

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЯЗАНСКОЙ ОБЛАСТИ  
Областное государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение  
«Рязанский педагогический колледж» (ОГБПОУ РПК)

## **ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

Тема: «Средства лёгкой атлетики как компонент  
здорового образа жизни у подростков (12-13 лет)»

Работу выполнил:  
Маликов Владислав  
Руководитель ВКР:  
Татьяна Евгеньевна

Рязань 2019 г

**Актуальность исследования:** состоит в том, что занятия легкой атлетикой теряют свою значимость, что связано с развитием киберспорта и других направлений игровой индустрии, что сейчас очень популярно у подростков 12-13 лет. В наше время, это особенно заметно, так как занятие данной деятельностью сокращает время двигательной активности детей, которой так не хватает при столь быстром развитии коммуникационных технологий.



# Проблема

## исследования:

Проблема современного общества заключается в том, что малоподвижный образ жизни делает организм человека беззащитным и способствует развитию различных заболеваний. Особенно тревожно обстоит дело с этим у наших подростков, которые большую часть своего времени проводят за экранами своих компьютеров и телевизоров, а также сотовых телефонов. Что безусловно негативно сказывается на их развитии и здоровье. И для того, чтобы дети росли здоровыми необходимо правильное физическое воспитание и соблюдение правил здорового образа жизни.



## **Цель работы:**

Проанализировать и изучить особенности применения средств легкой атлетики как компонента здорового образа жизни у подростков 12-13 лет.

## **Задачи:**

- 1). Изучение научно-методической литературы по здоровому образу жизни.
- 2). Изучить основные возрастные закономерности формирования здорового образа жизни у подростков 12 – 13 лет.
- 3). Определить средства легкой атлетики как компонента здорового образа жизни.
- 4). Определить тесты для контроля и оценки формирования системы здорового образа жизни через средства легкой атлетики.
- 5). Проанализировать полученные результаты и внести практические рекомендации.



## Объект исследования: Здоровый образ жизни

### Предмет исследования:

Средства легкой атлетики как компонент здорового образа жизни школьников 12-13 лет





## **Гипотеза:**

Предполагается, что систематическое использование средств легкой атлетики в системе здорового образа жизни, позволит укрепить и повысить уровень здоровья подростков 12-13 лет, а также сформировать личную систему здорового образа жизни.

# ГЛАВА I. СРЕДСТВА ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ КАК КОМПОНЕНТ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ПОДРОСТКОВ 12-13 ЛЕТ

1.1 Психолого-педагогические особенности детей 12-13 лет

1.2 Компоненты здорового образа жизни

1.3 Легкая атлетика, как основа ЗОЖ

1.4 Средства и методы подготовки в легкой атлетике



## 1.1 Психолого-педагогические особенности детей 12-13 лет

Подростковый возраст считают интенсивным протекающим периодом перехода от детства к взрослому состоянию. Меняющиеся условия обучения детей 12-13 лет предъявляют более высокие требования и к интеллектуальному и к личностному развитию, к степени готовности у них определенных учебных знаний, учебных действий.

Период 12-13 лет характеризуется становлением избирательности, целенаправленности восприятия, становлением устойчивого, произвольного внимания и логической памяти, время перехода от мышления, основанного на оперировании конкретными представлениями к мышлению теоретическому.





## 1.2 Компоненты

**Здоровый образ жизни (ЗОЖ)** – это работа определённого индивидуума над улучшением своего здоровья и в целях профилактики заболеваний и повышения качества жизни.

**Основными компонентами здорового образа жизни являются:**

- Рациональное питание.
- Регулярные физические нагрузки.
- Личная гигиена.
- Закаливание организма.
- Отказ от вредных привычек.



## 1.3 Легкая атлетика, как основа ЗОЖ

В системе физического воспитания лёгкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию, доступности, легко дозируемой нагрузке, а также её прикладному значению. Различные виды бега, прыжков и метания входят составной частью в каждый урок физической культуры образовательных учреждений всех ступеней и тренировочный процесс многих других видов спорта.





## 1.4 Средства и методы подготовки в легкой атлетике

В спортивной тренировке под термином «метод» следует понимать способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера.

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

## ГЛАВА II. ИССЛЕДОВАНИЕ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ КАК КОМПОНЕНТА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

**Цель исследования-** проанализировать эффективность легкоатлетических упражнений в формировании системы здорового образа жизни (ЗОЖ).

**Задачи:**

1. Рассмотреть и проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования.
2. Раскрыть эффективность применения легкоатлетических упражнений в системе формирования здорового образа жизни у подростков 12-13 лет.
3. Проанализировать полученные результаты и внести практические рекомендации.



# Методы исследования

В нашей работе мы использовали следующие методы исследования:

## *Теоретические:*

- Анализ литературных источников,
- Анализ опыта ведущих тренеров города Рязани;

## *Эмпирические:*

- Анкетирование
- Педагогическое наблюдение
- Педагогическое тестирование
- Методы математической статистики



Для подтверждения выдвинутой гипотезы, проводилось с учащимися в СДЮСШОР «Юность» учебно-тренировочной группы второго года обучения, педагогическое исследование

Исследование проводилось в 3 этапа:

1 этап – констатирующий

2 этап – формирующий

3 этап – контрольный

## 1 этап-констатирующий:

1. Анализ источников
2. Анкетирование
3. Беседа с детьми на тему «Здоровый образ жизни», «Допинг в жизни спортсмена».
3. Беседа с тренером
4. Диагностика

Контрольные упражнения были выбраны из Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (с изменениями на 16 февраля 2015 года).

Развиваемое физ

и

### Контрольные упражнения

(тесты)

Юноши

Девушки

Бег 60 м с высокого старта (не более 9,3 с)

Бег 60 м с высокого старта (не более 10,3 с)

Прыжок в длину с места (не менее 190 см)

Прыжок в длину с места (не менее 180 см)

Бег 150 м с высокого старта (не более 25,5 с)

Бег 150 м с высокого старта (не более 27,8 с)



Таблица №1

## Бег на 60м с высокого старта в секундах

№	ФИО	результат	уровень развития
1	Варвара М.	10,1с	средний
2	Елизавета К.	10,8с	низкий
3	Варвара Г.	10,6с	низкий
4	Виктория И.	10,0с	средний
5	Денис Ч.	8,6с	высокий
6	Егор С.	9,0с	средний
7	Константин С.	8,8с	средний
8	Дарья В.	10,6с	низкий
9	Илья С.	8,4с	высокий
1	Иван К.	9,7с	низкий
0			
ср	9.6с	средний	

## ***Анкетирование.***

Анкетирование проводилось в процессе учебно-тренировочных занятиях, как в индивидуальной, так и групповой форме.

Например, использовалась анкета следующего содержания:

### ***1. Что такое на твой взгляд, здоровый образ жизни?***

- а) это образ жизни, направленный на сохранение здоровья;
- б) это соблюдение режима дня и правильного питания;
- в) это занятия спортом и закаливание.
- г) не знаю.

### ***2. Является ли твой образ жизни здоровым?***

- а) да;

- 4. Для чего бы ты стал вести здоровый образ жизни?
  - а) чтобы не беспокоили болезни;
  - б) чтобы жить долго;
  - в) чтобы выглядеть красиво;
  - г) чтобы всего добиться в жизни.

### ***5. Какие обстоятельства могли бы тебя изменить образ жизни?***

- а) пример родителей;
- б) пример уважаемых мной людей;
- в) болезни;
- г) наглядная информация в фильмах.

### ***6. Употребляешь ли ты алкоголь?***

- а) да;
- б) нет;
- в) пробовал;
- г) уже отказался.

### ***7. Ты обсуждаешь с родителями образ жизни?***

- а) да;

## *Педагогическое наблюдение.*

Педагогическое наблюдение проводилось в процессе учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике на УТГ 2 года обучения. Оно выражалось в анализе средств, применяемых при проведении занятия, используемых методов привлечения подростков к системе ЗОЖ. Также осуществлялось наблюдение за оказываемым влиянием занятий на эмоциональную сферу занимающихся. Проведя наблюдение, можно прийти к выводу, что, если регулировать учебно-тренировочный процесс легкой атлетики по формированию индивидуальной системы ЗОЖ у подростков 12-13 лет, это приведет к эффективному приросту результатов у учащихся, а также будет способствовать укреплению здоровья подростков. Объяснить это можно тем, что соблюдение всех возрастных особенностей сенситивного периода, физиологических параметров и специализированной направленности легкоатлетических упражнений приводит к более высоким результатам, чем стандартные подходы. Занятия проходили весело и эффективно.

### Несколько тестов тестирования:

Для определения уровня физической подготовленности в начале и конце апреля 2019 года

был проведен ряд педагогических диагностик с использованием следующих контрольных упражнений.

Эти упражнения были выбраны из Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (с изменениями на 16 февраля 2015 года).

Развиваемое  
физическое

Контрольные упражнения  
(тесты)

Юноши

Девушки

Бег 60 м с высокого старта  
(не более 9,3 с)

Бег 60 м с высокого  
старта (не более 10,3  
с)

Прыжок в длину с места (не  
менее 190 см)

Прыжок в длину с  
места (не менее 180  
см)

Бег 150 м с высокого старта  
(не более 25,5 с)

Бег 150 м с высокого  
старта (не более 27,8  
с)

Приложение N 6

Федеральный стандарту

## 2 этап – формирующий

Для реализации гипотезы на тренировке, были включены специально разработанные:

Комплексы ОФП

Беседы на тему: «Здоровый образ жизни», «Допинг в жизни спортсмена».

Промежуточное тестирование

(Прыжок в длину, бег 60 метров, бег 150 метров из положения стоя, тройной прыжок)

3 этап – контрольный.

На данном этапе проводится подведение итогов, в частности повторное тестирование (выявление прироста результатов в физической подготовке за счет использования комплекса упражнений), а так же проведение анкетирования.

***Спасибо за  
внимание!!!***

