

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Красногорбатская средняя общеобразовательная школа»
Селивановского района Владимирской области

Научно-практическая конференция школьников «Вектор познания»

СЕКЦИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Анализ динамики результатов в беге
на 2000 м у девушек 9-11 классов

Исследовательская работа

Автор- Волкова Анастасия Алексеевна

обучающаяся 11 б класса

МБОУ «Красногорбатская СОШ»

Научный руководитель – Беляков Юрий Алексеевич,

учитель физической культуры

МБОУ «Красногорбатская СОШ»

Красная Горбатка 2018 г.

Оглавление

Введение.....	2
1. Бег на средние дистанции – один из критериев оценки здоровья человека.	5
2. Анализ динамики результатов в беге на 2000 метров от осени к весне у девушек 9-11 классов на основе анализа субъективных данных.....	7
Заключение	11
Список литературы.....	12
Приложение № 1.....	13

ВВЕДЕНИЕ

Бег – естественный способ передвижения. Это наиболее распространенный вид физических упражнений, который входит во многие виды спорта (футбол, баскетбол, гандбол, легкая атлетика и др.). При беге в большей степени, чем при ходьбе, предъявляются высокие требования к работоспособности всего организма, так как в работу вовлекаются почти все мышечные группы тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, значительно повышается обмен веществ.

Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств обучающихся в соответствии с их возможностями. Бег с высокой скоростью предъявляет повышенные требования к обучающимся и служит отличным средством для развития выносливости.

В процессе занятий бегом воспитываются волевые качества, приобретается умение рассчитывать свои силы, преодолевать препятствия, ориентироваться на местности.

В соревнованиях по легкой атлетике различные виды бега и эстафет занимают ведущее место. Они всегда вызывают большой интерес у зрителей и поэтому являются одним из лучших средств пропаганды физической культуры.

Темой моей работы является исследование динамики результатов в беге на 2000 метров у девушек 9, 10, 11 классов. Были проанализированы результаты в беге на 2000 метров среди девушек 9,10, 11 классов, проведено анкетирование по поводу их отношения, мотивации к выполнению контрольных упражнений в беге на 2000 метров.

Кроме того учителями физической культуры было замечено, что результаты девушек в беге на 2000м, вопреки ожиданиям, к весне, несмотря на продолжающийся в течение 8 месяцев учебный процесс, ухудшаются. Это обстоятельство также послужило поводом для выбора данной темы.

Цель работы: *определить главные причины снижения результатов в беге у девушек 9-11 классов*

Исходя из данной цели, поставлены следующие задачи:

- 1.изучить и проанализировать литературу по выбранной теме;
- 2.изучить проблему влияния бега на уровень здоровья школьников;
3. сравнить результаты в беге у девушек 9-11 классов осенью и весной.
4. провести и проанализировать анкетирование среди девушек 9-11 классов МБОУ «Красногорбатская СОШ»

Гипотеза: главной причиной снижения результатов в беге у девушек 9-11 классов является ухудшение состояния организма весной или причины сугубо личностного свойства.

1. Бег на средние дистанции – один из критериев оценки здоровья человека.

Здоровье является главной ценностью человека. В современной науке существует более 60 000 определений понятия «здоровье». По определению ВОЗ, здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

В отечественной литературе здоровье обычно рассматривается в двух аспектах: как среднестатистическая величина очень большого объема выработки (например, здоровье населения отдельно взятого региона или даже целого государства) и индивидуальное здоровье. Поэтому в первом случае одни авторы используют понятие «здоровье популяции» (В. П. Казначеев), вторые – «общественное здоровье» (Ю. П. Лисицын), третьи – «здоровье населения» (В. А. Фролов). Согласно В. П. Казначееву, под здоровьем понимается процесс сохранения и развития физиологических, биологических и психических функций, оптимальной трудовой и социальной активности при максимальной продолжительности активной творческой жизни.

Здоровье всегда индивидуально. Подтверждением тому является принятое в науке понятие о двух измерениях здоровья – в так называемых микро- и макроинтервалах времени, т.е. здоровье на небольшом и значительном временных отрезках. Измерения в микроинтервале времени позволяют, таким образом, судить об исходном и текущем состоянии здоровья организма. Естественно, что любого человека в первую очередь интересует состояние его (индивидуального) здоровья на данный момент, т.е. в микроинтервале времени. При этом одних субъективных ощущений недостаточно, необходимы надежные объективные показатели, позволяющие определить «количество здоровья».

Для характеристики развития здоровья живой системы в нашей стране сейчас используются два метода, которые, по нашему мнению, можно именовать методами прямого и косвенного тестирования.

Одним из общепринятых методов тестирования основан на допущении существования функциональной взаимосвязи между показателями здоровья и полученными методом прямого тестирования, с одной стороны, уровнем двигательной активности и физической подготовленностью ученика – с другой. Наибольшее распространение в практике физической культуры получила методика, основанная на учете максимальных аэробных способностей организма.

В результате простых упражнений на выносливость можно определить «безопасный уровень здоровья». Он характеризуется временем преодоления 3-километровой дистанции у мужчин и 2-километровой у женщин. Они равняются соответственно: 14-15 мин и 11 мин 30 с (Г. Л. Апанасенко). Таким образом, у лиц, показывающих в данных контрольных упражнениях результаты хуже названных выше, увеличиваются факторы риска развития заболеваний.

Одним из показателей здоровья является способность человека к нагрузкам аэробного характера. Таким показателем является и бег на 2000 метров

Таким образом, в качестве критерия оценки здоровья в нашем исследовании был избран бег на средние дистанции.

2.Анализ динамики результатов в беге на 2000 метров от осени к весне у девушек 9-11 классов на основе анализа субъективных данных

Организация данного исследования включала в себя два этапа: 1) практический – это, непосредственно, прием нормативов по физической культуре, их общая оценка, и 2) методологический – проведение самого исследования путем письменного опроса в форме анкетирования. Всего в исследовании принимало участие 52 испытуемых.

Для наглядности все рассмотренные в ходе исследования показатели, полученные путем расчетов, а также анкетирования среди девушек 9-11 классов, были занесены в наглядную сводную таблицу 1:

<u>Показатели</u>	<u>Среднее значение времени</u>	
	ОСЕНЬ	ВЕСНА
9класс (n =16)	12, 43 (198,88)	12, 41 (198,56)
10 класс (n =18)	14,02 (252,36)	12, 36 (222,48)
11 класс (n =18)	12, 31 (221,58)	12, 4 (223,20)

Знакомство с табличным материалом показывает, что в 9 и 11 классах результаты в беге на 2000 метров от осени к весне остались практически без изменения. Выяснилось также, что девушки 10 класса через 8 месяцев занятий физической культурой улучшили результаты в беге на 2000 метров почти на 1, 5 минуты (!)

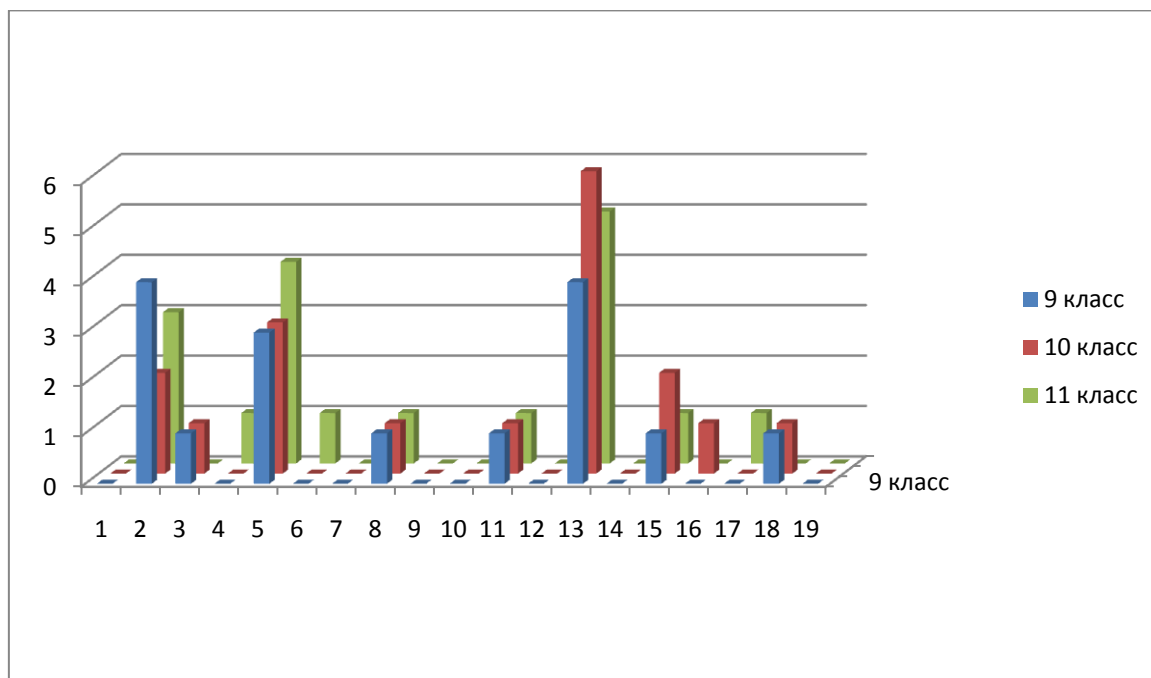
Для углубления наших представлений об отсутствии однозначной тенденции в динамике результатов от осени к весне был произведен дополнительно анкетный опрос, т.к. мы предположили, что на результаты бега могли повлиять причины сугубо личностного свойства. Всего в исследовании принимало участие 52 испытуемых. Анкетный опрос проводился зимой 2016 года, в ходе которого девушкам предлагалось произвести самооценку причин снижения результатов от осени к весне в беге на 2000 метров. В предлагаемой анкете были указаны 19 возможных причин. Испытуемым необходимо было указать ту, которая, по их мнению, в большей мере могла повлиять на ухудшение результата. В ходе изучения анкет было подсчитано количество случаев для каждой причины. Полученный материал был оформлен в виде столбиковой 3-мерной гистограммы (рис 3). Исходя из результатов эксперимента, был сделан вывод о том, что главными причинами снижения результатов в беге на 2000 метров от осени к весне, по мнению учащихся, являются: 1) «Плохая погода»; 2) «Плохое состояние беговой дорожки»; 3) «Усталость от предыдущих уроков».

Первая причина – «плохая погода». Заметим, что эта названная причина не совсем объективна, т.к. погодные условия действительно могут быть непредсказуемы.

Вторая из называемых обучающимися причин – «плохое состояние беговой дорожки». Да, состояние дорожки на центральном стадионе поселка действительно не столь хорошее. Но и не нужно забывать, что бег на 2000 метров – это бег на средние дистанции, не такой продолжительный, как бег

на длинные дистанции, и не настолько быстрый, как спринт. Поэтому данную причину тоже не стоит рассматривать как подлинно истинную.

Рис. 3. Причины снижения результатов в беге на 2000 м по данным анкетного опроса.



Третья причина – «устала на предыдущих уроках». Усталость – это физиологическое и психологическое состояние человека, которое является следствием напряжённой или длительной работы. Обратим внимание на одну важную деталь – это и психологическое состояние человека. В связи с этим необходимо отметить, что одним из значимых факторов, определяющих успехи человека в его физкультурно-спортивной деятельности, является его внутренняя психологическая установка к достижению поставленных задач. Таким образом, на основе всего вышеизложенного, можно прийти к следующим умозаключениям:

1. Девушкам 9-11 классов для достижения определенных, достойных, показателей в беге скорее всего не хватает некоего внутреннего стимула;
2. Самые высокие результаты в беге на 2000 метров показали девушки 9 и 11 классов в период осеннего мониторинга, а 10 класса – худшие;
3. В период весеннего мониторинга выяснилось, что результаты у всех классов оказались почти одинаковыми.

4. Возможно, на результаты в беге на средние дистанции могла повлиять также разная методическая направленность уроков по физической культуре;

5. Проведенное исследование позволяет утверждать, что для улучшения показателей в беге на средние дистанции девушкам необходимо работать над повышением мотивации к занятиям физической культурой, используя тот факт, что показатели в беге на средние дистанции является одним из значимых признаков состояния здоровья человека, поэтому надо активно заниматься оздоровительным бегом в аэробном режиме не только на занятиях физической культурой, но и самостоятельно.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Бег на средние дистанции — это бег на расстояние от 800 до 2000 метров. Он является одним из популярных видов легкой атлетики, так как не такой продолжительный, как бег на длинные дистанции, и не настолько быстрый, как спринт. Как уже было отмечено в предыдущей главе, при обработке результатов опроса выяснилось, что главными причинами снижения результатов в беге, как считают учащиеся, являются; плохая погода, плохое состояние беговой дорожки; усталость на предыдущих уроках. Последняя причина вполне объяснима: весной учащается количество случаев заболевания гриппом и ОРВИ, вследствие того, что за долгую зиму исчерпываются резервы организма, происходит авитаминоз, ослабление иммунной системы.

Таким образом, для улучшения показателей бега на 2000 метров от осени к весне у учащихся Красногорбатской средней общеобразовательной школы, необходимо соблюдение определенных рекомендаций, указанных ниже.

Для того, чтобы способствовать получению позитивной динамики в беге на 2000 метров, преподаватели физической культуры выделили следующие рекомендации для учащихся:

- совершенствовать способность к произвольному расслаблению мышц во время выполнения бега;
- совершенствовать скоростно-силовые способности;
- совершенствовать силу нижних конечностей;
- планировать свой распорядок дня;
- укреплять здоровье (посредством ориентации на ЗОЖ);
- правильно распределять свое внеучебное время.

Список использованной литературы:

1. Врублевский, Е.П. Легкая атлетика / Е.П. Врублевский, Е.А. Масловский - Пинск: ПолесГУ, 2010. – 244 с.
2. Донской Д. Д. Биомеханика: учеб. пособие для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов - М.: Просвещение, 1975. – 239 с., ил.
3. Кобринский, М.Е. Легкая атлетика / М.Е. Кобринский, Т.П. Юшкевич, А.Н. Конников – Минск: Тесей, 2005. – 256 с.
4. Кобяков Ю. П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни – Москва: Феникс, 2012. – 254 с.
5. Коц Я.М. Спортивная физиология - М.: Физкультура и спорт, 1986. – 138 с.
6. Легкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ. культ./ Под ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова.– Изд. 4-е, доп., перераб. М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671 с.
7. Макаров А. Бег на средние и длинные дистанции: техника, тактика, тренировка / Макаров А. - 2-е изд., доп. и перераб. - М.: Физкультура и спорт, 1973. – 240 с.

Приложение № 1.

АНКЕТА		
опроса обучающихся о причинах снижения результатов в беге на 2000 м от осени к весне.		
В предлагаемом перечне причин обведите кружочком номер той, которая, по вашему мнению, в большей мере повлияла на ухудшение результата.		
№ п/п	Причины	Помимо этого:
1.	Не вижу реальной пользы от занятий	
2.	Плохая погода	
3.	Плохая физическая форма	
4.	Большие учебные нагрузки в день испытаний	
5.	Плохое состояние беговой дорожки	
6.	Плохое самочувствие	
7.	Неинтересное содержание занятий	
8.	Собственная пассивность, лень	
9.	Недостаток физических нагрузок в зимний период	
10.	Не считаю ЗОЖ необходимым	
11.	Неудобное расписание занятий	
12.	Плохая организация учебных занятий	

13.	Усталость от предыдущих уроков	
14.	Пришла не в той обуви	
15.	Плохое настроение	
16.	Травмоопасность	
17.	Отсутствие мотивации	
18.	Слишком тяжелая программа занятий	
19	Апатия к физкультуре вообще	
Благодарим Вас за помощь в исследовательской работе!		