Содержание

 Ведение 2стр.

Эволюция систем физического воспитания 4стр.

Глава 1

1.1.Трудовое воспитание в физическом воспитании 7стр.

1.2. Здоровьесберегающие технологии на уроке

легкая атлетика 9стр.

1.3.Средства и методы воспитания

 в легкой атлетике 13стр.

1.4. Основные принципы воспитания легкоатлета 18стр.

1.5. Виды подготовки легкоатлета 21стр.

1.6. Воспитание волевых качеств посредством занятия

ФК и спортом 26стр.

 Глава 2.

 2.1.Организация и методика исследования

 физических показателей в легкой атлетике 33 стр.

 2.2. Экспериментальное исследование 36 стр.

 2.3. Анализ полученных результатов 38стр.

Заключение 42стр.

 Литература 45стр.

Целью работы является технология подготовки легкоатлетов.

Чтобы сохранить здоровье человека и его физическую работоспособность, всесторонне и гармонично воспитывать и развивать его физические и духовные качества, необходима настойчивая научно-исследовательская работа. Решение этого вопроса возможно также и через реализацию научно обоснованных методик физического воспитания учащихся. Поэтому выявление влияния средств и методов на организм школьника и поиск новых средств, методов воздействия физического воспитания на функциональное состояние учащегося будет способствовать повышению работоспособности занимающихся средних классов.

*Актуальность* выбранной темы заключается в том, что подготовка легкоатлета — многогранный и сложный педагогический процесс, состоящий из трех взаимосвязанных компонентов: обучения, тренировки и воспитания.

Подготовительный период имеет следующие задачи: повышение общей физической подготовленности; развитие двигательных качеств для избранного вида спорта; овладение техникой; освоение элементов тактики; воспитание морально-волевых качеств; повышение уровня теоретической подготовленности.

Исходя из цели, формируются задачи подготовки легкоатлета:

1.Содействовать развитию общей физической подготовки;

2.Содействоватьразвитию специальной физической подготовки;

3.Воспитывать морально волевые качества спортсмена.;

Источниками информации для решения вышеперечисленных задач являются сборники научных трудов, монографии, периодическая литература.

*Предмет исследования –* влияние средств и методов на воспитание трудолюбия и работоспособности учащихся занимающихся легкой атлетикой.

*Объект исследования* - учащиеся 7-8 х классов ГБОУ ООШ с. Малый Толкай Похвистневского района Самарской области.

*Практическая значимость.* Результаты проведенного исследования могут быть использованы на секционных занятиях по легкой атлетике так и на уроках физической культуры у учащихся средних классов.

Внедрение результатов исследования в практику физического воспитания школьников создаст дополнительные возможности повышения их уровня физического трудолюбия и работоспособности.

*Структура и объём работы.* Исследовательская работа состоит из введения, двух глав, заключения и списка литературы. Работа выполнена на 43страницах машинописного текста. Содержит в себе 6 таблиц. Список литературы включает 13 источников.

**Введение.**

**Эволюция развития систем физического воспитания.**

Памятники древней культуры, найденные при раскопках, наскальные изображения и рисунки, предметы быта и культурные принадлежности, сказания и легенды позволяют нам судить о культуре древнего человека, и о его физической культуре в том числе. Интересную информацию дали и наблюдения за жизнью племен, сохранивших до нашего времени первобытно-общинные отношения. Применительно к вопросам физического воспитания эти наблюдения и исследования позволили ученым утверждать, что явление упражняемости было замечено людьми еще в глубокой древности. Физические упражнения возникли на основе трудовой и военной деятельности, а физическое воспитание – в связи с необходимостью подготовки охотника и воина. Выделение воспитания, в том числе и физического, в самостоятельную сферу деятельности стало возможным только благодаря общественному труду и носило чистый прикладной характер. [1.] В первобытно-общественном строе закладывались лишь зачатки системы физического воспитания. Рабовладельческая формация породила интересные системы физического воспитания. И сегодня человечество вправе гордиться системой древних эллинов, направленных на гармоническое развития человека. но эта система служила только своему классу-рабовладельцам. Только им предписывалось быть сильным с тем , чтобы держать в повиновении огромное количество рабов. Феодальный строй создал свою систему воспитания, с четко выражено военной направленностью. Это система физического воспитания рыцарей и дворянского сословия. В капиталистическом обществе значительно усложняются взаимоотношения классов. Эта сложность распространяется и на цели, средства и методы воспитания. Физическая культура, и особенно спорт используется как средство пропаганды своих идей, образа жизни и как средство отвлечения молодежи от политической борьбы. Самобытность восточных славян в физическом воспитании проявлялась в проведении по праздникам так называемых игрищ. В них были и состязания в прыжках, борьбе, кулачных боях, в беге, в стрельбе из лука, верховой езде и др. Наряду с такими состязаниями одновременно проводились и игры в городки, «горелки». В зимнее время люди ходили на лыжах. Но в царской России система физического воспитания отличалась отсталостью, отсутствовали государственные программы по физическому воспитанию в учебных заведениях, отсутствовали специалисты. [2. ]. В начале XVIII в. физическое воспитание вводится в системы дворянского образования, получают развитие верховая езда, фехтование, борьба и разнообразные подвижные игры. В быту народов России также продолжают культивироваться разнообразные игры и физические упражнения. [5.]. Становление советской системы физического воспитания было сопряжено с различными трудностями, такими как ; -трудности , связанные с материальной базой и тяжелым экономическим положением в стране; -трудность выбора пути развития /*буржуазная или пролетарская система*/. Советская система физического воспитания ставит перед собой цель воспитать физически совершенных людей, всесторонне подготовленных к труду и обороне Родины. Научной основой советской системы физического воспитания являются фундаментальные, социальные и естественные науки. На основе этих наук возникли специализированные отрасли: социология спорта, теория физического воспитания, теория спортивной тренировки и др. В развитии науки выделяют несколько этапов:

- 20 е годы были этапом идеологической борьбы, этапом творческого освоения исторического наследия.

- 30-40 е годы этап конкретных методических разработок по физическому воспитанию. Было общее направление в подготовке юных бегунов шло от малоинтенсивной тренировки в виде ходьбы, медленного и кроссового бега к пробеганию отрезков дистанций от 300 до 1000 м со скоростью, близкой к соревновательной.

- 50 е годы взрослые бегуны на средние дистанции в подготовке начинают придавать большое значение повышению абсолютной скорости и развитию специальной выносливости. (Денисов Г., Коробков Г. 1953; Зайцев Н. А. 1955; Вакуров С. А. 1960, и др.). Это направление в методике тренировки нашло свое отражение и у юных бегунов. Ряд авторов (Озолин Н. Г., Елфимов И. Т, Ратов П. В. 1955; Ильинич В. И. 1960, 1961, и др.) считали, что тренировку юных бегунов на средние дистанции целесообразно строить на основе скоростной подготовки.

- в 60-ые годы о подготовке бегунов на этапе углубленной тренировки по объему и интенсивности нагрузки разноречивы и связаны, видимо, с различным направлением в работе и возрастом начала спортивной специализации.

Объем беговой нагрузки колеблется от 300 до 1800 км в год для юношей 15 - 16 лет и от 300 до 3000 км и более - для юношей 17 - 18 лет. Объем бега на отрезках с целью повышения скорости бега и специальной выносливости составляет от 12 до 35 % суммарного объема тренировочной нагрузки.

В 1970 годах ход развития методики тренировки показывает, что дальнейшее совершенствование системы подготовки легкоатлетов должно предусматривать разработку подробных 4-х летних планов подготовки в отдельных видах легкой атлетики, конкретных индивидуальных планов тренировки, увеличение количества стартов и повышение тренировочных нагрузок, обеспечение новых средств эффективного восстановления.

Важнейшей задачей тренеров на современном этапе развития легкой атлетики является проведение тренировок на самом высоком научно-методическом уровне не только с сильнейшими легкоатлетами, но со спортсменами массовых разрядов.

Это главная основа эффективной подготовки легкоатлетов.

**Глава 1.**

* 1. **Трудовое воспитание в физическом воспитании.**

Отношение к труду является одним из важнейших критериев воспитанности личности. Это отношение к труде характеризуется устойчивостью выполнения требований дисциплины, выполнением производственных заданий, проявление инициативы в труде, личным вкладом в достижение коллективного труда.

Взаимосвязь физического и трудового воспитания выражается в том, что физическое воспитание оказывает непосредственное содействие трудовому, повышая трудоспособность людей, а трудовое воспитание, в свою очередь, придает, физическому воспитанию конкретную направленность на подготовку людей к жизни и труду.

В процессе занятий физическими упражнениями содержанием трудового воспитания является сам учебный труд, элементарные трудовые процессы по обслуживанию занятий физическими упражнениями, общественно полезный труд физкультурников и спортсменов в порядке шефства над каким-либо учреждением, предприятием и т.п.

Перед трудовым воспитанием в процессе физического воспитания ставятся следующие *задачи:*

- Воспитание трудолюбия;

- Формирование сознательного отношения к труду;

- Овладение элементарными трудовыми умениями и навыками;

К *средствам трудового воспитания* относятся: учебный труд ( занятия, соревнования, выполнение практических обязанностей по самообслуживанию и обслуживанию группы ( подготовка и уборка мест занятий, инвентаря, уход за спортивным снаряжением и прочие.), общественно полезный труд с связи занятиями.

К специфическим методам трудового воспитания в процессе физического воспитания относятся:

- Практическое приучение к труду;

- Беседа;

- Оценка результатов труда;

- Пример образцового труда ( добросовестное отношение спортсмена к тренировки и выполнение учебно-тренировочных заданий с полной отдачей сил и высоким спортивно-техническим результатом).

Занятия различными видами спорта представляют широкие возможности для воспитания положительных черт личности. Эти занятия носят коллективный характер. Они эмоциональны, позволяют формировать наряду с физическими и психические качества. Однако воспитательные возможности занятий различными физическими упражнениями, видами спорта неодинаковы, что должен учитывать тренер-преподаватель. Они обусловлены особым содержанием и условиями выполнения конкретных упражнений. Так, посредствам упражнений в лёгкой атлетики при соответствующей организации, методики обучения и тренировки возможны воспитывать такие качества, как трудолюбие, целеустремленность, волю, настойчивость.

Тренер-преподаватель должен найти правильный подход к каждому ученику-спортсмену, уметь поддержать и развить в нём хорошие качества и задатки, заботиться не только о спортивных результатов своего воспитанника, но и о его отношении к учёбе, его поведении, культурном росте. [3. ].

* 1. **Здоровьесберегающие технологии на уроке легкая атлетика.**

Здоровье человека — тема для разговора достаточно актуаль­ная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением ребенком общего среднего образования.

Именно переутомление создает предпосылки развития острых и хронических нарушений здоровья, развития нервных, психосоматических и других заболеваний. Здоровьесберегающие технологии реализуются на основе личностно-ориентированного подхода. Осуществляемые на основе личностно-развивающих ситуаций, они относятся к тем жизненно важным факторам, благодаря которым учащиеся учатся жить вместе и эффективно взаимодействовать. «Здоровьеформирующие образовательные технологии», по определению Н.К. Смирнова, - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни. Под здоровьесберегающей образовательной технологией (Петров) понимает систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.). В эту систему входит:

- Использование данных мониторинга состояния здоровья учащихся, проводимого медицинскими работниками, и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными.

- Учет особенностей возрастного развития школьников и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т.д. учащихся данной возрастной группы.

- Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе реализации технологии.

 - Использование разнообразных видов здоровьесберегающей деятельности учащихся, направленных на сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности.

Понятие «здоровьесберегающая технология» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, как решается задача сохранения здоровья учителя и учеников. Данные технологии должны удовлетворять принципам здоровьесбережения:

* «Не навреди!» — все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью ученика и учителя.
* Приоритет заботы о здоровье учителя и учащегося — все используемое должно быть оценено с позиции влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса.
* Непрерывность - работа ведется не от случая к случаю, а каждый день и на каждом уроке.
* Соответствие содержания и организации обучения возрастным особенностям учащихся - объем учебной нагрузки, сложность материала должны соответствовать возрасту учащихся.

На уроке физическая культура выделяется 3 источника угроз для здоровья учащихся и педагогов:

I. Гигиенические условия, факторы

1.1. шум

1.2. освещенность

1.3. воздушная среда

1.4. размер помещений, кубатура

1.5. дизайн, цвет стен (видеоэкологические факторы)

1.6. используемые стройматериалы, краска

1.7.размещение в помещении

II.Учебно-организационные факторы

2.1. объем тренировочной нагрузки, ее соответствие возрастным и индивидуальным возможностям школьника спортсмена

2.2. расписание занятий, тренировок, распределение нагрузки по дням, неделям, в учебном году

2.3. организационно-педагогические условия проведения занятий, тренировок (плотность, чередование видов деятельности).

2.4. объем физической нагрузки - по дням, за неделю, за месяц

2.5. медицинское и психологическое обеспечение.

2.6. стиль управления администрации, характер отношений.

2.7. психологический климат педагогического коллектива.

2.8. интегрированность школы в окружающий социум, влияние администрации села и района на жизнь .

2.9. наличие/отсутствие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни детей.

2.10. позиция и уровень компетентности руководства по вопросам сохранения и укрепления здоровья учащихся.

III. Психолого-педагогические факторы

(зависящие в большей степени от учителя)

3.1. психологический климат на уроке в секции, на тренировке, наличие эмоциональных разрядок

3.2. стиль педагогического общения тренера преподавателя с учащимися

3.3. степень реализации тренера преподавателя индивидуального подхода к детям (особенно, группы риска)

3.4. соответствие используемых методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников спортсменов.

3.5. степень ограничений в свободе естественных телесных, эмоциональных и мыслительных проявлений детей на уроке, тренировке (и вообще во время пребывания на занятиях)

3.6. личные, психологические особенности преподавателя , его характера, эмоциональных проявлений

3.7. состояние здоровья тренера преподавателя , его образ жизни и отношение к своему здоровью

3.8. обременение педагога собственными проблемами, его способность психоэмоционального переключения

3.9. степень педагогической автономии и возможности инновационной деятельности тренера преподавателя

3.10. профессиональная подготовленность тренера преподавателя по вопросам здоровьесберегающих образовательных технологий.

Здоровьесберегающие образовательные технологии следует признать наиболее значимыми. Главный их отличительный признак – не место, где они реализуются, а использование психолого-педагогических приемов, методов, технологий, подходов к решению возникающих проблем.

**1.3. Средства и методы воспитания в легкой атлетике.**

В процессе многолетних занятий легкоатлет, как и любой другой спортсмен, проходит техническую, физическую, тактическую, теоретическую и морально-волевую подготовку.

На первом этапе подготовки основное внимание уделяется обучению технике легкоатлетических упражнений. На втором — наряду с обучением (примерно в равной степени) большое место отводится тренировке, развитию физических (двигательных) качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости. На третьем этапе главной задачей становится развитие двигательных качеств.

Основное средство обучения и тренировки легкоатлета — это различные физические упражнения, вспомогательные — слово и показ. В практике широко используются пять видов упражнений. Основные упражнения — это упражнения, которые подлежат изучению или в которых специализируется тот или иной легкоатлет. Подводящие — способствующие более эффективному овладению техникой основных упражнений. Общеразвивающие . Целью которых (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности, исправление дефектов телосложения (главным образом из общеподготовительных) — с учетом особенностей и требований легкоатлетической специализации. К ним относятся упражнения на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка и др.), со снарядами (набивные мячи, мешки с песком, блины от штанги, гантели и т.п.), на тренажерах, подвижные и спортивные игры, кроссы, ходьба на лыжах, катание на коньках, плавание и т.п.
 Специальные — упражнения, направленные преимущественно на развитие и совершенствование двигательных качеств и навыков (техники), специфических для того или иного вида легкой атлетики. И, наконец, вспомогательные — не имеющие, казалось бы, прямого отношения к основным легкоатлетическим упражнениям, но играющие важную роль Они способствуют разносторонней физической подготовке, более рациональному отдыху, в первую очередь нервной системы, более эффективному расслаблению и т. п. К ним относятся различные виды спорта: гимнастика, лыжи, плавание, спортивные игры, а также те виды легкой атлетики, в которых данный спортсмен не специализируется.

Применение одних и тех же средств может осуществляться по-разному. В зависимости от этого говорят о том или ином методе обучения или методе тренировки. Но нельзя забывать и о гигиенических факторов и о естественных сил природы питании. Они включают в себя режим дня, занятий, сна, бодрствования, питания; гигиену одежды, обуви, уборку групповых комнат, зала, физкультурных снарядов и пособий. Здоровье человека невозможно без правильного, научно обоснованного, полноценного питания. От этого зависит функционирование желудочно-кишечного тракта, энергообмен в организме. Ребенок, получающий нормальное питание, растет и развивается правильно, гармонично. Достаточно длительный, здоровый сон обеспечивает отдых и повышает работоспособность нервной системы.

Правильное освещение, соответственно подобранная мебель предупреждают заболевания глаз, нарушение осанки. Соблюдение режима дня и двигательная активность приучают ребенка к организованности, дисциплинированности, готовности и в дальнейшем, в школе, соблюдать режим работы и отдыха. Гигиенические условия пребывания ребенка в дошкольном учреждении и дома определены медицинскими рекомендациями.

*Естественные силы природы* (солнце, воздух, вода) повышают функциональные возможности и работоспособность организма. Они имеют огромное значение в закаливании организма, тренировке механизмов терморегуляции. Использование природных факторов в сочетании с физическими упражнениями повышает обменные процессы, приспособительные и защитные функции организма ребенка. [5.]

В процессе подготовки легкоатлета практически используются все основные методы, но характер их применения — последовательность, объем, интенсивность и т.п. меняется в зависимости от этапа, от того, направлено ли основное внимание на обучение или на тренировку.

Поскольку подготовка легкоатлета начинается с обучения, вначале используется метод объяснения техники упражнений. Объяснение должно быть кратким, образным и касаться сути изучаемого упражнения.

Объяснение сопровождается показом упражнения учителем (тренером) или одним из наиболее подготовленных занимающихся, де­монстрацией наглядных пособий — фотоснимков, кинограмм, рисунков. Полезно использование кинокольцовок и короткометражных фильмов. Причем особый эффект достигается в тех случаях, когда киноматериалы демонстрируют в замедленном темпе, с задержкой ленты в нужных местах, с возвращением и повторным показом отдельных кадров, на которых запечатлены наиболее важные и трудно усвояемые элементы движений.

Определяя, какие средства и методы подготовки надо применить на школьном уроке или секционных занятиях с детьми различного возраста, учитель должен исходить прежде всего из возрастных особенностей своих учеников. Для учащихся младших классов больше подходит метод показа — наглядность. Вот почему от учителя физкультуры требуется умение образцово демонстрировать технику тех или иных видов легкой атлетики, общеразвивающие и специальные упражнения. Для школьников старших классов большое значение приобретает метод объяснения. Чем ученики моложе и технически менее подготовлены, тем короче, проще, образнее должно быть объяснение и более частым и четким показ. [4.]

При обучении технике легкоатлетических упражнений (а в дальнейшем и при ее совершенствовании) используют целостный и расчлененный методы.

Целостный метод заключается в выполнении всего упражнения или его основной части. Такие упражнения, как гладкий бег, прыжки в длину и в высоту с разбега, особенно простейшими способами, изучаются, как правило, в целом. Изучать их по частям (расчлененным методом) просто невозможно. «Беговые» движения рук стоя на месте — это не бег, так же как разбег без отталкивания — не прыжок. Технику метания малого мяча, гранаты, копья и толкания ядра тоже изучают целостным методом. Однако сначала выполняется главная часть перечисленных упражнений — выбрасывание или выталкивание снаряда с места.

Такие сложные в техническом отношении виды легкой атлетики, как метание молота и прыжки с шестом, с самого начала изучаются расчлененным методом. Попытаться раскрутить и выпустить молот можно, но новичку сделать это технически правильно невозможно. То же относится и к обучению технике прыжка с шестом, барьерного бега. Обучение по частям широко применяется и в других видах легкой атлетики, но на последующих этапах подготовки.

В тренировке легкоатлета широко используют равномерный метод, который характеризуется выполнением упражнений со сравнительно одинаковой интенсивностью в продолжение всего занятия (урока) и обычно применяется при обучении и тренировке в циклических видах легкой атлетики — ходьбе и беге.

Переменный метод характеризуется чередованием интенсивности усилий. В одних случаях упражнения выполняются легко, без значительных напряжений, в других — с повышенной скоростью, с большим физическим усилием. При этом четкого, строго установленного порядка в чередовании усилий нет. [3.]

Методы, при которых заранее намечается определенный порядок чередований усилий и отдыха, называются интервальным и повторным. Они близки один к другому, но, как правило, на втором и третьем этапах подготовки, особенно при повторном методе, интервалы для отдыха бывают продолжительными, обеспечивающими восстановление сил занимающихся до уровня, близкого к исходному.

Контрольный и соревновательный методы служат для проверки результатов, достигнутых в итоге подготовки, для показа максимально возможных достижений в условиях спортивной борьбы с соперниками.

Кроме методов обучения и тренировки существуют и методы организации работы учащихся. На уроках физической культуры учитель, имея дело с большим количеством детей, пользуется преимущественно фронтальным (все одновременно), групповым (последовательно, группами) и поточным (один за другим) методами обучения. Это повышает плотность урока, а следовательно, и его интенсивность. Особенно большую роль играют эти методы на первых этапах обучения. В дальнейшем может применяться и индивидуальный метод, который приобретает особое значение на этапе спортивного совершенствования.

Выбор того или иного метода зависит от характера, содержания урока. Естественно, что при выполнении подводящих упражнений на вводном уроке главным методом будет фронтальный, на уроках, посвященных совершенствованию в тех или иных видах легкой атлетики, — групповой и индивидуальный, а на контрольном уроке — соревновательный метод.

**1.4. Основные принципы воспитания легкоатлета.**

Подготовка легкоатлета — обучение его технике легкоатлетических упражнений и тренировка, как и любой педагогический процесс, строятся на определенных педагогических принципах.

Принцип всесторонности — один из главных. Суть его заключается в сочетании разностороннего физического развития и теоретической, моральной и волевой подготовки, так как воспитание волевых качеств играет основную роль в преодоление постепенно возрастающих трудностей в тренировочных занятиях и соревнованиях. Овладение техникой легкоатлетических упражнений требует определенной физической подготовленности, понимания механизма изучаемых движений, настойчивости и упорства в достижении намеченной цели. По мере усложнения решаемых задач повышаются и требования ко всем сторонам подготовки легкоатлета. Без достаточной силы и быстроты, например, невозможно не только выполнять учебные нормативы в скоростном беге, прыжках и метаниях, но и освоить правильную технику, не говоря уже о достижении высоких результатов. С другой стороны, в практике нередки случаи, когда прекрасно физически подготовленные спортсмены перед соревнованиями и во время их испытывают такое сильное волнение, что это снижает их результаты и ведет порой к неудаче, полному срыву. Это говорит о том, что волевые качества спортсменов должны целенаправленно воспитываться.

Таким образом, все направления, виды подготовки легкоатлета взаимосвязаны, дополняют друг друга и должны совершенствоваться параллельно (особенно на первых двух этапах).

Принципы систематичности и постепенности. Подготовка легкоатлета осуществляется по определенному плану и программе, предусматривающим постепенное решение учебных, воспитательных и тренировочных задач, с использованием в определенной последовательности необходимых средств и методов на основе дидактических правил «от простого к сложному», «от легкого к трудному», «от известного к неизвестному». Подбор и последовательность применения определенных средств и методов должны соответствовать задачам каждого этапа подготовки. [ 1. ]

Исходя из результатов своих наблюдений и медицинского обследования, преподаватель дает индивидуальные рекомендации по объему и интенсивности нагрузок.

Принцип наглядности обязывает строить процесс физического воспитания с широким использованием наглядности при обучении и воспитании. В зависимости от условий, в которых проводится учебный урок или тренировочное занятие, используются те или иные средства и методы. Весьма эффективным является наблюдение за тренировкой квалифицированных спортсменов. [3. ]

Принцип сознательности и активности. Одна из главных задач учителя или тренера — добиться, чтобы его подопечные сознательно и активно участвовали в процессе обучения и тренировки.

Учебно-тренировочный процесс — всегда тяжелый труд. Тем не менее, он может доставлять радость и удовлетворение. Человек, испытывающий интерес к определенному виду труда, может выполнять его более длительное время охотно и менее утомляясь, чем человек равнодушный. По этой причине преподаватель должен постоянно поддерживать интерес учащихся, искать «изюминку» в любом на первый взгляд обычном упражнении и поощрять всякое проявление активности с их стороны. Одно из простейших средств повышения интереса к занятиям — введение в них игровых и соревновательных элементов.

Все рассмотренные дидактические принципы подготовки легкоатлета приобретают особое значение в условиях занятий с детьми, подростками, юношами и девушками в общеобразовательной школе и ДЮСШ.

Занимаясь легкой атлетикой со школьниками, чрезвычайно важно не нарушать принципов доступности, систематичности, постепенности. Стремление иных тренеров ДЮСШ форсировать подготовку юных спортсменов, добиться высоких результатов без создания фундамента общей физической и специальной подготовки в большинстве случаев приводит к нежелательным последствиям, а порой выводит юных спортсменов из строя на продолжительное время.

Какую бы специализацию ни избрал для себя юный спортсмен, он должен быть всесторонне физически развит, обладать крепким здоровьем, иметь высокий уровень развития таких основополагающих физических качеств, как выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость. Это может быть достигнуто лишь путем разносторонней многоборной подготовки, занятиями не только своим, но и другими видами легкой атлетики, а также другими видами спорта, в первую очередь гимнастикой, акробатикой, лыжами, плаванием, спортивными играми.

**1.5. Виды подготовки легкоатлета.**

Подготовка легкоатлета — это многогранный процесс, в котором можно выделить физическую, техническую, тактическую, морально-волевую и теоретическую подготовку.

Физическая подготовка.

Развитие основных физических качеств легкоатлета осуществляется путем общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП).

*Цель ОФП — гармоническое развитие всех органов и систем спортсмена, повышение работоспособности, или, как говорят, функциональных возможностей организма в целом.* Это достигается применением в тренировке самых разнообразных физических упражнений и видов спорта, таких, как гимнастика, плавание, лыжи, акробатика, спортивные и подвижные игры и др. Исключительно важное значение имеет общая разносторонняя физическая подготовка. Необходимость ее диктуется не только требованиями гармонического развития, но и чисто спортивными интересами. Ведь в большинстве случаев до 15 - 16 лет, а то и до более позднего возраста невозможно точно определить, в каком виде легкой атлетики будет иметь успех тот или иной начинающий спортсмен. Первым этапом ОФП будет выполнение нормативов комплекса ГТО, соответствующих данному возрасту.

Цель СФП — развитие отдельных мышечных групп спортсмена, приобретение им тех двигательных навыков, которые непосредствен­но обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов в избранном виде. Для каждого вида легкой атлетики СФП будет различной. Упражнения по своей структуре и характеру должны быть близки к тем видам, которые изучаются в данное время или в которых спортсмен собирается соревноваться. Решение вопроса о соотношении упражнений, направленных на ОФП и СФП, и распре­деление их во времени зависят от пола, возраста, степени подготовленности занимающихся и от поставленной на данный период задачи. Начинающим юным спортсменам основное внимание необходимо уделить ОФП и лишь по мере их спортивного роста постепенно повышать удельный вес СФП.

Быстрота необходима в той или иной степени во всех видах легкой атлетики. Это качество тесно связано с техникой выполнения упражнений, силой мышц, способностью к расслаблению, гибкостью, а также хорошей координацией движений. Именно за счет совершенствования этих качеств развивается быстрота. Однако спортсмены при одинаковой тренировке с целью развития быстроты добиваются различных результатов. Это происходит от того, что максимальный уровень быстроты связан с подвижностью нервных процессов, а это качество в значительной степени врожденное. Это следует учитывать при выборе специализации юного спортсмена.

Для развития быстроты применяются упражнения с большой частотой движений: бег на коротких отрезках с максимальными усилия­ми, упражнения на ускорение двигательной реакции, бег под уклон, бег с использованием световых или звуковых лидеров, а также некоторые спортивные игры. В метаниях, кроме того, применяются облегченные снаряды, обеспечивающие возможность быстрых, взрывных усилий.

Когда наступает стабилизация в уровне развитии быстроты, спортсмены не только используют специальные упражнения в облегченных условиях, но и вновь обращаются к средствам, повышающим уровень общей физической подготовки. Ее проводят на новом, более высоком уровне. Упражнения скоростно-силового характера выполняют в большем количестве и с большей интенсивностью. После такой подготовки спортсмен вновь переходит к специальной подготовке, имея улучшенную базу. Это позволяет ему преодолеть так называемый скоростной барьер и улучшить результаты в избранном виде легкой атлетики.

Выносливость, как и быстрота,— важнейшее качество, необходимое для любого легкоатлетического упражнения. Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость определяется способностью человека длительно выполнять работу малой и умеренной интенсивности. Такой работой может быть медленный бег, ходьба по пересеченной местности, многократное поднимание небольших тяжестей и т. д. Специальная выносливость — это способность выполнять специфическую работу без снижения ее эффективности в заданное время.

Как общая, так и специальная выносливость легкоатлета определяется его способностью бороться с утомлением. Утомление — результат не только мышечной работы, но и умственных напряжений, переживаний. Все это должно учитываться в учебно-тренировочном процессе.

Основные средства повышения общей выносливости легкоатлета — длительный бег с умеренной скоростью, ходьба на лыжах, марш-бросок. Развитие общей выносливости осуществляется преимущественно в подготовительном периоде. Так, например, объем бега с умеренной скоростью у современных бегунов на средние и длинные дистанции в подготовительном периоде может достигать 120—160 км в неделю.

Средствами повышения специальной выносливости легкоатлета являются упражнения, в которых он специализируется, и упражнения, близкие по своему характеру к избранному виду легкой атлетики. Для спринтера специальная выносливость, т. е. способность удерживать скорость на всей дистанции, достигается однократным или повторным пробеганием различных коротких отрезков, вплоть до 400 м и более.

Интенсивность тренировочной работы при развитии специальной выносливости возрастает с приближением соревновательного периода, поддерживается постоянной во время соревнования и снижается в переходном периоде. В подготовительном периоде постепенно увеличивают объем специальных упражнений на выносливость, а затем и их интенсивность.

Техническая подготовка

Спортивная техника — это способ выполнения изучаемого упражнения. Она определяется не только внешней формой движений, но и внутренним их содержанием — переходом к мгновенному расслаблению, когда это возможно и необходимо, правильным ритмом элементов движений в целостном упражнении, максимальной концентрацией усилий в нужный момент и т. п.

В основе овладения техникой лежит образование сложных условно рефлекторных связей в коре головного мозга, поэтому изучаемые упражнения должны повторяться многократно. По мере повторения участие сознания в действиях обучаемого становится все меньшим и меньшим: образуется так называемый динамический стереотип, при котором происходит почти полная автоматизация движении. Однако сознание присутствует во всех случаях, и его роль особенно важна в технически сложных видах легкой атлетики. Не случайно в практике спорта широко распространен прием мысленного представления последовательности и характера действий того или иного сложного упражнения до начала его выполнения.

При обучении технике легкоатлетических упражнений используется ряд методических приемов, смысл которых сводится к облегчению условий выполнения данного упражнения. К таким приемам относятся облегчение внешних условий, замедленное выполнение упражнения, использование зрительных и звуковых ориентиров, непосредственная физическая помощь учителя (тренера).

Использование слуховых и зрительных ориентиров возможно и в других видах легкой атлетики. В беге — это разметка дорожки для прямолинейного бега или для выработки нужной длины шага, в барьерном беге — для точного подхода к барьеру между барьерами, в прыжках и метаниях — для определения направления отталкивания спортсмена и угла вылета снаряда. Такими ориентирами могут служить какие-либо предметы или знаки, в направлении которых прыгун стремится вытолкнуться, а метатель — направить снаряд. В частности, это может быть натянутая на определенной высоте и на определенном расстоянии веревка или проволока и т. п.

Наряду с облегченными условиями изучения техники, особенно при ее совершенствовании, нередко используются и усложненные ус­ловия, которые способствуют повышению уровня физической подготовленности. У бегунов, например, это бег по песку или глубокому снегу, который повышает эффективность отталкивания вследствие более активного включения в работу мышц стопы. Применяется также бег в гору и бег с отягощением. Использование отягощений практикуется и у прыгунов. В метаниях используются утяжеленные снаряды.

Тактическая подготовка

Тактика легкоатлета — это способ ведения спортивной борьбы на соревнованиях. Выбор той или иной тактики зависит в первую очередь от той цели, которую поставил перед собой спортсмен в данном соревновании, затем от уровня физической и волевой подготовленности, от состава участников соревнований, метеорологических условий, в которых проходят соревнования, и от других причин.

Борьба между участниками соревнований по ходьбе и бегу — непосредственная, в соревнованиях по прыжкам и метаниям — косвенная. Естественно, вариантов тактики у скороходов и бегунов значительно больше, чем у прыгунов и метателей. В прыжках и метаниях, тактика сводится в основном к психологическому воздействию на соперников и к способности самому не поддаваться такому воздействию с их стороны.

Тактика в беге гораздо разнообразнее. Бегун может использовать тактику лидирования, преследования, изматывающих рывков во время лидирования, ускорений или, наоборот, замедленный бег на виражах, неожиданный бросок перед финишем и т.п. Во всех случаях следует знать своих соперников, их слабые и сильные стороны.

Лучшие уроки тактики спортсмен получает в процессе самого соревнования. Поэтому совместно с тренером он должен тщательно изучать и анализировать тактику соперников, ход любого соревнования, определять, какие факторы способствуют успеху, какие при­водят к неудаче.

Теоретическая подготовка

Повышение теоретической подготовленности легкоатлета способствует возникновению у него постоянного интереса к занятиям. Теоретическая подготовка начинается с первых тренировок и продолжается весь период занятий спортом. Источниками знаний служит личный опыт тренера, опыт выдающихся спортсменов, научно-методическая литература.

Сейчас усилия ученых направлены на то, чтобы обеспечить рост спортивного мастерства не за счет количественных показателей тренировки, но главным образом за счет качества применяемых упражнений, за счет оптимального их воздействия на организм спортсмена.

Сегодня в спорте тот добивается высоких результатов, кто постоянно пополняет свои знания, следит за достижениями науки, тренируется осознанно, анализируя малейшие изменения своей функциональной подготовленности.

**1.6. Воспитание волевых качеств посредством занятия ФК и спортом.**

Тренировочный процесс предусматривает воспитание моральных и волевых качеств, а также психологическую подготовку. Спортсмен (ученик) должен обладать сильным характером и твердой волей, вести здоровый образ жизни.

Основными методами в воспитании моральных качеств являются: разъяснение, убеждение, одобрение, поощрение и наказание, а также наглядный пример. Используя разъяснение и убеждение, педагог-тренер добивается четкой ясности в том, что является нравственным, а что безнравственным. Выражая одобрение хороших поступков, он закрепляет в сознании воспитуемого важность положительных действий. Такие действия могут отмечаться поощрением (грамотой, подарком), в котором особенно нуждаются менее подготовленные ученики. Однако поощрение не должно превращаться в захваливание. За нежелательные поступки следует наказывать — объявить замечание, выговор, удалить с занятий, отстранить от соревнований.

Огромное значение в воспитательной работе имеет личный пример тренера и учителя, его отношение к людям, труду, а также дисциплинированность. Воспитатель должен быть воспитан сам. От педагога-тренера требуется умение организовать, занимающийся у него коллектив, сформировать в нем здоровые традиции. Это способствует укреплению дружбы, взаимопониманию, взаимопомощи, умению подчинять личные интересы интересам коллектива, помогает искоренять проявления эгоизма и другие отрицательные моменты.

В процессе воспитания волевых качеств основную роль играет преодоление постепенно возрастающих трудностей в тренировочных занятиях и соревнованиях. Это заставляет проявлять настойчивость, упорство, целеустремленность, волю к победе, создает уверенность в своих силах.

Волевые качества проявляются в строгом соблюдении режима, в регулярном выполнении утренней зарядки, аккуратном посещении занятий, самостоятельном выполнении заданий тренера, в преодолении трудностей, возникающих на тренировках и соревнованиях.

Хорошая психологическая подготовленность — это умение владеть собой, способность полностью сосредоточиться на выполняемом упражнении, несмотря на посторонние раздражители, в любых условиях осуществлять максимальные усилия без нарушения координации движений, не поддаваться отрицательным воздействиям, быть готовым к борьбе с более сильными соперниками.

Каждый человек обладает большими потенциальными возможностями, которые не проявляются в обычных условиях. Для их раскрытия нужен мощный эмоциональный подъем, значительно усиливающий работоспособность центральной нервной системы. Такой подъем и должна создавать правильно организованная психологическая подготовка, в которой особое место занимает морально-волевая.

Волевая подготовка является одним из важнейших моментов в занятиях спортом и физической культурой. Особое значение в процессе занятий спортом и ФК, нужно уделять развитию волевых качеств ученика и спортсмена, так как любые спортивные достижения это, в первую очередь, результат усилия воли. Волевые усилия отличаются от мышечных. Правда, при всяком волевом усилии имеются какие-то мускульные движения, хотя бы в зачаточной форме. Но эти движения не составляют главного в волевом усилии, для которого характерно состояние внутреннего напряжения. Волевые усилия всегда носят сознательный характер, будучи связаны с более или менее ясным осознанием цели и ожидаемых результатов действия. Наиболее отчётливо волевые усилия выступают именно тогда, когда при совершении волевого акта мы встречаемся с препятствиями для его совершения. Интенсивность волевых усилий прямо пропорциональна затруднениям, которые при этом приходится преодолевать.

Субъективно волевое усилие переживается как особое внутреннее состояние, связанное с преодолением той или иной трудности. Наличие трудностей является обязательным, необходимым условием для проявления волевого усилия. Когда человек действует, не встречая даже самых незначительных препятствий, у него, естественно, отсутствует внутреннее состояние усилия. Величина, или степень волевых усилий и характеризуется теми трудностями, которые преодолеваются сих помощью. В спортивной деятельности волевые усилия могут быть самыми разнообразными по-своему характеру и степени.

***Волевые усилия при мышечных* напряжениях.** Выполнение физических упражнений почти всегда связано с волевыми усилиями. К этим усилиям спортсмена побуждает необходимость совершать в процессе физических упражнений большие или меньшие, но всегда превышающие обычные мышечные напряжения, совершать в разнообразных условиях и именно тогда, когда это надо. Будучи многочисленными и часто повторяемыми, подобные мышечные напряжения, даже незначительные по своей интенсивности, оказывают большое влияние на формирование способностей спортсмена к затрате волевых усилий. Вот почему всякое учебное и тренировочное занятие, требующее сосредоточения внимания, есть в то же время и упражнение по воспитанию способности спортсмена к волевым усилиям. Большое значение при этом имеет борьба с отвлечением внимания, когда те или иные внешние раздражения, чувства или представления стремятся целиком заполнить собой наше сознание и тем самым отвлекают нас от выполняемой работы. Регулируя трудность заданий, требующих от занимающихся напряжения внимания, тренер тем самым воспитывает у них способность к волевым усилиям. [11. ]

### Морально-волевая подготовка спортсмена

Задача *морально-волевой подготовки* состоит в целенаправленном формировании моральных и волевых качеств, черт характера спортсмена, которые позволили бы ему с одной стороны гармонично сочетать занятия спортом с другими занятиями, а с другой - успешно реализовать свои специальные навыки и умения во время соревнований.

В условиях занятий спортом постоянно возникают трудности и проблемы, преодоление и решение которых закаляет характер, укрепляет волю. Сама суть спортивного совершенствования требует не обхода, а сознательного преодоления большим трудом и усилием воли возникающих трудностей. В числе основных волевых качеств можно выделить целеустремленность, инициативность, решительность, самообладание, стойкость, настойчивость и смелость. Как уже отмечалось, занятия спортом предоставляют неограниченные возможности воспитания воли. Например, целеустремленность и решительность развиваются в процессе освоения новых упражнений. Стойкость и настойчивость - результат регулярного преодоления утомления при выполнении тренировочных занятий и в соревнованиях, особенно в неблагоприятных условиях. Самообладание воспитывается в обстановке жестокого соперничества на ответственных соревнованиях, при необходимости срочно исправить сделанные ошибки.

технических и физических возможностей; умении использовать самоприказы типа: «Отдай все, только выиграй», «Мобилизуй все, что можешь», «Возьми себя в руки и добейся того, к чему стремишься», «Успокойся», «Не волнуйся» и т.д. Воспитание моральных качеств заключается в формировании у спортсмена представлений, понятий, взглядов и убеждений, навыков и привычек поведения, соответствующих принципам общечеловеческой морали; в развитии чувства патриотизма, преданности спорту, своему спортивному коллективу. Среди мероприятий по нравственному воспитанию спортсменов следует выделить: систематические беседы на темы воспитания, лекции по истории спорта, рассказы о жизни замечательных людей; просмотры кино- и видеофильмов; чтение литературы; встречи с выдающимися людьми; вовлечение спортсменов в общественную работу; укрепление традиций спортивных коллективов (чествование победителей, торжественный прием в члены сборной, празднования дней рождения, посещение театров, музеев, исторических мест, походы, поездки за город и т.п.).

Важнейшими задачами волевой подготовки спортсмена являются:

1) научиться максимально мобилизоваться для достижения успеха;

2) научиться управлять своим эмоциональным состоянием;

3) воспитывать у себя такие качества, как целеустремленность, решительность и смелость, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание, самостоятельность и инициативность.

Морально-волевая подготовка осуществляется успешно, если процесс воспитания спортсмена органически связан с совершенствованием тактико-технического мастерства, развитием физических качеств и других сторон подготовки. Практической основой методики морально-волевой подготовки в учебно-тренировочном процессе являются: регулярное приучение к обязательному выполнению тренировочной программы и соревновательных установок; систематическое введение в занятия дополнительных трудностей; широкое использование соревновательного метода и создание в процессе тренировки атмосферы высокой конкуренции. [10. ]

В процессе воспитания моральных и волевых качеств применяется широкий круг методов — убеждение, принуждение, метод постепенно повышающихся трудностей, соревновательный метод. Умелое их использование приучает спортсменов к дисциплине, воспитывает у них требовательность к себе, настойчивость и упорство в достижении цели, способность к преодолению трудностей, уверенность в своих силах, смелость, решительность, чувство коллективизма, волю к победе, способность к предельной мобилизации сил в условиях тренировочных занятий и соревнований.

При совершенствовании психических возможностей спортсмена одним из важных направлений является снижение уровня эмоционального возбуждения с целью улучшения общего баланса нервных процессов и успокоения легкоатлета. Здесь могут быть использованы такие приемы, как словесные воздействия тренера (разъяснение, убеждение, одобрение, похвала и др.), с помощью которых снижается эмоциональная напряженность спортсмена, неуверенность его в своих силах, уменьшается чрезмерное чувство ответственности за выступление. Весьма эффективными являются приемы, связанные с применением движений и внешних воздействий, способствующие снижению уровня возбуждения: произвольная задержка выразительных движений, свойственных возбужденному состоянию; произвольная регуляция дыхания, изменяя интервалы вдоха и выдоха или задерживая его; последовательное расслабление основных групп мышц (сидя или лежа) с применением успокаивающей автогенной тренировки; чередование напряжения и расслабления локальных групп мышц; контроль за собственной мимикой, выражением лица, моторикой рук и ног и другими внешними проявлениями и приведение их к уровню, соответствующему нормальному, спокойному состоянию; успокаивающие приемы массажа и самомассажа.

Для повышения уровня возбуждения с целью мобилизации спортсмена перед предстоящим выступлением, настройки его на максимальную отдачу в соревнованиях используются те же группы методов, которые по результатам воздействия должны иметь противоположную направленность: словесные воздействия тренера (убеждение, требование, похвала и пр.), но способствующие повышению психического напряжения, концентрации внимания на победе и т.д.

Важную роль играют приемы словесного самовоздействия на спортсмена, которые сводятся к концентрации мыслей на достижении высокого результата, победы; настройке на максимальное использование тактическо-

**Глава 2.**

**2.1. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ИССЛЕДОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ.**

**Цели, задачи, методы и этапы организации экспериментальной работы**

Цель исследования – определение наиболее качественной методики подготовки легкоатлета.

Гипотеза. Предполагается, что увеличения объема и интенсивности средств воспитания работоспособности, способствует повышению функциональных возможностей спортсменов.

Мной предложена методика способствующая повышению работоспособности, которая несомненно влияет на достижения наиболее высоких спортивных результатов в легкой атлетике.

Для достижения поставленной цели и проверки гипотезы были сформулированы следующие задачи:

1. Проанализировать научную методическую литературу.
2. Определить методику обеспечивающую высокую результативность в легкой атлетике.

Базой исследования являлась: ГБОУ ООШ с. Малый Толкай. Исследованием были охвачены ученики 7и 8 классов в возрасти 13, 14 лет.

Исследование проводилось в течении года. На первом этапе, имевшем поисковый характер, изучалась литература по теории и методике воспитания и развития трудолюбия и работоспособности в легкой атлетике.

Разработана программа экспериментальных исследований с определением основного направления и методологии работы, сформулированы цель, задачи, гипотеза, объект и предмет исследования.

На втором этапе, имевшем констатирующий характер, было продолжено изучение литературных данных, проведены комплексные обследования школьников-спортсменов. Программа обследований предполагала оценку ведущих двигательных качеств и способностей, обеспечивающих высокую результативность в легкой атлетике. На третьем этапе, имевшем формирующую направленность, проводился педагогический эксперимент, организованный в соответствии с научно-методическими положениями экспериментальной работы [12.]

На четвертом этапе, имевшем обобщающий характер, осуществлена математическая обработка экспериментального материала, его систематизация, интерпретация с формулированием выводов, выполнено литературное оформление результатов исследования [12. ]

Для решения поставленных задач исследования применены следующие методы:

1. изучение литературных источников;
2. анализ и обобщение документальных материалов;
3. педагогические наблюдения;
4. педагогическое тестирование;
5. педагогический эксперимент;
6. методы математической статистики.

Методологической основой исследования явились концептуальные идеи и фундаментальные работы специалистов (С.Л. Выготский, ПЛ. Гальперин, В.В. Давыдов, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, Ф.Р. Зотова, И.Ш. Мутаева, В.В. Павлов); теория физической культуры и спорта (13. 119стр.) Обоснованность и достоверность результатов исследования обеспечивается опорой на методологию эволюционного, системного и деятельностного подходов; логически обоснованной программой исследования; использованием комплекса методов, адекватных предмету, цели и задачам исследования; корректностью математической обработки экспериментального материала; воспроизводимостью результатов исследования и апробацией выводов, полученных в ходе работы.

Апробация и внедрение результатов исследований осуществлялись в подготовке школьников для соревнований по легкоатлетическому кроссу в Похвистневском районе в 2010г.

 **2.2.Экспериментальное исследование**

Организация исследования. Исследования проводились в течение года на базе ГБОУ ООШ с. М. Толкай. В исследовании принимали участие дети в возрасте 13 и 14 лет.

В период экспериментального исследования все испытуемые занимались по общему плану спортивной тренировки, которая состоит их трех частей – это разминка (ОФП, специальные беговые упражнения), основная (СПФ, бег на разные дистанции, прыжки в длину, в высоту, спортивные и подвижные игры и т.д.) и заключительная часть (легкий бег, восстановление дыхания, заминка).

До начала эксперимента нами было организовано две группы: 1 группа 7 класс; 2 группа 8 класс. Общий состав испытуемых составил 16 человек. Состав каждой группы 8человек.

Использовались в 1 группе методы: равномерный, игровой -соревновательный, тестирования физических способностей по выполнению контрольно-переводных нормативов.

Во 2 группе средства и методы воспитания трудолюбия и работоспособности были, как и в 1 группе, но по мимо общепринятых средств и методов в экспериментальной группе присутствовал дополнительный метод – круговая тренировка по методу непрерывной работы, переменный метод, который характеризуется чередованием интенсивности усилий.

К темпу прироста физических качеств относится: способность или неспособность человека к длительным нагрузкам в том или ином виде деятельности.

В процесс эксперимента входили следующие виды тестирования:

– прыжки в длину с места;

 – 6мин бег;

* прирост физических качеств.

Темп прироста рассчитывается по формуле Руффье:

Т = 100 (Р2-Р1) / 0,5 (Р1+Р2)

Где Т – темп прироста, числа «100» и «0,5» являются константами, а Р1 и Р2 – исходный и конечный результат в конкретном контрольном упражнении.

Оценку прироста физических качеств полученного результата сравниваем с показателями, представленными в таблице .

Шкала оценки прироста физических качеств

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Темпы прироста, % | Оценка | За счет чего достигнут прирост |
| До 8 | Неудовлетворительно | За счет естественного прироста |
| 8-10 | Удовлетворительно | За счет естественного прироста и роста естественной двигательной активности |
| 10-15 | Хорошо | За счет естественного прироста и целенаправленной системы физического воспитания |
| Свыше 15 | Отлично | За счет эффективного использования естественных сил природы и физических упражнений |

# 2.2 Анализ полученных результатов.

# В результате педагогического эксперимента нами был выявлен уровень физических показателей у детей в возрасте 13-14 лет в 1эксперементальной группе.

# Экспериментальная группа №1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | 6мин бегВ метрах | Прыжки сместа  |
| 1 | 1250 |  177 |
| 2 | 1155 | 161 |
| 3 | 1000 | 155 |
| 4 | 1130 | 160 |
| 5 | 1300 | 190 |
| 6 | 1400 | 178 |
| 7 | 1150 | 175 |
| 8 | 1100 | 162 |

# исходный конечный

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | 6мин бегВ метрах | Прыжки сместа  |
| 1 | 1200 |  175 |
| 2 | 1100 | 160 |
| 3 | 950 | 155 |
| 4 | 1100 | 155 |
| 5 | 1280 | 185 |
| 6 | 1000 | 175 |
| 7 | 1100 | 165 |
| 8 | 1070 | 160 |

# экспериментальная группа №2

# исходный конечный

#

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | 6мин бегВ метрах | Прыжки в длину с места |
| 1 | 1100 | 180 |
| 2 | 1200 | 185 |
| 3 | 1200 | 175 |
| 4 | 1200 | 180 |
| 5 | 1100 | 175 |
| 6 | 950 | 170 |
| 7 | 1100 | 176 |
| 8 | 1250 | 200 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | 6мин бегВ метрах | Прыжки в длину с места |
| 1 | 1250 | 186 |
| 2 | 1350 | 192 |
| 3 | 1400 | 180 |
| 4 | 1300 | 185 |
| 5 | 1300 | 181 |
| 6 | 1100 | 175 |
| 7 | 1250 | 183 |
| 8 | 1450 | 206 |

За время эксперимента в обеих группах улучшились физические показатели. Однако это улучшение в разных группах участников эксперимента носило разный характер.

После определения исходных критериев уровня развития физических качеств у экспериментальных групп были, продолжены педагогические наблюдения за обеими группами.

В каждой из групп продолжался учебный процесс в ходе, которого производится тестирование, но в экспериментальной группе №2 дополнительно проводится тренировочный процесс по футболу /экспериментальная группа №2 –воспитанники ДЮСШ Подбельск, на базе ГБОУ ООШ с. М. Толкай, на котором увеличивается постепенно объем и интенсивность средств воспитания работоспособности организма. На каникулы дается индивидуальный план тренировок, предлагается вести дневник самоконтроля. /приложение 1/ В конце эксперимента был произведен математический подсчет по формуле Руффье, повышения физических качеств /*работоспособности*/ учащихся**.**

**Прирост физических качеств**

# группа 1 группа 2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | бег | прыжки |
| 1 | 4,8% | 1,2% |
| 2 | 4,4% | 0,7% |
| 3 | 4,0% | 0% |
| 4 | 2,7% | 3,2% |
| 5 | 1,6% | 1,6% |
| 6 | 4,0% | 1,2% |
| 7 | 4,0% | 3,2% |
| 8 | 2,8% | 1,2% |
| ср | 3,5% | 1,5% |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | бег | прыжки |
| 1 | 12,7% | 8% |
| 2 | 12,7% | 10,2% |
| 3 | 15,3% | 6% |
| 4 | 8% | 6% |
| 5 | 15,3% | 8% |
| 6 | 12,7% | 2,5% |
| 7 | 12,7% | 6% |
| 8 | 15,3% | 12,3% |
| ср | 13,8% | 7,3 % |

Исходя из полученных результатов виден уровень повышения физических качеств , с 1группы на районные соревнования были отобран один учащийся. С 2 группы отобрали четырех занимающихся.

В результате моей методике на районной спартакиаде школьников по легкой атлетике Похвистневского района команда ГБОУ ООШ с. Малый Толкай заняла 3 место. Отличились: Шустикова К. 100м.-1место, Прохорова А. 400м.-3место, Кондина А. 800м.-1место, Оренбуров Т. 400м.-1место, Оренбуров Т. 800м.-1место, Суркова А. 400м.-2место, Суркова А 100м.-1место, Уздяев С. 1500м.-3место. Оренбуров Т. и Суркова А. были отобраны на областные соревнования

Сравнивая критерии по шкале оценки прироста физических качеств, можно сделать вывод, что анализ полученных результатов в экспериментальной группе №2 в сравнении с данными полученными в группе №1 при использовании общепринятой методики обучения, дают основания утверждать, что предложенная нами гипотеза была верна. Постепенное увеличение объема и интенсивности средств и методов воспитания работоспособности, способствует повышению функциональных возможностей спортсменов, что является доказательным примером учащихся ГБОУ ООШ с. М.Толкай.

**Заключение.**

Выполненная работа дополняет представление о средствах и методах воспитании трудолюбия и работоспособности, и в следствии проведенной работы и анализа материалов и методик, можно подвести итоги и сделать следующие выводы:

**1.** Методика воспитания работоспособности с точки зрения психологии предусматривает постепенное увеличение степени трудностей, которые должны преодолеваться спортсменами-учениками во время урока, тренировки и выступлений.

Для того чтобы стимулировать волевые усилия на преодоление все возрастающих трудностей, в тренировке применяется ряд методов психологического воздействия. При помощи этих методов тренер не только стимулирует волевые качества спортсмена, но и вырабатывает у тренируемого соответствующие установки , создает такие оптимальные состояния, которые способствуют достижению оптимальной работоспособности или отдыху.

Их можно разделить на 2 группы: методы словесного и методы смешанного воздействия.

К методам словесного воздействия относятся: разъяснения, убеждения, одобрения, похвала, требования, приказ, примеры из спортивной жизни тренера и других спортсменов, критика и др.

К методам смешанного воздействия относятся: поощрения, награждения , одобрения , наказание , срочная информация о результатах действия , специальные упражнения для самонастройки , упражнения для отвлечения от неприятных мыслей .

Эффективность методов словесного воздействия, зависит во многом от авторитета тренера- учителя, его умения подобрать нужные слова и примеры, оказывающие на них, эмоциональное влияние ,логичности и образности речи  правильности замечаний.

Применяя методы смешанного воздействия, тренер-педагог, помимо слов использует наглядный показ, отзывы других людей, различные упражнения и прочее. Он может поощрить ученика-спортсмена, похвалить их от имени коллектива.

**2.** Воспитывая трудолюбие и работоспособность в процессе спортивной тренировки и занятий ФК, необходимо стремиться к тому, чтобы все они формировались не только в спортивной тренировке, а проявлялись в жизни, в быту, труде и поведении, т. е. стали чертами характера спортсмена.

Умение тренера заставлять, побуждать постоянно преодолевать трудности тренировки, быть дисциплинированным, твердо выполнять режим и распорядок дня, играет огромную роль в воспитании занимающихся.

Надо всегда иметь ввиду, что формирование трудолюбия и работоспособности - это не эпизодическая работа тренера-педагога, которую он проводит перед соревнованием или спортивным мероприятием, а постоянный кропотливый труд , требующий от него большой затраты сил , времени, упорства и энтузиазма в течении всей многолетней подготовки спортсменов или обучения в школе.

**3.** Преподаватель ФК может использовать некоторые методики и системы методик, разработанные для развития работоспособности профессиональных спортсменов в работе со школьниками. Но в воспитании этих качеств посредством занятий ФК, да и в спортивной подготовке, нужно следовать важному принципу:

Подход к оценке степени развитости трудолюбия и работоспособности , как в возрастном, так и в индивидуальном аспекте должен быть дифференцированным. По мере развития организма и функциональных его возможностей, регуляция организма меняется, так же меняются и эмоциональные структуры. Поэтому применяя методы и средства воспитания трудолюбия и работоспособности на занятиях легкой атлетики, педагог должен принимать индивидуальный подход, основанный на выявлении и учете всех вышеперечисленных факторов.

Список литературы.

1.А.П. Матвеев,С.Б. Мельников Методика физического воспитания с основами теории -М : Просвещение, 1991.

2. Теория и методика физического воспитания ;Учебное пособие –М: Прсвещение 1988.

3. Ж.К. Холодов Теория и методика физического воспитания и спорта- М: Академия 2000

4. Гойхман П., Трофимов О. Легкая атлетика в школе. — М.: Физкультура и спорт, 1972.

5.Э.Я. Степаненкова Теория и методика физического воспитания и развития ребенка –М.: Просвещение 2006.

 6. Егер К, Оельшлегель Г. Юным спортсменам о тренировке. — М.: Физкультура и спорт, 1975.

8. Кузнецов В. Бег, прыжки, метания. — М.: Физкультура и спорт, 1964.

9. Легкая атлетика для юношей: Сборник статей / Под ред. П. Лимаря. - М.: Физкультура и спорт, 1984.

10.Ильин Е.П. Психология физического воспитания. — М.: Просвещение, 1987.

11.Рудик П.А. Психология воли спортсмена.-М., 1973.

12. Зимкина, Н.В. Физиология человека / Н.В. Зимкина. – М. : Физкультура и спорт, 1975.

13. Лазарев, И.В. Практикум по легкой атлетике : учеб. пособие / И.В. Лазарев, В.С. Кузнецов. – М. : Академия, 1999.

Приложение 1.

Для развития координационных способностей в домашнем задании запланированы подвижные и спортивные игры, различные упражнения с мячами, бег по пересеченной местности с преодолением различных препятствий, прыжки через скакалку.
Скоростные способности школьников в домашних условиях развиваются с использованием различных вариантов бега на короткие дистанции, подвижных игр, плавания, полосы препятствий, спортивных игр, упражнений на быстроту реакции.
Силовые способности в самостоятельных занятиях учащиеся развивают, используя упражнения с гантелями, гирями, эспандером, с преодолением массы своего тела, резиновыми жгутами, в парах, важно правильно выбрать величину отягощения.
Скоростно-силовые способности школьники развивают с помощью различных прыжков, многоскоков. Эти упражнения выполняются с максимальными усилиями. В комплексах нагрузка регулируется количеством повторений, длительностью работы и отдыха.
Выносливость развивается с увеличением длительности и интенсивности выполнения упражнений. Наиболее доступные упражнения -длительный бег в чередовании с ходьбой, спортивные игры, плавание, езда на велосипеде.
Гибкость развивается с помощью упражнений, выполняемых по большей амплитуде: маховых, пружинистых, наклонов, поворотов туловища.
Особое значение во время выполнения домашних заданий я уделяю на умение учащимися выполнять приемы самоконтроля. Объясняю, чтобы они своевременно и правильно контролировали свое состояние, не допускали случаев переутомления и перетренированности.
Все показатели самоконтроля разделяются на субъективные и объективные. К субъективным относятся: самочувствие, настроение, сон, аппетит, болевые ощущения. Самочувствие определяется как хорошее, удовлетворительное и плохое. Настроение выделяют как бодрое, неопределенное, нормальное, угнетенное. Сон бывает глубоким, неглубоким, со сновидениями и без них. Аппетит - хорошим, удовлетворительным, плохим.
К объективным показателям самоконтроля относятся: частота сердечных сокращений, масса тела, спортивные результаты.
Замеры пульса - одно из основных требований при самоконтроле. Существует несколько способов измерения пульса:
1) тремя пальцами на запястье;
2) большим и указательными пальцами на шее;
3) кончиками пальцев на виске.
Так во время легкой физической работы пульс достигает 100-120 ударов в минуту, во время средней нагрузки 130-150 ударов в минуту. После тренировки пульс успокаивается через 6-10 минут и достигает 70-80 ударов в минуту.
Для самоконтроля можно использовать пробу с приседаниями, объясняю, каким образом ее проводят. Измеряется пульс, затем выполняется 20 приседаний в темпе 1 приседание в секунду, и посмотрите, вернется ли пульс за три минуты к его величине до начала упражнения. Время восстановления пульса до исходного уровня к третьей минуте считается хорошим, к 4-5 минуте - удовлетворительным, к 6 минуте и более неудовлетворительным.
Все свои объективные и субъективные ощущения я рекомендую учащимся записывать в специальный дневник самоконтроля, которые периодически проверяю, анализирую и даю им конкретные рекомендации на дальнейшие занятия, здесь же ребята записывают учебные нормативы и их выполнение.
Домашние задания проверяю через 4-6 занятий в зависимости от продолжительности комплекса. При проверке выявляются не только результаты самостоятельной работы ученика за выполнение домашних заданий, но и плоды его т руда на уроках и тренировок. При подведении результатов самое главное, чтобы был заметен положительный сдвиг в повышении общефизической подготовки учащихся.
Результаты проверок домашних заданий показывают, что к концу учебного года уровень двигательной подготовленности учащихся значительно увеличивается. Это способствует выполнению учебных контрольных нормативов.