания и обучения, является подростковый возраст - период перехода к взрослому состоянию, как в социально-психологическом, так и в биологическом плане. Педагогам хорошо известны трудности подросткового возраста, характеризующегося эмоциональной неустойчивостью, неуравновешенностью, сниженной работоспособностью и быстрой утомляемостью (Л.С.Дворкин, 2003).

В системе физического воспитания молодежи и взрослого населения легкая атлетика занимает одно из ведущих мест. Занятия легкой атлетикой являются самым доступным и массовым видом спорта, благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Основная цель занятий легкой атлетикой – достижение физического совершенства и наиболее высоких результатов при участии в соревнованиях

Объект исследования – учебно-тренировочный процесс лиц занимающихся легкой атлетикой.

Предмет исследования – процесс развития двигательных качеств у школьников, занимающихся легкой атлетикой в зависимости от их специализации.

Цель работы – исследование уровня развития двигательных качеств у школьников, занимающихся легкой атлетикой в зависимости от их специализации.

Задачи исследования:

1. Определить результаты выполнения исследуемыми школьниками контрольных испытаний в целях выявления уровня развития двигательных качеств.

2. Провести сравнительный контроль упражнений у лиц занимающихся легкой атлетикой , в зависимости от их специализации .

Гипотеза. Нами предполагается, что систематические занятия легкой атлетикой способствуют повышению интенсивности развития двигательных качеств у детей среднего школьного возраста, уровень их развития будет различаться в зависимости от специализации.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Одной из задач физического воспитания является развитие физических способностей. Так как хорошая физическая подготовленность, является основой работоспособности во всех видах деятельности: учебной, трудовой, спортивной.

В данной работе нами рассмотрены особенности развития двигательных качеств у лиц, занимающихся легкой атлетикой.

Изучение специальной литературы и результаты наших исследований подтверждают мнение ученых о том, что на начальных этапах обучения в школе необходимо заложить фундамент физического совершенствования человека, который будет служить залогом его дальнейших успехов в умственной, трудовой и спортивной деятельности.

Формирование физических качеств учеников необходимо осуществлять на основе учета возрастных, половых и индивидуальных особенностей учащихся. На фоне возрастных периодов благоприятного развития физических способностей.

Знание закономерностей развития, становления и целенаправленного совершенствования различных сторон двигательных функций детей и подростков позволит учителю или тренеру на практике более эффективно планировать материал для развития двигательных способностей, успешнее организовывать и методически правильно осуществлять процесс их развития на уроке. Очень важно при проведении этой работы не упускать из поля зрения возрастные периоды, особенно благоприятные для развития тех или иных двигательных качеств. Так именно в эти периоды работа, направленная на развитие того или иного двигательного качества, даёт наиболее видимый эффект.

Проведенное на практике исследование, позволило сравнить уровень развития двигательных качеств у школьников, занимающихся легкой атлетикой в зависимости от их специализации.

Было проведено 6 тестовых испытаний, по которым определили уровень развития следующих двигательных качеств испытуемых: сила, быстрота, выносливость, гибкость.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что физические качества развиваются гетерохронно у учащихся в зависимости от выбранной ими специализации.

По результатам тестирования можно сделать вывод, что у испытуемых, занимающихся легкой атлетикой высокий уровень развития двигательных умений.

Предложенная нами рабочая гипотеза в начале исследования подтвердилась. Систематические занятия легкой атлетикой способствуют повышению интенсивности развития двигательных качеств у детей среднего школьного возраста, уровень их развития зависит от выбранной учащимися специализации в легкой атлетике.