

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/diplomnaya-rabota/123340>

Тип работы: Дипломная работа

Предмет: Менеджмент физкультуры и спорта

Введение 3

Глава 1. Теоретические основы организации работы школьной секции по лёгкой атлетике со школьниками 12 – 13 лет 5

1.1. Особенности работы школьных секций 5

1.2. Лёгкая атлетика в системе дополнительного образования 6

1.3. Организация работы школьных секций по лёгкой атлетике с учащимися 12 – 13 лет 17

Глава 2. Организация педагогического эксперимента по лёгкой атлетике со школьниками 12 – 13 лет в рамках работы школьной секции 40

2.1. Организация педагогического эксперимента 40

2.2. Методы исследования 41

2.3. Формирующий эксперимент 43

3.1. Результаты первичного тестирования 63

3.2. Результаты вторичного тестирования и их интерпретация 64

Заключение 66

Список используемых источников 68

Введение

Лёгкая атлетика представляет собой один из базовых видов спорта в системе дополнительного образования школьников благодаря разнообразию специализаций, а также положительному влиянию на организм. Занятия лёгкой атлетикой способствуют укреплению мышц и костного аппарата школьников, повышает ёмкость лёгких, благоприятно отражается на обменных процессах. Велико значение занятий лёгкой атлетикой и для психологической сферы: у юных легкоатлетов происходит развитие уверенности в себе, волевых качеств, настойчивости, смелости и стрессоустойчивости.

В настоящее время особенности тренировочного процесса школьников в различных легкоатлетических специализациях изменяются под влиянием развития инноваций в спортивной деятельности. При этом происходит изменения и в состоянии организма спортсменов. Однако работа, которая учитывает специфику воздействия различных особенностей тренировочного процесса на физическое развитие учащихся, к настоящему времени недостаточна, поэтому необходимы новые исследования в данном направлении.

Исследования влияния физических нагрузок на состояние школьников рассматривается в работах А.Н. Арифулина, Е.Н. Букиной, А.В. Гургенова, Р.Н. Дорохова, С.И. Захаровой, А.П. Исаева, Е.П. Кальницкой, Е.Н. Комиссаровой, В.Ф. Луткова, С.П. Майфата, Н.В. Махновской, Н.В. Швыгиной и др.

Исследования влияние различных легкоатлетических специализаций на здоровье школьников представлены в работах В.А. Аикина, С.В. Бабака, В.И. Бобровника, Е.Ю. Грабовской, Б.С. Иванова, Т.С. Ивановой, В.Н. Коновалова, М.П. Лагутина, С.П. Майфата, А.А. Матищева, С.В. Тимофеева, Д.Р. Хакимуллиной, и др.

Цель исследования: определить эффективные методические аспекты в работе школьной секции по лёгкой атлетике.

В задачи исследования входило:

1. Определить методические аспекты работы школьных секций по спортивно-оздоровительному направлению.

2. Рассмотреть особенности лёгкой атлетики в системе дополнительного образования.

3. Провести исследование развития физических качеств в рамках работы школьной секции по лёгкой атлетике.

4. Разработать методические рекомендации подготовки легкоатлетов в рамках школьной секции для учащихся 12 – 13 лет.

5. Определить эффективность и результативность разработанных рекомендаций.

Объект исследования – лёгкая атлетика

Предмет исследования – влияние лёгкой атлетики на организм школьников.

Методы исследования:

1. теоретические: анализ научной литературы и интернет-ресурсов
2. эмпирические: наблюдение, анкетирование, проведение диагностических методик.

База исследования: СОШ

Структура работы.

Данная исследовательская работа содержит в себе:

- введение,
- три главы основной части,
- заключение,
- список используемых источников.

Глава 1. Теоретические основы организации работы школьной секции по лёгкой атлетике со школьниками 12 – 13 лет

1.1. Особенности работы школьных секций

В настоящее время у учащихся стоит проблема реализации свободного времени, которое необходимо направить на проблемы воспитания и физического развития. Вопросы воспитания могут быть задействованы не только на уроках в образовательном учреждении, но и в свободное от учёбы время, т.е. вне школы. Внеурочная деятельность должна носить спортивно-оздоровительную и культурно-творческую направленность.

Организация школьных секций во внеурочное время на современном этапе в педагогике и дидактике, а также в частной методике может быть направлена на снижение правонарушений в подростковой среде, снижение алкоголизма, наркомании и интернет зависимости, как следствие низкого уровня обучения и воспитания детей. Внеклассная и внеурочная деятельность играют важную роль в решении и реализации проблемы свободного времени.

Школьная секция наиболее точно выражает сущность внеурочной деятельности, чем «внеклассная работа», которая чаще всего является продолжением образовательного процесса.

Физическое воспитание в рамках внеурочной деятельности предусматривает спортивные игры, туристические походы, эстафеты, спортивные утренники и вечера, встречи со знаменитыми спортсменами, беседы о здоровом образе жизни, гигиене тела и питания и так далее.

Кроме того необходимо включить во внеурочную деятельность вопросы социализации учащихся и развития творческих особенностей подростков. Для этого необходимо уделить особое внимание взаимодействию учащихся между собой, с взрослыми в воспитательном процессе. Это необходимо для того, чтобы педагогическое и психологическое воздействие было направлено на раскрытие физических и творческих особенностей учащихся.

Основные отличия школьных секций по физическому воспитанию от урочной деятельности заключаются в следующем:

- школьные секции осуществляют работу на добровольном начале, а её содержание и формы по организации определяют с учетом интереса большинства учащихся и материальных условий школы;
- школьные секции строят работу на основе широкой общественной активности школьников, которые объединены в коллектив физической культуры, с учетом контроля и поддержки со стороны администрации, учителей, родителей;
- педагогическое руководство приобретает в значительной мере инструктивно-педагогический характер, который симулирует проявление творческой инициативы детей .

Зная все эти особенности по организации работы школьных секций, можно организовать тренировочный процесс так, чтоб он был эффективным и результативным.

1.2. Лёгкая атлетика в системе дополнительного образования

Лёгкая атлетика представляет собой различные соревнования по бегу, ходьбе, прыжкам и метанию. Она является старейшей формой структурированного спорта, развивавшейся из базовых видов человеческой деятельности: метания, прыжков, ходьбы и бега. Со временем легкая атлетика стала одним из самых развитых международных видов спорта, и очень многие страны участвуют в разных формах соревнований в

той или иной форме организации соревнований. Многие из стран в состоянии послать мужские и женские команды на Олимпийские игры и на официальные чемпионаты мира по этому виду спорта. Помимо этого, имеют место несколько видов чемпионатов, континентальных и межконтинентальных, прежде всего Европейских, Африканских, Панамериканских и Азиатских.

На разных континентах, в Южной и Северной Америке, особенно в Соединенных Штатах, Канаде и Европе, соревнования по легкой атлетике зимой проводятся в крытых помещениях; из-за ограничений связанных с этим, многие соревнования изменяются, а некоторые из них вообще исключаются. Помимо этого, в общей сфере легкой атлетики есть отдельные легкоатлетические дисциплины, которые не связаны между собой, а так же в сетке спортивных событий, когда многие из них не вступают в спорт на дистанции. Состязания по передвижению по пересеченной местности часто имеют место на различных типах местности вне городов, а также в парках. Забеги на различные длинные дистанции проводятся на трассах общего пользования, а соревнования на длинные расстояния имеют место на специально подготовленных трассах. Нормы и правила, по которым организовываются все соревнования, устанавливаются и применяются Международной ассоциацией легкоатлетических федераций (IAAF) и ее членами от каждой страны. IAAF помимо этого ратифицирует большей частью все мировые рекорды. Развитие современного спорта, однако, началось только с начала 19 века. Организованные любительские забеги проводились в Англии еще в 1825 году, но именно с 1860 года Легкая атлетика пережила свой самый большой всплеск развития. В 1861 году Западно-Лондонский гребной клуб организовал первую встречу, открытую для всех любителей, а в 1866 году был основан любительский спортивный клуб (ААС), который провел первый чемпионат Англии. Акцент во всех этих встречах делался на соревновании “джентльменов-любителей”, которые не получали никакой финансовой компенсации. В 1880 году ААК уступил руководящую власть любительской атлетической ассоциации (ААА).

Одна из первых встреч на Северо-Американском континенте прошла близ канадского города Торонто в 1841 году, но только спортклуб города Нью-Йорка, который был организован в 1850-1860х годах, смог утвердить этот вид спорта в США. Первое в мире крытое легкоатлетическое состязание было проведено именно в рамках этого клуба. А в 1879 году организовалась Национальная ассоциация непрофессиональных спортсменов Америки (НАААА) для проведения всеамериканских чемпионатов. Почти десять лет прошло с тех пор, как непрофессиональный спортивный союз (ААУ) принял к себе статус всеамериканского управляющего совета, несмотря на сообщения о том, что НАААА была слаба в применении дилетантства. Легкая атлетика была хорошо известна во многих странах к концу 1800-х годов, но только после возрождения Олимпийских игр, в 1896 году, этот вид спорта стал по-настоящему международным. Несмотря на скромное начало, Олимпийские игры дали вдохновение и стандартизирующее влияние, которое должно было распространить интерес к легкой атлетике во всем мире. В 1912 году была основана Международная федерация любительского спорта (IAAF), и к тому времени, когда эта организация отметила свое 75-летие в 1987 году, она насчитывала более 170 национальных членов. Его правила применялись только к мужским соревнованиям до 1936 года, когда IAAF также стала руководящим органом женской легкой атлетики.

Основные международные соревнования до Второй мировой войны включали Олимпийские игры, Игры Британской Империи и европейские чемпионаты, но после войны легкая атлетика пережила свой самый большой период роста, укореняясь особенно в развивающихся странах. К 1950-м годам спортсмены мирового класса из африканских, азиатских и латиноамериканских стран пользовались большим успехом на международных соревнованиях.

Соревнования высшего уровня в легкой атлетике по-прежнему ограничены спортсменами-любителями, хотя определение “любитель” продолжает развиваться. Со временем IAAF сократила свое определение спортсмена-любителя до самых простых возможных терминов: “любитель-это тот, кто соблюдает правила отбора IAAF”. До 1980-х годов IAAF пыталась удержать своих спортсменов от получения финансовой выгоды от этого вида спорта. Однако это всегда была борьба, так как звездные спортсмены и страстные промоутеры встреч умудрялись обходить правила. Так же поступали и целые страны: страны Восточной Европы оказывали государственную помощь спортсменам, другие страны поощряли военнослужащих концентрироваться на легкоатлетической подготовке, а американские спортсмены получали стипендии колледжей в обмен на свои навыки.

Финансовая помощь стала приемлемой в 1980-х годах благодаря использованию целевых фондов.

Спортсменам разрешалось принимать плату за участие в соревнованиях, за хорошую работу, за участие в телевизионной рекламе или за другие виды деятельности, связанные со спортом. Деньги были переданы в доверительное управление; расходы на обучение могли быть отнесены на счет фонда, а оставшиеся

средства, если таковые имелись, шли спортсмену на пенсию после окончания соревновательной деятельности. Благодаря такой системе некоторые спортсмены, как сообщалось, зарабатывали несколько сотен тысяч долларов в год. Основными функциями ИААФ являлись поддержание набора правил, которые являются едиными во всем мире, утверждение мировых рекордов для соревнований на открытом воздухе и в помещении, а также продвижение международной легкой атлетики. Продолжая руководить соревнованиями по легкой атлетике на Олимпийских играх, ИААФ в 1983 году начала проводить свои собственные четырехлетние чемпионаты мира, и организовывать соревнования на Кубок мира, а также соревнования по ходьбе, бегу по пересеченной местности, марафону и другим дорожным гонкам, легкой атлетике в помещении и юниорским соревнованиям.

Каждая страна-член ИААФ имеет свой собственный набор правил и ведет свой собственный набор рекордов в соответствии с международными руководящими принципами. Любительские спортивные федерации отдельных стран проводят свои собственные национальные чемпионаты. В Соединенных Штатах, например, только спортивный Конгресс (ТАС) имеет право выбирать международные команды (за исключением олимпийской команды, которая находится под юрисдикцией Олимпийского комитета Соединенных Штатов), устанавливать правила и принимать или отклонять записи. Он также проводит национальные чемпионаты и другие соревнования. Собрания, в которых участвуют только спортсмены колледжей или университетов, обычно регулируются правилами Национальной коллегияльной спортивной ассоциации (NCAA), Национальной ассоциации межвузовской легкой атлетики (NAIA) или одной из двух младших (двухгодичных) групп колледжей. Большинство средних школ в Соединенных Штатах находятся под эгидой Национальной федерации спортивных ассоциаций средних школ Штатов.

Детали проведения легкоатлетических соревнований варьируются в зависимости от места проведения, уровня и типа соревнований. В значительной степени основной вид спорта был стандартизирован правилами ИААФ. Соревнования на открытом воздухе проходят на 400-метровой (около 440 ярдов) овальной беговой дорожке. Композиции треков сильно различаются. Когда-то почти все дорожки были из натуральных материалов (грязь, глина, зола и щебень - самые распространенные), но теперь все основные конкурсные дорожки сделаны из синтетических материалов. Синтетическая дорожка обеспечивает более стабильную и быструю опору в любых погодных условиях. Исполнители полевых соревнований также выигрывают от улучшенной опоры; прыгуны и метатели копья выступают на тех же материалах, которые используются для синтетических дорожек, в то время как метатели дроби, диска и молотка работают в кругах, сделанных из бетона.

Крытый трек встречает адаптацию к широко изменяющимся и часто ограничивающим условиям. Некоторые трассы имеют накренившиеся кривые, другие не накренившиеся. Бег по пересеченной местности использует любую доступную местность - парки, поля для гольфа, сельскохозяйственные угодья.

Предписанная ИААФ дистанция в международных гонках для мужчин составляет приблизительно 12 000 метров (7,5 мили), а для женщин - 4000 метров (2,5 мили). Дорожные события включают в себя пешие прогулки, марафонские и другие дорожные пробеги на широко варьирующиеся расстояния.

Каждое мероприятие имеет элементы оборудования, которые необходимы для проведения мероприятия. Все спортсмены, например, требуют обуви, которая дает тягу и защиту с минимальным весом. Другие предметы снаряжения включают в себя стартовые блоки, используемые спринтерами и барьеристами, барьеры, шесты для прыжков и инструменты, используемые в различных соревнованиях по метанию.

Легкоатлетические соревнования сильно отличаются по форме представления. Типичное соревнование в школе, университете или клубе длится один день. Заседания конференции обычно длятся два дня, в то время как национальные чемпионаты требуют трех-четырех дней для размещения большого количества спортсменов. Олимпийские игры и чемпионаты мира запланированы на восемь дней соревнований по легкой атлетике.

Полевые соревнования имеют два вида квалификационных соревнований. В меньших встречах всем участникам разрешается три попытки, причем лучшие шесть-девять спортсменов получают еще три. В больших встречах есть отборочный раунд, из которого около 12 спортсменов выходят в финал, на котором остальные соревнования проходят таким же образом, как и в меньших встречах. Исключения в соревнованиях по полевым видам спорта составляют вертикальные прыжки, прыжки в высоту и прыжки с шестом. Прыгунам дается три попытки на каждой высоте, три последовательных промаха ведут к исключению спортсмена с соревнований.

Хотя легкая атлетика - это в основном индивидуальный вид спорта, командный зачет иногда очень важен. Двойные встречи всегда забиваются, но официальных результатов для международных встреч с участием нескольких команд, таких как Олимпийские игры, не существует. Конференции и национальные встречи

между университетами также оцениваются официально. Баллы, выделяемые отдельным событиям и местам, варьируются от встречи к встрече. Национальный конкурс может присуждать 10 баллов за первое место, 8-за второе и так далее. Аналогично, международная двойная встреча присуждает 5 баллов за первое место, 3-за второе, 2-за третье и 1-за четвертое. Команда, набравшая наибольшее количество очков, выигрывает встречу. Кросс-кантри встречи всегда засчитываются, причем победитель получает 1 очко, второе место-2 очка и т. д., победа с низким счетом.

Бегуны имеют возможность соревноваться круглый год. Крытый сезон длится с января по март; открытый конкурс длится до июня для школ и колледжей, а индивидуальные конкуренты более высокого уровня участвуют в треке до сентября. В Соединенных Штатах осень отдана бегу по пересеченной местности. Зимой проводится международный кросс.

Соревнования по лёгкой атлетике представляет собой важную долю дополнительного образования в рамках физкультурно-спортивной деятельности. Такой вид спорта как легкая атлетика успешно может сочетать как различные физические упражнения, которые являются нормальными и приемлемыми для любого индивидуума: бег, ходьбу, метание и прыжки. Широкий спектр типов нагрузок в легкой атлетике и большой спектр для вариативности данных нагрузок дает возможность применять их в детском спорте, в работе с подростками самой разной степени физической подготовленности. До выполнения различных легкоатлетических нагрузок в

Список используемых источников

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физической культуры – М.,1990
2. Байтман Л.Б., Зуев С.В. Уроки лёгкой атлетики в школах Карелии/Физкультура в школе, 2000, №3
3. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого – М.,1988.
4. Бег на средние и длинные дистанции: Система подготовки/Ф.П. Суслов, Ю.А. Попов, В.Н. Кулаков, С.А. Тихонов; Под ред. В.В. Кузнецова. –М.: Физкультура и спорт, 1982.
5. Болдырева И.О. Избранные лекции и практикум по общей и возрастной физиологии человека. – Новосибирск: Изд. НГПУ, 2005
6. Вайцеховский С.М. Книга тренера. – М., 1971
7. Венедиктов И.Н. Методика преподавания лёгкой атлетики. – М., 1998.
8. Желеняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М., 2002.
9. Жилкин А.И. и др. Лёгкая атлетика: Учеб. Пособия для студ. высш. пед. учеб. заведений/ А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М., 2003.
10. Залесский М. Биохимический контроль в беге на выносливость:/Лёгкая атлетика. – М.: ФиС, 1989, №6.
11. Захаров Е.Н., Карасёв А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки/Методические основы развития физических качеств – М.,1994.
12. Зданевич А.А. Бег на уроках лёгкой атлетики/ Физкультура в школе,1999, №2.
13. Зданевич А.А Прыжки на уроках лёгкой атлетики/Физкультура в школе,1998, №3.
14. Кёллер Х. Упражнения на выносливость – М., 1984.
15. Книга тренера по лёгкой атлетике/Под ред. Хоменкова Л.С. – М., 1987.
16. Кольчевская Л.И Как планировать уроки лёгкой атлетики/ Физкультура в школе,1998, №3.
17. Коробков А., Волков Н. Бег на средние дистанции; факторы результативности: / лёгкая атлетика – М.: ФиС,1983, №11.
18. Лёгкая атлетика: Учеб. для студентов пед. ин -тов по спец. №2114 «Физ. воспитание» / А.Н. Макаров, П.З. Сирис, В.П. Теннов – М., 1987.
19. Лёгкая атлетика: Учебник для ин – тов физ. культ./Под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова – М., 1989
20. Лёгкая атлетика: Учебник. под ред. Озолина Н.Г., Маркова Д.П. – М., 1972.
21. Макаров А.Н. и др. Лёгкая атлетика: Учеб. для учащихся отд – ний физ. воспитания пед. уч – щ – М., 1990.
22. Матвеев А.П., Мельников С.Б. Методика физического воспитания с основами теории. М.: Просвещение. 1991 .
23. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры – М: Физкультура и спорт, 1991
24. Матвеев А.П. Физическая культура 5-11кл. – М., 2007.
25. Методические рекомендации учителям физкультуры/сост.А.С. Комельков.- Челябинск, 1991.
26. Московченко О.Н. Теория и методика физической культуры - Красноярск, 1994.

27. Настольная книга учителя физической культуры/Под ред. проф. Л.Б. Кофмана; Авт. – сост. Г.И. Погадаев – М.: Фикультура и спорт, 1998.
28. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. – М., 19970.
29. Окунёв А.П. Основы тренировки в беге/Учебное пособие к спецкурсу/Рязань, 1989.
30. Практикум по лёгкой атлетике: Учебное пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений /И.В. Лазарев, В.С. Кузнецов, Г.А. Орлов. – М.,1999.
31. Решетников Н.В. Кислицын Ю.Л. Физическая культура: Учебное пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений.- 2-е изд., перераб. и доп. – М., 2000.
32. Солодков А.С, Сологуб Е.Б. Физиология человека. М.:Тера – Спорт, Олимпия Пресс, 2001.
33. Суслов Ф.П. Никитушкин В.А. Воспитать бегуна:/Лёгкая атлетика. – М.: ФиС. 1989, №9.
34. Теория и методика спорта: учебное пособие для училищ олимпийского резерва – М.,1997-416 с.
35. Тимофеев В.Н. Теория и методика Физической культуры и спорта.- М.,1998.
36. Фёдоров В.И. Физическая культура. – М.,2000.
37. Физиология человека (учебник для институтов физической культуры. Изд. 5-е). Под ред. Н.В.Зимкина. – М.: ФиС, 1975.
38. Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе: Пособие для учителя/В.П. Богословский, М.Н. Давыденко, В.П. Дробышев – М., 1985.
39. Физическая культура.Учебное пособие/Гулько Я.Н. – М.,2000.
40. Физическая культура. Учебное пособие/Давиденко Д.Н. – М., 1999.
41. Физическая культура: Учеб. для учащихся 8-9 кл. общеобразоват. Учреждений/Л.Е. Любоморский, Г.Б Мейксон, В.И. Лях и др. – М., 2001.
42. Ходов Ж.К. и др. Лёгкая атлетика в школе: Пособие для учителя – М., 1993.
43. Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. Тория и методика физического воспитания и спорта. – М., 2002.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/diplomnaya-rabota/123340>