

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
федеральное государственное бюджетное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина

Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Брюханова Елена константиновна
ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема: «Повышение уровня физической подготовленности детей младших классов на занятиях легкой атлетикой»

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой д.п.н., профессор Сидоров Л.К.

_____ (дата, подпись)

Руководитель к.б.н., доцент Сидоров Л.К.

_____ (дата, подпись)

Дата защиты _____

Обучающийся Брюханова Е.К.

_____ (дата, подпись)

Оценка _____

(прописью)

Красноярск
2018

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОВЫШЕНИЯ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА УРОКАХ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ.....	6
1.1 Физическая подготовка в начальной школе.....	6
1.2 Легкая атлетика в учебном процессе на уроках физической культуры в школе.....	11
1.3 Возрастные анатомо – физиологические особенности детей младшего школьного возраста.....	16
1.4 Урок по легкой атлетике в начальной школе.....	21
1.5 Характеристика методов и средств повышения уровня физической подготовленности учащихся начальной школы на уроках легкой атлетики.....	27
2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	31
2.1 Методы организации исследования.....	31
2.2 Организация исследования.....	32
3 ОБОСНОВАНИЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СРЕДСТВ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ 10-11 ЛЕТ И ОЦЕНКА ИХ ЭФФЕКТИВНОСТИ.....	35
3.1 Методика использования средств легкой атлетики в физическом воспитании школьников.....	35
3.2 Оценка эффективности разработанных методов и средств легкой атлетики школьников 10-11 лет.....	37
ВЫВОДЫ.....	42
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	45
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	46
ПРИЛОЖЕНИЕ1.....	50

Актуальность:

Повышение уровня физической подготовленности, укрепления здоровья школьников – одна из основных задач современного образования. «Легкая атлетика играет важную роль в системе физического воспитания», - отмечается в Федеральном Государственном стандарте основного общего образования.

Популярность легкой атлетики как вида спорта объясняется тем, что ее основу составляют естественные для человека формы движения: бег, прыжки, метание, ходьба. Немаловажно и то, что многие легкоатлетические упражнения (в современной классификации их насчитывается 60 разновидностей) не требуют дорогостоящего оборудования и могут выполняться на простых площадках и на местности.

Влияние занятий легкой атлетикой на уровень физической подготовленности подтверждено многими как в нашей стране, так и за рубежом В.М. Зациорским [1], С.М. Вайцеховским [9], Д.Харре и рядом других ученых.

Занятия легкой атлетикой оказывают разностороннее влияние на организм детей, развивают силу, быстроту, ловкость, выносливость, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, способствуют воспитанию волевых качеств. Такая разносторонняя физическая подготовка особенно необходима в юном возрасте. Современные условия жизни (урбанизация, бурное развитие промышленности, транспорта, определенные изменения в окружающей среде и др.) высокие требования к уровню развития к защитным силам организма детей.

В связи с актуальностью проблемы определена тема данной работы, в которой освещаются вопросы влияния занятий легкой атлетикой на повышение уровня физического развития детей младшего школьного возраста.

Гипотеза исследования:

Если на занятиях по легкой атлетике использовать наиболее эффективные методы и средства, то уровень физической подготовки повысится.

Цель исследования:

Изучение уровня физической подготовленности обучающихся 4 класса в беге на 30м, 60м, 1000м и в прыжках в длину с места.

Цель определила следующие задачи исследования:

1. Выявить мнение специалистов в вопросах развития физической подготовленности учащихся младших классов.
2. Изучить особенности физической подготовленности и развития физических качеств обучающихся 4 класса.
3. Определить наиболее эффективные методы оценки уровня физической подготовленности обучающихся 4 класса.
4. Оценить динамику уровня физической подготовленности обучающихся 4 класса в беге на 30м, 60м, 1000м, прыжках в длину с места в годичном цикле занятий по легкой атлетике.
5. Обосновать и оценить эффективность использования методов и средств легкой атлетики в повышении уровня физической подготовленности детей 10-11 лет.

Методы решения основных задач:

1. Анализ и обобщение данных научно-методической литературы.
2. Педагогический эксперимент.
3. Сравнение.
4. Тестирование.
5. Методы математическо-статической обработки экспериментальных данных.

Объект исследования:

Процесс физического воспитания обучающихся.

Предмет исследования:

Уровень физической подготовленности обучающихся 4 класса.

План исследования:

1. Изучение и анализ научной, медико – биологической, специальной методической литературы по проблеме исследования.
2. Прведение констатирующего этапа исследования: изучение особенностей физической подготовленности обучающихся 4 класса.

3. Сбор информации о результатах выполнения тестовых заданий обучающихся и их оценка и анализ. Проведение формирующего этапа исследования.
4. Проведение контрольного этапа исследования, обработка полученных данных и сравнение их с нормативными требованиями программы по легкой атлетике.
5. Оформление дипломной работы.

Основные результаты исследования:

1. Изучены и проанализированы источники по теме исследования .
2. На основании данных медицинского обследования. Обобщена информация об особенностях физической подготовленности обучающихся 4 класса.
3. Определены наиболее эффективные методы оценки уровня физической подготовленности младших школьников.
4. Выявлена динамика уровня физической подготовленности обучающихся 4 класса в беге на 30м, 60м, 1000м и в прыжках в длину с места.
5. Обоснована и оценена эффективность использования методов и средств легкой атлетики в повышении уровня физической подготовленности детей 10 – 11 лет.

1.1 Физическая подготовка в начальной школе

При построении учебного процесса для детей начальной школы нужно помнить о основном всестороннем развитии ребенка. Нужно помнить, что спортивная деятельность требует от человека широкого диапазона пространственно – двигательной ориентировки точности быстроты к разносторонней координации во времени и пространстве. Поскольку все двигательные качества довести до совершенства невозможно следует уделять большое внимание арсеналу двигательных умений и навыков[3].

При разработке учебного процесса для учеников начальной школы, имеет большое значение общая физическая подготовка, поскольку именно разнообразие двигательных умений совершенствование этой функции ускоряет процесс овладение сложными двигательными навыками.

Процесс обучения включает в себя деятельность учителя и деятельность учеников. Эти два вида тесно связаны и взаимосвязаны между собой. Обучение в процессе занятия физической культурой носит воспитывающий характер. Оно неразрывно связано с формированием личности (мировоззрением, нравственным поведением выработкой определенных черт характера, воли, привычек и вкусов, развитием физических качеств).

В первую очередь ставится цель учебного процесса в начальной школе это, вовлечение детей в полезную развивающую деятельность, формирование физической культуры личности, гармоничное развитие занимающихся.

С помощью двигательной деятельности, организованной посредством физических упражнений и других средств физического воспитания в начальных классах, можно в широком диапазоне изменять функциональное состояние организма, направленно регулировать его. Тем самым вызывать прогрессивные приспособительные изменения в нем. Совершенствование регуляторных функций нервной системы, мышечную гипертрофию,

увеличение функциональных возможностей сердечно - сосудистой и дыхательной систем и т.д.). Совокупность их приводит не только к количественным, но и к качественным изменениям функциональных возможностей организма в целом[6].

Воспитывая таким путем физические качества, достигают, при известных условиях, существенного изменения степеней и направленности их развития. Это выражается в прогрессировании тех или иных двигательных способностей в начальной школе (силовых, скоростных и др.), повышении общего уровня работоспособности, укреплении здоровья и в других показателях совершенствования естественных свойств организма, в том числе и свойств телосложения (разумеется в той мере, в какой это допускают генетически закрепленные особенности конституции человеческого организма).

В процессе занятий физической культурой в начальных классах через физическое воспитание осуществляется передача накапливаемого человечеством рационального опыта использования двигательных возможностей, какими потенциально обладает человек, и обеспечивается в той или иной мере направленное физическое развитие детей.

Общим результатом физического воспитания в начальной школе, если рассматривать его относительно трудовой и других видов практической деятельности людей, является физическая подготовленность, воплощенная в повышенной работоспособности, двигательных умениях и навыках. В этом отношении физическое воспитание можно определить как процесс физической подготовки человека к полноценной жизнедеятельности, в том числе, к социально обусловленной деятельности (трудовой, военной и т.д.).

Виды физической подготовки[10].

Различают общую и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде деятельности или виде спорта.

Задачи общей физической подготовки в начальной школе состоят в том, чтобы обеспечить высокий уровень всесторонней физической подготовленности, поддерживать его в течение многих лет, содействовать тем самым сохранению крепкого здоровья и творческого долголетия.

Основными средствами общей физической подготовки в начальной школе являются подготовительные упражнения, применяемые в различных видах спорта, содержание которых ориентировано на создание широких предпосылок успеха в самых различных видах деятельности.

ОФП строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, выполняемые в основной деятельности. Она повышает общий уровень функциональных возможностей организма учащихся путем увеличения работоспособности, разносторонне развивает физические качества, систематически обогащает фонд двигательных навыков и умений учеников в начальной школе.

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности, при этом она ориентирована на предельную степень развития данных способностей. По мере роста спортивного мастерства объем средств ОФП уменьшается, а объем средств СФП - увеличивается.

К средствам физического воспитания в начальной школе относятся физические упражнения, оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

Основными средствами физического воспитания в начальной школе являются физические упражнения[12].

Физическое упражнение - это двигательное действие, специально организованное для решения задач физического воспитания. Содержание физического упражнения составляют входящие в него действия и те основные процессы, которые происходят в организме по ходу выполнения упражнения, определяя величину его воздействия.

В настоящее время существует несколько классификаций физических упражнений. Наиболее приемлемой является классификация упражнений по их требованиям к физическим качествам.

Выделяются следующие виды упражнений:

- скоростно-силовые, характеризующиеся максимальной мощностью усилий (спринтерский бег, прыжки, поднимание штанги и т.п.);
- требующие преимущественного проявления выносливости в движениях циклического характера (бега на длинные дистанции, лыжные гонки и т.п.);
- требующие проявления координационных и других способностей в условиях строго регламентированной программы движений (акробатические и гимнастические упражнения, прыжки в воду и т.п.);
- требующие комплексного проявления физических качеств в условиях переменных режимов двигательной деятельности, непрерывных изменений ситуаций и форма действий (борьба, спортивные игры и т.п.).

Таким образом, учитель при составлении учебного плана занятия должен учесть не только уровень подготовленности учащихся в начальных классах, но и их индивидуальные особенности.

При организации учебного процесса в начальной школе основную роль занимает общая физическая подготовка. Так как она является основой

жизненно важных двигательных качеств для укрепления здоровья и гармоничного развития учащегося в начальной школе.

1.2 Легкая атлетика в учебном процессе на уроках физической культуры в школе

Легкая атлетика является одним из основных базовых видов спорта, который обучает естественным двигательным навыкам не только необходимым в рамках учебных занятий в школе, но и в нашей повседневной жизни.

Легкая атлетика является одним из разделов процесса по физической культуре, начиная с начальных классов. В целом весь процесс обучения построен по определенной схеме и в определенной последовательности.

Общая последовательность обучения легкоатлетическим видам является следующей [1, 2]:

1. Обучение технике спортивной ходьбы;
2. Обучение технике бегать на средние и длинные дистанции;
3. Обучение технике бега на короткие дистанции;
4. Обучение технике легкоатлетических прыжков;
5. Обучение технике легкоатлетических метаний.

Занятия легкоатлетическими упражнениями проводятся на свежем воздухе, упражнения воздействуют на все основные органы и системы организма. Прежде всего укрепляются костная и мышечная системы, улучшается деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой системы.

Таким образом, с помощью легкоатлетических упражнений решаются задачи гармонического, разностороннего физического развития детей.

Особое значение легкоатлетические упражнения приобретают при формировании растущего организма, физического воспитания подрастающего поколения[6].

Занятия легкой атлетикой формируют характер, закаляют волю, учат преодолению трудностей.

Систематические занятия, физическая подготовка, достижение определенных результатов невозможны без соблюдения рациональной структуры учебных занятий на уроках физической культуры в школе.

Структура урока физической культуры – объект пристального внимания и творческих поисков ученых и специалистов физического воспитания с тех самых времен, когда урок приобрел статус основной формы организаций физического воспитания школьников. И на протяжении длительного периода эволюции урока по данной дисциплине использовался термин структура урока.

Рассмотрим одно из возможных вариантов структурирования урока физической культуры, где доминирующая цель – изучение нового материала.

Такая форма содержания и структуры урока позволяет:

- наглядно воспринимать тип и вид урока;
- со временем составить картотеку уроков определенного содержания и структуры по годам обучения школьников;
- не испытывать затруднений в разработке планов или планов-конспектов уроков физической культуры, привлекать к анализу и оценке своей деятельности документальные материалы, хранящиеся в картотеке уроков;
- комбинировать содержание и структуру, части и элементы урока физической культуры;
- обеспечить максимально возможное варьирование элементов по частям урока при подготовке учителя к очередному уроку физической культуры с учетом метеорологических условий, материально-технической базы, направленности физкультурных и спортивных интересов школьников и других факторов;
- четко выразить технологическую направленность дидактических процессов по физической культуре в школе.

Под структурой урока физической культуры следует понимать взаимосвязь и последовательность деятельности педагога и коллектива класса, осуществляемые в соответствии с логикой достижения его цели.

В общеобразовательных школах используется преимущественно трехчастная структура урока физической культуры[44].

Вводная часть урока должна играть вспомогательную роль, создавать предпосылки для основной учебно-воспитательной работы.

Цель вводной части урока физической культуры – обеспечить психологическую и морфофункциональную готовность учащихся к решению задач основной части урока и достижению его целевой установки.

Обучение школьников легкоатлетическим упражнениям на уроках физической культуры осуществляется путем обучения и совершенствования, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, достижения высокого уровня физического развития.

Обучение включает в себя следующие формы:

– *Самостоятельная* форма – ученик сам изучает те или иные действия, анализирует их, подбирает средства обучения;

– *Контролируемая* форма – преподаватель выступает в роли наставника, который обучает ученика тем или иным действиям, контролирует и подбирает средства и методы обучения;

– *Самостоятельно – контролируемая* форма – преподаватель обучает ученика, ученик анализирует свои действия, преподаватель контролирует анализ ученика.

Упражнения на гибкость, быстроту, ловкость, для развития силы включены в подготовительную часть занятия. Таким образом, легкоатлетические упражнения имеют большое значение в общей физической подготовке детей. Их педагогическая ценность определяется высокой степенью прикладной направленности, возможностью развивать выносливость, быстроту, скоростно-силовые качества и способности.

При выполнении легкоатлетических упражнений в работу включаются почти все мышечные группы, значительно усиливается деятельность сердечно - сосудистой и дыхательной системы, существенно повышается обмен веществ.

Среди основных легкоатлетических упражнений школьной программы выделяют бег разной интенсивности, прыжки в длину и высоту, метание набивного и малого мячей на дальность.

Уроки физической культуры строятся строго в соответствии с общими педагогическими принципами, а также методическими принципами физического воспитания, такими как[30]:

- *Принцип сознательности и активности;*
- *Принцип наглядности;*
- *Принципа систематичности или повторности;*
- *Принципа последовательности;*
- *Принцип постепенности;*
- *Принцип индивидуализации.*

Содержание комплексов легкоатлетических упражнений условно делятся на две части:

Первая – связанная со всесторонней активизацией органов и структур организма, усилением деятельности дыхания, кровообращения, обменных процессов.

Вторая – с усилением функциональной деятельности тех органов и систем, которые будут обеспечивать двигательную активность в последующих физических упражнениях.

Если первая часть комплекса может быть относительно постоянной, то вторая - конкретной для каждого занятия, исходя из его основных задач.

Упражнения, входящие в комплекс, должны быть хорошо освоены учениками. Резкой границы между подготовительной и основной частью не должно быть.

Ведущим методом развития скоростных способностей в школьном возрасте является метод повторного выполнения упражнений.

Скоростные физические упражнения в относительно небольшом объеме выполняются до снижения скорости. Их продолжительность не превышает 3-6 секунд. Движения выполняются с определенным усилием, направленным на быстрейшее достижение максимальной скорости. Между повторениями используются интервалы отдыха до полного восстановления, варьируемые по времени. Лучшее восстанавливающее воздействие оказывает активный отдых.

Упражнения для развития быстроты двигательной реакции выполняются учащимися, как правило, в подготовительной или в начале основной части урока. Так как по продолжительности они носят характер мгновенного действия, то паузы между повторениями могут быть очень короткими, а количество повторений большие[19].

Скоростно-силовые упражнения выполняются с максимальным усилием, с предметами малой массы, в быстром темпе. В зависимости от подготовленности ученика и мощности развиваемых усилий количество повторений в одной серии колеблется от 6 до 12. Упражнения выполняются непрерывно или с кратковременной паузой от 2 до 5 минут.

Для развития скоростно-силовых качеств во второй половине основной части урока используют упражнения-задания, станционные занятия или дополнительные упражнения, подвижные игры, эстафеты с упражнениями скоростно-силового характера.

Таким образом, структура урока и содержание каждой части урока должно опираться, прежде всего, на знание физических, функциональных, психологических, возрастных и половых особенностей занимающихся.

Особенности занятий легкоатлетическими упражнениями с учащимися младшего школьного возраста характеризуются своей игровой направленностью, где по мере взросления используются и общепринятые методы обучения.

1.3 Возрастные анатомо-физиологические особенности детей младшего школьного возраста

К детям младшего школьного возраста относятся школьники от 7 до 11 лет. В этот период улучшаются память ребенка, координация движений. В связи с этими физиологическими особенностями у ребенка появляются возможности к обучению письму, чтению, счету.

С началом учебы возникают и некоторые проблемы: ребенок меньше времени проводит на воздухе, изменяется и нарушается режим дня ребенка, в том числе и режим питания. Вследствие этого повышается вероятность таких заболеваний, как инфекционные, аллергические, сердечно-сосудистые, желудочно-кишечные. «Также в данном возрасте велика вероятность и опасность детского травматизма», - пишет А.В. Лях [27].

К числу анатомо-физиологических особенностей детей младшего школьного возраста относятся следующие:

Стабилизируется скорость роста: рост ребенка в 8 лет составляет 130 см, в 11 лет – около 145 см.

Появляются некоторые скопления жировых клеток под кожей в области груди и живота, которые при отсутствии должного контроля могут привести к ожирению. Менее опасными становятся переохлаждения и перегрев, так как заканчивается формирование потовых желез.

Увеличивается в размерах и укрепляется мышечная система ребенка. Теперь школьник становится физически более сильным и работоспособным. Его пальцам подвластна более тонкая работа: письмо, лепка. Продолжаются рост и укрепление костей, однако окончательное окостенение еще не произошло, в связи с чем остается опасность искривления позвоночника вследствие неправильной осанки при чтении и письме. Грудная клетка все более активно участвует в дыхании, увеличивается ее объем. К 11 годам начинают проявляться отличия в строении скелета

мальчиков и девочек: таз у девочек более широкий, имеется тенденция к расширению бедер.

Завершается формирование структуры легочной ткани, увеличивается диаметр воздухоносных путей (трахеи, бронхов). Увеличение слизистой оболочки перестает создавать серьезную опасность при заболеваниях дыхательной системы. Частота дыхания уменьшается в 10 лет до 20 раз в минуту.

В сердечно-сосудистой системе продолжается тенденция к уменьшению частоты пульса (с 5 до 11 лет уменьшается со 100 до 80 ударов в минуту) и увеличению артериального давления (110/70 ударов в минуту).

Органы пищеварения и пищеварительные железы хорошо развиты, активно функционируют, процесс пищеварения практически не отличаются от пищеварения взрослых. Частота опорожнения кишечника -1-2 раза в день.

Строение почек и других органов мочевого выделения почти как у взрослых. Постепенно нарастает суточное количество мочи.

Защитные силы организма развиты хорошо. Лабораторные показатели иммунной системы практически соответствуют аналогичным показателям взрослых.

Заканчивается развитие эндокринной системы. Появляются признаки полового созревания. У девочек в 9-10 лет округляются ягодицы, незначительно приподнимаются соски молочных желез, в 10-11 лет набухает грудная железа. У мальчиков в 10-11 лет начинается рост половых органов. Развитие нервной системы характеризуется расширением аналитических возможностей, ребенок размышляет над своими поступками и поступками окружающих. «Однако в поведении детей младшего школьного возраста еще много игровых элементов, они еще не способны к длительной сосредоточенности», - отмечает Булич Э.Г. [8].

Младшие школьники – обучающиеся с первого по четвертый класс в возрасте от шести до десяти лет. С данным временем обучения связаны главные перемены, происходящие в развитии психики детей младшего

школьного возраста. Начало обучения в школе ведет к значительному изменению социальной ситуации развития и формирования ребенка. Он является активным участником образовательного процесса и имеет теперь социально значимые обязанности, исполнение которых получает общественную оценку. На протяжении младшего школьного возраста начинает складываться новый тип отношений с окружающими людьми. Безусловный авторитет взрослого потихоньку теряется, и к концу младшего школьного возраста все большее значение для ребенка начинают приобретать сверстники, возрастает роль детского сообщества. Младший школьный возраст является вершиной детства. Ребёнок сохраняет много детских качеств – наивность, легкомыслие, взгляд на взрослого снизу вверх. Но он уже начинает утрачивать детскую непосредственность в поведении, у него появляется другая логика мышления. Учение для него же – значимая деятельность. В школе он приобретает не только новые знания и умения, но и определённый социальный статус. Меняются интересы, ценности ребёнка, весь уклад его жизни. Именно в младшем школьном возрасте формируются личностные черты и качества, начинают складываться определенные установки, которые в дальнейшем определяют поведение ребенка в подростковом и юношеском возрасте. Поэтому роль учителей начальных классов в формировании поведенческих основ у школьников весьма велика и значима. Первый учитель закладывает у школьника нравственные ценности и способен значительно повлиять на его поведение. Учитель начальной школы – это особенный учитель. Это посредник между детьми и миром взрослых, в совершенстве знающий таинства становления детской психики. Трудно учителя начальной школы несравнимо по своей значимости ни с каким другим трудом [11].

По мнению И.П. Подласого: «только учитель видит ребенка в реальной обстановке и его настоящих отношениях – в обыденных заботах, труде, поведении, контактах со сверстниками, старшими и младшими. Только учитель видит, как трудится ребенок, как он думает и переживает, как

ходит, стоит, бегает, дружит, как выражает свою внутреннюю позицию. Только учитель видит настоящего ребенка в реальных жизненных ситуациях. Он ближе всех стоит к ребенку в процессе его повседневной деятельности. И, следовательно, только учитель может составить наиболее правильное и, главное, целостное суждение о нем. А поняв, он может предотвратить неблагоприятное развитие событий» [17].

Одним из важнейших аспектов организации урока по легкой атлетике с младшими школьниками является то, что их двигательные возможности очень тесно связаны с их морфофункциональными особенностями, специфическими для каждой возрастной группы. Развития организма детей, подростков и юношей происходит непрерывно, но неравномерно. Отдельные периоды бурного развития сменяются периодами замедленного развития. На каждом возрастном этапе организма ребенка выступает как единое целое, сложившееся в процессе эволюции, и имеет свои особенности.

С одной стороны, эти особенности обязывают нас во время регулярных занятий спортом исключительно внимательно подходить к дозированию физических нагрузок, не допуская переутомления, не нарушая и не замедляя естественных процессов биологического развития. С другой стороны, в работе с детьми и подростками мы не должны забывать, что растущему организму ребенка, всем его функциям необходима постоянная и сравнительно интенсивная тренировка. В этом возрастном периоде существует определенные зоны для наиболее эффективного, целенаправленного воспитания и закрепления в спортивном отношении качеств и сторон двигательной деятельности.

В младшем школьном возрасте постепенность формирует основные типы индивидуальных психологических особенностей интеллектуальной и эмоциональной деятельности:

1. Лабильный – отличающейся быстротой и точностью условных рефлексов. Дети этого типа проявляют деловое отношение к работе, относительно спокойны, быстро ориентируются в окружающей обстановке.

2. Инертный – отличается медленным образованием условных рефлексов и дифференцировок (дети этого типа малоинициативные, молчаливы, легко поддаются внушению, проявляют слабый интерес к внешней среде).

3. Тормозной – условнорефлекторные связи образуются с трудом, но зато легко вырабатывается дифференцировка (это обычно спокойные сосредоточенные на деятельности дети, но трудно переключаются от одной работы к другой).

4. Возбудимые – характеризующие легкостью и быстротой образования условных рефлексов и формированием дифференцировок медленным и трудным. Дети этого типа беспокойны на занятиях, очень подвижны, разговорчивы, отличаются неустойчивым вниманием [26].

Указанные типы необходимо учитывать при индивидуальном подходе к школьникам. Учет возрастных особенностей развивающегося организма должен лежать в основе формирования их физических качеств как на уроках легкой атлетики, так и во время внеурочных занятий.

1.4 Урок по легкой атлетике в начальной школе

Урок по легкой атлетике в начальной школе складывается из многих взаимосвязанных компонентов, которые и определяют его содержание.

Основными принципами урока являются [5]:

- постоянная реализация основного педагогического закона - единство обучения и воспитания;

- продуманный и рациональный подбор учебного материала;
- знание техники и методики обучения различных видов легкой атлетики, умение самому продемонстрировать легкоатлетические упражнения;
- учету возрастных особенностей и уровня подготовленности учащихся;
- развивать и совершенствовать физические качества, учитывая периоды и сенситивного развития;
- постоянно способствовать развитию функционального состояния учащихся;
- использовать индивидуальные и групповые формы занятия;
- предусматривать рабочую плотность таким образом, чтобы интенсивность нагрузок не превышала ЧСС 150 уд./мин.;
- планировать ситуации, которые помогли бы учащимся использовать навыки легкоатлетических упражнений в повседневной жизни.

Для повышения производительности урока необходимо использовать упражнения, которые пробуждали бы интерес к двигательной деятельности, повышали бы эмоциональное состояние учащихся.

Передовой опыт учителей школ показывает, что монотонные упражнения резко снижают интерес к занятиям. К таким видам относится длительная обычная и спортивная ходьба, бег, кроссы. Применение подобных упражнений с различными изменяющимися заданиями (бега с ускорением, в парах, тройной, через препятствия и т.д.) значительно повышает эмоциональность выполнения упражнений. В подготовительной части урока целесообразно использовать выполнение ритмических упражнений под музыку (аэробика, спортивные танцы).

Все уроки необходимо проводить с высокой плотностью и обеспечивать постоянную занятость и активность каждого школьника [8].

Необходимость предусмотреть рациональное соотношение физических нагрузок и отдыха. После интенсивных беговых упражнений необходимо проводить упражнения на гибкость и на осанку.

Необходимо использовать мотивированные оценки за выполнение техники легкоатлетических упражнений и уровень развития физических качеств. Низкий уровень развития качеств или плохое владение техникой упражнений вызывает негативное отношение к таким учащимся. Поэтому на всех уроках необходимо целенаправленно включать упражнения на развитие физических качеств. Рекомендуется использовать такие варианты: развивать скоростные качества (время реакции, способность к ускорению, время одиночного движения, целостное выполнение упражнения до 6 с; скоростно-силовые качества или ловкость), скоростно-силовые качества и ловкость; быстроту и гибкость; силу и гибкость; выносливость и гибкость.

Современный урок должен предусматривать формирование необходимости приобретения теоретических знаний о технике выполнения упражнения, основам физических качеств, влияния занятий легкоатлетическими упражнениями на организм человека.

Специфические особенности различных вариантов бега, прыжков и метаний создают благоприятные возможности для воспитания морально-волевых качеств и трудолюбия.

По мере возможности уроки по легкой атлетике необходимо проводить на школьной площадке, стадионе.

Обязательным компонентом урока должны быть домашние задания. Они предусматривают выполнение отдельных элементов техники упражнений, развитие физических качеств, приобретение теоретических знаний. Домашние задания разрабатываются учителем строго дифференцировано и должны содержать обязательный практический материал.

Каждый урок по легкой атлетике требует высокого уровня организации. Это связано со сложностью выполнения легкоатлетических

упражнений и обеспечение безопасности занятий. Абсолютность должны быть исключены любые метания, стоя лицом друг к другу, встречные скоростные упражнения, эстафеты, прыжки на необорудованных местах, выполнение упражнений на скользком и мокром грунте.

Учитывая вышеприведенные общие методические рекомендации при составлении конспектов уроков руководствоваться следующими методическими установками.

Подготовительная часть урока. В эту часть урока необходимо включать различные построения, перестроения, уделять особое внимание осанке, а также четкому выполнению всех команд.

Целесообразно использовать различные комплексы упражнений на месте, в движении, в парах, в группах, со скакалкой и другими предметами. Включать упражнения, которые имеют эмоциональную окраску, использовать музыкальное сопровождение. Характерно, чтоб в подготовительную часть урока надо включать упражнения, которые не вызывают затруднения в их выполнении [12].

Для старшеклассников необходимо в большом объеме включать упражнения для развития выносливости, силы, гибкости, скоростных качеств. На эту часть урока отводится 8-12 минута от общего времени. Необходимо соблюдать следующее условие - упражнения подготовительной части не должны вызывать утомления.

Основная часть урока. В этой части урока предусматривается высокий уровень физических нагрузок и максимально использовать все имеющиеся условия для повышения эффективности обучения и воспитания. Необходимо четко соблюдать методическую последовательность в освоении видов легкой атлетики. Например, упражнения, связанные с точностью движений, сложной координацией, проявлением скоростно-силовых качеств и ловкости, целесообразно осваивать в начале основной части урока, а упражнения на развитие силы и выносливости - в конце.

Подбор и использование упражнений для обучения и закрепления техники видов необходимо осуществлять по трем группам: а) общеподготовительные; б) подводящие, состоящие из имитационных и специальных; в) основные (целостное выполнение упражнений).

Упражнения целесообразно чередовать между собой, решая одновременно задачу сопряженного обучения технике с развитием необходимых двигательных качеств.

При разучивании и закреплении техники упражнений необходимо использовать групповой или поточный метод обучения. Это требует четкой организации класса и подготовки места занятий из инвентаря. На основную часть урока отводится 30-35 минута от общего времени.

Заключительная часть урока. Проведение этой части урока зависит от последующих занятий школьника. Если есть последующие уроки, то в заключительной части урока необходимо предусмотреть комплексы спокойных размеренных упражнений, направленных на расслабление, на внимание, на развитие гибкости, а также самомассаж. Задача состоит в том, чтобы во течение 3-5 минута снять эмоциональное и нервно-мышечное возбуждение.

В другом случае, если урок проводится последним в расписании, то необходимо применять интенсивную нагрузку и в этой части урока. Однако интенсивность не должна превышать уровня основной части. Можно проводить небольшие соревнования, игры с мячом, разнообразные эстафеты с полосой препятствий, комплексы упражнений на развитие скоростносиловой выносливости и ловкости, силы и гибкости.

При построении плана проведения урока необходимо соблюдать главное условие - подготовка и укрепление опорно-двигательного аппарата. Особенно необходимо предусматривать развитие силы мышц сгибаний и разгибаний стопы. Все виды легкой атлетики выполняются через взаимодействие с опорой, когда тело находится в вертикальном положении. Поэтому на опорно-двигательный аппарат и, особенность, стопу

воздействуют значительные по величине нагрузки. Это требует систематического развития силы мышц туловища, конечностей. Если же постоянная нагрузка не чередуется с другими группами мышц, чему способствует чередование позы тела и исходных положений, то это может привести к развитию плоскостопия.

В уроках по легкой атлетике необходимо применять такие группы средств для укрепления стопы; а) силовые упражнения на развитие и укрепление мышц, опоясывающих стопу, которые связаны с удержанием ее нормального свода; б) скоростные и силовые упражнения для развития силы икроножной, сгибаний и разгибаний пальцев стопы; в) скоростно-силовые и прыжковые упражнения, направленные на упругость продольного свода стопы (упражнения типа: быстрый перекат с пятки на носок, подъем на пальцах на возвышенность пятки ниже опоры, различные прыжковые упражнения с одной ноги на другую, прыжки в "глубину" с отскоком при высоте опоры 20-40 см. Для укрепления стопы необходимо выполнять упражнения при различной по твердости опоры (опилки, деревянное покрытие, резина, травяной грунт, песок). Развитие силы мышц сгибаний и разгибаний стопы, связочного аппарата должно находиться в поле внимания учителя.

Очень важно правильно разместить учебный материал по составным частям урока. Предлагаем последовательность учебных заданий в младших классах.

Подготовительная часть урока. Строевые упражнения, ходьба на внимание и образным выполнением (бесшумно, как кот или поднимая колени, как цапля). Далее бег с различными изменениями направления (2-2,5 мин), общеразвивающие упражнения в различном темпе для развития скоростно-силовых качеств. Затем упражнения на равновесие, точность и ловкость.

Основная часть урока. Ее основу должны составить эмоциональные подвижные игры с различными перемещениями (ходьба, бег, лазание,

переползание) с прыжками и преодолением препятствий (по типу "веселых стартов").

Заключительная частью. Здесь включаются игры на внимание, формирование осанки, ритмическая ходьба, дыхательные упражнения и т.д.

Несколько другая направленность и последовательность должна быть в средних и старших классах. Предлагается один из вариантов размещения учебных заданий в уроке:

Подготовительная часть урока. Строевые упражнения, упражнения на осанку, бег с преодолением препятствий, с изменением темпа, направления, в ритме танца. Общеподготовительные и специальные упражнения, направленные на подготовку к основной части урока и видов легкой атлетики командные эстафеты, бега с фойрой, с переноской набивного мяча. Возможна и кроссовая подготовка, но она должна быть четко спланирована.

Основная часть урока. Вначале выполняется комплекс подводящих упражнений, а затем облегченный вариант целостного упражнения или связки основных фаз. В заключение обязательно планируются скоростные и скоростно-силовые игры, эстафеты с набивными мячами. Всего это должно способствовать и развитию качеств [32].

Заключительная частью. Предусматривает снижение интенсивности физических нагрузок с выполнением упражнений на гибкость, ловкость, координацию, внимание.

В заключении необходимо особо подчеркнуть, что при выполнении легкоатлетических упражнений необходимо избегать чрезмерных нагрузок на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, длительных напряжений статического характера, перенапряжения опорно-двигательного аппарата, длительных монотонных упражнений. При обучении нежелательно применять слишком длинное объяснение. У детей повышенная возбудимость центральной нервной системы и длительный рассказ вызывает рассеивание внимание и нежелание выполнять задания.

Таким образом, методика построения легкоатлетического урока в школе представляет собой сложный процесс учебно-воспитательной работы учителя. Это предъявляет к учителю физической культуры высокие требования к профессиональным знаниям и практическим навыкам. Учитель должен обладать творческим потенциалом, новаторством, общей культурой и быть отзывчивым и внимательным к ученикам.

1.5 Характеристика методов повышения уровня физической подготовленности учащихся начальной школы на уроках легкой атлетики

К числу основных методов обучения на уроках легкой атлетики используются следующие методы обучения [41, 33]:

1. Словесные методы:

- рассказ
- описание
- объяснение
- беседа
- разбор
- задание
- указание
- оценка
- команда
- подсчет

Словесные методы используются при объяснении упражнений, при подаче команда. Все объяснения и команды должны произноситься четко, кратко, содержательно, используя терминологию, речь должна быть культурной и правильной.

2. Наглядные методы:

- непосредственный показ преподавателем или учеником;
- демонстрация плакатов, фотографий, кинограмм, рисунков мелом на

доске, кино, виде-фильмов, предметных пособийк (шарнирных моделей), предметных и символических ориентиров (мячей на подвесках, флажков, мишеней, щитов с разметкой и т.д.);

- звуковая и световая демонстрация (сигнализация).

3. Практические методы:

а) игровой метод

б) соревновательный метод

в) метод упражнений

г) метод непосредственной помощи: это практически, исправление ошибок извне (постороннее вмешательство преподавателя, тренера, партнера и различных устройств). Преподаватель может исправить позу ученика, по ходу его движения может помочь выполнить упражнение. Касание рукой определенных групп мышц позволяет усилить кинестатические ощущения, сконцентрировать внимание на этой группе мышц [30, 41].

Для изучения более сложных технических элементов используются различные снаряды, тренажеры и устройства. Например, движениям в полете (прыжки в длину) можно обучать с помощью перекладины (в висе), брусьев (в упоре на руках), лонжи, подкидного мостика, увеличивать время полета и т.д.

Если говорить о преломлении педагогической классификации методов в методику физического воспитания, то необходимо отметить, что некоторые методы на уроках легкой атлетики начинают носить специальный характер, приобретать ключевую значимость относительно других методов [24].

В этой связи, метод упражнения - основной для совершенствования в технике и тактике и развития качеств. В зависимости от выделяемой особенности в тренировке легкоатлетов используются следующие варианты метода упражнения [7].

- Повторный метод предопределяет стандартное (стереотипное) повторение упражнения без определенных интервалов отдыха. Без

повторения нет упражнения. Только систематическое и многократное повторение движения и приводит к определенным изменениям формы, строения и функциональных возможностей как отдельных органов, так и всего организма человека в целом.

- Переменный метод тренировки характеризуется изменением повторяющихся движений и действий. Метод используется для развития специальных двигательных качеств: силы, быстроты, общей и специальной выносливости, ловкости; тактических способностей исправления ошибок в технике выполнения движений легкоатлетами, а также при организации активного отдыха.

- Интервальный метод характеризуется конкретным диапазоном усилий и повторным выполнением действий, при котором особое внимание обращается на интервалы отдыха, заранее планируемые и строго регламентируемые с целью регулировки воздействия упражнений на занимающихся.

- Круговой метод характеризуется поточным, последовательным выполнением комплекса физических упражнений. Метод используется во всех видах легкой атлетики. В настоящее время он находит широкое применение в тренировке ведущих легкоатлетов, и так как позволяет наиболее эффективно решать задачи сопряженного развития качества и совершенствования навыков.

- Игровой метод основан на развитии двигательных качеств в процессе игры. Широко применяется для совершенствования скоростных качеств из координации движений.

- Соревновательный метод характеризуется выполнением физических упражнений с наибольшей интенсивностью при соблюдении правил соревнований. Используется соревновательный метод для увеличения воздействия нагрузки, повышения эмоциональности, для проверки уровня тренированности, подведения итогового тренировочного процесса [30, 66].

Помимо рационального использования на уроках легкой атлетики

перечисленных методов большое значение имеет умелое применение различных методических приемов, которые способствуют созданию правильного представления о выполняемом упражнении.

Например, такими приемами могут быть: хлопки при объяснении ритма движений; звуковые сигналы в отдельных фазах; непосредственная помощь тренера по ходу движений; применение ориентировка, разметок для привлечения внимания и уточнения исполнения основных фаз движения; бег под уклон и за светоледером, прыжки с подкидных мостиков, метание облегченных снарядов для создания облегченных условий выполнения упражнений, что способствует более быстрому их усвоению, или, наоборот, бега в гору, бег и прыжки с отягощением, метание утяжеленных снарядов, способствующее увеличению напряженности сопротивлений при выполнении упражнений, а также широкое использование тренажерных устройств [16].

Помимо педагогических методов обучения двигательным действиям на уроках легкой атлетики активность используют диагностические методы контроля и оценки степени физической подготовленности учащихся, анализатор техники легкоатлетических упражнений. Диагностические методы ориентируются над учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитие двигательных качеств учащихся .

Таким образом, к числу основных методов повышения уровня физической подготовленности учащихся начальной школы на уроках легкой атлетики можно отнести общепедагогические методы – словесные, наглядные и практические, при этом метод упражнения, относящийся к числу практических методов можно считать основным в совершенствовании техники и тактики, развития физических качеств.

2 МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1 Методы организации

При проведении исследования мы руководствовались основными принципами и требованиями, предъявляемыми к научным методам .

Для решения поставленных задач в работе использовались следующие методы:

1. Анализ литературных источников;
2. Педагогическое наблюдение;
3. Тестирование.

1. Анализ литературных источников

Для подготовки данной работы было изучено более 50 научных и учебно-методических источников. Анализ научной, педагогической, психологической и специальной литературы позволил определить состояние изучаемой проблемы, выявить и обосновать сущность изучаемого вопроса. Определить и проанализировать организацию и содержание учебного процесса в начальной школе в 4х классах по легкой атлетики в МКОУ Чуноярской средней школе №13 с.Чунояр.

2. Педагогическое наблюдение

Педагогическое наблюдение является одним из методов изучения процесса обучения и воспитания учащихся. Отличительной особенностью данного метода является то, что четко обозначен объект наблюдения и определена система оценки наблюдаемых ситуаций и фактов. Данный метод мы использовали для изучения и детальной оценки организации и содержания урока физической культуры в школе, оценки отношение учащихся к занятиям легкой атлетикой.

3.Тестирование

Для оценки уровня физической подготовленности учащихся 4-х классов в разделе легкая атлетика использовались следующие тесты:

Бег на короткие дистанции (30, 60 и 100 м.) тестируемое качество – скоростной-соловые качества мышцы ног. Бега испытуемый начинает под команду «Над старт! Внимание! Марш!». Тестирование проводится на спортивной площадке, где у спортсменов есть возможность пробежать дистанцию по прямой без поворотов.

Прыжок во длину с места служит для оценки скоростно-силовых способностей. Тест выполняется из положения стоя. За счет максимального отталкивания двумя ногами испытуемый перемещается вперед.

Бег 1000 м. Выполняется с высокого старта на беговой дорожке. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

Результаты нашего исследования получены в МКОУ Чуноярской средней школе №13 с.Чунояр. Мы изучали результаты тестирования физической подготовленности занимающихся с осени 2017 по весну 2018 года.

2.2 Организация исследования

Экспериментальное исследование физической подготовки проводилось на базе школы МКОУ Чуноярской средней школы. Выборка составила 20 человек, учащиеся 4а и 4б класса.

Контрольная(4а класс) и экспериментальная(4б класс) группа по 10 человек.

Обе группы занимались согласно требованиям программы для данного контингента.

Цели и задачи, поставленные в исследовании, реализовывались поэтапно.

Первые результаты тестирования получены осенью 2017 учебного года, когда школьники начали посещать секцию легкой атлетики. Следующее тестирование было проведено весной 2018 года. Написание данной выпускной квалификационной работы условно можно разделить на три этапа.

Первый этап - Анализ научной, медико-биологической, специальной методической литературы по проблеме исследования. Определение цели исследования, формулировка задач исследования. Анализ методик, используемых при оценке физических качеств учащихся школ. Изучение программы по легкой атлетики для начальной школы (4-ый класс). Проведение констатирующего этапа эксперимента.

Второй этап - сборы информации о результатах выполнения тестовых заданий учащимися, и оценка и анализ. Проведение формирующего этапа эксперимента.

Третий этап – проведение контрольного этапа эксперимента, обработки полученных данных и сравнение их с нормативными требованиями программы по легкой атлетике, оформление выпускной квалификационной работы.

Методика работы по программе строилась в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком, делался акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий.

Учебный процесс имел схожесть и различие признаков.

Схожесть признаков:

- режим занятия 3 раза в неделю по 45 минут каждое, всего было проведено 34 занятия;
- возраст и уровень физической подготовленности детей одинаковый
- в контрольной и экспериментальной группах использовались игровой, соревновательный методы, беседы.

Различие признаков:

В экспериментальной группе использовался просмотр фильмов и встречи со знаменитыми спортсменами-легкоатлетами.

В учебной программе было запланировано 6 встреч с преподавателями и спортсменами по легкой атлетике.

При реализации методики использовались групповые и индивидуальные формы работы, основным элементом которых является игровая педагогика.

3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

3.1 Методика использования средств легкой атлетики в физическом воспитании школьников

В ходе эксперимента была использована методика сравнения средств легкой атлетики в физическом воспитании школьника, основную суть, которой – внедрение легкоатлетических упражнений в разминку и основную часть урока для достижения лучшего результата.

В младшем школьном возрасте целесообразно развивать скоростные способности, которые будут направлены на повышение частоты движений. В возрасте 10-11 лет повышать скоростные способности рекомендуется при помощи скоростно-силовых и силовых упражнений. Длительность выполнения таких упражнений не должно превышать 4-6 секунд. Упражнения для развития скоростных способностей охватывают различные группы мышц, совершенствуют регуляторную деятельность центральной нервной системы, повышают координационные способности занимающихся.

Особое место в методике развития скоростных способностей у детей младшего школьного возраста занимают исследования, направленные на определение интервала отдыха между скоростными упражнениями. Было установлено, благодаря комплексным исследованиям, что во время занятий для развития скоростных способностей с младшими школьниками при повторном выполнении скоростных упражнений следует применять короткие интервалы отдыха (1-2 минуты). Но интервалы отдыха не должны быть всегда постоянными, они должны варьироваться. [53]

Упражнения, выполняемые с максимальной скоростью - одно из основных средств воспитания скоростных способностей. При этом используется повторный метод.

Общепринятые принципы выполнения упражнения детьми младшего школьного возраста:

1. В связи с тем, что данные упражнения выполняются на предельных скоростях, их техника не должна быть сложной;

2. Упражнения должны быть настолько хорошо освоены занимающимися, чтобы при их выполнении основные усилия были направлены не на способ, а на скорость выполнения;

3. Продолжительность упражнений должна быть такой, чтобы к концу выполнения скорость не снижалась из-за утомления;

4. Скоростные упражнения относятся к работам максимальной мощности, а в связи с этим их продолжительность не должна превышать 10-15 с.;

5. Интервалы отдыха должны быть построены таким образом, чтобы последующие упражнения выполнялись в фазе сверхвосстановления;

6. При повторном выполнении скоростных упражнений следует использовать активный отдых, который может длиться 1 - 2 мин.

Учитывая возрастные особенности детей младшего школьного возраста, наиболее подходящими являются такие легкоатлетические упражнения, как:

1. бег с резкими ускорениями на отдельных участках дистанции;
2. бег из различных исходных положений, по сигналу, наперегонки;
3. бег с высоким подниманием бедр;
4. семенящий бег;
5. подскоки;
6. захлест голени назад;
7. вынос голени вперед;
8. многоскоки;
9. чередование многоскоков и 2-3-х беговых шагов;
10. 3-4 прыжка в длину с места подряд;
11. приставные шаги правым плечом вперед и левым плечом вперед.

Все вышеуказанные упражнения выполняются с максимальной частотой и в быстром темпе. Выполняя данные упражнения, следует

применять метод стандартно-интервального упражнения. Суть его заключается в том, что упражнение повторяется многократно при одной и той же нагрузке. При этом между повторениями могут быть различные интервалы отдыха.

Системное чередование нагрузок и отдыха в процессе физического воспитания в целом является важным положением, от которого в результате зависит эффективность занятий. Выбрав правильный вариант отдыха между выполнением упражнений, можно добиться наилучшего результата в развитии тех или иных способностей. Основываясь на возрастных особенностях детей младшего школьного возраста, я считаю, что для развития скоростных способностей следует применять именно ординарный отдых. Так как ординарный (полный) отдых обеспечивает восстановление работоспособности школьников к началу следующего подхода или следующего упражнения.

Помимо беговых упражнений эффективными средствами воспитания скоростных способностей являются подвижные игры с элементами легкой атлетики, эстафеты.

3.2 Оценка эффективности разработанного метода использования средств легкой атлетики

Итак, получив результаты исходного тестирования контрольной и экспериментальной группы, мы приступили к основному этапу исследования.

Занятия и в контрольной, и в экспериментальной группе проводились 3 раза в неделю по 45 минут согласно рабочей программе по физической культуре в 4 классе.

В контрольной группе занятия проходили согласно традиционным подходам, которые существуют в практике физического воспитания в РФ.

В экспериментальной группе использовалась методика внедрения легкоатлетических упражнений в разминочную и основную часть урока. Основные различия выразились в режиме урочных занятий, в объеме нагрузки, в некоторых показателях ее интенсивности, плотности, в способах выполнения подобранных комплексов упражнений.

Для сравнения эффективности экспериментальной методики и традиционно-распространенных методических подходов в физическом воспитании младших школьников в ходе педагогического эксперимента, осуществлялась сравнительная оценка тестовых результатов. Тестирование проводилось в обеих группах по одной и той же программе и в одинаковых условиях.

Тестирование уровня физической подготовки проводилось 2 раза в год (осенью и весной) на протяжении одного года. Возраст занимающихся 10-11 лет. Первое тестирование было проведено осенью 2017 года.

Таблица 1,2. Результаты контрольного тестирования уровня физической подготовленности (мальчики) за период эксперимента

Тесты	Группы						Т табл.
	Начало эксперимента			Конец эксперимента			
	КГ	ЭГ	р	КГ	ЭГ	р	
1.Бега 30м,(сек)	7,2±1,3	6,8±1,2	>	6,8±1,8	6,6±1,3	<	2,23
2.Прыжок во длину се места (см)	140±1,4	145±1,0	>	145±0,7	155±0,8	<	2,23
3.Бега 60м,(сек)	13,1±0,08	12,±0,07	>	12±0,9	11,3±1,1	<	2,23
4 Бег 1000(м)	4,69±0,23	5,40±0,19	>	5,38±0,27	6,0±0,27	<	2,23

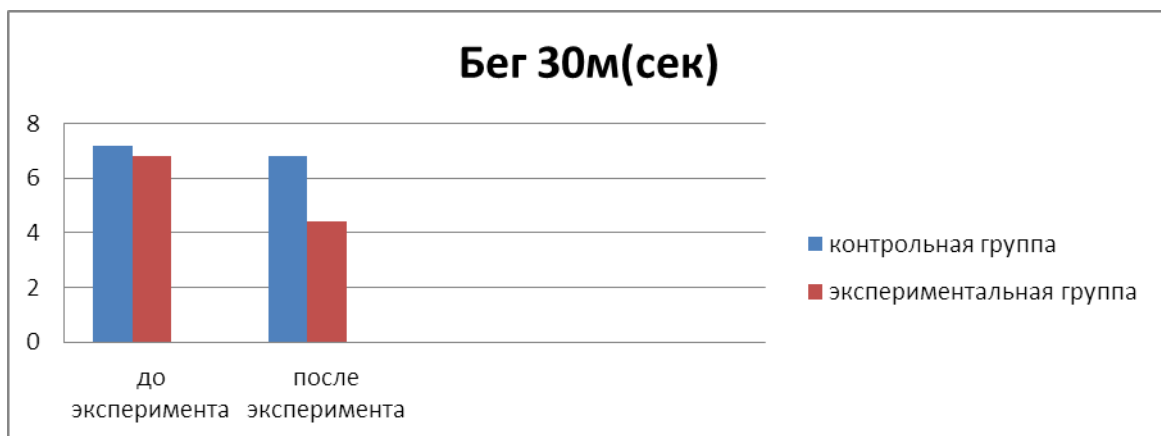


Рисунок 1-Бега 30м(сек)

По результатам в тесте «Бега 30м(сек)» в начале эксперимента в контрольной группе мы получили следующие результаты – 7,2, в экспериментальной группе – 6,8. В конце эксперимента в контрольной группе составил – 6,8, в экспериментальной группе – 6,6.

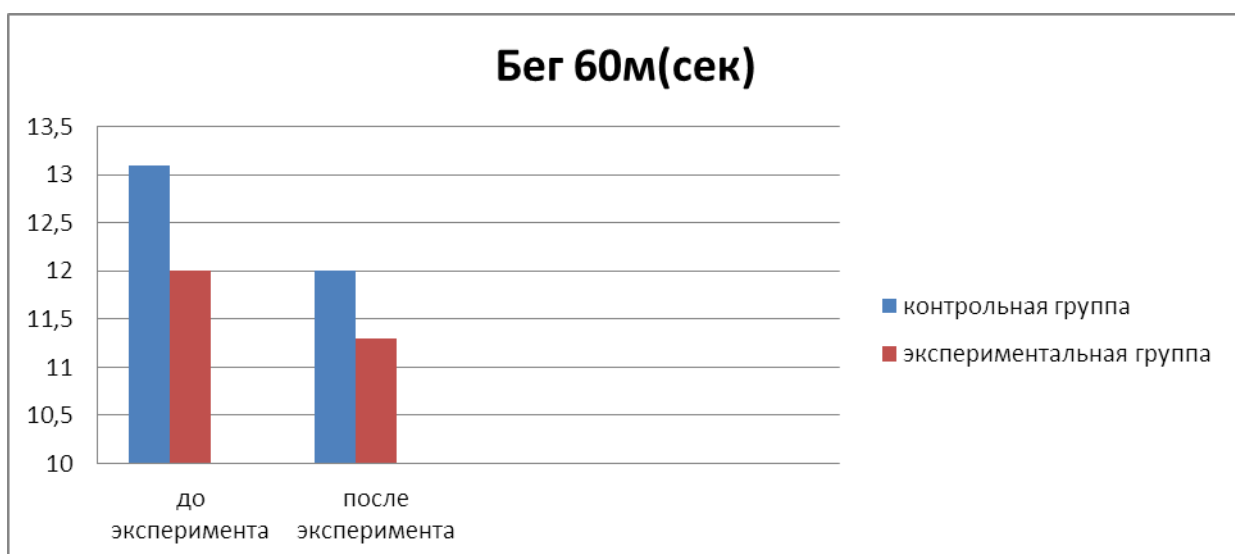


Рисунок 2-бега 60м(с)

По результатам в тесте «бега 60м(с)» в начале эксперимента в контрольной группе мы получили следующие результаты – 13,1 , в экспериментальной группе - 12 . В конце эксперимента в контрольной группе составил - 12, в экспериментальной группе – 11,3.

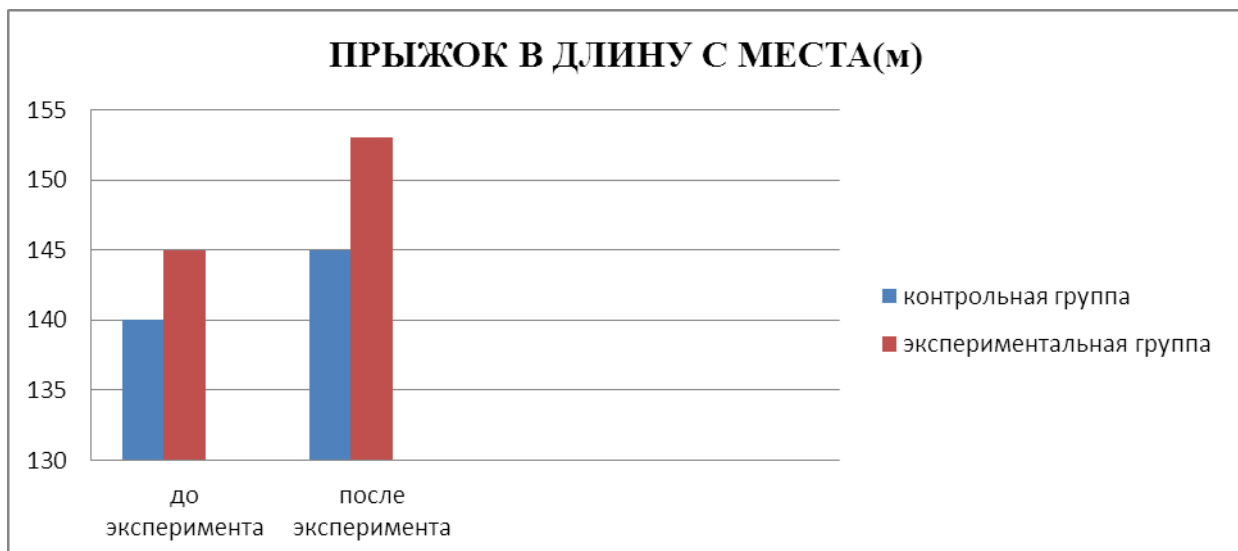


Рисунок 3- Прыжок в длину с места

По результатам в тесте « Прыжок в длину с места» в начале эксперимента в контрольной группе мы получили следующие результаты - 140, в экспериментальной группе - 145. В конце эксперимента в контрольной группе составил - 145 , в экспериментальной группе - 153 .

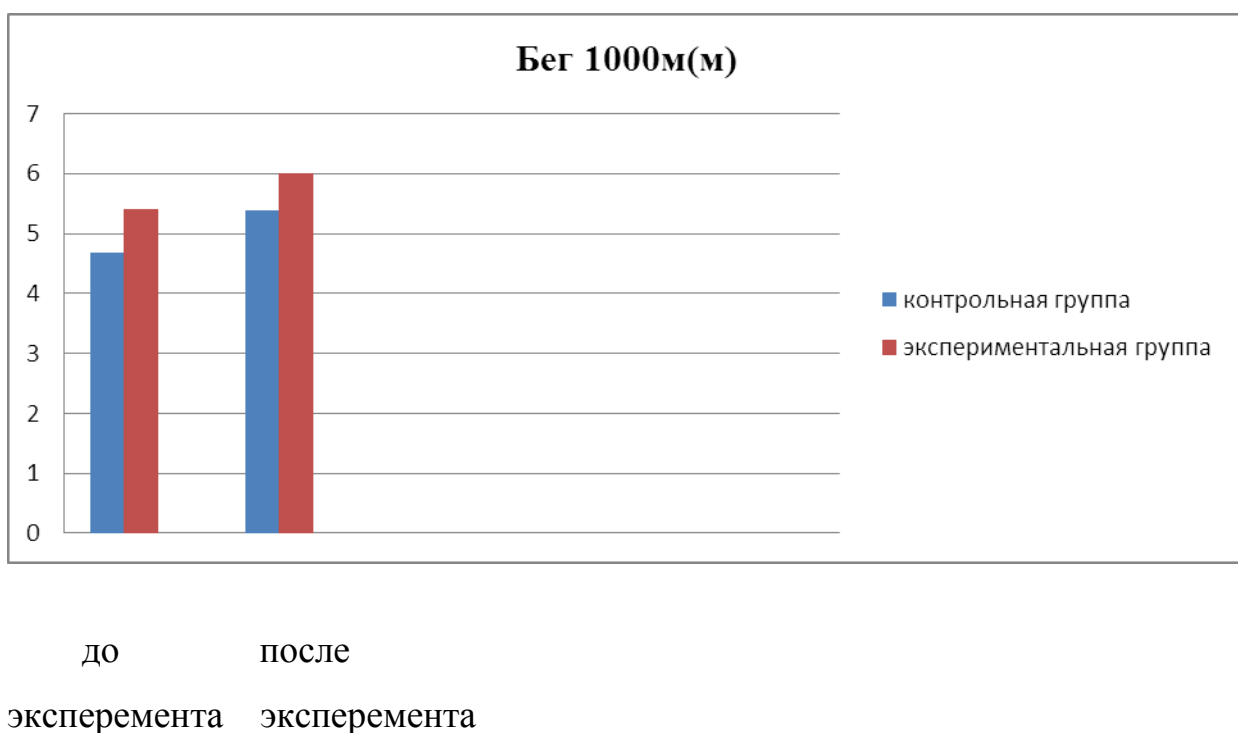


Рисунок 4- бег 1000.

По результатам в тесте «бег 1000» в начале эксперимента в контрольной группе мы получили следующие результаты – 4,69, в экспериментальной группе – 5,40 В конце эксперимента в контрольной группе составил – 5,38 , в экспериментальной группе – 6,0.

Анализ полученных данных показал, что годовой прирост скорости преодоления дистанции был следующим: в беге на 30 м годовое снижение времени преодоления дистанции составил 0,4 секунды; 60 м.- 1,1 секунды. Прыжок в длину увеличился на 8 см. Различия были существенными у мальчиков контрольной и экспериментальной группы только при преодолении дистанции 30 м и 60 м. Таким образом, анализ уровня физической подготовленности детей в возрасте выявил существенные различия в скорости преодоления дистанции 30 м и 60 м. В остальных случаях годовой прирост показателей был несущественным. Для оценки эффективности разработанной программы в течение года проводились контрольные тестирования уровня физической подготовленности детей нами проверялась в течение года несколько раз при помощи оценки развития подготовленности, использовались те же тесты, которые указаны в таблице №1. Не останавливаясь подробно на результатах педагогического промежуточного тестирования, нами были определен суммарный эффективный прирост показателей физического развития и физической подготовленности в конце года. Как видно из таблицы №1 занятия по разработанной программе способствуют улучшению физической подготовленности детей - повышение результативности, регистрируемые при выполнении любого из применяемых тестов, по сравнению с данными, регистрируемые в начале года, а так же улучшение их состояние здоровья.

ВЫВОДЫ

В работе с учащимися начальной школы необходимо учитывать анатомо-физиологические особенности детского организма, которые являются важным при выборе наиболее оптимального вида спорта, построении учебно-тренировочной работы и т.д. В процессе роста и развития организма ребенка, в костно-мышечной и во всех функциональных системах имеют место периодические колебания уровня различных показателей.

Анализ физического развития учащихся 4-х классовый показал, что через год значительно улучшились изучаемые показатели.

Анализ полученных данных показал, что годовой прирост скорости преодоления дистанции был следующим: в беге на 30 м годовое снижение времени преодоления дистанции составил 0,4 секунды; 60 м.- 1,1 секунды. Прыжок в длину увеличился на 8 см. Различия были существенными у мальчиков контрольной и экспериментальной группы только при преодолении дистанции длиной 30 м и 60 м. Таким образом, анализ физической подготовленности детей в возрасте 10 – 11 лет выявил существенные различия в скорости преодоления дистанции 30 м и 60 м. В остальных случаях годовой прирост показателей был несущественным. Для оценки эффективности в течение года проводились контрольные тестирования уровня физической подготовленности детей, нами проверялась в течение года несколько раз при помощи оценки развития подготовленности, использовались те же тесты, которые указаны в таблице №1. Не останавливаясь подробно на результатах педагогического промежуточного тестирования, нами были определен суммарный эффективный прирост показателей физического развития и физической подготовленности в конце года. Как видно из таблицы №1 использование методов и средств способствуют улучшению физической подготовленности детей: повышение результативности, регистрируемое при выполнении любого из применяемых

тестов по сравнению с данными, регистрируемыми в начале года, а так же улучшение состояние здоровья детей младшего школьного возраста.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. Учебные занятия по легкой атлетике учащихся 4х классов рекомендуется строить с учетом уровня физического развития и физической подготовленности обучающихся.
2. Для всесторонней оценки уровня физической подготовленности младших школьников необходимо использовать такие тесты как бег на 30, 60, 100 и 1000м., прыжки в длину с места, кросс и подтягивание.
3. При разработке организационно методической программы тренировки детей младшего школьного возраста необходимо включать в нее 85-90% долевого участия подвижных игр и эстафет, а также цикл упражнений круговой тренировки.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Зациорский, В. М. Физические качества спортсмена : учебник / В. М. Зациорский .– М. :Физкультура из спорт, 2012 .-271 се Зимкина, Н. В. Физиологическая характеристика из методы определения выносливости во спорте / Н. В. Зимкина .– М. : Физкультура из спорт, 2012 .- 182 с.
2. Абдулова, А. М. Книга легкоатлетаб / А. М. Абдулова, Р. В. Орлова, В. П. Тенноваб, Е. Б. Иена, С. Б. Шенкман, П. Г. Болотниковг .- М. : Физкультура из спорт, 2011 . – 152 с.
3. Афанасьев В.В., Муравьев А.В., Осетров И.А., Михайлов П.В. Спортивная метрология [Текстиль] : учебное пособие / поди ред. В.В. Афанасьева / В.В. Афанасьев, А.В. Муравьев, И.А. Осетровый, П.В. Михайлов. –Ярославль : Издали-воз ЯГПУ, 2009. – 242 с.
4. Басова, Н. В. Педагогика из практическая психология : Учебное пособиеш / Н. В. Басова .– Ростов на Дону : Феникс, 2010 .-192 с.
5. Бойкот, А. Ф. Основы лёгкой атлетики /А. Ф. Бойкот .- М. : Физкультура из спорт, 2013 .-128 с.
6. Болотова А.К.Психология развития из возрастная психология. - М.: НИУ Высшая школаб экономики, 2012. - 528 с.
7. Боровик, С. С. Курсовые из выпускные квалификационные работы учебноеж пособие / С. С. Боровик .- М., 2011 .-81 с.
8. Булич, Э. Г. Физическая культурааб и здоровье / Э. Г. Булич .- М. : Знаниеж, 2010 .- 218 с.
9. Вайцеховский, С. М. Книга тренераб / С. М. Вайцеховский .- М. : Физкультура из спорт, 2015 .-99 с.
- 10.Валик, Б. В. Тренерам юныхц легкоатлетов / Б. В. Валик .- М. : Физкультура из спорт, 2014 .- 105 с.

11. Виноградов, П. А. Физическая культура и здоровый образ жизни: учебник / П. А. Виноградов .– М. : Мысль, 2014 .-139 с.
12. Волков, Л. В. Обучение и воспитание юного спортсмена / Л. В. Волков .- М. : Физкультура из спорт, 2013 .-204 с.
13. Ворсина, Е. Н. Физическое воспитание / Е. Н. Ворсина .– Минск : Асар, 2015 .- 219 с.
14. Выдрин, В. М. Спорт в современном обществе / В. М. Выдрин .– М. : Физкультура из спорт, 2013 .-169 с.
15. Дедковский, С. М. Скорость или выносливость / С. М. Дедковский .– М. : Физкультура из спорт, 2016 .-291 с.
16. Деркач, А. А. Педагогика из психология деятельности организатора детского спорта / А. А. Деркач .- М.: Просвещение, 2012 .- 318 с.
17. Деркач, А. А. Педагогическое мастерство / А. А. Деркач, А. А. Исаев .- М.: Физкультура из спорт, 2015 .-92 с.
18. Дубицкая, Е.А. Педагогика: Учебник для бакалавров / Е.А. Дубицкая. - М.: Юрайт, 2012. - 332 с.
19. Егер, К. Юным спортсменам о тренировке / К. Егер, Г. Оельшлегель - М. Физкультура из спорт, 2014 .- 170 с.
20. Еркомайшвили, И.В. Основы теорий физической культуры // курс лекций. – 2009. - Екатеринбург. – С. 15-30
21. Жевновата, Ж. Д. Методика обучения видам лёгкой атлетики / Ж. Д. Жевновата, Г. А. Заярин, Т. П. Короткова, А. Г. Рыбковский .– Донецк : ДонГУ, 2012 .-139 с.
22. Котельников, Б. Физическое воспитание : учебник / Б. Котельников .- М. Знание, 2012 .- 261 с.
23. Курамшин, Ю.Ф. Теория из методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшино.- Москва.: Советский спорт, 2010. — 320 с.
24. Левина, М. М. Технологии профессионального образования : Учеб. пособие для студентов высш. педи. учеб. заведений / М. М. Левина .–

- М. : Академия, 2013 .- 216 с.
25. Ломан, В. Бега, прыжки, метания / В. Ломаный .- М.: Физкультура из спорт, 2014 .-169 с.
26. Лях, В. И. Комплексная программатор физического воспитания учащихся 1 11 классовый / В. И. Лях, А. А. Зданевич .- М. : Просвещение, 2013 .-129 с.
27. Лях, В. И. Методика физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Ляхи .- М. : Просвещение, 2014 .- 289 с.
28. Лях, В. И. Физическая культура / В. И. Лях .- М. : Просвещение, 2010
29. Макаров, А. Бега на средние из длинные дистанции /А. Макаров .- М. : Физкультураб и спорт, 2016 .-93 с.
30. Маркова, А. К. Психология трудаб учителя / А. К. Маркова .- М. : Просвещение, 2013 .-150 с.
31. Матвеевг, Л. П. Введение во теорию физической культуры / Л. П. Матвеевг М. : Физкультура из спорт, 2015 .- 160 с.
32. Матвеев, Л. П. Основы спортивнойк тренировки /Л. П. Матвеев .- М. : Физкультура из спорт, 2014 .- 119 с.
33. Матвеев, Л. П. Теория из методика физического воспитания /Л. П. Матвеевг, А. Д. Новиков .-М. : Физкультура из спорт, 2016 .- 210 с.
34. Михайлов, К. В. Методы во спортивной подготовке : учебник /К. В. Михайловг . – М. Владос, 2014 .-159 с.
35. Многолетняя подготовкб юных спортсменов: монография / В. Г. Никитушкино. М.: Физическая культура, 2010. - 240 с.
36. Мухинаб М.П. Физкультурное образование школьниковг:учеб. пособие/М. П. Мухина; Сибирский гос. уник-те физ. культуры из спорта.-Омск:Изд-воз СибГУФК,2014.-400 с.
37. Начинская С.В. Спортивная метрология : учебникл для студ. Учреждений высший. профи. образования. — 4-е изд., стер. — М. : Издательский централ «Академия», 2012. — 240 с.

38. Никитушкин В.Г. Комплексный контроль во подготовке юных спортсменов: монография/В.Г.Никитушкино. -М.: Физическая культура, 2013 208 с.
39. Озолино, Н. Г. Лёгкая атлетика / Н. Г. Озолин, В. И. Воронкино, Ю. Н. Примакова .- М. : Физкультура из спорт, 2015 .- 312 с.
40. Озолин, Н. Г. Современная систематик спортивной тренировки / Н. Г. Озолин . - М. : Физкультураб и спорт, 2013 .92 с.
41. Петров, П. К. Физическая культура / П. К. Петров .-М. : ВЛАДОС-ПРЕССа, 2013 .- 89 с.
42. Подласый, И. П. Педагогика / И. П. Подласыйк .- М. : Просвещение . – 2015 .- 389 с.
43. Полуниин, А. И. Школаб бега / А. И. Полуниин . – М. : Спорт, 2014 .- 92 с.
44. Раупов, Е. Н. Психология физического воспитания и спорта / Е. Н. Раупов . – М. : Просвещение, 2012 .- 217 с.
45. Солодков, А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб . – М. : Терра – Спорт, 2014 . – 217 с.
46. Фарфель, В. С. Физиология человека (с основами биохимии) / В. С. Фарфель, Я. М. Коц . – М. : ФиС, 2015 .- 318 с.
47. Филин, В. П. Возрастные основы физического воспитания / В. П. Филин М. : Физкультура и спорт, 2015 .- 281 с.
48. Хоменкова, Л. С. Учебник тренера по лёгкой атлетике / Л. С. Хоменкова М. : Физкультура и спорт, 2014 .- 219 с.
49. Шенкман, С. М. Наш друг– бег / С. М. Шенкман . – М. : Физкультура и спорт, 2016 .- 97 с.
50. Юшкевич, Т. П. Тренажеры в спорте / Т. П. Юшкевич, В. Е. Васюк, В. А. Буланов . – М. : Физкультура и спорт, 2013 .-139 с.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Нормативы за 4 класс

Упражнения 4 класс, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
<u>Челночный бег</u> 3×10 м, сек	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
<u>Бег 30 м</u> , с	5,0	6,5	6,6	5,2	6,5	6,6
Бег 1.000 метров, мин	5,50	6,10	6,50	6,10	6,30	6,50
Прыжок в длину с места, см	185	140	130	170	140	120
Прыжок в высоту способ перешагивания, см	90	85	80	80	75	70
Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	90	80	70	100	90	80
Подтягивание на перекладине	5	3	1			
Метание теннисного мяча, м	21	18	15	18	15	12
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	28	25	23	33	30	28
Приседания (кол-во раз/мин)	44	42	40	42	40	38

<u>Многоскоки – 8 прыжков м.</u>	15	14	13	14	13	12
Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз). (м)	7	5	3	6	4	2