Департамент образования и науки Курганской области

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

«Курганский педагогический колледж»

Куртамышский филиал

**Организационно-педагогические особенности секционных занятий по лёгкой атлетике в современной школе**

Курсовая работа

|  |  |
| --- | --- |
| Профессиональный модуль/ междисциплинарный курс  | Наименование ПМ/МДК П.М 02 Организация и проведения внеурочной работы и занятий по программам дополнительного образования в области физической культуры/МДК02.01. Методика внеурочной работы и дополнительного образования в области физической культуры. |
| Студент | Иванов.А.В |
| Группа | 35 |
| Специальность | Физическая культура, 49.02.01 |
| Руководитель | Белоногов.В.А |
| Дата защиты |  |
| Оценка  |  |

Куртамыш 2021

Содержание

[Введение 3](#_Toc4416110)

[Глава 1. Технология учебно-воспитательного процесса 4](#_Toc4416111)

[1.1. Основные моменты системы физического воспитания 5](#_Toc4416112)

[1.2. Организация секционно-кружковой работы с детьми по физическому воспитанию 12](#_Toc4416113)

[1.3. Лёгкая атлетика в системе физического воспитания школьников 17](#_Toc4416114)

[Глава 2. Организационно-педагогические особенности секционных занятий по лёгкой атлетике в школе 21](#_Toc4416115)

[2.1. Отбор учащихся для секционных занятий легкой атлетикой 22](#_Toc4416116)

[2.2. Особенности занятий легкой атлетикой с учащимися 23](#_Toc4416117)

[2.3. Факторы, способствующие привлечению учащихся для занятий легкой атлетикой 25](#_Toc4416118)

[Заключение 30](#_Toc4416119)

[Список использованных источников 31](#_Toc4416120)

#

# **Введение**

 Проблема физического развития подрастающего поколения сегодня справедливо рассматривается в качестве одной из приоритетных социально педагогических задач. Физическое воспитание в школе призвано укреплять здоровье детей, способствовать нормальному физическому развитию ребенка. На уроках физической культуры ученики получают важные навыки в двигательной деятельности - в беге, ходьбе, метании предмета и так далее. Легкая атлетика в школе развивает все эти виды физических упражнений. Это главный раздел в программе физической подготовке школьников. Легкая атлетика отличается многообразными формами проведения занятий, разнообразием упражнений. Поэтому дети и подростки с удовольствием осваивают виды этого курса. Физические упражнения должны быть не только полезными, но и радостными. Поэтому целевые установки достигаются путем разнообразного воздействия на детей со стороны педагога. Программа «Легкая атлетика в школе» предполагает освоение основных двигательных навыков, исходя из физических возможностей среднего ученика по показателям развития и здоровья. В ходе общей подготовки учащийся получает необходимый для нормальной жизни уровень физического состояния, разностороннее развитие обычных физических умений. Спортивные тренировки предусматривают совершенствование в одном виде физической подготовки. Это относится и к секционным занятиям по легкой атлетике в школе. В нашей стране легкая атлетика составляет основную часть программы школьного физического воспитания. И это не случайно, так как эти упражнения развивают организм наиболее равномерно и гармонично. Системы легкоатлетических упражнений имеют оздоровительный эффект для всего организма в целом. Помимо мышечной активности они развивают сердечно - сосудистую систему, дыхание, вестибулярный аппарат, реакцию. Совершенствуются все группы мышц, равномерные нагрузки доставляют удовольствие в процессе урока. Урок легкой атлетики в школе воспитывает командный дух, чувство коллективизма. В дальнейшей жизни навыки, полученные на уроках легкой атлетики, пригодятся в трудовой деятельности, в армейской жизни [6,19].

Цель работы: повысить эффективность внеурочной работы по физическому воспитанию в школе с помощью организационно-методических особенностей учебно-тренировочной работы.

Объект работы: секционное занятие по физической культуре и спорту в школе.

Предмет работы: организационно-педагогические условия физического развития и формирования физической подготовленности школьников на дополнительных занятиях по легкой атлетике.

Задачи работы:

1. Провести анализ теоретических источников по исследуемой проблеме.

2. Выявить факторы секционных занятий по легкой атлетике, влияющие на состояние здоровья обучающихся.

3. Рассмотреть организационно-методические подходы по применению средств легкоатлетических упражнений для секционных занятий в школах.

# Глава 1. Технология учебно-воспитательного процесса

Физическая культура играет значительную роль в жизни школьников, так как большую часть дня они проводят в малоподвижном состоянии со значительным напряжением внимания, зрения и интенсивной интеллектуальной деятельностью. Все эти факторы находятся в тесной взаимосвязи и взаимозависимости между собой. Общая цель всей системы физического воспитания - формирование физической культуры личности человека. Специфической целью физического воспитания школьников является содействие воспитанию здорового, физически развитого ребенка, владеющего доступными его возрасту двигательными умениями и навыками, знаниями о физической культуре, обладающего элементарными навыками сохранения и укрепления собственного здоровья [9]. Цель физического воспитания конкретизируется в задачах оздоровления, образования и воспитания школьников.

## 1.1. Основные моменты системы физического воспитания

Физическое воспитание представляет собой социально обусловленный, педагогически организованный процесс овладения ценностями физической культуры. Социальная обусловленность физического воспитания заключается в том, что в ходе его достигается социально значимая цель, т.е. цель, которая является существенно важной как для развития самого человека, так и для прогресса общества в целом. Кроме того, это означает, что физическое воспитание протекает в рамках определенной социальной организации, которая располагает необходимыми возможностями для обеспечения интересов общества в этом направлении.

Система физического воспитания представляет собой упорядоченную относительно цели деятельности совокупность элементов физической культуры. Как и в любой другой социальной системе, в физическом воспитании можно выделить:

* определенный состав и структурную организацию образующих его элементов;
* функции, принципы;
* характер взаимосвязи с другими системами общества;
* основные направления системы физического воспитания.

В состав системы физического воспитания могут войти самые различные элементы физической культуры, т.е. любые факторы материальной и духовной культуры, связанные с «производством» физически совершенных людей. Однако, неотъемлемыми ее элементами становятся только те, которые имеют непосредственное отношение к физическому воспитанию. Без них система не может существовать как единый социальный организм (управление, кадры, научное обеспечение и т.д.). В процессе деятельности между элементами системы устанавливаются определенные связи. Образующие основу структуры системы.

Главным фактором существования всякой системы является ее функционирование. Функции выражают объективно присущие системе возможности в преобразовании человека, природы и общества. В функции системы физического воспитания входит деятельность по обеспечению физического совершенствования людей.

Различают внешние и внутренние функции. Внешние функции системы физического воспитания направлены на людей. Их объект - человек; предмет - здоровье, физические силы и способности людей [12].

 Внутренние функции - это взаимодействие элементов системы, обеспечивающих внешнее функционирование (обеспечение физкультурными кадрами, помещениями, финансирование и т.д.).

Функции физического воспитания

Физическая культура в жизни общества выполняет ряд важнейших функций. Развивающая функция состоит в совершенствовании всех физических сущностных сил людей, включая мышечную и нервную системы, психические процессы; руки и ноги; гибкость и стройность тела, глаз и ухо, способность ориентироваться в пространстве в экстремальных ситуациях, адаптироваться к изменяющимся условиям.

Воспитательная функция физической культуры направлена на укрепление выносливости и закалку морального духа человека. Занятия физической культурой должны быть органично связаны с высокими нравственными целями и благородными стремлениями. В этом случае закаленная воля, твердость и решительность характера, коллективистская направленность личности послужит интересам общества: борьбе с распущенностью, алкоголизмом, наркоманией и т.п.

Образовательная функция заключается в том, чтобы ознакомить людей с теорией и историей физической культуры, ее значением в жизни личности; с разнообразными видами физкультуры, созерцание спортивной борьбы, проявления мастерства, силы духа, красоты человеческого тела пробуждает в людях сильные чувства, доставляет эстетическое наслаждение.

Оздоровительно-гигиеническая функция обусловлена тем, что в современных условиях жизни у многих людей, в связи с дефицитом активного действия, развивается гиподинамия, снижается сопротивляемость организма. Это делает необходимой для каждого человека ежедневную зарядку, ритмическую гимнастику, проведение физкультурных пауз на работе.

Общекультурная функция, которая заключается в том, что физкультура организует и заполняет свободное время полезным и увлекательным занятием.

Принципы системы физического воспитания

Принцип оздоровительной направленности обязывает педагога так организовать физическое воспитание, чтобы оно выполняло и профилактическую и развивающую функции. Это означает, что с помощью физического воспитания необходимо, во-первых, компенсировать недостаток двигательной активности, возникающей в условиях современной жизни; во-вторых, совершенствовать функциональные возможности организма, повышая его работоспособность и сопротивляемость неблагоприятным воздействиям [25].

Реализуется этот принцип путем выполнения основных требований:

* средства и методы физического воспитания должны применяться только такие, которые имеют научное обоснование их оздоровительной ценности;
* физические нагрузки обязаны планироваться в соответствии с возможностями детей;
* врачебно-педагогический контроль должен быть обязательным элементов учебно-воспитательного процесса;
* соблюдение санитарно-гигиенических норм, рациональное использование солнца, воздуха и воды - все это следует учитывать при организации каждого занятия физическими упражнениями.

Принцип всестороннего развития личности.

В физическом воспитании этот принцип предусматривает выполнение двух основных требований:

1. Решение задач физического воспитания должно осуществляться в органической связи с умственным, трудовым, нравственным и эстетическим воспитанием.
2. Содержание физического воспитания следует планировать таким образом, чтобы обеспечивалось согласованное и соразмерное развитие всех физических способностей, достаточно разностороннее формирование двигательных умений и вооружение специальными знаниями.

Принцип связи с трудовой и оборонной практикой выражает прикладную направленность всей системы воспитания, призванный воспитывать всесторонне подготовленных людей «которые умеют все делать». Получение человеком всесторонней подготовки удовлетворяет не только его личные потребности, но и запросы общества.

Реализация этого принципа осуществляется через выполнение следующих требований:

* содержание физического воспитания должно предусматривать формирование, прежде всего, жизненно важных двигательных умений в ходьбе, беге, прыжках, плавании и т.п. Это требование воплощено в содержании физкультурно-оздоровительного комплекса РБ и учебных программах по физическому воспитанию;
* всесторонним физическим воспитанием необходимо создавать настолько широкую подготовленность человека. Чтобы его общий уровень физической работоспособности позволял осваивать самые разнообразные трудовые и военные действия;
* максимально использовать занятия физическими упражнениями для трудового и патриотического воспитания.

Для реализации принципов необходимы определенные условия, т.е. соответствующая экономическая, материально-техническая, социальная и культурная база. Практическая деятельность по их реализации должна быть адекватна этой базе. В противном случае прокламируемые принципы могут превратиться в утопические призывы.

Основы системы физического воспитания.

Социально-экономические основы. Своими различными формами система физического воспитания включена во все основные виды социальной деятельности человека. Система физического воспитания удовлетворяет не только его биологические потребности в движении, но и социальные - формирование личности, совершенствование общественных отношений (физкультурная и спортивная деятельность подчиняется строгим правилам и нормам поведения).Реализуя свои воспитательно-педагогические функции, система физического воспитания способна решать задачи нравственного, эстетического, трудового и интеллектуального развития. Система физического воспитания является развитой сферой экономических отношений. Будучи сложной по своему организационному строению (сочетание принципов государственного и общественного руководства), она сочетает в себе и различные по происхождению источники финансирования и материально-технического обеспечения: государственный бюджет, общественные фонды, средства предприятий, профсоюзов, кооперативных обществ, спонсорская помощь и др.В экономическом плане система выступает как «отрасль народного хозяйства», включающая в себя развитую сеть производств материального и нематериального характера. В сфере материального производства труд работников отрасли имеет материальную, вещественную форму: спортивные сооружения, инвентарь, обувь, одежда. Но эта сфера носит обслуживающий характер по отношению к главной сфере системы физического воспитания - непроизводственной, направленной на физическое совершенствование человека [21].

Правовые основы. Система физического воспитания опирается на определенную совокупность нормативных актов, регулирующих ее функционирование. Эти акты имеют различную юридическую силу (законы, постановления, указы, инструкции). Особое место среди них занимает Конституция, в которой закреплено право людей на физическое воспитание. Имеются и другие нормативные документы, определяющие деятельность организаций и учреждений, обеспечивающих физическое воспитание (детские сады, школы, ПТУ, вузы и т.д.).

Методические основы раскрываются в закономерностях физического воспитания и соответствующих им рекомендациях по реализации принципов обучения и воспитания, а так же по использованию средств, методов и форм организации занятий в каждой социальной группе населения. В методических основах выражается характерная черта системы физического воспитания - ее научность. Исходные теоретические положения и способы их практической реализации разрабатываются с опорой на фундаментальные науки (философию, социологию, педагогику, психологию, биологию и др.) целым комплексом специализированных теоретических и спортивно-педагогических наук.

Программно-нормативные основы раскрываются в трехступенчатой системе взаимосвязанных нормативных требований к уровню физической подготовленности и физического образования населения.

Единые государственные программы физического воспитания определяют обязательный минимум физического воспитания, осуществляемый в яслях, детских садах, общеобразовательных школах, в средних специальных и высших учебных заведениях. В этих программах установлены основные средства физического воспитания и нормативные требования к показателям физической подготовленности и физического образования с учетом возраста, пола и типа учебного заведения [17].

Физкультурно-оздоровительный комплекс является программно-нормативной основой требований к физической подготовке людей. Комплекс охватывает лиц обоего пола в возрасте от 7 до 17 лет. Поступательное развитие системы физического воспитания сопровождается изменением содержания, структуры и нормативных требований физкультурно-оздоровительного комплекса. В соответствии с возрастными возможностями нормативные требования возрастают в каждой очередной ступени. Нормативные требования каждой ступени определяют, во-первых, количественные критерии достижений в некоторых наиболее важных для человека действиях (бег, прыжки и пр.); во-вторых, круг жизненно важных двигательных умений, необходимых человеку для полноценной жизнедеятельности; в-третьих, объем теоретических сведений о правилах личной и общественной гигиена.

Единая спортивная классификация является высшей заключительной ступенью программно-нормативной основы системы физического воспитания. Она устанавливает единые для всех спортивных организаций страны принципы и правила присвоения спортивных разрядов и званий, а также единые в каждом виде спорта нормативные требования к подготовленности спортсменов. Главное назначение спортивной классификации состоит в том, чтобы содействовать массовости спорта, всестороннему воспитанию спортсменов, повышению качества их подготовки и на этой основе достижению высших спортивных результатов.

Организационная основа систем физического воспитания представляет собой сочетание государственных и общественных форм управления.

Государственная форма управления осуществляется государственными органами и учреждениями на основе единых программ. Основными звеньями государственной формы руководства и осуществления физического воспитания являются: Министерство народного образования (детские сады и ясли, средние школы, ПТУ, ССУЗы, ВУЗы); Министерство обороны (военные части и подразделения, военные училища, институты, академии); Министерство здравоохранения (физкультурные диспансеры, поликлиники (ЛФК), здравницы); Министерство культуры (клубы, Дома и Дворцы культуры, парки культуры и отдыха); Комитет по физической культуре и спорту (ДЮСШ, ШВСМ, СДЮШОР).

Основные направления системы физического воспитания.

Преимущественное решение тех или иных педагогических задач позволяет выделить три основные направления в физическом воспитании:

1. Общее физическое воспитание направлено на укрепление здоровья и поддержание работоспособности в учебной или трудовой деятельности. Общее физическое воспитание создает тот обязательный минимум физической подготовленности человека, который необходим для нормальной жизнедеятельности, для специализации в любом виде профессиональной или спортивной деятельности. Оно осуществляется в дошкольных учреждениях, на уроках физической культуры, в общеобразовательной школе, в секциях (группах) ОФП и группах физкультурно-оздоровительного комплекса, в группах здоровья и др.
2. Физическое воспитание с профессиональной направленностью призвано обеспечивать тот характер и уровень физической готовности, который необходим человеку в конкретном виде трудовой или военной деятельности (в этом значении говорят о специальном физическом воспитании космонавта, монтажника-высотника и др.). Содержание физической подготовки всегда обусловлено требованиями конкретного вида профессиональной деятельности. Поэтому физические упражнения для занятий подбираются такие, которые в наибольшей степени содействовали бы формированию трудовых умений, соответствовали условиям настоящей и будущей трудовой деятельности. Физическая подготовка осуществляется в специальных средних, высших учебных заведениях и в армии.
3. Физическое воспитание со спортивной направленностью обеспечивает возможность специализироваться в избранном виде физических упражнений и достигать в них максимальных результатов. Физическое воспитание, направленное на подготовку к высоким достижениям в избранном виде спорта, называют спортивной тренировкой. Спортивная тренировка вместе со спортивной ориентацией и отбором, теоретическими занятиями спортсменов, восстановительными мероприятиями и т.п. составляют то, что принято называть спортивной подготовкой. В спортивной тренировке условно выделяют отдельные ее стороны, в том числе физическую подготовку, которая обеспечивает высокий уровень функциональных возможностей организма и укрепления здоровья спортсмена для максимальных достижений в избранном виде спорта [14].

Все три направления подчиняются единой цели, общим задачам и принципам системы физического воспитания. В процессе физического воспитания нельзя утратить прогрессивную, гуманистическую, личностную направленность физического воспитания. Проблемы физического воспитания должны занять подобающее место в Государственной программе по воспитанию молодежи. Должна произойти корректировка проблем физического воспитания и путей его реализации. Этот процесс должен быть перманентным, приводящим к действенным практическим шагам, способствующим повышению качества жизни и оздоровления детей, учащихся и студентов.

## 1.2. Организация секционно-кружковой работы с детьми по физическому воспитанию

Основной формой физического воспитания в школе до сих пор является урок. Но нельзя недооценивать роль секционно-кружковой работы, физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы. Главной целью этой работы - является внедрение физической культуры и спорта в повседневную жизнь и быт школьника. Секционно-кружковая работа с детьми по физическому воспитанию - это учебный процесс, направленный на удовлетворение потребности человека в совершенствовании основных интеллектуальных, профессиональных и специальных умений. Школьная образовательная программа ориентирована в первую очередь на усвоение ребёнком фундаментальных знаний. Несмотря на это, многие необходимые для успешного построения жизненной карьеры практические навыки остаются вне школьного курса. Поэтому большинство родителей стараются сделать так, чтобы их дети посещали различные специализированные кружки и секции дополнительно. Образование в школе также может обеспечивать такие цели за счёт внедрения специальных курсов и лекций. Среди учреждений, в которых реализуются программы дополнительного образования, выделяют такие: общеобразовательные (дворцы детского и юношеского творчества, станции юного натуралиста), профессиональные (школы искусств), спортивные, технические, научные, социальные организации, а также специальные (коррекционные) образовательные учреждения. Но здесь эти программы являются уже основными и фундаментальными. Вот чем школа дополнительного образования детей отличается от обычного учебного заведения. Организация секционно-кружковой работы с детьми по физическому воспитанию активно содействуют общему физическому развитию школьника, укрепляют и закаляют его здоровье. На тренировках вырабатывается мышечная сила, ловкость и координация движений. Кроме отмеченного аспекта, юные спортсмены отличаются большей выдержкой, упорством, повышенной уверенностью в себе. У них развиваются навыки переносить болезненные ощущения, побеждать неуверенность, страх, учиться работать в команде. Посещение спортивных секций особенно полезно для мальчиков, помогает им выплёскивать накопившуюся за время на школьных уроках лишнюю энергию в наиболее пригодной для этого форме. Секционно-кружковая работа с детьми по физическому воспитанию в школе должны охватывать как можно больше учащихся. Для этого необходимо планировать всю работу с учетом уровня физического развития детей. Нагрузка, предлагаемая детям, должна соответствовать группам здоровья [17]. Только посильная работа может принести радость и удовлетворение. А при появлении положительных эмоций при занятии спортом развивается интерес и потребность в занятии этим видом деятельности. При организации секционно-кружковой работы с детьми по физическому воспитанию работа планируется по следующим направлениям:

* массовая физическая культура;
* проведение спортивных мероприятий;
* подготовка ученического физкультурного актива;
* пропаганда и агитация ЗОЖ.

Учитель физической культуры планирует работу в сотрудничестве с руководством школы и в соответствии с планами воспитательной работы школы и классных руководителей. Осуществляется тесное взаимодействие с внешкольными организациями, занимающимися спортивной и оздоровительной работой. Организационная структура этой работы позволяет привлечь широкий круг детей и подростков к регулярным занятиям спортом. Занятия легкой атлетикой - это средство нравственного воспитания и самосовершенствования ребенка. Для этого необходимо поощрять самостоятельность, инициативность, умение осуществлять решения и брать на себя ответственность. Особое значение имеет организация целостного процесса обучения на основе принципа доступности и наглядности, позволяющего развить интерес и мотивацию детей к занятиям легкой атлетикой. Осуществляется этот принцип через коллективное посещение соревнований, просмотр видеоматериалов с соревнований детских и юношеских команд, организацию процесса обучения, учитывая особенности восприятия, памяти, мышления данного возраста. Следующим принципом, на основе которого строится учебно-воспитательный процесс в данной программе, является принцип всесторонности, подчёркивающий важность гармоничного развития личности юного спортсмена через укрепление его здоровья, воспитание устойчивости психики, развитие физических и волевых качеств, нравственных основ поведения [15]. Для осуществления этого принципа важно применение широкого круга средств и методов работы с детьми, методов тренировки, чтобы положительно влиять на «ум, силу и сердце» воспитанников. Важно, чтобы учебный процесс строился на сознательном и активном отношении к тренировке у детей. Данный принцип предусматривает такое построение и содержание тренировки, при котором отношения тренера и ученика строятся на взаимном уважении и понимании обоими задач тренировки, её средств и методов. Осуществление этого принципа предусматривает такое построение учебного процесса, при котором обучение тому или иному техническому приёму и совершенствование в нём или отработка тактического действия осуществляется при активном участии самих ребят. Чёткое и ясное понимание структуры движения или действия позволит юным спортсменам своевременно подметить свои ошибки и вовремя исправить их.При проведении секционно-кружковой работы с детьми по физическому воспитанию важно учитывать особенности, духовные и физические возможности юного спортсмена, что отражает принцип индивидуализации. Необходимо выбирать физические упражнения, варьировать их интенсивность и продолжительность в соответствии с возрастом, физической подготовленностью, состоянием здоровья занимающихся. Умелое использование индивидуальных особенностей ученика основывается на данных непосредственного педагогического наблюдения и врачебного контроля. Секционно-кружковая работа с детьми по физическому воспитанию является локальным документом, определяющим содержание и особенности организации учебного процесса, учитывающим возможности и особенности развития обучающихся. Секционно-кружковая работа с детьми по физическому воспитанию регламентирует цели, ожидаемые результаты, содержание, условия и технологии реализации образовательного процесса, оценку качества подготовки обучающегося по данному направлению подготовки и включает в себя: рабочую программу, календарный учебный график, методические материалы, обеспечивающие реализацию соответствующей образовательной технологии дополнительного образования и другие материалы, обеспечивающие качество подготовки обучающихся [1,3].

Процесс обучения предусматривает следующие виды контроля:

* вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;
* итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

В обучении детей основное внимание уделяется освоению знаний, средств, методов общей физической подготовки. Учебное занятие строится традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений (от 10 до 30 м), около половины времени занятий отводится спортивным и подвижным играм.В течение первых лет обучения в секции, ребенок привыкает к регулярному посещению занятий и самому тренировочному процессу. Основные двигательные навыки (ходьба, бег, прыжки) формируются на устойчивом уровне (метод оценки - визуальное наблюдение преподавателя). Наблюдается рост физических качеств: силы, выносливости, гибкости, ловкости, координации. Способ проверки - выполнение учениками контрольных нормативов по ОФП (в начале и конце учебного года) и проведение соревнований. Освоение техники основных элементов выбранных видов спорта проверяется (оцениваются) в течение всего обучения в реальном масштабе времени по мере их разучивания и стабилизации навыка. Тестирование по ОФП: бег (спринт) 30-60м; «длинный» бег 500-1000м; сгибание-разгибание тела из положения, лёжа на спине, руки за головой (на затылке) - «подъем туловища» - за 30 секунд; прыжок в длину с места с махом руками; «отжимание» в упоре лёжа (от пола или скамейки). В течение первых лет обучения в секции, ребенок знает разницу между спринтом и кроссом, о различиях в технике бега на разные дистанции. Умеет пробегать 500-1000 м в посильном (невысоком) темпе, приобретает навыки в разнообразных передвижениях, прыжках, многоскоках, метаниях. В течение второго этапа обучения в секции происходит укрепление иммунной системы занимающегося (метод оценки - уменьшение количества простудных заболеваний, по отзывам родителей). Повышаются показатели физического развития. Механизм оценки - сдача контрольных нормативов по ОФП, соревнования или тестирования. Технические навыки в сложных по координации движениях и действиях. Наблюдается рост потребности в самостоятельных занятиях физкультурой и спортом. Учащийся знает основные нормы, и необходимость гигиенических правил при занятиях физическими упражнениями, понимает смысл требований при проведении частей занятий (урока) и необходимости делать утреннюю гигиеническую гимнастику. В легкой атлетике: учащийся знает упражнения разминочного комплекса. Имеет представление о различиях в технике бега на разных дистанциях. Простейших правилах соревнований и судейства. Умеет распределять силы на различных дистанциях, преодолевать в режиме интервальной тренировки дистанции спринтерского и стайерского характера, пробегать длинные дистанции в «своем» темпе (1-2 км), получить навыки в метании мяча на дальность и в цель, уметь выполнять прыжки толчком одной и двумя с места и с разбега, многоскоки на дальность. После третьего этапа обучения в секции происходит рост и укрепление всех систем организма (механизм оценки - согласно показателям медосмотра), вырастают показатели физического развития (механизм оценки - сдача контрольных нормативов по ОФП), улучшается техническая подготовка (тестирование и участие в соревнованиях по специализации избранного вида спорта, который учащийся выбирает сам или рекомендует тренер- преподаватель). В результате дети должны окрепнуть физически, меньше болеть, почувствовать потребность в ведении здорового образа жизни и уметь реализовать эту потребность благодаря занятиям физкультурой и спортом [8].

## 1.3. Лёгкая атлетика в системе физического воспитания школьников

Легкая атлетика является одним из основных видов спорта в системе физического воспитания школьников. Проведение уроков физической культуры по разделу учебной программы Лёгкая атлетика содействует достижению основной цели воспитания: укрепления физического здоровья детей, формирования полноценного крепкого и здорового подрастающего поколения.

**Легкая атлетика -** вид спорта, объединяющий естественные для человека физические упражнения: ходьбу, бег, прыжки, метание. Разнообразие легкоатлетических упражнений и широкие возможности варьировать нагрузку в ходьбе, беге, прыжках, метании позволяют успешно использовать эти упражнения для занятий детей и подростков разного возраста и разной степени физической подготовленности. При выполнении легкоатлетических упражнений в работу вовлекается значительное количество мышц человека, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. В процессе проведения уроков лёгкой атлетики развиваются кондиционные (быстрота, силовые качества, выносливость, гибкость) и координационные способности. Результаты в лёгкой атлетике имеют строгое количественное измерение, что обеспечивает их объективность и возможность использования в качестве критериев уровня физического развития школьников. Немаловажно и то, что многие упражнения не требуют специального дорогостоящего оборудования и могут выполняться на простых площадках и на пересечённой местности.

Легкоатлетический бег *-* естественный способ передвижения. Это наиболее распространенный вид физических упражнений, который входит в другие разделы учебной программы. Значительное число разновидностей бега является органической частью различных видов легкой атлетики. При беге в большей степени, чем при ходьбе, предъявляются высокие требования к работоспособности всего организма, так как в работу вовлекаются почти все мышечные группы тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, значительно повышается обмен веществ. Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств занимающихся в соответствии с их возможностями. Бег с более высокой скоростью предъявляет повышенные требования к учащимся, особенно к их сердечно-сосудистой и дыхательной системам, и служит отличным средством для развития выносливости. Бег с очень высокой скоростью применяют для развития силы и быстроты. В процессе занятий бегом воспитываются волевые качества, приобретается умение рассчитывать свои силы, преодолевать препятствия, ориентироваться на местности. Из всех видов легкой атлетики бег наиболее доступное физическое упражнение. В соревнованиях по легкой атлетике различные виды бега и эстафет занимают ведущее место. Они всегда вызывают большой интерес у зрителей и поэтому являются одним из лучших средств пропаганды физической культуры. Лёгкая атлетика – часть государственной системы физического воспитания. По учебной программе в разделе Лёгкая атлетика включены такие темы урока как спринтерский бег, бег на длинные дистанции, эстафетный бег, кроссовая подготовка.

**Бег на короткие дистанции -** циклический вид, требующий проявления скорости (спринт), скоростной выносливости, специальной выносливости. Спринт по учебной программе проводится на дистанции: 30, 60, 100 м.Бег на короткие дистанции (спринт) условно подразделяется на четыре фазы: начало бега (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Начало бега - старт. По учебной программе в разделе Лёгкая атлетика в спринте идёт обучение низкому и высокому старту, позволяющий быстрее начать бег и развить максимальную скорость на коротком отрезке. Для быстрого выхода со старта применяются стартовые колодки, которые обеспечивают твердую опору для отталкивания. О команде “На старт!” бегун становится впереди колодок, приседает и ставит руки впереди стартовой линии. По команде “Внимание!” бегун слегка выпрямляет ноги, отделяет колено сзади стоящей ноги от дорожки, переносит незначительно вес тела на руки. Услышав стартовый сигнал, бегун мгновенно устремляется вперед. Это движение начинается с энергичного отталкивания ногами и быстрого взмаха руками. Правильное и стремительное выполнение первых шагов со старта зависит от выталкивания тела под острым углом к дорожке, а также от силы и быстроты движений бегуна. Одновременно с нарастанием скорости и уменьшением величины ускорения наклон тела уменьшается, и техника бега постепенно приближается к технике бега по дистанции. Переход к бегу по дистанции заканчивается к 25-40 метру. Скорость бега в стартовом разгоне увеличивается за счет удлинения шагов и незначительно за счет увеличения темпа. Большое значение имеют энергичные движения рук вперед-назад. К моменту достижения высшей скорости туловище бегуна незначительно наклонено вперед. В течение бегового шага происходит изменение величины наклона. При беге по дистанции с относительно постоянной скоростью у каждого спортсмена устанавливаются характерные соотношения длины и частоты шагов, определяющие скорость бега. Финишный отрезок составляет примерно 20 м на дистанции 100 м. В этот момент наступает наивысшая степень утомления и спортсмену приходится проявлять значительные усилия, чтобы сохранить набранную скорость бега до финиша. Это достигается за счет сохранения техники бега, амплитуды движений и увеличения ширины беговых шагов. При пересечении финиша спортсмен на последнем шаге может выполнить наклон туловища вперед с одновременным отведением рук назад.При обучении технике спринтерского бега необходимо создать правильное представление у занимающихся о технике бега и отдельных фаз бега. Только после этого можно постепенно увеличивать интенсивность тренировочных заданий, при этом необходимо следить за правильностью техники их выполнения [11,13].

Урок физической культуры является основной формой построения занятия легкой атлетикой в школе. Он состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Цель подготовительной части — посредством действенных физических упражнений при минимальных затратах времени включить в работу все функциональные системы организма занимающегося. Упражнения подготовительной части урока должны соответствовать задачам урока. На уроке по легкой атлетике это могут быть: спортивная ходьба, медленный бег, беговые упражнения, различные прыжки, ускорения. Используются подготовительные упражнения того вида легкой атлетики, которым учащиеся будут заниматься в основной части урока. В основной части одной из задач урока является изучение нового материала. Вначале разучиваются новые движения (элементы) техники того или иного вида легкой атлетики. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине и конце основной части урока. Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации и ловкости, выполняют в начале основной части урока, а упражнения, связанные с силой и выносливостью, в конце. Состав всех упражнений в основной части урока должен быть таким, чтобы они оказывали разностороннее влияние. Для поддержания эмоционального тонуса и закрепления пройденного на уроке материала рекомендуется завершать основную часть подвижными играми, с включением легкоатлетических движений, разученных на уроке. Заключительная часть урока предназначена для приведения функционального состояния организма к нормальной деятельности. Для снижения возбуждения сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, снятия мышечной напряженности используются медленный бег, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление, правильную осанку, внимание. В заключение подводятся итоги урока, выставляются оценки, даются домашние задания. Легкая атлетика является неотъемлемой частью системы физического воспитания. Она вбирает в себя не только ценный многовековой опыт подготовки человека к жизни, освоения заложенных в него природой физических и психических способностей, но, что не менее важно, также опыт развития проявляющихся в процессе физкультурной деятельности нравственных качеств личности, благодаря разнообразию форм и методов. Невозможно даже представить “Российскую систему воспитания” и “Легкую атлетику’ как отдельные составляющие. Между ними не просто неразделимая связь, эти два понятия настолько тесно сплелись, что уже не может быть иначе. Так и должно быть, те качества, которые человек приобретает в процессе своего развития естественным путем- наиболее важные. А для учителя физической культуры остается только взять все лучшее в теории и воплощать на практике на уроках физической культуры. Легкая атлетика является одним из основных видов спорта в системе физического воспитания школьников. Проведение уроков физической культуры по разделу учебной программы Лёгкая атлетика содействует достижению основной цели воспитания: укрепления физического здоровья детей, формирования полноценного крепкого и здорового подрастающего поколения [18].

# Глава 2. Организационно-педагогические особенности секционных занятий по лёгкой атлетике в школе

 Организационно-педагогические условия физического развития и формирования физической подготовленности школьников в общеобразовательной школе на дополнительных занятий средствами легкой атлетикой. Физическое развитие и формирование физической подготовленности школьников в общеобразовательной школе будет эффективным, если включить в процесс физического воспитания, организационно-педагогические условия:

* изменение длительности тренировки в зависимости от задач занятия - от 45 минут до 1,5 часа;
* плавающая структура занятия: то есть соотношения времени подготовительной и основной части тренировки, зависит от решаемых задач;
* использование средств из арсенала спортивной тренировки: специальные беговые и прыжковые упражнения, старты из различных положений, эстафеты и т.д. Реализация которых позволит укреплять и поддерживать состояние здоровья учащихся в процессе обучения на секционных занятиях [10].

## 2.1. Отбор учащихся для секционных занятий легкой атлетикой

Одной из основных задач, которую ставят перед собой все участники образовательного процесса современной школы, является формирование здорового образа жизни подрастающего поколения. Именно в школьные годы воспитывается потребность в двигательной активности, создаётся база для дальнейшей жизни: умственная, познавательная, психологическая, оздоровительная. А правильно поставленная система физического воспитания призвана укрепить здоровье, воспитать правильное отношение к занятиям физкультурой и спортом. В спортивных секциях современной школы дети регулярно занимаются физкультурой и спортом, укрепляют здоровье, меньше болеют простудными заболеваниями, а, следовательно, реже пропускают уроки в школе и не отстают в учебе. Под воздействием тренировок улучшается физическое развитие. Среди наиболее популярных в школе видов спорта – легкая атлетика, поскольку он является самым массовым в системе физического воспитания. В настоящее время многие педагогические аспекты связаны с определением пригодности подростков и достаточно полно изучены применительно к этапам предварительной подготовки и начальной спортивной специализации.

При занятиях в секции по лёгкой атлетике применяют два метода отбора:

* + 1. Все желающие при наличии медицинской справки о состоянии здоровья и разрешении заниматься легкой атлетикой.
		2. По спортивному принципу (сдача контрольных нормативов, наличие справки и разрешения на занятия легкой атлетикой).

Развитие детей разное, поэтому в современной школе для занятий в секциях принимаются все желающие. Детям нельзя говорить, что он не годен к занятиям по своим физическим данным. Если он не будет спортсменом, он приобретет много положительных физических и личностных качеств, таких как: выносливость, ловкость, сила, быстрота, настойчивость, ответственность, взаимопомощь и др. Он станет сильным физически, гармонически развитым. Наиболее сложный момент в работе тренера это - попытка угадать наличие таланта и предпринять меры к созданию таких условий, про которых он мог бы быстро вырасти в большого мастера. Рекомендуется для детей с начальной подготовкой проводить занятия 3 раза в неделю. Подготовкой легкоатлетов в беге на длинные, средние, короткие дистанции проводятся в любую погоду на открытом воздухе. Ребята в таких условиях хорошо закаливают свой организм. Спортивный рост ребят будет всецело зависеть от тренерско-преподавательского состава и отношение к тренировкам. Роль учителя - отбор детей, способных для занятий в легкоатлетической секции.

Чем больше будет вовлечено в занятие спортом, тем лучше для данного образовательного учреждения, тем лучше для детей [18].

## 2.2. Особенности занятий легкой атлетикой с учащимися

Урок - важнейший компонент учебного процесса, он является основной формой тренировочных занятий. Необходимо помнить, что все элементы содержания урока (средства, методы, задания и пр. компоненты) должны составлять единое целое. Общие задачи уроков можно разделить на три группы: оздоровительные, образовательные, воспитательные. Образовательные задачи: обучение выполнению общеразвивающих и специальных упражнений, совершенствование выполнения упражнений, а также развитие умений и навыков применения изученных упражнений в игровой и соревновательной области. К образовательным задачам относится также усвоение знаний о физической культуре и спорте, закономерностях спортивных занятий, режиме дня, правильном выполнении упражнений общей физической подготовки. Воспитательные и оздоровительные задачи решаются на каждом уроке. Необходимо соблюдение санитарно-гигиенических норм и техники безопасности занятий. Изучение учебного материала осуществляется в логической последовательности системы взаимосвязанных занятий (уроков). Учителю необходимо правильно определить преемственность тем, объем и нагрузку изучаемого материала на каждое занятие, учитывать этапы обучения двигательному действию, уровень физической подготовленности занимающихся. Педагогической наукой разработана целесообразная типовая схема урока по физической культуре с конкретными задачами в каждой части занятия. В прошлом роль тренера часто воспринималась как роль доминирующего, авторитарного руководителя. В современном мире спортсмен имеет свою точку зрения, и в его словарь вошло слово «почему?». Не нужно это рассматривать как вызов, брошенный тренеру или его положению, это здоровое любопытство со стороны спортсмена. Тренера имеют тенденцию работать таким же способом, как в свое время с ними работали их тренера. Иногда это эффективно, однако, чтобы стать лучше, тренеру нужно всегда внимательно следить за стилем работы или руководства, который он по большей части использует. Хороший стиль руководства исходит из философии тренера и его личности и позволяет ему более эффективно общаться со своими учениками. Большинство успешных тренеров во всем мире обладают хорошо развитой, сбалансированной философией и используют грамотно спланированные долгосрочные программы тренировок. Эта философия ставит на первое место развитие спортсмена и способствует достижению высоких результатов. Для организации занятий легкой атлетикой не требуются особые условия, достаточно наличия ровной площадки с твердым покрытием (газон, грунт, асфальт) размером 60 х 40 метров, в определенных условиях может быть достаточно и меньшей площади. В некоторых случаях для занятий легкой атлетикой требуются специально разработанные и созданные предметы инвентаря. Этот инвентарь может легко собираться, без проблем транспортироваться и быстро устанавливаться или демонтироваться. Необходимо всегда помнить о технике безопасности и исключить любой потенциальный вред от применения инвентаря. Занятие легкой атлетикой качественно отличается от уроков остальных предметов, в связи с характером выполняемой деятельности. От правильного построения урока зависит эффективность обучения в целом. Эффективность занятия в немалой степени зависит от поведения руководителя, его подхода, избранной методики контактов с учениками. Физиологической основой решения данной задачи являются механизмы действия словесных раздражителей и их место в общем комплексе воздействий, обусловливающих поведение и деятельность человека. При оценке значения слов в педагогическом процессе необходимо учитывать представления о сигнальных системах. Благодаря прошлому опыту речевые раздражения, поступающие извне, вызывают непосредственные реакции — двигательные, дыхательные и др. и собственно речевые. Подбор средств зависит от задач которые поставлены тренером по лёгкой атлетике, так как нагрузка разной интенсивности оказывает различное влияние на процесс обучения и совершенствования техники двигательного движения в легкой атлетики. При решении данной задачи необходимо обращать внимание на дозировку на всём продолжении занятия лёгкой атлетикой, она будет зависеть от психофизиологических особенностей детей разного возраста. Таким образом, подбор упражнений должен соответствовать психофизиологическим особенностям, механизм и характер нагрузок упражнений, которые будут применяться на секционно-кружковом занятии. И только в этом случае решение данной задачи будет способствовать повышению результата занимающихся, так и для осуществления уже усвоенных двигательных навыков. Тренировки должны проводиться в зале или на свежем воздухе и только после проведения разминки. Поэтому если ребенок значительно опаздывает на занятия и не может полноценно подготовиться, то родителям лучше перенести время занятий в группе на более подходящее. Жить и тренироваться на пределе возможностей ребенку не желательно. Все должно быть в меру на первых порах. Дети тренируются только в присутствии тренера или его помощника. Это правило используется всеми тренерами, которые тренируют занимающихся легкой атлетикой [2].

## 2.3. Факторы, способствующие привлечению учащихся для занятий легкой атлетикой

Активность занимающихся в спорте во многом определяется влиянием социальных факторов и нельзя не согласиться с тем, что без всестороннего анализа и эффективного воздействия на социальное окружение невозможно планировать и прогнозировать многолетнюю спортивную деятельность, а следовательно, и достижение спортсменом высоких результатов. Родители достаточно часто играют решающую роль в деле выбора вида спорта и формирования мотивации своих детей. Поощрение родителей или их запрет могут раз и навсегда определить отношение ребенка к спорту. Конечно, в юном возрасте сложно принять решение о начале спортивной карьеры. Здесь важно родительское участие и внимание. На занятие легкой атлетики впервые приводят детей мамы и папы. Очень редко дети сами проявляют настойчивость и записываются на занятия легкой атлетикой для детей. У таких самостоятельных ребят мотивационный ряд выше и тренеру только нужно составить план тренировок по легкой атлетике, контролировать выполнение, помогать в достижении результатов. Тренера играют решающую роль и в улучшении спортивного результата, и в вопросе завершения карьеры. Их позитивное и негативное влияние, повышающееся по мере возрастания спортивного мастерства, чрезвычайно существенно. Тренерам чаще всего приходится работать с детьми, у которых уже сформированы основные потребности в достижении успеха и направленность деятельности. Другое дело, что эти потребности могут быть нереалистичными, неустойчивыми или вообще слишком низкими. Ведущим фактором, в привлечении детей для занятий легкой атлетикой является совет учителя физкультуры, факт вполне естественный, поскольку учитель, проводя занятия, соревнования, знает возможности учащихся, их склонности и интересы. На начальных этапах многолетней тренировки важно верно оценить перспективы каждого из приступивших к занятиям спортом. Для достижения высоких спортивных результатов необходимо уже в детском возрасте формировать систему мотивов, стимулирующих и направляющих деятельность занимающихся в избранном виде легкой атлетики. Также необходимо учитывать, чтобы выбор определенных мотивов соответствовал способностям и навыкам юного спортсмена, иначе учащиеся потеряют интерес к занятиям спортом. Недостаточная организационная и пропагандистская деятельность тренера является серьезным недостатком для привлечения детей к занятиям в спортивных секциях. Тренерам рекомендуется систематически проводить беседы с родителями о роли спорта в развитии детей; привлекать их к посещению тренировочных занятий и соревнований; проводить соревнования совместно с детьми и родителями. Собственно говоря, легкая атлетика – это такой вид спорта, где абсолютно каждый родитель может определить: способен ли его ребенок к занятиям им или же нет. Для этого умозаключения не много надо - достаточно внимательно понаблюдать за своим ребенком, а точнее, его поведением в детском саду, школе, во дворе. Если ребенок достаточно активен, то есть, постоянно участвует в каких- то соревновательных играх на быстроту и ловкость, достаточно много бегает и прыгает, стремится к лидерству, тогда, очевидно: легкая атлетика – это то, что ему необходимо. Бесспорно, в легкой атлетике, да и не только в ней, необходима концентрация, собранность и целеустремленность. Поэтому, если ребенок сверхактивен или, другим словом, гиперактивен, при этом его энергия не имеет «вектора применения», то, конечно же, не следует спешить отдавать его в секцию, так как это создаст неприученному к дисциплине малышу, а также его тренеру ненужные проблемы. Зачастую, родители гиперактивных детей, отдавая своих детей заниматься данным видом спорта, надеются, что ребенок избавится от излишней энергии. Однако это - заблуждение, так как данное качество не физическое, а скорее психологическое. У таких детей нервы, да и вся система в целом, постоянно находятся в состоянии перманентного возбуждения. В процессе занятий, которые неумолимо влияют на всплеск эмоций и вызывают некий спортивный азарт, ребенок еще больше распаляется. Естественно, часто возникает вопрос, в каком же все-таки возрасте отдавать ребенка заниматься легкой атлетикой? Здесь, также, не все так просто, как может показаться на первый взгляд. Дело в том, что по физиологическим особенностям, такие параметры, как быстрота и выносливость, что в легкой атлетике считается основными критериями, развиваются в разном возрасте: развитие скорости – 8 – 11 лет, выносливости – исключительно после 11-ти лет. Поэтому, исходя из этих общих данных, следует отдавать ребенка в секцию не ранее, чем по достижению школьного возраста. Оптимальным возрастом для занятия этим видом спорта считается период с 9-ти до 10-ти лет. Следует отметить, что, записывая ребенка в легкоатлетическую секцию, стоит приготовиться к вопросам тренера о физических параметрах его родителей – то есть, рост, вес. Вполне логично, что детям, которые генетически склонны к полноте, добиться каких-либо высоких результатов будет достаточно сложно. Касательно роста ребенка, то здесь дела обстоят проще – если прыгуны, как правило, высокие, то бегуны, причем, на любые дистанции, отличаются легкостью и достаточно невысоким ростом. Кроме того, легкая атлетика великолепно тренирует работу в команде. Ошибочно считать, что данный вид спорта сугубо индивидуален. Всевозможные эстафеты, успех которых, напрямую зависит от слаженности всей команды участников, а также спортивное ориентирование просто исключают индивидуальное первенство. Поэтому, если есть цель - научить работать в команде, то некоторые виды легкой атлетики, как нельзя лучше справятся с этим заданием. Как известно, дети всегда проявляли интерес к соревнованиям друг с другом и искали сравнения друг с другом. Легкая атлетика с ее разнообразием видов представляет великолепную возможность для отношений со сверстниками [5].

Специфика воспитательной работы на секционных занятиях состоит в том, что тренер-преподаватель имеет для неё лишь то же время, которое отведено на учебно-тренировочные занятия. В условиях спортивно- оздоровительного лагеря он может использовать и свободное время. Воспитательная работа с детьми тесно связана и практически неотделима от общеобразовательной школы и семьи юных спортсменов.

Главные воспитательные факторы в этой работе:

* личный пример, педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
* творческая, интересная для детей организация тренировочной работы;
* формирование и укрепление коллектива;
* правильное моральное стимулирование;
* товарищеская взаимопомощь и взаимоподдержка.

Неразрывно с воспитательной работой связана и психологическая подготовка. На этапе начальной подготовки основной акцент делается на формирование устойчивого интереса к занятиям легкой атлетикой, правильную спортивную мотивацию, уважение к своему и другим тренерам отделения лёгкой атлетики, внимания, навыков самоконтроля. Очень важно помнить о комплексном подходе в воспитании юного легкоатлета. Знать особенности бытового поведения ребенка, условия его проживания, особенности семьи, учебной и общественной деятельности своего воспитанника, а также, исходя из особенностей характера ребенка, знать факторы, которые могут повлиять на его поведение и убеждения, чтобы уметь максимально использовать, координировать, а в некоторых случаях и нейтрализовать это влияние. Проблемами современной системы воспитания и образования не только у нас в России, но и за рубежом являются ухудшение здоровья и гиподинамия подрастающего поколения. Очевидна их взаимосвязь и взаимообусловленность. Привлечение детей к занятиям спортом и развитие потребности в движении во многом сможет разрешить их. Чтобы движение было легким, свободным и красивым, нужно этому учиться, тренироваться, то есть двигаться. Известно, что движение рождает радость, удовлетворенность, самообучение поддерживает интерес к нему. Ребенок на собственном опыте понимает, что такое физкультура, спорт, активный и здоровый образ жизни. Тренировочный процесс, в который он включается, рождает необходимость соблюдать распорядок дня, правильно и рационально питаться, вовремя ложиться спать, не застревая у телевизора или компьютера. В то же время занятия спортом в системе ОФП (при отсутствии нацеленности на высокий спортивный результат) не требуют слишком большой отдачи, не мешают главному занятию ребенка – хорошо учиться, не выматывают ни физически, ни психологически и не отнимают много времени. Тем не менее, дают двигательные и одновременно профессиональные спортивные навыки, отличную физическую подготовку, разносторонние двигательные возможности и, главное, формируют потребность к регулярным физическим нагрузкам и занятиям спортом. Поэтому повышение ОФП как системы как направление физкультурной работы с детьми и фитнеса на современном этапе развития ребенка вполне актуально и педагогически целесообразно [13].

# Заключение

Полученная информация в ходе курсовой работы позволила мне сформулировать некоторые обобщения. Проведенный мной анализ данной работы позволит значительно улучшить качество секционно-кружковой работы в школе. Занятий легкой атлетикой оказывают положительное влияние на физическую подготовленность, общее физическое развитие детей. Дети, занимающиеся в спортивных секциях легкой атлетики, имеют более высокий уровень развития физических способностей, чем у детей, которые не занимаются. Одним из наиболее значимых факторов способствующих привлечению детей к занятиям легкой атлетикой является влияние внешних воздействий. Недостаточная организационная и пропагандистская деятельность тренера является серьезным недостатком для привлечения детей к занятиям в спортивных секциях. Применение организационно-методических подходов заключавшихся в изменение длительности тренировки в зависимости от задачи занятия - от 45 минут до 1,5 часа, плавающей структуре занятия то есть соотношения времени подготовительной и основной части тренировки, зависит от решаемых задач, использование средств в проведений секционных занятий. Организационно-методические подходы можно использовать, как при проведений урока, так и при ведении дополнительных секционных занятий, с целью повышения физической подготовленности, совершенствования физических качеств занимающихся в секциях.

# Список использованных источников

**Монографическая и учебная литература**

1. Алабин, В.Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов [Текст] / В.Г.Алабин, А.В. Алабин, В.П. Бизин. – Харьков: Основа, 2003. - 224 с.
2. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям [Текст] / М.М.Боген. – М.: Физкультура и спорт, 2005. - 192 с.
3. Бойко, А.Ф. Основы лёгкой атлетики [Текст] / А.Ф. Бойко. – М.: Физкультура и спорт, 2006. - 200 с.
4. Гальперин, А.Г. Физиологические особенности детей [Текст]: учебное пособие для факультетов физической культуры / А.Г. Гальперин. – М.: Просвещение, 2005. – 355 с.
5. Григалка, О..Я. Толкание ядра [Текст] / О.Я. Григалка. – М.: Физкультура и спорт, 2000. - 72 с.
6. Донской, Д.Д. Биомеханика [Текст] / Д.Д. Донской, В.М. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 2009. - 264 с.
7. Дьячков, В.М. Совершенствование технического мастерства спортсменов [Текст] / В.М. Дьячков. – М.: Физкультура и спорт, 2002. - 231 с.
8. Ермолаев, Ю.А. Возрастная физиология [Текст]: учебное пособие для студентов педагогических вузов. – М.: Высшая школа, 2005. – 493 с.
9. Зимкина, Н.В. Физиология человека [Текст] / Н.В. Зимкина. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 496 с.
10. Иванченко, Е.И. Теория и практика спорта [Текст] / Е.И. Иванченко. – М.: Четыре четверти, 2007. - 180 с.
11. Кайтмазова, Е.Н. Лёгкая атлетика за рубежом [Текст] / Е.Н. Кайтмазова; под ред. Е.Н. Кайтмазовой. – М.: Физкультура и спорт, 2004. - 430 с.
12. Кривоносов М.П. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям: учебное пособие для ин-тов физ. культуры и фак-ов физ. воспитания [Текст] / М.П. Кривоносов; под ред. М.П. Кривоносова, Т.П. Юшкевича. – М.: Физкультура и спорт, 2006. - 312 с.
13. Ланка, Я.Е., Шалманов А.А. Биомеханика толкания ядра [Текст] / Я.Е. Ланка, А.А.. Шалманов – М.: Физкультура и спорт, 2002. - 72 с.
14. Локтев, С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте [Текст]: практическое руководство для тренера / С.А. Локтев. – М.: Советский спорт, 2007. – 404 с.
15. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки [Текст] / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2007. - 271 с.
16. Набатникова, М.Я. Основы управления подготовкой юных спортсменов [Текст] / М.Я. Набатникова. – М.: Физкультура и спорт, 2002. -280 с.
17. Никитушкин, В.Г. Система подготовки спортивного резерва [Текст] / В.Г. Никитушкин. - М.: МГФСО, 2003. - 320 с.
18. Озолин, Н.Г. Легкая атлетика: учебник для институтов физической культуры [Текст] / Н.Г.Озолин; под общ. ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. – М.: Физкультура и спорт, 2009. - 671 с.
19. Озолин, Н.Г. Молодому коллеге [Текст] /Н.Г.Озолин. - М.: Физкультура и спорт, 2008. - 288 с.
20. Озолин, Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать [Текст] / Н.Г. Озолин. - М.:ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2002. - 864 с.
21. Озолин, Н.Г. Современная система спортивной тренировки [Текст] / Н.Г.Озолин. – М.: Физкультура и спорт, 2000. - 480 с.
22. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте [Текст] / В.Н. Платонов. – М.: Олимпийская литература, 2007. - 584 с.
23. Платонов, В.Н. Теория и методика спортивной тренировки [Текст] / В.Н.Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 2000. - 352 с.
24. Попов, В.Б. Легкая атлетика для юношества[Текст] / В.Б.Попов, Ф.П. Суслов, Г.Н. Германов. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 220 с.
25. Попов, В.Б. Юный легкоатлет [Текст] / В.Б.Попов, Ф.П. Суслов, Е.А. Ливадо. – М.: Физкультура и спорт, 2004. - 224 с.
26. Холодов, Ж.К. Легкая атлетика в школе [Текст] / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М.: Академия, 2000. – 480с.