

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В. П.
Астафьева
(КГПУ им. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Выпускающая кафедра методики преподавания спортивных дисциплин и
национальных видов спорта

Меньших Валентин Александрович

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**КОМПЛЕКС ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ, КАК
СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЮНОШЕЙ 12-14 лет В
УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ**

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
Профиль: «Физическая культура»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой методики преподавания
спортивных дисциплин и национальных видов
спорта: доктор педагогических наук профессор,
Янова М.Г.

(дата, подпись)

Научный руководитель: кандидат
педагогических наук, доцент Шевчук Ю.В.

(дата, подпись)

Обучающийся Меньших В.А. _____

Дата защиты _____

(дата, подпись)

Оценка _____

(прописью)

Красноярск 2020

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Глава 1. Анализ научно-методической литературы	
1.1. Общие положения по теории и методике физического воспитания школьников.....	5
1.2. Физиологическая характеристика легкоатлетических упражнений..	9
1.3. Понятие о физической подготовленности.....	14
1.4. Анатомо – физиологические особенности юношей 12-14 лет	17
1.5. Валеологический аспект занятия легкой атлетикой.....	20
Глава 2. Методы и организация исследования	
2.1. Методы исследования.....	24
2.2. Организация исследования.....	27
Глава 3. Содержание и реализация комплекса легкоатлетических упражнений, как средства физического развития юношей 12-14 лет в учебном процессе	
3.1. Описание и характеристика комплекса легкоатлетических упражнений.....	29
3.2. Обработка и обсуждение результатов экспериментальной работы.....	33
Заключение	44
Список используемой литературы	46
Приложения	50

Введение

Актуальность. Легкая атлетика не просто считается королевой спорта. Можно смело сказать, что бег – это основа физической активности человека, самое универсальное средство физического совершенствования. Актуальность данной работы заключается в том, что легкоатлетические упражнения, а именно бег на различные дистанции, позволяет значительно улучшить работу сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма и повысить уровень физической подготовленности. Именно в возрасте 12-14 лет наиболее активно развиваются такие физические качества, как: ловкость, сила, выносливость, быстрота и т.п., а легкоатлетические упражнения напрямую способствуют их развитию.

Цель исследования.

Теоретически обосновать, и экспериментальным путем проверить эффективность разработанного комплекса легкоатлетических упражнений для юношей 12-14 лет в учебном процессе

Задачи исследования.

1. Проанализировать литературные источники по изучаемой проблеме и изучить влияние легкоатлетических упражнений на морфофункциональные показатели юношей 12-14 лет.
2. Разработать комплекс легкоатлетических упражнений.
3. Экспериментально проверить эффективность разработанного комплекса легкоатлетических упражнений для юношей 12-14 лет в учебном процессе.

Объект исследования - учебный процесс физической подготовки юношей 12-14 лет.

Предмет – комплекс легкоатлетических упражнений

Гипотеза. Мы предполагаем, что внедрение в учебный процесс комплекса легкоатлетических упражнений позволит значительно улучшить

уровень физического развития и физической подготовленности юношей 12-14 лет.

Структура работы: работа состоит из введения, трех разделов, заключения, приложений и библиографического списка.

Этапы исследования:

I этап (декабрь 2018 – март 2019) – Теоретический: определялась актуальность, проблема и формировалась тема исследования; определения объекта и предмета, цели и задачи, гипотезы и методов исследования; составление плана и разработки структуры исследования; изучение и анализ научно-методической литературы.

II этап (март 2019 – февраль 2020) – Экспериментальный: выбор средств и методов исследования; подготовка и выполнение экспериментальной работы; сбор и обработка данных, анализ полученных результатов.

III этап (февраль 2020 – апрель 2020) – Аналитический: формирование выводов исследования, подготовка заключения работы; оформление дипломной работы.

Практическая значимость: разработанный нами комплекс легкоатлетических упражнений может быть использован учителями физической культуры и тренерами спортивных школ в работе с юношами в возрасте 12-14 лет.

Глава 1. Анализ научно-методической литературы

1.1. Общие положения по теории и методике физического воспитания школьников

Высокое значение физического воспитания школьников обусловлено потребностями государства в подготовке здорового, всесторонне физически развитого трудоспособного подрастающего поколения, способного полноценно выполнять функции гражданина общества, в котором он живет.

В приложении к повседневной деятельности школьников значение физического воспитания обусловлено, во-первых, интенсификацией и возрастающей интеллектуализацией учебного труда, вызванными повышением научно-теоретического уровня содержания учебных предметов, широким внедрением активных методов обучения, введением ежегодных переводных экзаменов и другое; во-вторых, увеличение занятости детей во внеурочное время видами деятельности, ограничивающими проявление двигательной функции: воспитательные мероприятия в классе, занятия в кружках технического и художественного творчества, просмотр телепередач и тому подобное; в-третьих использованием в быту достижений цивилизации. Такие условия и характер основных видов деятельности школьников приводят к дефициту движений, являющихся единственным средством удовлетворения естественной потребности в проявлении двигательной активности; вызывают статические перенапряжения групп мышц, обеспечивающих сохранение правильной осанки; создают эмоционально– психологические перегрузки предрасполагают к умственному и физическому переутомлению. Все это отрицательно сказывается на состоянии здоровья, физическом развитии и физической подготовленности детей. [3 ,с.30]

Задачи физического воспитания школьников очень обширные и многогранные. Достижение конечной цели воспитания предполагает

обеспечение взаимосвязи всех его сторон. Поэтому при определении задач физического воспитания учитывается не только его специфика, но и место функции в общей системе воспитания и образования.

В связи с этим принято различать две категории задач физического воспитания: специфические и неспецифические. К первой категории относятся оздоровительные задачи, а также часть оздоровительных задач, приводящих к формированию двигательных умений и навыков. Ко второй категории относятся образовательные задачи, связанные с формированием знаний, и воспитательные задачи, выражающие связь физического воспитания с другими сторонами общего воспитания. [26, с.67]

Сказанное позволяет представить общие задачи физического воспитания школьников в следующей классификации:

1. Оздоровительные задачи:

а) содействие укреплению здоровья, всестороннему и гармоническому физическому развитию: формирование правильной осанки, развитие различных групп мышц тела, правильное и своевременное развитие всех систем организма и их функций, укрепление нервной системы, активизация обменных процессов.

б) обеспечение оптимальных для школьников конкретного возраста, уровня физических качеств и физической работоспособности.

в) содействие закаливанию организма, повышению уровня сопротивляемости неблагоприятным факторам.

2. Образовательные задачи:

а) формирование жизненно важных двигательных навыков и умений в естественных движениях, широко примечаемых в бытовых условиях, трудовой деятельности и в действиях военно-прикладного характера (преодоление препятствий на местности, ходьба на лыжах, элементы борьбы и т.д.).

б) обогащение двигательного опыта за счет овладения техникой упражнений, требующих умения сознательно регулировать усилия в соответствии с задачами параметрами движений.

в) развитие способности управлять движениями собственного тела в усложненных условиях, в том числе при условии новых форм движений.

г) формирование систем знаний, усвоение которых способствует, во-первых, повышению общеобразовательной культуры школьников и, во-вторых, обеспечивает сознательную основу овладения различными видами физкультурной деятельности.

3. Воспитательные задачи

а) объективная необходимость целостного формирования личности предполагает использование физического воспитания и методов физического воспитания в целях содействия нравственному, умственному, эстетическому и трудовому воспитанию школьников.

Общие задачи физического воспитания школьников при постановке и решении их в реальном учебно-воспитательном процессе подлежат конкретизации в соответствии с возрастными особенностями занимающихся, спецификой содержания учебного материала, этапами обучения и воспитания. [18,с.30]

Сейчас мы рассмотрим, какие задачи стоят перед физическим воспитанием детей среднего школьного возраста (5-9 класса) по В.С. Володиной:

1. Образовательные задачи в физическом воспитании подростков в первую очередь направлены на совершенствование приобретенных ранее и овладение новыми, в том числе, сложными двигательными умениями и навыками. Подростков необходимо научить применять эти умения в различных жизненных ситуациях, то есть сделать их прикладными. Подростки должны уметь сознательно регулировать усилия при выполнении двигательных действий. Задания в области физической культуры должны обеспечивать безопасность при выполнении физических упражнений и

соблюдение гигиенических правил во время занятий, понимание значений физических упражнений для организма, ознакомление с основами самоконтроля и оказания первой помощи при травмах.

В число образовательных задач входят так же формирование организаторских навыков, подготовка к выполнению функций инструктора, судьи по спорту, помощника учителя.

2. Оздоровительные задачи направлены на обеспечение гармоничного развития организма, путем сглаживания негативных влияний, связанных с периодом полового созревания и акселерацией. Занятия физическими упражнениями призваны устранить повышенную утомляемость, нарушение осанки и координации – явления, особенно характерные для первого этапа полового созревания, который приходится на 5-6 классы. Как и в младшем школьном возрасте, актуальными остаются борьба с избыточным весом и повышение сопротивляемости неблагоприятным воздействием внешней среды. В развитии физических качеств задачи физического воспитания подростков должны быть ориентированны на наличие сенситивных периодов, которые приходятся на период обучения в 4-8 классах. В одних случаях требуется удерживать достигнутое, а в других – способствовать интенсивному приросту. На основании проявившихся двигательных способностей, антропометрических и функциональных показателей, темперамента и преобладание тех или иных физических качеств, следует решить задачи спортивной ориентации, то есть помочь подростку выбрать вид спорта, где он сможет наилучшим образом реализовать потенциальные возможности.

3. Воспитательными задачами в рассматриваемом возрасте являются обеспечение мотивации к занятиям физическими упражнениями, закрепление интереса, формирование потребностей и этических основ. У подростков следует воспитывать чувство долга перед классом, коллективом школы. [7, с.41]

1.2. Физиологическая характеристика легкоатлетических упражнений

Бег, также, как и все циклические двигательные действия, является превосходным упражнением, обеспечивающим надежное укрепление здоровья, прежде всего за счет повышения аэробных возможностей занимающихся. [24, с.95]

По технике движений наиболее сложен бег на короткие дистанции. Особенно трудным является разучивание старта и стартового разгона. При совершенной технике спринтерского бега энерготраты спортсмена значительно меньше, чем при нерациональной технике. Особенно сложна координация движений при барьерном беге.

Короткие, средние, длинные и сверхдлинные дистанции легкоатлетического бега - типичные примеры циклической работы максимальной, большой и умеренной мощности. Особенности работы максимальной мощности наиболее ярко проявляются на дистанции 100м, максимальной - на дистанциях 800-1500м, большой - на дистанции 5000м и умеренной - на марафонской дистанции. Остальные дистанции являются как бы промежуточными. В зависимости от скорости бега они могут быть отнесены либо к одной, либо к другой зоне мощности. Например, бег на 1000м при результате равном 28-29мин близок к работе большой мощности. Если же на преодоление этой дистанции затрачивается более 30 мин, то по физиологическим сдвигам такой бег следует отнести к работе умеренной мощности. В действительности бег на всех дистанциях выполняется с переменной скоростью, следовательно, и с изменяющейся мощностью, в некоторых случаях с переходом из одной зоны в другую. [11, с.21]

Центральная нервная система. В процессе тренировки формируются и закрепляются относительно однообразные динамические стереотипы нервных процессов, которые лежат в основе техники бега. При беге по гладкой дорожке структура движений изменяется лишь при ускорениях, беге

по выражу и финишном броске. [6, с.41]

Двигательный аппарат. При беге на различные дистанции предъявляются различные требования к мышцам. Эффективность скоростного бега зависит главным образом от морфофункционального состояния опорно-двигательного аппарата. Мышцы спринтера должны обладать значительной силой, обеспечивающей мощность отталкивания от грунта, а также способностью очень быстро сокращаться (что определяет «взрывные» качества мышц) и быстро расслабляться (что позволяет более эффективно использовать скоростно-силовые качества и достигать наибольшей скорости бега). Спортсмены, отличающиеся хорошими «взрывными» качествами и относительно низкой скоростью расслабления мышц, как правило, опережают своих соперников на первой половине дистанции, но затем теряют достигнутое преимущество. У них быстрее развивается утомление и менее интенсивно происходит восстановление, скорость сокращения и расслабления мышц определяет темп движения спринтера. [3, с.99]

Оптимальная частота и длина шагов различна у разных бегунов. Частота шагов на дистанции - один из важнейших факторов, от которых зависит скорость.

Мышцы спринтера должны быть адаптированы главным образом к работе в анаэробных условиях. При этом интенсивность восстановления АТФ играет решающую роль для поддержания скорости на протяжении всей дистанции.

При беге на средние дистанции требования к мышцам несколько иные, чем у спринтеров. Однако и на этих дистанциях, и на более длинных умение быстро расслаблять мышцы является одним из важных качеств, обеспечивающих высокую работоспособность. При беге на средние дистанции мышцы работают в таком режиме, когда анаэробные процессы в организме сочетаются аэробными. При этом, чем длиннее дистанции, тем большую роль преобладают аэробные процессы. У бегунов на длинные и

сверхдлинные дистанции эти процессы являются главными. [21, с.87]

Дыхание и расход энергии. При беге на 100м дыхание не глубокое и учащенное. Легочная вентиляция у квалифицированных бегунов достигает при этом в среднем 8л. Кислородный запрос при беге на 100м составляет в зависимости от скорости бега от 6 до 13л. Кислородный долг при этом превышает 90% запроса. Такое соотношение величин кислородного запроса и кислородного долга указывает на то, что спринтеру необходимо развивать главным образом анаэробные возможности.

При беге на средние дистанции частота и глубина дыхания резко увеличиваются, при этом легочная вентиляция может достигать 150л/мин и более, потребление кислорода повышается до 4-5л/мин. В конце бега на 1500м оно может достигать максимальной для данного спортсмена величины. Суммарный кислородный запрос при беге на средние дистанции достигает 30л и более. Кислородный долг, выраженный в % к запросу, тем больше, чем относительно короче дистанция. Кислородный же долг, выраженный в литрах, наоборот, больше на более длинных дистанциях. У бегунов на средние дистанции должны быть хорошо развиты как анаэробные, так и аэробные возможности. МПК составляет в среднем 76 мл/мин/кг.

При беге на длинные дистанции частота дыхания и легочная вентиляция доходят почти до таких же величин, как при беге на средние дистанции. Потребление кислорода почти достигает предельного для данного спортсмена уровня и должно удерживаться на нем относительно длительное время. Несмотря на это, кислородный запрос полностью не удовлетворяется, и возникающее при беге на длинные дистанции устойчивое состояние является кажущимся. В результате при такой работе образуется значительный кислородный долг. Его величина зависит от тактики бега. Если спортсмен бежит с ускорениями и резко финиширует, то кислородный долг достигает 12 и более литров. Суммарный кислородный запрос при беге на 5000м составляет около 80-90л, при беге на 10000 - 100-130л. Восстановление АТФ при этой работе происходит аэробным путем. Поэтому

для бегунов на длинные дистанции характерна большая величина МПК.

При беге на сверхдлинные дистанции дыхательные функции также значительно повышаются. Однако потребление кислорода не достигает столь высоких величин, как при работе большой мощности. Кислородный запрос почти полностью удовлетворяется, что характерно для этой работы, устойчивое состояние является истинным. Кислородный долг образуется лишь при вработывании и ускорениях и составляет 4-5л. В целом же работа обеспечивается аэробными реакциями. По величине МПК бегуны на сверхдлинные дистанции занимают одно из первых мест по сравнению с другими спортсменами. [21, с.34]

Чем длиннее дистанция, которую пробегает спортсмен, тем относительно больше он расходует энергии. При беге на 100м суммарный расход энергии составляет в среднем около 40-50ккал, при беге на 800м - около 150ккал, при беге на 5000м -около 450ккал, при марафонском беге - около 2500ккал.

Кровообращение. В состоянии покоя у бегунов часто наблюдается брадикардия. При этом, чем длиннее дистанция, к которой готовится спортсмен, тем реже у него в покое сердечный ритм.

Непосредственно при беге сердечный ритм учащается в среднем до 170 - 190 ударов в минуту. Лишь при ускорениях на дистанции и при финишировании он может достигать 200 - 220 уд/мин. Восстановление сердечного ритма после окончания бега зависит от его длительности и интенсивности, а также от степени тренированности спортсмена. Обычно после бега на короткие дистанции изменение ритма происходит через 20-30 мин, а после бега на средние и длинные дистанции - несколько часов.

Размеры сердца, особенно у бегунов на длинные и сверхдлинные дистанции, как правило, увеличены.

Систолический минутный объём крови увеличиваются больше всего при беге на средние и длинные дистанции, достигая иногда 180-200мл и 35 - 40 л/мин. Артериальное систолическое давление повышается до 180 -220 мм

рт. ст. Диастолическое давление при беге на длинные и сверхдлинные дистанции нередко понижается. [16, с.45]

Кровь. Количество эритроцитов и гемоглобина в крови после бега оказывается увеличенным. Значительно возрастает и количество лейкоцитов, особенно после бега на сверхдлинные дистанции. Лейкоцитарная формула при этом изменяется. После длинных и сверхдлинных дистанций увеличивается число нейтрофилов, особенно палочкоядерных.

При беге на средние и длинные дистанции в кровь резко повышается концентрация молочной кислоты. Это ведет к значительному снижению рН.

При беге на короткие и сверхдлинные дистанции содержание молочной кислоты в крови почти не изменяется. При сверхдлинных дистанциях может снижаться концентрация глюкозы в крови, что способствует развитию утомления. [17, с.66]

Выделительные функции. После бега на длинные и сверхдлинные дистанции диурез в связи с усиленным потоотделением уменьшается. Удельный вес мочи при этом оказывается увеличенным. Концентрация молочной кислоты в моче после бега на средние дистанции может быть увеличена до 450мг%, после длинных дистанций она меньше - 40-50мг%.

После бега на средние, длинные и сверхдлинные дистанции может появляться белок в моче и даже эритроциты, особенно у нетренированных спортсменов.

После бега вес тела уменьшается, наибольшие потери происходят при беге на сверхдлинные дистанции (до 4-5кг).

Бег особенно длительный, сопровождается усиленным теплообразованием. В жаркую погоду и при высокой влажности воздуха теплоотдача не обеспечивает полного освобождения организма от излишков тепла. В этих случаях температура тела может повышаться до 30-40 градусов, в результате чего наступает перегревание организма и нарушение многих его функций.

1 Легкоатлетический бег формирует и укрепляет ЦНС.

2 Эффективность скоростного бега зависит от состояния опорно-двигательного аппарата.

3 Бег значительно повышает расход энергии и потребление кислорода.

4 Бег усиливает кровообращение.

5 При легкоатлетическом беге меняется состав крови.

1.3. Понятие о физической подготовленности

Физическая подготовленность человека характеризуется развитием вегетативных, и двигательных функций.

Различают общую и специальную физическую подготовленность. Под общей физической подготовленностью (ОФП) имеется в виду такое состояние здоровья и развитие двигательных качеств, которые делают человека способным успешно заниматься различными видами спорта, выполнять различного рода работу.

Под специальной физической подготовленностью (СФП) имеется в виду такое состояние здоровья и развитие двигательных качеств, которые делают человека способным достичь высоких результатов в одном или группе сходных видов спорта. [30, с.48]

Одним из условий достижения успеха в занятиях спортом является обеспечение высокого уровня физической подготовленности.

Спортсмены, добившиеся выдающихся результатов в одном из видов спорта, как правило, имеют довольно высокие результаты и в некоторых других видах. Такого рода факты приводят к убеждению, что между степенью общей физической подготовленности спортсмена и результатами, достигнутыми в избранном виде спорта, якобы существует прямая зависимость. Чем лучше физическая подготовленность, тем более высоких результатов может добиться спортсмен.

Физическая подготовленность, достигаемая в процессе

специализированной тренировки, дает возможность добиваться хороших результатов также в занятиях другими видами спорта, в процессе труда, решения двигательных задач, возникающих в быту.

Средства, используемые для обеспечения физической подготовленности детей и взрослых спортсменов, различны. У детей физическая подготовленность обеспечивается, главным образом, путем занятия, различными физическими упражнениями, ведущими обогащению их двигательных представлений. Физическая подготовленность лиц, специализирующихся в определенном виде спорта, обеспечивается, главным образом, путем занятий физическими упражнениями, способствующими развитию двигательных качеств, которые преимущественно проявляются в избранном виде спорта.

Все двигательные качества человека развиваются и развиваются они в результате:

- а) формирования организма в детском, отроческом и юношеском возрастах;
- б) выполнения различных трудовых и бытовых действий;
- в) занятий физическими упражнениями (спортивной тренировки).

Кроме того, уровень развития двигательных качеств и возможность их проявления зависит от степени овладения техникой движений, состояния здоровья, волевых черт характера, а также в известной мере от морфологических особенностей человека. [6, с.48]

Различные двигательные качества по-разному развиваются и по-разному теряют приобретенные свойства.

Основными составными физической подготовленности являются:

1. *Быстрота* - это ведущее качество легкоатлетов всех специальностей.

Для того чтобы выполнять движение быстро, необходимо иметь сильные мышцы и уметь расслаблять те мышечные группы, которые не участвуют в движении.

Научными исследованиями установлено, что для развития быстроты является наиболее благоприятным возраст 11—16 лет.

Кроме специальных упражнений для развития быстроты бегуна, прыгуна, метателя, занимающимся следует выполнять разнообразные упражнения, способствующие улучшению быстроты в различных ее проявлениях. Одной из особенностей детского организма является быстрая утомляемость, поэтому упражнения на быстроту следует соединить в серии и проводить их отдельно, чередуя с упражнениями на расслабление и ходьбой.

2. *Сила* - одно из важных качеств легкоатлета.

Кроме специальных упражнений для развития силы бегунов, прыгунов, метателей юным легкоатлетам необходимо регулярно выполнять такие упражнения, например, как: упражнения с собственным весом; упражнения на гимнастической стенке, гимнастических снарядах; упражнения со штангой, гантелями и др.

3. *Гибкость*.

Юному легкоатлету необходимо систематически выполнять упражнения на гибкость для успешного освоения техники легкоатлетических видов. Если гибкость недостаточна, то трудно достичь максимальной свободы и широты движений.

Особенно важна гибкость в тазобедренных суставах, в области поясничной и грудной части позвоночника и в плечевых суставах. Специальные упражнения на гибкость следует выполнять сериями по 10—12 повторений, по 2—3 серии подряд. Амплитуда движения, скорость выполнения и качество повторений должны возрастать постепенно.

4. *Ловкость* - это степень координации движений. Ловким может быть только тот, кто обладает хорошо развитыми качествами силы, быстроты, выносливости.

Ловкость имеет решающее значение для овладения техникой и ее совершенствования.

Ловкость развивается разнообразными физическими упражнениями: акробатическими упражнениями, упражнениями на снарядах, играми, различными эстафетами с преодолением препятствий. Применение таких упражнений с учетом подготовленности и индивидуальных особенностей юных легкоатлетов позволяет хорошо развить силу и ловкость.

5. *Выносливость* - качество, необходимое для всех легкоатлетов, она нужна для выполнения определенного объема тренировочной работы и для достижения результата. В легкой атлетике принято различать общую и специальную выносливость.

Общая выносливость развивается посредством физических упражнений на тренировочных занятиях. Лучшими средствами, развивающими выносливость, служат длительная с относительно невысокой интенсивностью ходьба, пешие туристские походы, кроссы, лыжные прогулки, плавание и другие упражнения, связанные с длительной, но умеренной работой.

В развитии этого очень важного качества большую роль играет сила воли.

Физическая подготовленность является ведущим фактором, обуславливающим достижение высоких результатов спортсмена, в том числе легкоатлета. Упражнения специальной и общей физической подготовки входят в основную и заключительные части тренировочного занятия. Применяются они как с целью освоения и улучшения техники того или иного вида легкой атлетики, так и с целью развития силы, быстроты, гибкости, ловкости, выносливости, а также для устранения недостатков в общем физическом развитии. [9, с.30]

1.4. Анатомио – физиологические особенности юношей 12-14 лет.

Возраст 12-14 лет в процессе созревания организма является переломным. Этот период характеризуется резким изменением функционального

состояния органов и систем, связанных с половым созреванием. Происходит интенсивный рост и увеличение размеров тела, рост и дифференциация органов и тканей. Годичный прирост длины тела составляет 4-7,5 сантиметров, масса 3 - 5 килограмм. В среднем школьном возрасте основные размеры тела у юношей меньше, чем у девочек. В связи с усиленным ростом верхних и нижних конечностей, заметно меняются пропорции тела. В этом возрасте значительно увеличиваются переднезадний и особенно поперечный размеры грудной клетки. [7, с.48]

Продолжается формирование позвоночника. Происходит интенсивный рост всех его отделов. Изгибы позвоночника уже в основном сформировались, однако, окостенение еще не закончилось, что создает опасность появления сколиозов и нарушений осанки в этом возрасте. Окостенение костей запястья, в основном, заканчивается к 12-13 годам. С 12 лет наблюдается усиленный рост мышц в толщину за счет образования мышечных волокон. В связи с этим, увеличивается общая масса мышц по отношению к массе тела: к 8 годам она составляет 27%, а у подростков 15 лет она составляет 32%. Продолжает нарастать мышечная сила. Исследования показали, что школьники 7-11 лет обладают еще сравнительно низкими показателями мышечной силы. Силовые, и особенно статические упражнения, вызывают у них быстрое утомление. Дети этого возраста более приспособлены к скоростно-силовым динамическим упражнениям. [22, с.98]

Значительное развитие нервного аппарата мышц и усиленный рост мышечных волокон приводят не только к увеличению мышечной силы и выносливости, но и делают возможным более длительное выполнение тонких дифференцированных движений. Точность воспроизведения мышечного напряжения повышается к 11-16 годам. Выносливость к динамической работе еще не велика в 7-11 лет. С 11-12 лет школьники, юноши и девочки, становятся более выносливыми. Исследования показывают, что хорошим средством развития выносливости является

ходьба, медленный бег, передвижение на лыжах. Выносливость к статическим особенно интенсивно увеличивается в период от 7 к 17 годам.

К 15 годам, как уже отмечалось, развитие двигательного аппарата достигает высокого уровня. В основном завершается возраст развития координации действий, однако, отмечаются резкие колебания возбудимости и лабильности нервно-мышечного аппарата, связанные с физической неустойчивостью нервной системы в период полового созревания. Мышечная сила и особенно выносливость еще не достигла своего совершенства. В связи с этим, физическая нагрузка должна быть строго дозирована.

Сердечно-сосудистая система детей имеет свои особенности. Подростковый возраст накладывает своеобразный отпечаток на эту важную систему организма. Сердце подростка стремительно увеличивается в размерах. Так если за 7 лет (от 7 до 14), объем сердца возрастает на 30-35%, то в возрасте 14-18 лет – на 60 – 70%.

В 13-летнем возрасте наблюдаются значительные различия между размерами сердца у юнршей до 15-16 лет, рост сердца происходит более медленно, а в последующие годы они в этом отношении опережают девочек.

Но сердечно-сосудистая система подростков не только проявляет «своеобразие своего характера». Оказалось, что увеличение размеров тела (рост, вес) не всегда сопровождается соответствующим увеличением объема сердца. Нередко развитие сердца отстает от увеличения размеров тела. В таком случае гармоническая взаимосвязь между сердцем и остальными органами, и системами нарушается. В силу этого подростки жалуются на головную боль или головокружение.

Частота сердечных сокращений у детей 12-14 – 82 – 80 раз в минуту, а у взрослого человека – 75 раз в минуту.

Дыхательная система детей, как и сердечно-сосудистая, имеет свои особенности. Легкие у детей растут, главным образом, за счет увеличения объема альвеол. Особенно энергично растут альвеолы после 12 лет. Объем

легких к 12 годам увеличивается в 10 раз по сравнению с объемом легких новорожденного, а к концу полового созревания в 20 раз. Соответственно изменяется газообмен в легких, увеличение суммарной поверхности альвеол приводит к возрастанию диффузных возможностей легких. [16, с.56]

В 7-8 лет выявляются половые отличия в темпе дыхания: у юношей становится преобладающим брюшной тип дыхания, у девочек – грудной. Заканчивается половая дифференцировка дыхания к 14-17 годам. Частота дыхания у детей школьного возраста – 18-20 раз в минуту, а у взрослых – 15 – 17 раз в минут. Жизненная емкость легких зависит от длины тела, степени развития грудной клетки и дыхания мышц, тела, возраста.

1.5. Валеологический аспект занятия легкой атлетикой.

Валеология – это наука о здоровье. Здоровье – это состояние полного физического, духовного и эмоционального благополучия человека.

С точки зрения валеологии, занятия бегом оказывают положительное влияние на здоровье людей. Правильно организованные занятия бегом разносторонне и гармонично развивают человека, способствуют формированию силы, выносливости, ловкости, быстроты и других качеств.

Великий русский физиолог И.М. Сеченов писал, что двигательная активность способствует восстановлению работоспособности в большей мере, чем пассивный отдых. Бег при пульсе не менее 120 ударов в минуту развивает главные функциональные системы – сердечно-сосудистую и дыхательную. Люди, ведущие малоподвижный образ жизни, имеют связки и мышцы менее прочные, кости более хрупкие, уменьшается подвижность в суставах, ослабевают сила, выносливость, теряется ловкость движений. Но это относится не ко всем. У тех, кто регулярно занимается бегом достаточно прочный опорно-двигательный аппарат, лучшая реакция, более совершенная координация движений. В итоге они оказываются более ловкими. При беге налаживается четкое функциональное взаимодействие двигательного аппарата и внутренних систем, которое было установлено профессором М.Р.

Могендовичем, осуществляется через нервную систему. При физической работе раздражаются нервные окончания опорно-двигательного аппарата, и чувствительные импульсы при этом поступают в центральную нервную систему, в частности в кору головного мозга. Как вследствие этого из центральной нервной системы импульсы направляются ко всем внутренним органам. Это вызывает активизацию их деятельности (прежде всего сердца и легких) и обеспечивает удовлетворение повышенной потребности мышц в кислороде и питательных веществах. При систематическом занятии физическими упражнениями, в том числе и бегом, стимулируется и совершенствуется работа всех внутренних систем и органов.

А.Ф. Симанов в своей работе «Бег и наши болезни» говорит о том, что недостаток двигательной активности – одна из главных причин ослабления, детренированности и заболевания сердца. Ишемическая болезнь сердца, приводящая к приступам стенокардии, инфаркту миокарда и др. нарушениям сердечной деятельности, справедливо считается врагом №1.

По статистике в развитых странах смертность от сердечно-сосудистых заболеваний возрастает. Среди причин, приводящих к этому заболеванию, выделяют ожирение, гипертония и др. Однако, регулярные занятия бегом с течением времени бесспорно будут способствовать ликвидации этих факторов риска. С каждым днем становится все больше сторонников бега. Однако, его, как лекарство, надо строго дозировать. Иначе можно не убежать от инфаркта, а прибежать к нему. При строгом соблюдении режима и умелом дозировании бег оказывает положительный эффект при ожирении, при начальных формах гипертонии, ишемической болезни сердца, атеросклерозе, неврастении и др. заболеваниях. В результате бега улучшается сон, настроение, самочувствие, исчезает отдышка, регистрируется улучшение показателей сердечно-сосудистой системы. Бег трусцой может использоваться как средство восстановительного лечения после перенесенного инфаркта.

Особо можно выделить следующие валеологические аспекты, влияющие на успешную физическую деятельность занимающихся легкой атлетикой:

а) помещения, а которых походят занятия легкой атлетикой, должны быть хорошо проветрены. Наилучшим способом проветривания считается сквозное проветривание, при котором одновременно открываются окна и двери на разных сторонах помещения. При хорошей погоде на улице занятия в спортивном зале лучше проводить с открытыми окнами, форточками, фрамугами. В холодную погоду проветривание нужно проводить 2-3 раза за одно занятие, причем до занятия за 20-30 минут проветрить спортивный зал нужно обязательно;

б) успех занятий легкой атлетикой зависит от полноценного отдыха. Оптимальный отдых во время сна. Спать нужно на ровной с жестким основанием (кушетка, диван с упругими пружинами) постели. Слишком мягкие и неровные постели (толстая перина, кровать с провесной сеткой) для сна не годятся, на них искривляется позвоночник и, в конце концов, это может отразиться на осанке. Засыпать лучше лежа на спине, расслабив мышцы, положив руки вдоль туловища и вытянув ноги;

в) в процессе выполнения упражнений на занятиях легкой атлетикой нужно уделять внимание правильному дыханию. При обычных и усиленных нагрузках дыхание должно осуществляться через нос, так как нос во время нагрузок усиленно очищается от слизи, его сосуды, ворсинки, железы эпителии тренируются, приспособляются к работе и закаляются. Тот, кто дышит через рот, чаще простужается и болеет, а кто дышит через нос - болеет очень редко;

г) занимающимся физическими упражнениями, также необходимо закаливать свой организм. Закаливание организма с самого начала лучше всего с помощью обтираний. Обтирание следует начинать в теплом помещении при температуре воздуха +18-20 градусов Цельсия. Если в помещении холодно -обтирайтесь по частям: сначала оботрите губкой или

влажным полотенцем руки, грудь, живот, спину и насухо разотрите их сухим полотенцем; затем наденьте рубашку и оботрите нижнюю часть тела. Обливание - второй вид и этап закаливания водой. Обливаются обычно из кувшина или ведра, над тазом или ванной (а летом можно и на земле) быстро - так, чтобы сразу смочить все тело с головы до ног, а затем опять-таки энергично растирают кожу жестким полотенцем. Душ - третий этап закаливания. Он еще сильнее воздействует на организм: струи воды не так быстро смачивают тело, раздражают механически, да и сама процедура продолжительнее обливания. Первоначальная температура воды при закаливания +32-34 градусов Цельсия. Через каждые 2-3 дня, если самочувствие хорошее, снижайте температуру на 1 градус и доведите до +15-градусов;

д) занимающимся легкой атлетикой, чтобы достичь максимально высоких результатов, нужно соблюдать временной режим; так, организм, привыкает к повторяющемуся ритму, становится послушным, настраивается на прием пищи, зарядку, тренировку, умственную работу, сон и отдых к определенному часу;

е) питание играет тоже очень большое значение для занимающихся физическими упражнениями. Питаться желательно в одно и то же время. Пища должна быть разнообразной, полноценной по составу: белки, жиры, углеводы, витамины. Основные ошибки в питании - это недоедание, в результате перебивания аппетита сладким, и наоборот другая крайность - чрезмерное питание, что теперь весьма распространено у детей. Есть надо не больше, не меньше того, что нужно организму. Увеличился расход мышечной энергии (в результате систематических занятий физическими упражнениями). На более интенсивное занятие легкой атлетикой, после основательного приема пищи, можно выходить не раньше, чем через 40 минут, а то и 1,5 часа (в зависимости от количества съеденной пищи).

Бег помогает выработать правильную и красивую осанку, стать более стройным и приучает следить за своими движениями. [27, с25]

Глава 2. Методы и организация исследования

2.1. Методы исследования

При выполнении данной работы использовались следующие методы исследования:

1. Изучение и анализ научно-методической литературы;
2. Метод педагогического наблюдения;
3. Измерение медико-биологических методик (ЧСС, Розенталя, ЖЕЛ);
4. Педагогический эксперимент (вид);
5. Тестирование физической подготовленности;
6. Методы математической статистики;

Метод изучения и анализ научно-методической литературы был применен с целью получения сведений о состоянии вопроса в теории и практике физической культуры.

а) Исследование сердечно-сосудистой системы (тест Руфье).

У испытуемого, находящегося в положении лежа на спине в течение 5 минут, определяют частоту сердечных сокращений за 15 секунд (P_1), затем в течение 45 секунд испытуемый выполняет 30 приседаний. После окончания нагрузки испытуемый ложится, и у него вновь определяют частоту пульса за первые 15 секунд (P_2), а потом за последние 15 секунд с первой минуты периода восстановления (P_3).

Оценку работоспособности сердца проводят по формуле:

$$\text{Индекс Руфье} = (4 * (P_1 + P_2 + P_3) - 200) / 10$$

Результаты оцениваются по величине индекса:

<5	оценка отлично
5,1 – 11	оценка хорошо
11,1 - 16	Удовлетворительно
>16 -	Неудовлетворительно

б) Исследование физической подготовленности (тест физической подготовки).

Для определения уровня развития ряда физических качеств использовались стандартные тесты, проводимые по общепринятой методике. Для определения скоростных способностей использовался тест – бег 30 м: по команде «марш» тестируемый пробегает данную дистанцию с максимальной скоростью, результат засекается до 0,1 секунды.

Для выявления уровня гибкости использовался тест – наклон вперед, руки вперед, стоя на скамейке (сантиметры).

Качество силы определялось подтягиванием на высокой перекладине из виса (количество раз) и динамометрией кистей рук. Упражнение «подтягивание на высокой перекладине из виса» выполняется следующим образом: вис хватом сверху, не раскачиваясь подтягиваются до пересечения подбородком грифа перекладины.

Качество выносливости определялось тестом «6-ти минутный бег». Данный тест заключается в следующем: беговая дорожка длиной 250 м, тестирование проводится с общего старта, по истечении 6 мин. по команде «стоп» тестируемые должны остановиться на месте, проведение замера.

в) Состояние дыхательной системы определялось тестом «Проба Розенталя».

Он проводился следующим образом: 5 измерений ЖЕЛ (жизненная емкость легких) в течение 1 минуты с 15 секундными промежутками – нагрузка, выполнение которой может не соответствовать функциональным возможностям системы внешнего дыхания. Тогда вследствие утомления дыхательной мускулатуры, величина ЖЕЛ постепенно уменьшается (проба неудовлетворительная). Данный показатель может увеличиваться (хорошая), не изменяться – (удовлетворительная).

г) Математическая статистика предполагает исследование достоверности результатов по следующим вариантам:

1) Между контрольной и экспериментальной группами до эксперимента;

2) Между экспериментальной группой до эксперимента и экспериментальной группой после педагогического эксперимента;

3) Между контрольной группой до эксперимента и контрольной группой после педагогического эксперимента;

4) На сколько достоверное различия в контрольной группе после эксперимента и экспериментальной группой после эксперимента.

Для статистической обработки использовалась методика, разработанная Ашмариним А.Б.

M (большая) или X (большая) – средняя арифметическая величина.

(δ) сигма – среднее квадратическое отклонение.

m – средняя ошибка, средней арифметической величины.

t – средняя ошибка разности.

Статистическая значимость определяется по таблице Стьюдента.

1. 0,0 – 0,8 – нет достоверных различий.

2. 0,9 – 1,9 – достоверные различия в малой степени $p - 0,005$.

3. 2,0 – 2,5 – достоверные различия $p - 0,05$.

4. 2,6 – 3,3 – достоверность различия в высокой степени $p - 0,01$.

5. 3,4 – выше – достоверно в очень высокой степени $p < 0,001$.

Нами была обработана статистика по варианту № 2 и № 3.

Были использованы следующие формулы:

M_1 – средняя арифметическая величина до эксперимента

M_2 – средняя арифметическая величина после эксперимента

$$1. \delta = \frac{+V_{\max} - V_{\min}}{k}$$

V_{\max} – самый высокий результат

V_{\min} – самый низкий результат

k – табличный коэффициент (по количеству испытуемых)

$$2. m = \frac{\pm \delta}{\sqrt{n}}$$

$$3. t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$

n – Количество человек участвующих в эксперименте

m_1 – средняя ошибка, средней арифметической величины до эксперимента

m_2 – средняя ошибка, средней арифметической величины после эксперимента

2.2. Организация исследования

Для проведения исследования были отобраны две группы – контрольная и экспериментальная по 25 юношей в возрасте 12-14 лет. Этот возраст был по нескольким причинам:

☆ Во-первых, он представляется наиболее интересным с биологической точки зрения (второй этап пубертатного периода), период перед половым созреванием;

☆ Во-вторых, с методической точки зрения – это вторая ступень средней школы;

☆ В – третьих, потому что в литературных источниках исследований с этим возрастом по данной теме крайне мало.

Исследования проводились в средней школе № 24, города Красноярска.

Контрольную группу составили юноши из 7А и 7Б класса в количестве 25 человек, которые занимались по общей программе Физического воспитания. В экспериментальную группу вошли юноши из 7В и 7Г в количестве 25 человек, которые занимались по предложенной нами программе.

Исследования проводились в четыре этапа.

I. Педагогическое наблюдение.

II. Теоретическое обоснование и исследования, изучение и анализ учебно-методической литературы.

III. Проведение практического эксперимента в течение 3 лет с контрольным тестированием:

1. в 2018 году;
2. в 2019 году;
3. в 2020 году.

IV. Обработка по полученным данным и выводы по поделанной работе.

Глава 3. Содержание и реализация комплекса легкоатлетических упражнений

3.1. Описание и характеристика комплекса легкоатлетических упражнений

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с пятого класса начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма). Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для обеспечения прикладности и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная количественная оценка результатом легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности для обучения учащихся

проводить самостоятельный контроль и оценку физической подготовленности.

На таблице 1 показано примерное распределение учебного времени на различные виды программного материала (сетка часов) при двух занятиях в неделю.

Таблица 1

№ п/п	Вид программного материала	Классы				
		5	6	7	8	9
1.	Базовая часть	48	48	48	48	48
1.1	Основы знаний	В процессе урока				
1.2	Способы двигательной деятельности (умения, навыки, двигательные способности)					
1.2.1	В спортивных играх	10	10	10	10	10
1.2.2	Легкоатлетические	14	14	14	14	14
1.2.3	Гимнастические	12	12	12	12	12
1.2.4	Элементы единоборств					
1.2.5	Плавание					
1.2.6	Лыжная подготовка	12	12	12	12	12
2	Вариативная часть	20	20	20	20	20
2.1	Связанный с региональными и национальными особенностями					
2.2	По выбору учителя, учащихся, определяемый школой, по углубленному изучению вида спорта					

На основании действующей программы по физическому воспитанию учащихся основной школы в данной работе предлагается программа, содержащая комплекс легкоатлетических упражнений с расширением

программных действий за счет увеличения количества часов занятий легкой атлетикой.

Предлагаемый комплекс легкоатлетических упражнений базируется на том, что подростковый возраст – переменный возраст в развитии двигательной функции ребенка. К 12-13 годам учащиеся в основном овладевают базовыми двигательными действиями в беге, прыжках, метании, лазанье и т.д. У них складывается весьма благоприятные предпосылки для углубленной работы над развитием двигательных способностей. В связи с этим одной из главной задачей является обеспечение разностороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, согласование и ритм, точность воспроизведения и дифференцирование силовых, временных и пространственных параметров движения) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей занимающихся детей, а также их сочетаний.

На основании действующей программы по физическому воспитанию основной школы мы расширяем программу действий за счет увеличения часов на легкую атлетику.

Вместо 14 часов, отведенных на легкую атлетику в основной программе, мы затратим 30 часов. Мы уделим основное внимание беговым дистанциям.

Два часа - специально беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, со сгибанием голени назад, перекал с пятки на носок, прыжки в шаге, бег с прямыми ногами вперед и так далее.

Пять часов- бег на короткие дистанции: высокий старт от 10 до 30 метров, бег с ускорением от 30 до 80 метров, низкий старт до 30 метров.

Десять часов- бег на средние дистанции: минутный бег, бег в среднем темпе до 1500 метров, бег с гандикапом.

Десять часов – кроссовая подготовка: длительный бег, бег по пересеченной местности, кросс поход, фортрэк.

Два часа - прыжки: прыжки в длину с 7-9 шагов

Один час – метания: метание малых мячей на дальность с 3 шагов разбега.

Последующие два года 8 и 9 класс часов оставалось прежнее количество, но выполнение повторений и объем пробегаемых дистанций увеличивались.

Для эффективного повышения уровня физического развития детей использовались все методы тренировки:

- интервальный;
- повторный;
- переменный метод;
- равномерный (дистанционный);
- контрольный.

Хорошей результативности и эмоционального подъема у детей давали проводимые эстафеты, с использованием различных предметов и без них.

3.2. Обработка и обсуждение результатов экспериментальной работы

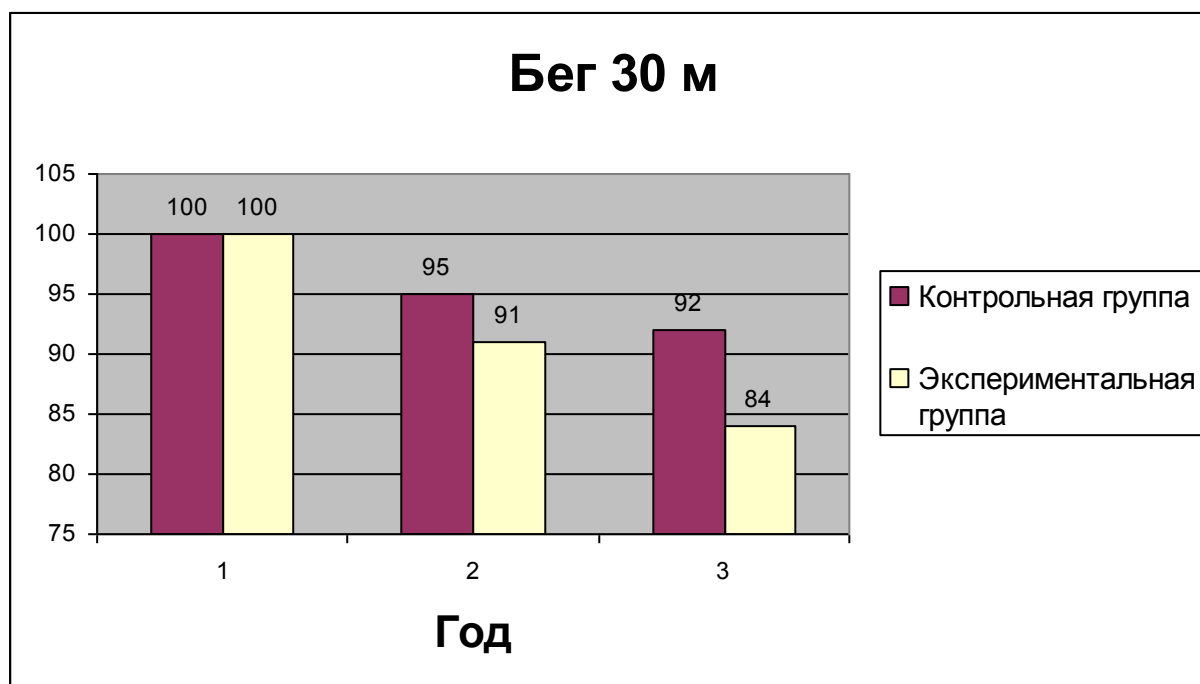
В процессе проведенного нами эксперимента и анализа полученных результатов нами выявлено определенные закономерности, как в контрольной группе, которая занимались физической культурой по общей программе физического воспитания школьников, так и в экспериментальной группе, которая занималась физической культурой по предлагаемой в данной работе программе.

Анализ результатов, полученных при тестировании в период с 2018 по 2020 год, позволил нам выявить естественную динамику улучшения в течение этого срока всех показателей, как в экспериментальной группе, так и в контрольной, но каждые в своей мере.

Анализ полученных результатов. Мы видим следующее.

1. На рисунке 1 «Бег 30 метров» в экспериментальной группе данный показатель составил в 2019 году – 9% от 2018 г., в 2020 году – 16% от 2018 г. и 7% от 2019 г.

Рис. 1

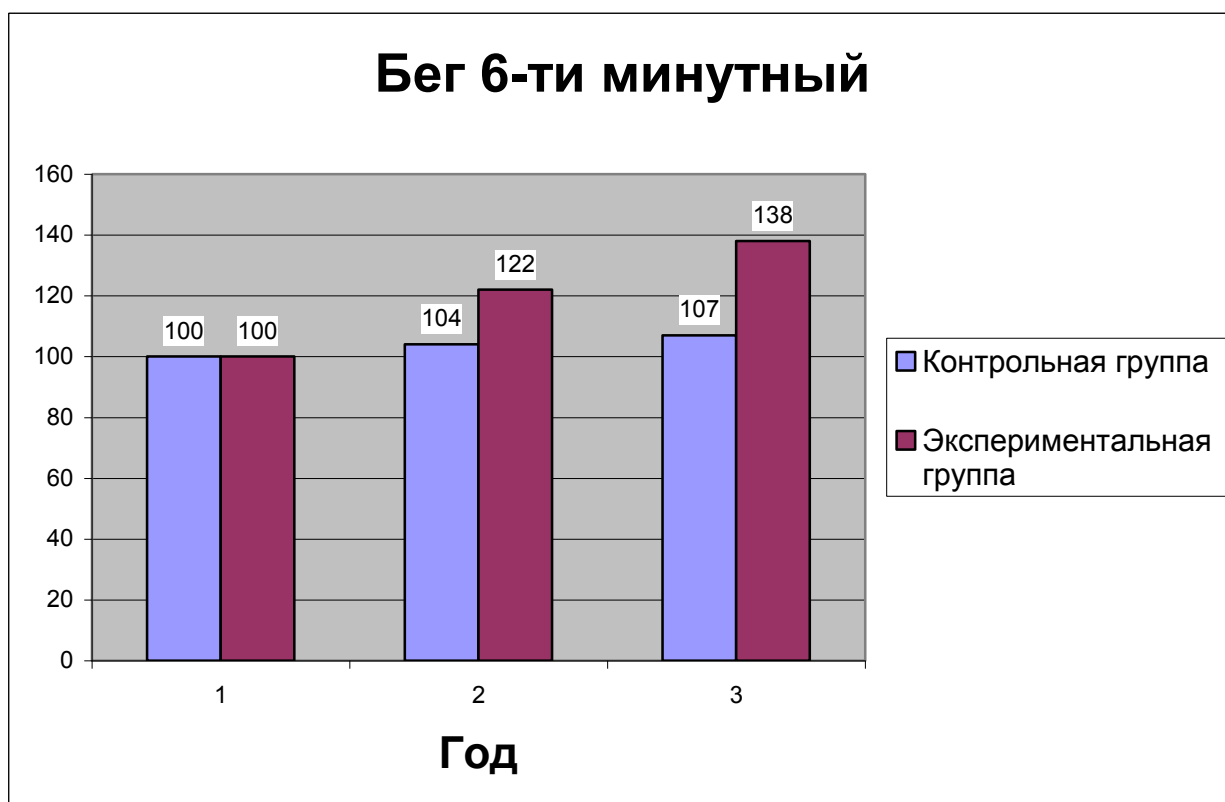


В контрольной группе тоже наблюдалась динамика, которая выразилась следующим образом: 5% и 8% соответственно по годам. Таким

образом, спортивные качества улучшились во обеих группах в течение трех лет: в контрольной группе на 8% - естественный прирост, а в экспериментальной группе на 16% под влиянием предложенной в данной работе программы.

2. Совершенно отличные результаты были нами получены при исследовании такого физического качества, как выносливость, которая исследовалась тестом «6-ти минутный бег».

Рис. 2



При анализе полученных данных обнаружена следующая картина: в экспериментальной группе это качество развивалось от года к году: 22 – 38 соответственно по годам в процентном выражении. В контрольной группе так же наблюдается естественный рост результатов, но значительно ниже уровня, чем в экспериментальной группе 4-7 (соответственно по годам 2018-2019).

3. Динамику силовых качеств видно из следующих рисунков.

Рис. 3

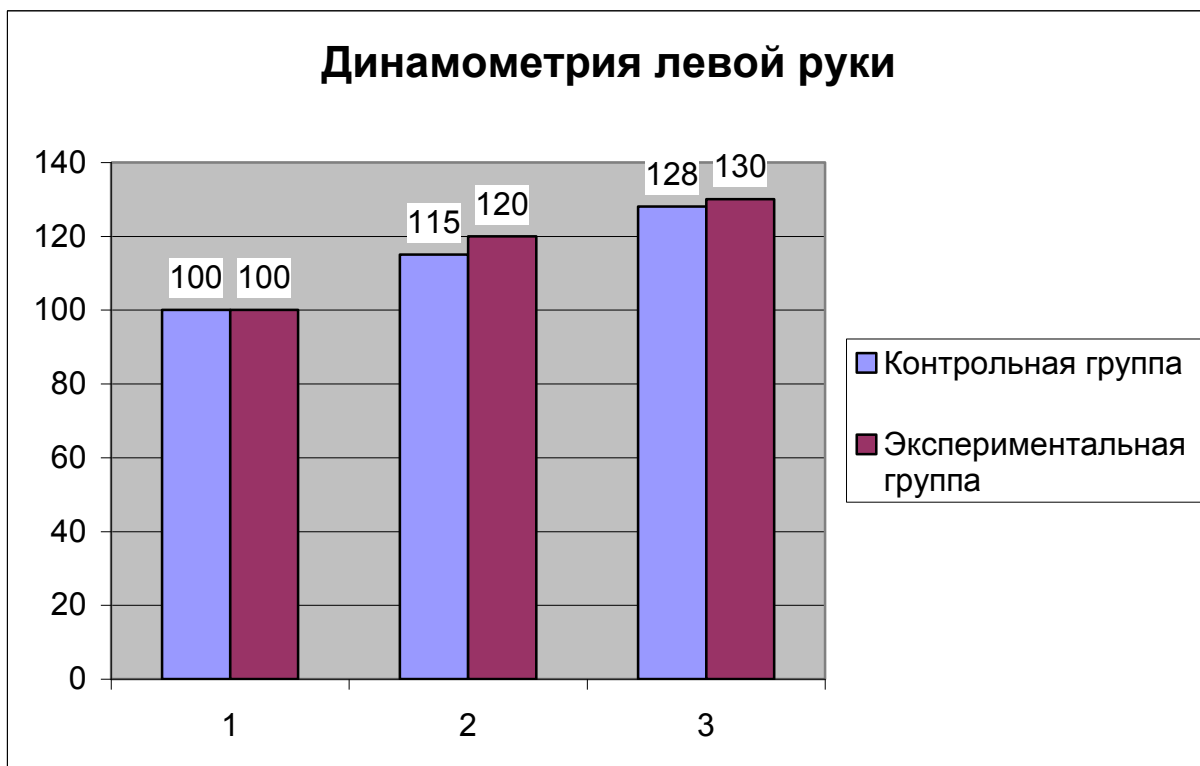
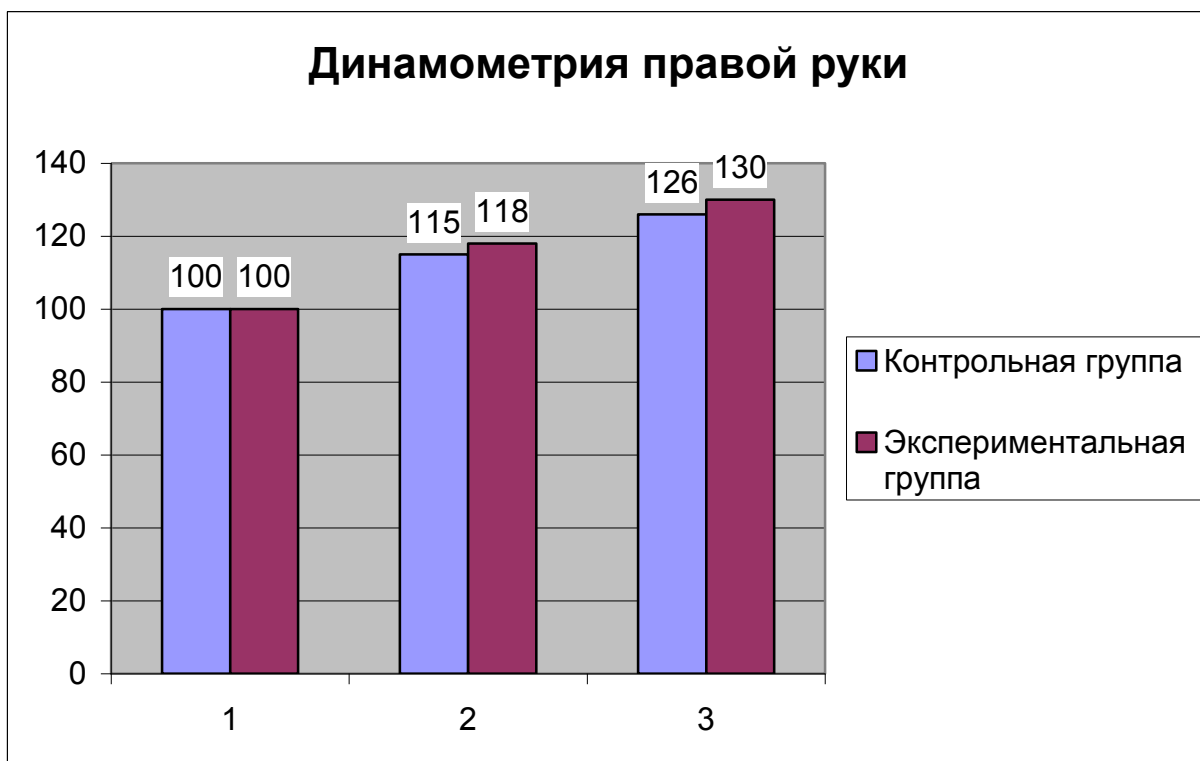


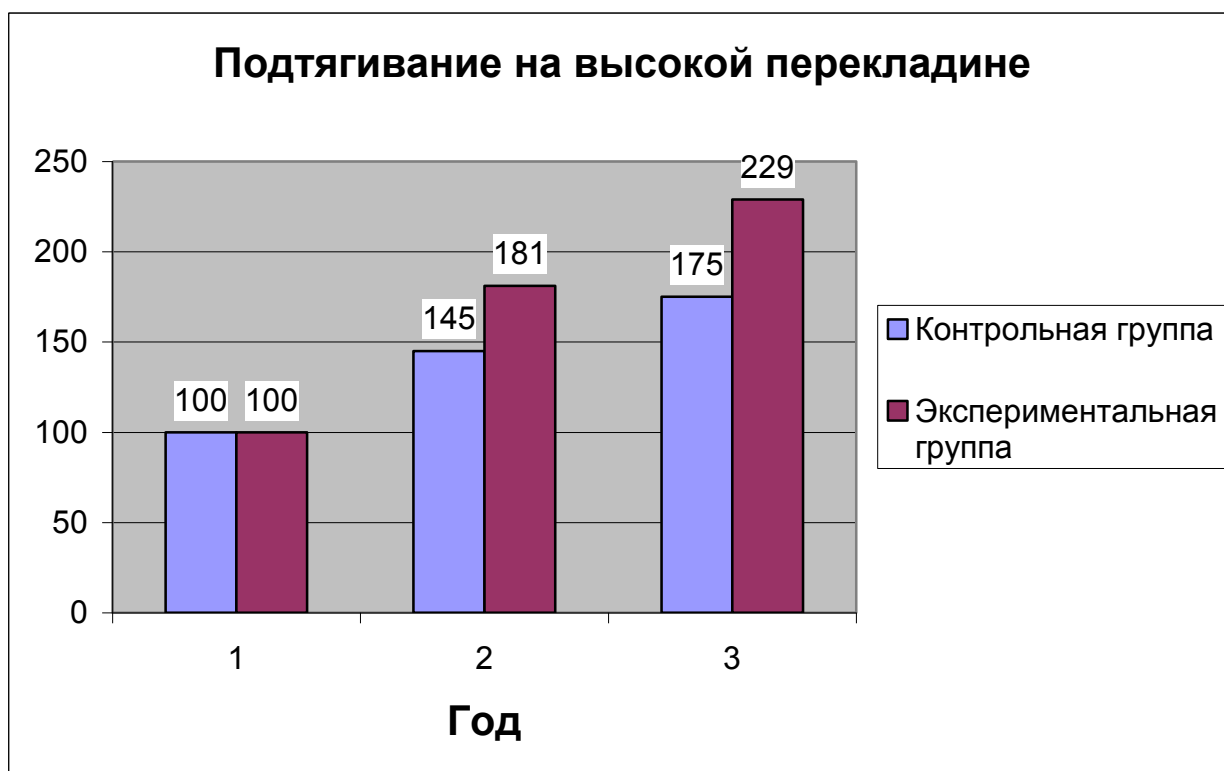
Рис. 4



Она распределяется по годам следующим образом: по силе кистей рук в контрольной группе наблюдается динамика, но с незначительными вариациями (правая рука в 2019 г. 15% и 26% в 2020 г. по сравнению с 2018 г.; левая рука в 2019 г. 15% и 28% в 2020 г. по сравнению с 2018 г.), а в экспериментальной группе динамика показателей более значительна (правая рука в 2019 г. 18% и 30% в 2020 г. по сравнению с 2018 г.; левая рука в 2019 г. 20% и 30% в 2020 г. по сравнению с 2018 г.).

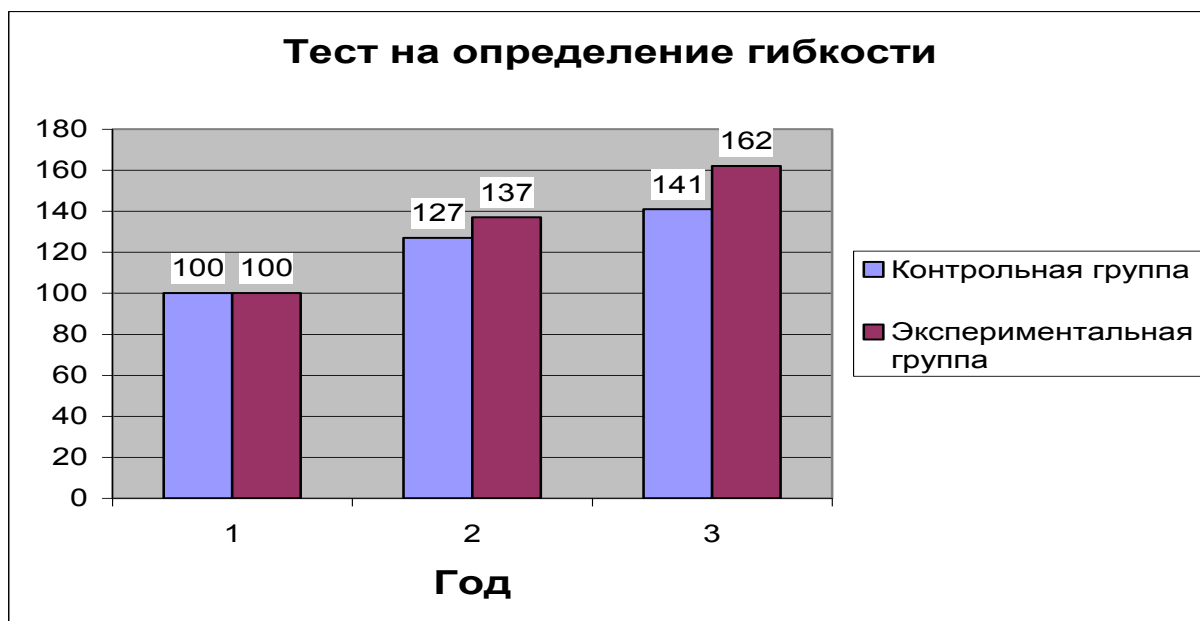
Для того, чтобы наиболее полно выделить картину силовых качеств, мы исследовали это качество тестом «Подтягивание на высокой перекладине».

Рис. 5



В результате выявилась следующая динамика роста силового качества общего развития: в экспериментальной группе увеличение оказалось почти вдвое больше, чем в контрольной группе на 36 – 54 процентов собственно по годам.

4. Гибкость легкоатлетов является одним из основных качеств физического развития, которое непосредственно влияет на результат.

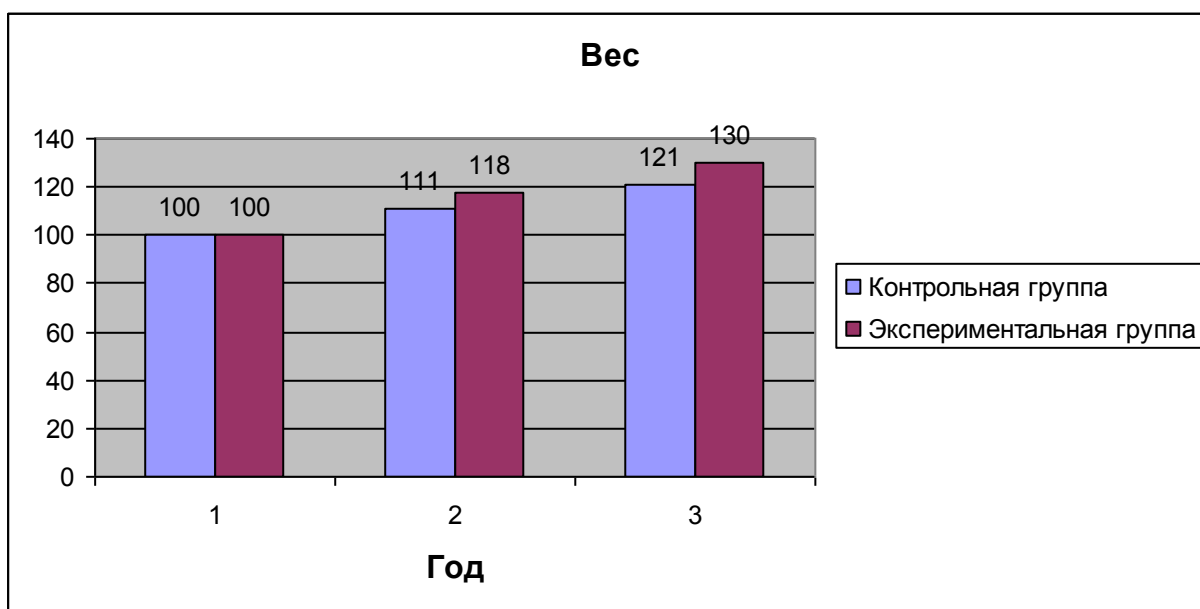


В нашем эксперименте такое качество как гибкость в течение трех лет тренировок достигло достаточно хорошего развития и в динамике роста этого качества нами было выявлено по годам: 37 – 62 процента, т.е. на 10-21 процент лучше, чем в контрольной группе, хотя естественная динамика прослеживалась и в этой группе 27 – 41 процента.

Так же были проведены исследования по таким показателям как вес и рост.

5. Информация о весе приведена на рисунке 7.

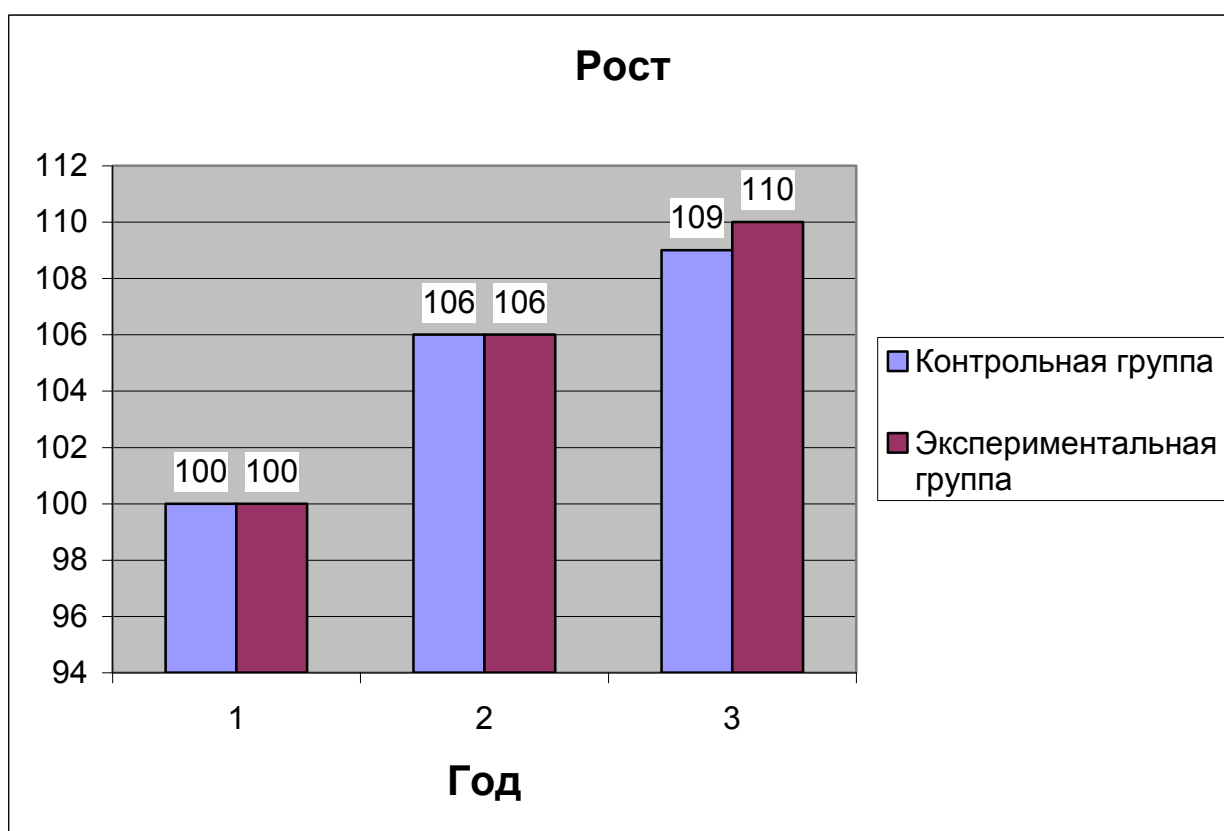
Рис. 7



Как видно из данного рисунка в процентном отношении вес в экспериментальной группе увеличивался на 18% в 2019 г. и на 30% в 2020 г. по сравнению с 2018 г., а в контрольной так же прослеживалась естественная динамика т.е. увеличение на 11% в 2019 г. и 21% в 2020 г. по отношению к 2018 г. Рост веса в экспериментальной группе можно объяснить, как увеличением мышечной массы в результате занятий по предлагаемой программе физического воспитания.

6. Показатели роста тоже изменялись на протяжении этого периода (рис.8).

Рис. 8

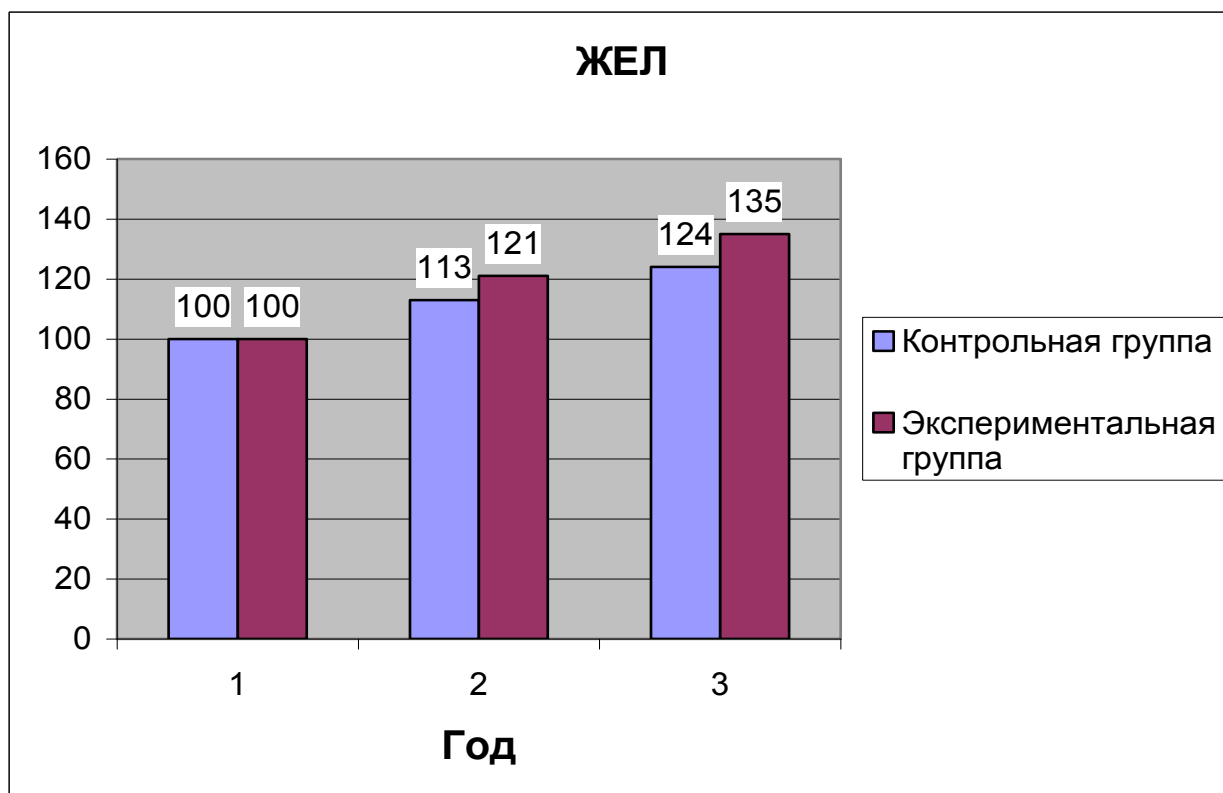


В процентном отношении мы видим следующую картину: в экспериментальной группе рост увеличился на 6% в 2019 г. и на 10% в 2020 г. по сравнению с 2018 г., в контрольной группе увеличение составило 6% и 9% соответственно. Как видно, что прогресс этих показателей, то есть их рост увеличивается от года в год в одинаковой степени, как в экспериментальной, так и в контрольной группе, это можно объяснить физиологическими

особенностями этого возраста. Разница прироста в экспериментальной группе по сравнению с контрольной на 1% наблюдается лишь в 2020 г.

Самым важным для детей, занимающихся по предлагаемой программе является состояние дыхательной системы (рис.9).

Рис. 9



Тест на определение «ЖЕЛ» (жизненная емкость легких) показал следующие данные. В экспериментальной группе динамика развития этого показателя составляло 21% в 2019 г. и 35% в 2020 г. по сравнению с 2018 г. В контрольной группе также прослеживалась динамика естественного улучшения: в 2019 г. 13%, а в 2020 г. 24% от уровня 2018 г.

В целом оценка «Индекса Руффье» в экспериментальной группе улучшалась с хорошей до отличной, а в контрольной группе с удовлетворительной до хорошей.

1. Анализ результатов, полученных при исследовании скоростных качеств юношей обеих групп (контрольной и экспериментальной) с использованием теста «Бег 30 метров», позволил проследить динамику развития этого качества. В контрольной группе динамика в среднем выразилась так: 6,0;5,7;5,5 – в абсолютных единицах. В процентах улучшение составило 5% в 2019 и 8% в 2020 годах. Статистически средняя ошибка разности составила 6,25 – достоверные различия очень высоки, где $P < 0,001$.

В экспериментальной группе скоростные возможности юношей оказались выше в абсолютных величинах: 5,9; 5,4; 5,0, в процентном выражении прослеживалось улучшение на 9% (с 2018 года по 2019 год) и 16% (с 2019 года по 2020 год). Статистически средняя ошибка разности составила – 11,25, достоверные различия в очень высокой степени, где $P < 0,001$. На основании выше изложенного делаем вывод о том, что в процессе занятий по нашей программе, скоростные качества юношей

в экспериментальной группе были выше на 4 – 8 процента – соответственно по годам.

2. Развитие силовых способностей у детей, определяемых тестом «Подтягивание на высокой перекладине». В экспериментальной группе показатели претерпели значительное улучшение: 4,2;7,8;9,6, что в процентах составило 100%, 181%, 229%, т.е. это качество улучшилось к концу наблюдения на 129%. Таким образом, разница результатов до и после эксперимента статистически достоверна в очень высокой степени (10,59, где $P < 0,001$).

В контрольной группе динамика естественного прироста показателя тоже была высокая: 4-5,1 – 5,8 – 7 в процентах 100%, 145%, 175%. Статистически различия до эксперимента и после так же достоверны в очень высокой степени (4,41 где $P < 0,001$).

Следовательно, в течение периода (с 2018 по 2020 год) прирост показателя в экспериментальной группе больше на 54%, чем в контрольной

группе, хотя и в контрольной группе прирост показателей так же достоверно высок.

3. Развитие силовых способностей так же определялось динамометрией кистей рук. В экспериментальной группе показатели заметно улучшались:

правая рука: 20,9; 25,7; 27,2

левая рука: 20; 24,1; 26,

что в процентах составило:

правая рука – 100%, 123%, 130%

левая рука – 100%, 121%, 130% соответственно по годам. Статистически средняя ошибка разности составила – 7,59 – правая и 7,14 – левая рука – достоверные различия очень велики, где $P < 0,001$.

В контрольной группе динамика естественного прироста тоже имела свое место: правая 19,5; 23,8; 25,1 и левая – 18,5; 22,3; 23,9.

В процентах:

правая - 100%, 122%; 128%

левая – 100%, 120%, 128%

Статистически различия так же достоверны в очень высокой степени 6,44 – правая и 7,01 – левая рука, где $P < 0,001$.

4. Тест «Наклон вперед руки вперед» – тест гибкости, характеризующий гибкость детей, пластичную и суммарную подвижность суставов, позволил выявить следующую динамику этого качества в контрольной и экспериментальной группе. В контрольной группе абсолютные средние данные таковы: 7,3; 9,3; 10,3 и в процентах: 100%, 127%, 141%. Таким образом, улучшение было на 41%. В экспериментальной группе юношей динамика развития этого показателя проявилась убедительно в абсолютных средних данных: 7,6; 10,4; 12,3 в процентном отношении как: 100%, 137%, 162%, т.е. улучшалась на 37% (с 2018 по 2019 год) и на 62% (с 2018 по 2020 год).

В экспериментальной группе разница результатов до и после эксперимента статистически достоверно в очень высокой степени (6,53, где $P < 0,001$). В контрольной группе разница результатов до и после эксперимента

статистически достоверна так же в очень высокой степени (4,41, где $P < 0,001$). таким образом, результаты теста Наклон вперед руки вперед» в сравнении с экспериментальной группой выше, чем в контрольной группе в 2019 году на 10% и в 2020 году на 21%.

5. Тест «Бег 6 минут» дает возможность определить, как происходит развитие двигательного качества, как происходит развитие двигательного качества выносливости под воздействием беговых упражнений. В экспериментальной группе мы видим значительные улучшения к 2019 году на 22% и к 2020 году на 38%. Статистически достоверные различия в очень высокой степени (29,57, где $P < 0,001$). В контрольной группе естественный прирост показателей был низким и составил: 979, 1020, 1043, в процентном отношении: 100%, 104%, 107%. Статистическая достоверность различия в очень высокой степени (9,43, где $P < 0,001$).

Следовательно, развитие такого двигательного качества, как выносливость требует дополнительных тренировочных занятий, что и подтвердили наши экспериментальные результаты. В экспериментальной группе особенно к 2019 году прирост показателей выше на 31%, чем в контрольной группе.

6. Были исследованы и обработаны такие показатели как вес и рост.

«ВЕС». В экспериментальной группе мы видим следующие показатели: 30,6; 36,9; 39,7 в процентах это выглядело как 100%, 118%, 130%. Статистически достоверные различия в очень высокой степени (7,41, где $P < 0,001$). В контрольной группе естественный прирост показателей составил: 30,5; 35,5; 36,9, в процентном отношении: 100%, 111%, 121%. Статистически достоверность различия о очень высокой степени (5,81, где $P < 0,001$).

«РОСТ». Этот показатель изменялся в обеих группах с одинаковым ежегодным приростом, т.е. в контрольной группе: 136,4; 147,2 в процентах: 100%, 106%, 109% соответственно по годам 2018, 2019, 2020г. Математическая статистика показала, что различия в обеих группах в очень высокой степени (экспериментальная группа 7,7, контрольная группа 7,15, где $P < 0,001$).

Так же нами были исследованы показатели, характеризующие состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма.

7. Тест «Индекс Руфье» показывает состояние сердечно-сосудистой системы. В экспериментальной группе абсолютный прирост этого показателя за 3 года составил - 52%, а в контрольной группе в половину меньше - 28%. Оценка этой пробы в контрольной группе с «удовлетворительной» улучшилась до «хорошо». В экспериментальной группе оценка пробы улучшилась с «хорошей» до «отлично». Математическая обработка этих показателей говорит, что в экспериментальной группе достоверные отличия в очень высокой степени (5,9, где $P < 0,001$), а в контрольной группе достоверность отличий в средней степени (3,2, где $P < 0,001$).

8. Показатели дыхательной системы тоже претерпели изменения. Тест «Проба Розенталя» дала следующие данные. В контрольной группе по средним показателям оценка данной пробы в 2018 году была как «удовлетворительно», к концу эксперимента т.е. к 2020 году оценка этой пробы осталась на прежнем уровне и оценивалась как «удовлетворительная». В экспериментальной группе до эксперимента оценка этой пробы оценивалась как «удовлетворительная», к 2018 году произошли значительные улучшения, и оценка пробы улучшилась до «хорошо».

9. «ЖЕЛ». Анализ результатов, полученных при исследовании этого показателя, позволили проследить динамику развития. В контрольной группе динамика в среднем выразилась так: 2130; 2505; 2650 – в абсолютных единицах. В процентах улучшение составило 13% в 2019 и 24 % в 2020 годах. Статистически средняя ошибка разности составила 8,9 – достоверные различия очень высоки, где $P < 0,001$.

В экспериментальной группе показатели жизненной емкости легких юношей оказались выше в абсолютных величинах: 2185, 2730, 2960 в процентном выражении прослеживалось улучшение на 21% (с 2018 по 2019 год) и 35% (с 2018 по 2020 год). Статистически средняя ошибка разности составила 12,26 – достоверные различия в очень высокой степени, где $P < 0,001$.

Заключение

1. В настоящее время в программе физического воспитания, разработанной Министерством образования России для учащихся средней школы, занятиям легкой атлетикой отводится 14 часов, но как показывает анализ научно-методической литературы данная программа может претерпеть изменения в данной части. Увеличение количества часов занятий легкой атлетикой до 30 не только не окажет негативного влияния на растущий организм школьника 12-14 лет, а, наоборот, улучшит его физическое развитие и физическую подготовленность.

2. Выявлено, что:

- функциональное состояние сердечно-сосудистой системы улучшилось. Повысилась физическая работоспособность. В экспериментальной группе «Индекс Руфье» оценивался в 2018 году как «хорошо» (8,8) и в 2020 году появилось улучшение, и оценка стала «отлично» (4,2);
- динамика развития по этому показателю с положительным знаком наблюдалась в контрольной группе с «удовлетворительной» в 2018 году до «хорошей» в 2020 году. Функциональное состояние дыхательной системы также улучшилось. Показатели «ЖЕЛ» в экспериментальной группе в конце эксперимента были лучше на 11%, чем в контрольной группе. Так же улучшение состояния дыхательной системы показала «проба Розенталя», улучшение оценки в экспериментальной группе с «удовлетворительно» до «хорошо», а в контрольной группе оценка осталась на прежнем уровне «удовлетворительно».

3. Разработанный в данной работе комплекс легкоатлетических упражнений показал улучшение динамики показателей экспериментальной группы юношей 12-14 лет, что выражено в увеличении результатов:

- Скоростные качества юношей в экспериментальной группе были выше на 5% в 2019 году и на 8 % в 2020 году, чем в контрольной группе.

- В течение трех лет прирост силовых способностей в экспериментальной группе был больше на 54%, чем в контрольной группе.
- Развитие двигательного качества гибкости было выше в экспериментальной группе на 21%, чем в контрольной группе.
- Развитие двигательного качества выносливости в экспериментальной группе увеличилось на 31% по сравнению с контрольной группой.

Следовательно, можно подтвердить гипотезу о том, что применение комплекса легкоатлетических упражнений позволит значительно улучшить уровень физического развития и физической подготовленности юношей 12-14 лет.

Список литературы

1. Белгородская региональная общественная организация "Федерация легкой атлетики" НИУ "БелГУ", Фак. физической культуры ; сост.: П.П. Кондратенко, М.С. Коренева ; рец. А.Г. Намеченко: Методические основы легкой атлетики. - Белгород: НИУ БелГУ, 2011
2. Волошина Л.Н.: Практикум по теории и технологиям физической культуры дошкольников. - Белгород: НИУ БелГУ, 2011
3. Воронин И.Ю.: Организация и проведение соревнований по баскетболу. - Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2011
4. Голощапов Б.Р.: История физической культуры и спорта. - М.: Академия, 2011
5. Гончарук С.В.: Активный образ жизни и здоровье студента. - Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2011
6. Жуйков В.П.: Физическая культура 1-4 классы. - Белгород: НИУ БелГУ, 2011
7. Жуков А.А.: Технология и организация операторских и агентских услуг. - М.: Академия, 2011
8. Петин А.Н.: Экологические основы экскурсионной и рекреационной деятельности. - Белгород: ИПК НИУ "БелГУ", 2012
9. Холодов Ж.К.: Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: Академия, 2012
10. Барчуков И.С.: Теория и методика физического воспитания и спорта. - М.: КноРус, 2011
11. Колбовский Е.Ю.: Экологический туризм и экология туризма. - М.: Академия, 2011
12. Лях В.И.: Физическая культура. 1-4 классы. - М.: Просвещение, 2011
13. НИУ БелГУ ; В.О. Соловьев и др. ; рец.: А.П. Голиков и др.: Туризм в России. - Белгород: ИПК НИУ БелГУ, 2011
14. Соловьев А.А.: Зарубежные модели и опыт кодификации спортивного законодательства. - М.: Б.И., 2011

15. Ушакова Е.В.: Подвижные игры. - Белгород: БелГУ, 2011
16. Шиловских К.В.: Гандбол. - Белгород: НИУ БелГУ, 2011
17. Махов И.И.: Туризм на уроках физической культуры для 5-8 классов. - Белгород: ИПК НИУ "БелГУ", 2012
18. НИУ БелГУ, Харьковский национальный ун-т им. В.Н. Каразина, Харьковский международный славянский ун-т ; авт.: В.О. Соловьев и др ; рец.: А.П. Голиков, М.Е. Комарова, Л.Д. Божко: Туризм в Европе. - Белгород: ИПК НИУ "БелГУ", 2012
19. Колпакова Т.В., Коростынская М.А. Методические рекомендации по математической статистике для студентов ИФКСиЗ им. И.С. Ярыгина; КГПУ им. В.П. Астафьева. – Красноярск, 2012. – 36с.
20. Кондратьев М.Ю. Подросток в замкнутом кругу общения. – М.: Прогресс, 2003. – 312 с
21. Кулаков В.Н., Кириллов А.И. Измерения в спорте. Журнал «Мир Измерений», 2008
22. Любомирского Л. Е. и др. Физическая культура: учебник для учащихся 5-6 классов общеобразовательных учреждений / М., 2001. 31.
23. Лях В.И. Двигательные способности школьников. Москва 2000
24. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки. М.: «Лептос», 1994г.
- 25.Серебровская Т.В., Литский П.Ю. Уровни наследственной обусловленности функциональных показателей кардиореспираторной системы человека/ Физиологический журнал. 1982. - Т.
26. Ткачева Т.А., Толмачев А.А. Методы сбора, обработки и представления информации в педагогическом исследовании. Красноярск 1992 г.
27. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
28. Андрей, Чесноков und Виталий Михайлов Лёгкие эффективные конструкции покрытия зданий и сооружений / Андрей Чесноков und Виталий Михайлов. - М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2013. - 128 с.

29. Жилкин, А. И. Легкая атлетика / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2009. - 464 с.
30. Жилкин, А.И. Легкая атлетика / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Академия, 2003. - 464 с.
31. Зеличенко, В. Б. Легкая атлетика. Энциклопедия. В 2 томах (комплект) / В.Б. Зеличенко, В.Н. Спичков, В.Л. Штейнбах. - М.: Человек, 2012. - 405 с.
32. Зубкова, А. В. Англо-русский словарь по легкой атлетике / А.В. Зубкова, Е.С. Барабанщикова. - М.: СпортАкадемПресс, 2000. - 168 с.
33. Колодницкий, Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. - М.: Просвещение, 2011. - 355 с.
34. Лахов, В. И. Организация и судейство соревнований по легкой атлетике / В.И. Лахов, В.И. Коваль, В.Л. Сечкин. - М.: Советский спорт, 2004.
35. Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА. - М.: Советский спорт, 2010.
36. Легкая атлетика. Правила соревнования.. - Москва: Гостехиздат, 1959. - 114 с.
37. Легкая атлетика. Спортивные термины на 5 языках / ред. В.И. Лахов. - М.: Русский язык, 1979. - 359 с.
38. Легкая атлетика. Справочник. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 392 с.
39. Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 272 с.
40. Легкая атлетика. Учебник. - М.: Физическая культура, 2014. - 446 с.
41. Мальцев, А. И. Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников / А.И. Мальцев. - М.: Феникс, 2005. - 288 с.
42. Олимпийская энциклопедия. В 5 томах. Том 1. Легкая атлетика. - М.: Свиньин и сыновья, 2004. - 352 с.
43. Олимпийская энциклопедия. Легкая атлетика. Афины 2004, Пекин 2008. - М.: Свиньин и сыновья, 2011. - 396 с.

44. Питер, Питер Дж. Томпсон Л. Томпсон Введение в теорию тренировки.
Официальное руководство ИААФ по обучению легкой атлетике / Питер
Дж. Питер Л. Томпсон Томпсон. - М.: Человек, 2014. - 192

Приложение 1

Сравнительная характеристика некоторых морфофункциональных показателей юношей 12-14 лет, использующих комплекс легкоатлетических упражнений

Название теста		Контрольная группа			Экспериментальная группа			
		2018 %	2019 %	2020 %	2018 %	2019 %	2020 %	
бег 30 метров		6,0 100	5,7 95	5,5 92	5,9 100	5,4 91	5,0 84	
6-ти минутный бег		979 100	1020 104	1043 107	995 100	1210 122	1375 138	
тест гибкости		7,3 100	9,3 127	10,3 141	7,6 100	10,4 137	12,3 162	
подтягивание		4 100	5,8 145	7 175	4,2 100	7,6 181	9,6 229	
индекс РУФБЕ		10,5 100		7,6 72	8,8 100		4,2 48	
ЖЕЛ		2131 100	2507 118	2650 124	2185 100	2731 125	2958 135	
вес		30,5 100	35,5 116	36,9 121	30,6 100	36,9 121	39,7 130	
рост		136,4 100	145,7 107	147,2 108	136,7 100	148,1 108	151,3 111	
Динамометрия кистей рук	правая	19,5 100	23,8 122	25,1 128	20,9 100	25,7 123	27,2 130	
	левая	18,5 100	22,3 120	23,9 128	20 100	24,1 121	26 130	

Математическая статистика

Название теста	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	2017	2018	2020	2017	2018	2020
Бег 30 метров (сек)	<i>M-6,0</i> δ - 0,29 <i>m - 0,06</i>	<i>M-5,7</i> δ - 0,3 <i>m - 0,06</i> <i>t-2,2</i>	<i>M-5,5</i> δ - 0,27 <i>m - 0,06</i> <i>P < 0,001</i> <i>t-6,25</i>	<i>M-5,9</i> δ - 0,27 <i>m - 0,06</i>	<i>M-5,4</i> δ - 0,24 <i>m - 0,05</i> <i>t-2,5</i>	<i>M-5,0</i> δ - 0,21 <i>m-0,05</i> <i>p < 0,001</i> <i>t-11,25</i>
Бег 6 минут (м)	<i>M-978</i> δ -24,06 <i>m-5,38</i>	<i>M-1020</i> δ 28,07 <i>m-6,28</i> <i>t-4,98</i>	<i>M-1043</i> δ - 18,72 <i>m-4,19</i> <i>p < 0,001</i> <i>t-9,34</i>	<i>M-995</i> δ - 17,33 <i>m-4,19</i>	<i>M-1210</i> δ - 33,42 <i>m-7,48</i> <i>t-17,81</i>	<i>M-1375</i> δ - 54,81 <i>m-12,26</i> <i>P < 0,001</i> <i>t-29,57</i>
Тест гибкости (см)	<i>M-7,3</i> δ -2,4 <i>m-0,54</i>	<i>M-9,3</i> δ -2,14 <i>m-0,48</i> <i>t-2,77</i>	<i>M- 10,3</i> δ -1,87 <i>m-0,42</i> <i>p < 0,001</i> <i>t-4,41</i>	<i>M-7,6</i> δ -2,4 <i>m-0,54</i>	<i>M-10,4</i> δ - 1,87 <i>m-0,42</i> <i>t-4,11</i>	<i>M-12,3</i> δ -2,14 <i>m-0,48</i> <i>P < 0,001</i> <i>t-6,53</i>
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	<i>M-4</i> δ -2,14 <i>m-0,48</i>	<i>M-5,8</i> δ -2,14 <i>m-0,48</i> <i>t-2,65</i>	<i>M-7</i> δ -2,14 <i>m-0,48</i> <i>t-4,41</i> <i>P < 0,001</i>	<i>M-4,2</i> δ - 1,6 <i>m-0,36</i>	<i>M-7,6</i> δ - 1,34 <i>m-0,3</i> <i>t-6,8</i>	<i>M-9,6</i> δ - 1,6 <i>m-0,36</i> <i>t-10,59</i> <i>P < 0,001</i>
Индекс Руфье	<i>M-10,5</i> δ -3,3 <i>m-0,7</i>		<i>M-7,6</i> δ -3,2 <i>m-0,6</i> <i>p < 0,001</i> <i>t-3,2</i>	<i>M-8,8</i> δ - 2,9 <i>m-0,65</i>		<i>M-4,2</i> δ - 1,93 <i>m-0,43</i> <i>p < 0,001</i> <i>t-5,9</i>
Вес (кг)	<i>M-30,5</i> δ -2,9 <i>m-0,51</i>	<i>M-35,5</i> δ - 3,77 <i>m-0,69</i> <i>t-5,81</i>	<i>M-36,9</i> δ - 4,21 <i>m-0,77</i> <i>P < 0,001</i> <i>t-6,96</i>	<i>M-30,6</i> δ -3,3 <i>m-0,6</i>	<i>M-36,9</i> δ - 3,08 <i>m-0,6</i> <i>t-7,41</i>	<i>M-39,7</i> δ - 3,96 <i>m-0,78</i> <i>P < 0,001</i> <i>t-9,26</i>
Рост (см)	<i>M- 136,4</i> δ - 4,83 <i>m -0,84</i>	<i>M-145,7</i> δ -3,77 <i>m-1</i> <i>t-7,15</i>	<i>M-147,2</i> δ - 4,21 <i>m-0,98</i> <i>p < 0,001</i> <i>t-8,37</i>	<i>M-136,7</i> δ -6,11 <i>m-1,12</i>	<i>M-148,1</i> δ -4,92 <i>m-0,97</i> <i>t-7,7</i>	<i>M-15 1,3</i> δ -5,81 <i>m-1,14</i> <i>p < 0,001</i> <i>t-9,12</i>
ЖЕЛ (мл)	<i>M-2131</i> δ -217,39 <i>m-37,87</i>	<i>M-2507</i> δ -220,04 <i>m-40,15</i> <i>t-6,82</i>	<i>M-2650</i> δ - 244,5 <i>m-44,62</i> <i>P < 0,001</i> <i>t-8,85</i>	<i>M-2185</i> δ - 244,5 <i>m-44,64</i>	<i>M-2731</i> δ -227,27 <i>m-44,57</i> <i>t-8,66</i>	<i>M-2958</i> δ - 227,27 <i>m-44,57</i> <i>P < 0,001</i> <i>t-12,26</i>
Сила правой кисти	<i>M-19,5</i> δ -2,9 <i>m-0,5</i>	<i>M-23,8</i> δ - 3,91 <i>m-0,71</i> <i>t-4,94</i>	<i>M-25,1</i> δ -3,91 <i>m-0,71</i> <i>P < 0,001</i> <i>t-6,44</i>	<i>M-20,9</i> δ - 3,42 <i>m-0,62</i>	<i>M-25,7</i> δ - 2,53 <i>m-0,5</i> <i>t-6,08</i>	<i>M-27,2</i> δ -2,78 <i>m-0,55</i> <i>p < 0,001</i> <i>t-7,59</i>
Сила левой кисти	<i>M-18,5</i> δ -2,63 <i>m-0,46</i>	<i>M-22,3</i> δ -2,93 <i>m-0,54</i> <i>t-5,35</i>	<i>M-23,9</i> δ -3,42 <i>m-0,62</i> <i>P < 0,001</i> <i>t-7,01</i>	<i>M-20</i> δ -3,91 <i>m-0,71</i>	<i>M-24,1</i> δ -2,53 <i>m-0,54</i> <i>t-4,71</i>	<i>M-26</i> δ -2,27 <i>m-0,46</i> <i>p < 0,001</i> <i>t-7,14</i>

