**Публичное представление**

собственного инновационного педагогического опыта

 учителя физической культуры

МОУ «Средняя школа №27»

г.о. Саранск

**Палян Юры Ашотовича**

**Методическая проблема**

*ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ В ПОДГОТОВКЕ СПОРТСМЕНОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ В УСЛОВИЯХ СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ*

**Актуальность и перспективность** работы обусловлена подготовкой спортсменов-легкоатлетов в условиях средней общеобразовательной школы.

**Практическая значимость** опыта состоит в том, что его результаты могут быть использованы учителями физической культуры, инструкторами физической культуры, организаторами внеклассной работы, тренерами легкой атлетики.

**Новизна** опыта заключается в том, что исследованы возможности применения подвижных и спортивных игр в подготовке спортсменов-легкоатлетов в условиях средней общеобразовательной школы**.**

Подвижные и спортивные игры как средство и метод физического воспитания широко применяются в школе на уроках и во внеурочное время. В соответствии со школьными программами по физической культуре, подвижные игры проводятся с 1 по 8 класс и спортивные с 5 по 11 класс. Они сочетаются с различными видами спорта, в том числе и с легкой атлетикой.

Подвижные и спортивные игры используются для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач, в соответствии с требованиями программы.

Каждая игра требует от школьника проявления умений и навыков, которые в процессе игры совершенствуются.

Подбирая игры, надо учитывать: задачу занятия, учебный материал, виды движений, входящих в игру, физиологическую нагрузку, условия для работы.

Широкое признание получает целенаправленное использование подвижных игр в занятиях легкой атлетикой.

После спортивных игр занятия легкой атлетикой кажутся детям монотонными и скучными. Поэтому целесообразно включать в учебный процесс игровые упражнения при обучении бегу, прыжкам и метаниям. Благодаря использованию подвижных и спортивных игр на уроках физической культуры учащиеся увлеклись легкой атлетикой, посещают школьную спортивную секцию.

Добиться успехов в разносторонней легкоатлетической подготовке учащихся можно только при умелом сочетании учебной и внеклассной работы. Секционные занятия являются одной из форм внеклассной работы по легкой атлетике. Они способствуют лучшему усвоению материала учебной программы и, кроме того, расширяют легкоатлетические навыки и умения, повышают разностороннюю физическую подготовленность детей, подростков и юношей.

Поставив перед собой цель – организовать секцию легкой атлетики, учитель прежде всего должен вызвать у детей интерес к ней. Для этого используются самые разнообразные средства: школьная спортивная стенная печать, фотостенды, радиогазета, спортивные кинофильмы и др. В начале учебного года можно провести показательные соревнования по бегу на 60 и 100 м, прыжкам в длину и высоту, пригласить для участия известных спортсменов легкоатлетов. Это даст возможность ребятам сравнить свои пока еще скромные результаты с рекордными достижениями.

Учитель должен убедить ребят в том, что первый шаг к будущим успехам можно сделать уже сейчас, посещая, помимо уроков физической культуры, занятия секции легкой атлетики 2–3 раза в неделю.

Все занимающиеся в секции распределяются по группам с учетом возраста, пола и уровня спортивной подготовленности: первая группа –подготовительная (10–11 лет), вторая группа – начального обучения (12–13 лет), третья группа – учебно-тренировочная (14 –15 лет) и четвертая группа – спортивного совершенствования (16–17 лет). При этом учащиеся первой группы занимаются в секции 3 раза в неделю по одному часу. Юные легкоатлеты второй и третьей групп занимаются в секции 3–4 раза в неделю по 1,5–2 ч и, наконец, наиболее подготовленные легкоатлеты 16–17 лет занимаются 4–5 раз в неделю по 2 часа.

Такое «ступенчатое» построение школьной легкоатлетической секции позволит охватить подавляющее большинство способных и желающих заниматься ребят, обеспечить стройную систему процесса тренировки, последовательность и преемственность в прохождении материала.

На внеклассных занятиях учитель должен вводить постепенно все новые и новые виды как легкоатлетических, так и общеразвивающих упражнений, таких как барьерный бег, метание диска, копья и молота, прыжки с шестом, специально подобранные акробатические и гимнастические упражнения. Причем мастерство учителя в данном случае будет проявляться в умении постепенно и последовательно знакомить ребят с новыми видами упражнений, учитывая при этом конкретные возможности группы и каждого ученика. Для занятий школьной секции легкой атлетики обязательно нужны барьеры (высота 60–106 см), диски(0,5; 1,0 и 1,5 кг), копья, ядра, молоты, шесты, набивные мячи, стартовые колодки, туфли с шипами и др.

С первых шагов организации секции необходимо убедить учеников в том, что секционные занятия – это важная и неотъемлемая часть школьных занятий, что посещение секции для ее участников так же обязательно, как и посещение уроков. Авторитет секции возрастает, если с первых занятий учитель наладит строгий учет посещаемости, станет следить за своевременным началом и окончанием занятий, требовать отзанимающихся строгого соблюдения дисциплины и порядка.

Планирование секционной работы должно быть подкреплено школьным календарем спортивных соревнований. Годичный цикл секционных занятий может включать в себя подготовительные и соревновательные этапы. Для младших школьников после двух месяцев подготовительного этапа тренировок можно провести 2–3 соревнования в месяц. Для учащихся старших классов подготовительные и соревновательные месяцы могут чередоваться. В течение учебного года ученики 5–10 классов участвуют, как правило, не менее чем в трех классных и общешкольных соревнованиях, в каждом из которых могут принимать участие от 30–40 до 200–300 учащихся.

Такие соревнования могут быть проведены по одному виду (например, общешкольный легкоатлетический кросс) и по нескольким видам легкой атлетики.

Самостоятельные тренировочные занятия по индивидуальному плану, составленному учителем физкультуры, могут быть предложены, как правило, наиболее подготовленным старшим школьникам. Самостоятельные тренировочные занятия призваны повысить уровень физической и технической подготовленности учащихся главным образом применительно к уже определившемся виду легкой атлетики.

**Результативность** опыта заключается в том, что после годичных занятий подвижными и спортивными играми у испытуемых наблюдается устойчивая тенденция к положительной динамике показателей, характеризующих физическую подготовленность детей.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Результат | Достоверность различий |
| Исходные | Конечные | t | P |
| Бег 30 м, с | 6,3+0,03 | 6,0+0,08 | 3,52 | <0,01 |
| Челночный бег 3х10 м, с | 9,8+0,08 | 9,4+0,02 | 4,87 | <0,01 |
| Прыжок в длину с места | 145+1,25 | 155+1,63 | 4,87 | <0,05 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз | 16,3+0,38 | 20,1+0,38 | 7,16 | <0,01 |
| Подъем туловища за 30 с., кол-во раз | 15,0+0,65 | 20,0+0,63 | 5,67 | <0,01 |
| Наклон туловища вперед, см | 2,5+0,6 | 4,8+0,6 | 2,73 | <0,05 |

#

# Список использованных источников

1. Аикин, В. А. Медико-биологические аспекты тренировочной и соревновательной деятельности в легкой атлетике (скоростно-силовые виды) и стрельбе / В. А. Аикин, Ю. В. Корягина, Е. А. Реуцкая. – М. : Медицина, 2013. – № 10. – С. 25–31.
2. Анисимова, Е. А. Методические подходы к совершенствованию спортивной подготовки квалифицированных бегуний на короткие дистанции / Е. А. Анисимова. – М. : Теория и практика физической культуры, 2013. – № 3. – С. 66–68.
3. Анисимова, Е. А. Новые подходы к разработке критериев оценки ритмичности бегового шага в легкой атлетике / Е. А. Анисимова, А. В. Чернышева. – М. : Теория и практика физической культуры. 2014. – № 4. – С. 69–71.
4. Анпилогов, И. Е. Методика специальной скоростно-силовой подготовки юношей-спринтеров на основе применения средств локально-избирательного воздействия / И. Е. Анпилогов, Е. П. Врублевский. – М. : Теория и практика физической культуры, 2011. – № 4. – С. 72–73.