МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЧУРАПЧИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Студент3 курса очного отделения УОР

Тастыгин Николай Павлович

РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЛЕГКОТЛЕТОВ-СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ

Выпускная квалификационная работа

Чурапча 2020

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЧУРАПЧИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ИНСТИТУТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА»

Кафедра спортивной подготовки и национальных видов спорта

РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙРАБОТОСПОСОБНОСТИЛЕГКОТЛЕТОВ-СТУДЕНТОВ ПОСРЕДСТВОМ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ

Выпускная квалификационная работа

по направлению 49.03.01 «Физическая культура»

|  |  |
| --- | --- |
| **Работа допущена к ГАК:**  зав. кафедрой спортивной подготовки и национальных видов спорта  Алексеев В.Н..\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 г. | **Выпускная квалификационная работа** студента 3 курса Уор  Тастыгин Николай Павлович  (подпись) |
|  | **Научный руководитель:**  Манасытова М.А\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |
|  | **Рецензент:**  Макарова Татьяна Алексеевна, к.п.н., доцент кафедры ПиП  (подпись) |
| Работа защищена в ГАК «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 г.  с оценкой «\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_»  **Председатель ГАК,**д.п.н., профессор  1 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (подпись)  Члены комиссии: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | |

Чурапча 2020

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ……………………………………………………2

ГЛАВА1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ ПОСРЕСТВАМ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ .........5

1.1. История развития легкой атлетики…………………….5

1.2. Педагогический контроль………………………………12

1.3. Физическая работоспособность спортсменов…………18

ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИСЛЕДОВАНИЯ……22

2.1. Задачи исследования……………………………………22

2.2. Методы исследования…………………………………...22

2.3. Организация исследования………………………………23

ГЛАВА 3.ОПЫТНО-ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ – СТУДЕНТОВ…………………………………………………25

3.1. Диагностика уровня общей физической работоспособности легкоатлетов-студентов………………………………………………………25

3.2 Содержание работы по развитию общей физической работоспособности...29

3.3Результаты исследования…………………………………31

ВЫВОДЫ…………………………………………………….34

БИБЛИОГРАФИЯ……………………………………………35

ПРИЛОЖЕНИЯ

**ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность исследования.** Определение физической работоспособности занимает важное место, как в спорте, так и в оценке состояния людей различного пола и возраста, занимающихся физической культурой. Так же работоспособность является выражением жизнедеятельности человека, имеющим в своей основе движение, универсальность которого была блестяще охарактеризована ещё И.М. Сеченовым. Она проявляется в различных формах мышечной деятельности и зависит от способности и готовности человека к физической работе. Физическая работоспособность - одна из важнейших составляющих спортивного успеха. Это качество является также определяющим во многих видах производственной деятельности, необходимым в повседневной жизни, тренируемым и косвенно отражающим состояние физического развития и здоровья человека, его пригодность к занятиям физической культурой и спортом.  
Легкая атлетика является комплексным видом спорта, включающим в себя различные виды дисциплин. Она по праву считается королевой спорта, недаром, два из трех призывов в девизе "Быстрее, выше, сильнее" можно не задумываясь отнести к именно легкоатлетическим дисциплинам. Легкая атлетика составляла основу спортивной программы первых олимпийских игр. Свои позиции легкой атлетике удалось завоевать за счет простоты, доступности и, если хотите, естественности своих соревновательных дисциплин. Это один из основных и наиболее массовых видов спорта[5,C.3].

Современный спорт характеризуется высокоинтенсивными объемами тренировочных нагрузок. В частности, это видно в беговых дисциплинах легкой атлетики на средние и длинные дистанции. Тренировочные и соревновательные нагрузки приводят к серьёзным адаптационным изменениям организма, а иногда достигают своего физиологического предела. Исходя из этого, в тренировочном процессе важно вести постоянный контроль общей физической работоспособности спортсмена. Применение средств педагогического контроля над работоспособностью спортсменов позволяет решать задачи диагностирования, планирования, прогнозирования и управления физическими нагрузками на основе диагностики.

**Объект исследования** – процесс развития общей физической работоспособности легкоатлетов-студентов.

**Предмет исследования** - педагогический контроль общей физической работоспособности легкоатлетов-студентов.

**Целью работы** является изучение развития общей физической работоспособности легкоатлетов-студентов посредством педагогического контроля.

**Гипотеза исследования**: общая физическая работоспособность легкоатлетов-студентов повысится, если:

- тренер знает их общую физическую работоспособность путем проведения теста Руфье и Гарвардского степ-теста в качестве методов педагогического контроля;

- перед началом тренировок каждый тренер хорошо ознакомится с физическими качествами своих спортсменов;

- будут введены в тренировках специальные физические упражнения по развитию общей физической работоспособности.

**Новизна исследования** заключается в том, что уточнены некоторые методы педагогического контроля по развитиюработоспособности легкоатлетов-студентов ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта».

**Практическая значимость** исследования заключается в том, чтополученные материалы могут быть использованы тренерами, учителями физической культуры.

**База исследования** **-** Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта».

**Структура работы.** Выпускная квалификационная работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованной библиографии и приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ ПОСРЕДСТВОМ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО КОНТРОЛЯ

* 1. История развития легкой атлетики

Историю развития легкой атлетики необходимо знать, прежде всего, потому, что любое явление необходимо рассматривать в историческом аспекте. Только такой подход позволит глубоко и всесторонне изучить проблему, выявить основные закономерности и определить тенденции развития. Известно, что бег, прыжки и метания еще у первобытных людей были тесно связаны с трудовой деятельностью. Относительную самостоятельность они начали приобретать в период перехода человечества к рабовладельческому [обществу](https://atlox.ru/2-istoriya-razvitiya-legkoy-atletiki.html)[25].

Легкая атлетика - один из древнейших видов спорта. Так, еще за много веков до нашей эры некоторые народы Азии и Африки устраивали легкоатлетические соревнования. Но подлинный расцвет этого вида спорта наступил в Древней Греции. Первые Олимпийские игры древности, о которых сохранилась достоверная запись, состоялись в 776 г. до н.э. Тогда в программу состязаний входил лишь бег на 1 стадий (192 м 27 см). В 724 г. до н.э. проводился бег уже на 2 стадия, а еще через четыре года состоялся первый олимпийский забег на длинную дистанцию - 24 стадия. Победа на играх ценилась очень высоко. Чемпионам оказывали большие почести, избирали на почетные должности, в их честь возводили монументы.

Большой популярностью в Древней Греции пользовались прыжки в длину и эстафетный бег (лампадериомас), участники которого передавали друг другу горящий факел. Позднее в программу Олимпийских игр были включены метание диска и метание копья, а в 708 г. до н.э. впервые были проведены состязания по многоборью - пентатлону, в который входили бег на 1 стадий, метание диска, копья, прыжок в длину (во время разбега атлет держал в руках гантели массой от 1,5 до 4,5 кг) и борьба (панкратион).

В средневековье крупных соревнований по легкой атлетике не проводилось, хотя имеются сведения, что в праздничные дни люди развлекались, состязаясь в метании камней, прыжках в длину и в высоту, в беге на скорость. Позднее в Западной Европе бег, прыжки и метания вошли в систему физического воспитания рыцарей[25].

Четких правил соревнований в этот период еще не было, поэтому на каждом соревновании они устанавливались по договоренности между спортсменами. Однако постепенно правила становились все более стабильными. Одновременно совершенствовались и легкоатлетические снаряды. После изобретения в XIV в. огнестрельного оружия от метания тяжелого камня перешли к толканию металлического пушечного ядра. Кузнечный молот в метаниях постепенно заменили молотом на цепи, а затем ядро на цепи (в настоящее время - ядро на стальной проволоке с ручкой).

Легкая атлетика как вид спорта начала складываться лишь к концу первой половины XIX в. До этого времени упражнения в беге, прыжках и метаниях, хотя и получили некоторое распространение, занимали второстепенное положение в системах физического воспитания. Главным видом спорта считалась тогда гимнастика. Спортивные соревнования рассматривались как развлечение. Но уже с середины XIX в. спорт начал развиваться интенсивнее - соревнования в беге, прыжках и метаниях стали проводиться чаще и организованнее. Считается, что начало истории современной легкой атлетики положили соревнования в беге на дистанцию около 2 км учащихся колледжа в г. Регби в 1837 г. Затем такие соревнования стали проводиться в других учебных заведениях Англии. Постепенно расширялась и программа соревнований, в которую стали включать бег на короткие дистанции, бег с препятствиями, метание тяжелых предметов, прыжки в длину и в высоту.

Дореволюционный период в эволюции легкоатлетического спорта представлен двумя основными этапами:

* 1-й этап (1888-1907 гг.);
* 2-й этап (1908-1916 гг.).

Начало развития легкой атлетики в России связано с организацией в 1888 г. спортивного кружка в пос. Тярлево около Санкт-Петербурга. Организатором кружка был П. П. Москвин. Членами кружка была в основном учащаяся молодежь, проводившая в Тярлево летние каникулы. Этот спортивный кружок сыграл большую роль в развитии легкой атлетики. Его участники первыми в России начали систематически заниматься бегом, а затем прыжками и метаниями. В 90-х годах XIX в. кружок провел ряд крупных для того времени соревнований.

С 1901 г. российские спортсмены стали участвовать в международных соревнованиях по легкой атлетике. Состоялось их первое выступление в Швеции. В 1902 г. в Санкт-Петербурге прошли состязания с участием финских спортсменов, после чего эти встречи стали регулярными[25].

С 1906 г. начали регулярно проводиться первенства Санкт-Петербурга по легкой атлетике. Благодаря этому в России появились четкие правила соревнований, начали регистрироваться рекорды по отдельным видам бега, прыжков и метаний. Впервые чемпионат России по легкой атлетике, посвященный 20-летию основания спортивного кружка в Тярлево, был проведен в 1908 г. Этот чемпионат, несмотря на то что в нем участвовало около 50 спортсменов из Санкт-Петербурга и Риги, послужил стимулом для дальнейшего развития легкой атлетики. Появились спортивные кружки в Москве, Киеве, Самаре, Одессе. В 1911 г. был создан Всероссийский союз любителей легкой атлетики, объединивший около 20 спортивных кружков из различных городов.

В 1912 г. команда российских легкоатлетов (47 человек) впервые приняла участие в V Олимпийских играх, которые проводились в Стокгольме (Швеция). Низкий уровень легкоатлетического спорта в России по сравнению с другими странами, слабая подготовительная работа, недостатки в комплектовании команды сказались на неудачном выступлении российских легкоатлетов - никто из них не занял призового места.

Неудачное выступление на Стокгольмской Олимпиаде заставило организаторов российского спорта принять меры для выявления способных спортсменов и привлечения их к тренировке. До Первой мировой войны были проведены две всероссийские олимпиады. Результаты, показанные легкоатлетами на этих олимпиадах, свидетельствовали о том, что в России было немало одаренных спортсменов. Вместе с тем, в дореволюционной России занятия спортом были привилегией имущих классов. Широкие народные массы не имели к ним доступа. Поэтому, хотя и наблюдался некоторый подъем легкоатлетического спорта, массовым он не был.

После Октябрьской революции с первых лет образования советского государства легкая атлетика стала развиваться как массовый вид спорта. Большую роль в этом сыграл Всевобуч (Всеобщее военное обучение). По его инициативе во многих городах проводились крупные соревнования, в программе которых главное место отводилось легкой атлетике. Несмотря на тяжелые экономические и военные условия первых послереволюционных лет, уже в эти годы начали формироваться черты новой теории и практики спорта, в том числе и легкоатлетического.

В 1919 г. на I съезде работников физической культуры, спорта и допризывной подготовки были приняты Положение и Программа допризывной подготовки[25].

Крупный шаг в развитии теории и методики спортивной тренировки в 1920-е годы связан с именами В.В. Гориневского и Г. К. Бирзина. Их работы оказали существенное влияние и на становление советской школы легкоатлетического спорта. Целый ряд специалистов по легкой атлетике внесли в эти годы свой вклад в определение основ спортивной техники, методики начального обучения и тренировки. Так М.Н. Ниман (1925 г.) одним из первых в отечественной литературе изложил передовые для своего времени положения о методике обучения. Ему принадлежит также заслуга в обосновании необходимости разностороннего развития легкоатлета как условия его успеха в спортивной специализации. К концу данного этапа список отечественной легкоатлетической литературы был уже довольно велик.

После образования СССР (1922 г.) стали проводиться общесоюзные соревнования. В первых всесоюзных соревнованиях по легкой атлетике в 1923 г. участвовало 389 легкоатлетов из 40 городов страны. В этом же году состоялись и первые международные соревнования советских легкоатлетов, где они встречались со спортсменами Рабочего спортивного союза Финляндии. Начиная с 1924 г. в СССР стала проводиться официальная регистрация рекордов по легкой атлетике, что стимулировало рост спортивных достижений.

Огромное значение для развития легкой атлетики имела Всесоюзная спартакиада 1928 г., в которой приняли участие легкоатлеты из всех областей и республик страны, и представители рабочих спортивных союзов 15 зарубежных стран. В соревнованиях по легкой атлетике участвовало около 1300 спортсменов, было установлено 38 всесоюзных рекордов. В командном зачете первое место заняли спортсмены Российской Федерации, второе - Украины и третье - Беларуси.

Развитию легкой атлетики в значительной мере способствовало введение в 1931 г. Всесоюзного комплекса ГТО, в котором из всех видов спорта наиболее широко была представлена легкая атлетика. Введение комплекса ГТО способствовало значительному улучшению спортивной работы, росту массовости. Легкой атлетикой стали заниматься миллионы людей, которые готовились сдать нормы комплекса ГТО. Во время подготовки и в процессе сдачи норм выявилось много одаренных спортсменов, которые впоследствии, систематически занимаясь в легкоатлетических секциях, стали всенародно известными. Например, братья Серафим и Георгий Знаменские.

В 1930-е годы значительно продвинулась разработка теории и методики легкой атлетики. Появился ряд руководств и учебных пособий. В 1936 г. совместными усилиями Московского и Ленинградского институтов физической культуры был создан первый советский учебник по легкой атлетике, который отразил опыт практической работы ведущих тренеров, педагогов, а также результаты научной работы.

В 1938 г. одним из видных теоретиков и практиков легкой атлетики Г.В. Васильевым была защищена первая в нашей стране кандидатская диссертация по этому виду спорта («Метания в легкой атлетике»). Все это знаменовало создание научно-методических основ советской школы легкой атлетики, которые обусловили ее практические достижения. По уровню лучших спортивных результатов наши легкоатлеты, занимавшие в 1925 г. 28-е место в мире, к 1940 г. вышли на 5-е место.

В 1941 г. была введена единая Всесоюзная спортивная классификация, которая из-за начавшейся Великой Отечественной войны не могла получить широкого распространения. После войны в 1946 г. советские легкоатлеты впервые приняли участие в чемпионате Европы. Выступили они очень удачно, завоевав 22 медали (6 золотых, 14 серебряных и 2 бронзовых).

В 1952 г. советские спортсмены впервые участвовали в Олимпийских играх. У легкоатлетов дебют был успешным и принес олимпийские медали.

В дальнейшем легкоатлеты СССР регулярно принимали участие в Олимпийских играх и добивались замечательных побед. Важную роль в развитии советской легкой атлетики сыграли Всесоюзные Спартакиады народов СССР, которые, начиная с 1956 г., проводились раз в 4 года и в которых была широко представлена программа легкоатлетических соревнований.

В 1960 г. в Риме наши спортсмены впервые за всю историю Олимпийских игр нанесли поражение американским легкоатлетам. Эта победа над командой США навсегда вошла в историю легкой атлетики как выдающееся достижение советского спорта.

В ХVIII Олимпийских Играх в Токио в 1964 году Сборная СССР завоевала наибольшее число медалей, но уступила сборной США по количеству золотых наград (30 - у Советского Союза и 36 - у американской сборной).

За период с 1958 по 1967 г. советские легкоатлеты в семи матчах СССР-США шесть раз одерживали победу над американцами. Неоднократно сопутствовал успех нашим легкоатлетам и в других матчевых, кубковых встречах и в первенствах Европы. На Играх ХХ Олимпиады (Мюнхен, 1972) сборная Советского Союза выступила успешнее других команд, завоевав 50 золотых, 27 серебряных и 22 бронзовые медали. На ХХI Олимпиаде (Монреаль, 1976) спортсмены СССР вновь были лучшими - 49 золотых, 41 серебряная и 35 бронзовых наград. НаХХII Олимпиаде (Москва, 1980) сборная страны - хозяйки Игр одержала убедительную победу в неофициальном командном подсчете (80 золотых, 69 серебряных и 46 бронзовых наград). На ХХIV Олимпиаде (Сеул, 1988) - 55 золотых, 31 серебряная и 46 бронзовых медалей, оставив позади команды ГДР и США. На ХХV Олимпиаде (Барселона, 1992) ОКНГ (45 золотых, 38 серебряных и 29 бронзовых медалей). На ХХVI Олимпиаде (Атланта, 1996) (26 золотых, 21 серебряная и 16 бронзовых у сборной России). На XXVII Олимпиаде (Сидней, 2000)32 золотых, 28 серебряных и 28 бронзовых. На XXVIII Олимпиаде (Афины, 2004) (27 золотых, 27 серебряных, 38 бронзовых). На ХХIХ Олимпиаде (Пекине, 2008) (23 золота, 21 серебро, 29 бронза). На ХХХ олимпиаде (Лондон, 2012) (20 золото, 19 серебро, 31 бронза). На ХХХI Олимпиаде (Рио-де-Жанейро, 2016) (19 золото, 17 серебро, 19 Бронза). На ХХХIIОлимпиада перенесена на2021год из -а пандемии [covid 19](https://studwood.ru/1183369/turizm/uchastie_rossiyskih_atletov_olimpiyskih_igrah)[26].

Управляющим органом в деятельности легкой атлетики является федерация.17 июля 1912 г. в Стокгольме была создана Международная любительская легкоатлетическая федерация (IAAF –InternationalAmateurAthleticsFederation) - орган, руководящий развитием легкой атлетики и организующий соревнования по этому виду спорта. В момент создания федерации в нее входили 17 стран. В настоящее время членами ИААФ являются национальные федерации легкой атлетики из 210 стран.

В соответствии с Уставом Международная легкоатлетическая федерация развивает сотрудничество между национальными федерациями с целью развития легкой атлетики в мире, составляет правила и положения о соревнованиях по легкой атлетике для мужчин и женщин, решает спорные вопросы между членами федерации, сотрудничает с Международным олимпийским комитетом, утверждает мировые рекорды, решает технические вопросы по легкой атлетике.

Для руководства развитием легкой атлетики в странах Европы и регулирования календаря европейских соревнований, их проведения в 1967 г. была создана Европейская атлетическая ассоциация, объединяющая легкоатлетические федерации европейских стран.

В 2002 г. федерация изменила свое название, сохранив прежнюю аббревиатуру. Теперь она называется Международная ассоциация легкоатлетических федераций (IAAF –InternationalAssociationofAthleticFederations). Возглавляет федерацию президент.

* 1. Педагогический контроль

**Педагогический контроль**– это система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физическое воспитания, для оценки применяемых средств, методов и нагрузок[1, C.10].

Основная цель педагогического контроля – это определение связи между факторами воздействия (средства, нагрузки, методы) и теми изменениями, которые происходят у занимающихся в состояние здоровья, физического развития, спортивного мастерства (факторы изменения)[24, C. 58].

На основе анализа полученных в ходе педагогического контроля данных проверяется правильность подбора средств, методов и форм занятий, что создаёт возможность при необходимости вносить коррективы в ход педагогического процесса. Педагогический контроль осуществляется тренером, преподавателем[1, C.13].

В практике физического воспитания используется пять видов педагогического контроля, каждый из которых имеет своё функциональное назначение.

1**. Предварительный контроль**– проводится обычно в начале учебного года (учебной четверти, семестра, нового цикла спортивной подготовки). Он предназначен для изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физической подготовленности, спортивной квалификации). Определяется также сформировавшийся ранее фонд двигательных умений и навык и связанных с ними знаний. Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, средства и методы их решения [1, C.13].

2. **Оперативный контроль** – предназначен для определения срочного тренировочного эффекта (СТЭ) в рамках одного занятия[1, C.18].

В оперативном контроле решаются следующие задачи:

- проследить динамику оперативной работоспособности, утомления и восстановления по ходу занятия;

- проконтролировать направленность и параметры нагрузок в занятии;

- сделать заключение о качестве занятия, о положительных сторонах и недостатках его содержания и методики.

Для оценки состояния, занимающихся надо обратить внимание на следующие показатели:

- самооценка занимающегося своего состояния (самочувствия, степени утомления и восстановления по ходу занятия и др.);

- внешние признаки состояния занимающихся: работоспособность, результативность действий, количество и качество проделанной работы;

- определённые черты внешнего вида: изменение цвета кожных покровов, потоотделения, мимики и др.

- показатели динамики функционального состояния: ЧСС, дыхание, лактат, пульсометр, РЭК(радио-электро-кардиограмма), и т. п.

Данные оперативного контроля позволяют регулировать динамику нагрузки на занятии*.*

3. **Текущий контроль** проводится для определения реакции организма, занимающихся на нагрузку после занятия и в интервалах между ними. В текущем контроле оцениваются быстро меняющиеся признаки контролируемых явлений – процессов утомления и восстановления различных функциональных систем организма[1, C.20].

Текущий контроль позволяет проследить динамику показателей индивидуального состояния занимающихся: степень утомления после занятия, ход восстановительных процессов между данным и очередным занятием, а также состояние занимающихся перед началом следующего занятия. Данные текущего контроля помогают оценить отставленный тренировочный эффект (ОТЭ) и служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величины физических нагрузок в них.

4. **Этапный контроль.** Назначение этапного контроля – целостно оценить систему занятий в рамках завершённого цикла контролируемого процесса (в четвертях, семестрах, в макроциклах), сверить намеченное и реализованное в цикле и внести коррективы в последующие действия. Этапный контроль служит для получения информации о кумулятивном тренировочном эффекте (КТЭ)[1, C.25].

**Этапный контроль** включает следующие операции:

- обобщающую обработку материалов оперативно-текущего контроля;

- тестирующие и другие диагностические процедуры, которые проводят в конце цикла, а также в отдельных его фазах для определения общего кумулятивного эффекта занятий, уровне подготовленности занимающихся;

- сравнительный анализ динамики показателей, выявленных в результате обработки материалов оперативно-текущего контроля и диагностических процедур, осмысление обнаруженных тенденций с выводами для последующих действий.

Обобщающая обработка материалов оперативно-текущего контроля включает в себя подсчёт числа занятий, суммы времени, затраченного на разделы подготовки и общих затрат времени на протяжении контролируемого цикла.

При обследовании занимающихся в любой отдельный момент, всегда имеют дело сцелостным состоянием организма, которое характеризуется единством относительно быстро меняющихся и относительно устойчивых, сравнительно медленно меняющихся свойств, признаков*.* Отсюда, в процессе контроля можно дифференцированно судить об оперативных, текущих и долговременных состояниях организма, то есть контролировать срочный, отставленный и кумулятивный тренировочные эффекты.

В этапном контроле в качестве тестирующих процедур используются упражнения, выделяемые в качестве зачётных в школьных программах, в программах средних и высших учебных заведений по физическому воспитанию, нормативы комплекса ГТО, спортивных разрядов в различных видах спорта, а также других упражнений, наиболее пригодных в данных конкретных условиях для оценки компонентов общей и специальной физической подготовленности, степени развития отдельных физических качеств.

5**. Итоговый контроль** проводится в конце учебного года или соревновательного периода в избранном виде спорта для определения успешности выполнения годового плана-графика учебного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания[1, C.28].

Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачётных требований и учебных нормативов, уровень спортивных результатов) являются основой для последующего планирования учебно-воспитательного процесса.

А теперь посмотрим методы педагогического контроля.

Педагогическое наблюдение. Это один из самых распространённых и наиболее доступных методов исследования педагогической практики.

**Педагогическое наблюдение** – это непосредственное восприятие, познание педагогического процесса в естественных условиях (например, в процессе учебы внеклассной работы и т. д.)[7,C.176].

Наблюдение требует от исследователя точной фиксации фактов, объективного педагогического анализа. Однако дело это непростое.

Наблюдение в педагогическом исследовании может бытьнаправлено на достижение различных целей. Оно может быть использовано как источник информации для построения гипотез, служить для проверки данных, полученных другими методами, с его помощью можно извлечь дополнительные сведения об изучаемом объекте.

**Анкетный опрос**– это метод педагогического исследования с помощью анкет. Анкета – упорядоченный по содержанию и форме набор заданий, подготовленных виде опросного листа[1,C.40]. Анкетирование применяется в педагогике для сбора первичных данных и, в отличие от интервью, может осуществляться заочно. Содержание вопросов и способ ответов на них заранее планируются. Надежность данных анкетного опроса зависит от следующих условий:

- соответствие вопросов программе исследования, его задачам;

- изъятие «лишних» и отбор необходимых вопросов;

- соблюдение правил развития темы:

в начале – простые вопросы, касающиеся событий и фактов;

далее – более сложные вопросы (мнения, оценки);

еще дальше – наиболее сложные (выбор решений, ответы в свободной форме);

под конец – снова простые вопросы о демографических данных;

- ясности формулировки вопросов, их однозначности;

- четкость вариантов ответа (в закрытых вопросах);

- достаточного пространства для ответов на открытые вопросы;

- однозначности всех элементов выбора во времени, частоте событий, согласия или несогласия («да» или «нет») с предложенными вариантами ответов;

- отсутствии каких-либо намеков на желаемый ответ;

- наличии контрольных вопросов;

- наличии комбинаций прямых и косвенных, личных и неличных вопросов.

Надежность данных анкетного опроса проверяется двумя путями:

- повторным опросом по той же процедуре тех же лиц (так определяется устойчивость информации);

- контролем данных анкетного опроса другими методами: опросом третьих лиц, наблюдением, анализом доступных документов.

**Тестирование** — это форма измерения знаний учащихся, основанная на применении педагогических тестов. Включает в себя подготовку качественных тестов, собственно проведение тестирования и последующую обработку результатов, которая даёт оценку обученноститестируемых. Это инструмент оценивания обученности учащихся, состоящий из системы тестовых заданий, стандартизованной процедуры проведения, обработки и анализа результатов[1, C.50].

**Контрольные соревнования**позволяют полу­чить объективные данные о степени тренированности и уровне физической подготовленности занимающихся. Они очень показа­тельны и на их основе делают соответствующие выводы и коррек­тировки в планах. Так, например, если уровень физической под­готовленности не повышается или становится ниже, то пересмат­ривают содержание, методику занятий, физические нагрузки[6, C.197].

**Врачебно-педагогические наблюдения**,наиболее удобные и информативные, зависит от того, какие при этом ставятся задачи и с помощью какой формы организации врачебно-педагогических наблюдений они решаются. Следует учи­тывать также, что различные виды спорта (циклические, ацикли­ческие, скоростно-силовые и др.) предъявляют неодинаковые требо­вания к разным системам организма[1, C.70].

При врачебно-педагогических наблюдениях могут быть исполь­зованы любые методы исследования. Но существует ряд методов исследования различных систем организма, которые наиболее часто применяются при врачебно-педагогических наблюдениях в силу своей простоты, доступности и достаточной информативности. Эти методы могут быть представ­лены в двух группах: первая группа — простейшие методы, не требующие сложной аппаратуры и специальных медицинских зна­ний; вторая группа — инструментальные методы, требующие слож­ной аппаратуры и специальных медицинских знаний.

1.3 Физическая работоспособность спортсменов

Работоспособность спортсмена зависит от уровня его подготовки, степени закрепленности навыков и опыта (техника и стаж занятия спортом), его физического и психического состояния и других причин, и обстоятельств[14, C.30].

Физическая работоспособность является важным условием для развития всех основных физических качеств, основой способности организма к перенесению высоких специфических нагрузок, возможности реализовать функциональные потенциалы к интенсивному протеканию восстановления во всех видах спорта и во многом определяет спортивный результат практически на всех основных этапах многолетней тренировки[14, C.45].

Вследствие этого повышению уровня физической работоспособности должно уделяться и уделяется большое внимание на всех этапах спортивной подготовки. Вместе с тем рациональное совершенствование этого важнейшего компонента подготовленности может осуществляться только при оптимальной организации его контроля.

Физическая работоспособность— это свойство человека в течение заданного времени и с определенной эффективностью выполнять максимально возможное количество физической нагрузки[8, C.200].

На мой взгляд, в рамках физической работоспособности следует поговорить о спортивной форме.

Спортивная форма— это состояние организма, термин обозначает готовность спортсмена к выполнению того или иного двигательного действия в максимальном темпе, длительности и т. п[9, C.143].Он носит собирательный характер, то есть составляющими являются физические, технические, функциональные, тактические, психологические и другие качества. Спортивная форма может быть хорошей, если тренировки проходят на фоне полноценного здоровья спортсмена. Только здоровый спортсмен может переносить большие по объему и интенсивности нагрузки, которые являются факторами стабилизации спортивной формы, функционального состояния.

В условиях спортивной тренировки, когда происходит долговременная адаптация организма к физическим нагрузкам, имеют место морфофункциональные сдвиги в состоянии системы микроциркуляции крови. Эти изменения, возникающие непосредственно во время мышечной деятельности, сохраняются в организме как следствие и после ее окончания. Накапливаясь в течение длительного времени, они постоянно приводят к формированию более экономного типа реагирования микрососудов. Специфика тренировки в том или ином виде спорта обусловливает дифференцированные преобразования микрососудов.

Существует ряд показателей физической работоспособности.

Аэробная выносливость - способность длительно выполнять работу средней мощности и противостоять утомлению[12, C.30]. Аэробная система использует кислород для превращения углеводов в источники энергии. При длительных занятиях в этот процесс вовлекаются также жиры и, частично, белки, что делает аэробную тренировку почти идеальной для потери жира.

Скоростная выносливость - способность противостоять утомлению в субмаксимальных по скорости нагрузках[2, C. 5].

Силовая выносливость - способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера. Силовая выносливость показывает, насколько мышцы могут создавать повторные усилия и в течение какого времени поддерживать такую активность[2, C.10].

Скоростно-силовая выносливость - способность к выполнению достаточно длительных по времени упражнений силового характера с максимальной скоростью[10, C.45].

Гибкость - способность человека выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий и связок. Хорошая гибкость снижает риск травмы во время выполнения упражнений[13, C.34].

Быстрота - способность максимально быстро чередовать сокращение мышц и их расслабление[15, C.57].

Динамическая мышечная сила - способность к максимально быстрому (взрывному) проявлению усилий с большим отягощением или собственным весом тела[20, C.200].При этом происходит кратковременный выброс энергии, не требующий кислорода, как такового. Рост мышечной силы часто сопровождается увеличением объема и плотности мышц - «строительством» мышц. Помимо эстетического значения увеличенные мускулы менее подвержены повреждениям и способствуют контролю веса, так как мышечная ткань требует калорий больше, чем жировая, даже во время отдыха.

Ловкость - способность выполнять координационно-сложные двигательные действия[13, C.110].

Состав тела - соотношение жировой, костной и мышечной тканей тела [22, C.100].Это соотношение, отчасти, показывает состояние здоровья и физической подготовки в зависимости от веса и возраста. Избыточное содержание жировой ткани повышает риск развития болезней сердца, диабета, повышения артериального давления и т. д.

Роста-весовые характеристики и пропорции тела - эти параметры характеризуют размеры, массу тела, распределение центров масс тела, телосложение. Эти параметры определяют эффективность определенных двигательных действий и «пригодность» использования тела спортсмена для определенных спортивных достижений[23, C. 132].

Важным показателем физического развития человека является осанка - комплексная морфофункциональная характеристика опорно-двигательной системы, а также его здоровье объективным показателем которого являются положительные тенденции в вышеперечисленных показателях[21, C.123].

Исследования показывают, что большие (чрезмерные) физические нагрузки способствуют значительным сдвигам в морфологических структурах и в химизме тканей и органов, а также ведут к срыву адаптационно-приспособительных механизмов, что проявляется в возникновении инфекционных (ОРВИ, грипп и др.) заболеваний и повреждений опорно-двигательного аппарата.

ГЛАВА 2. ЗАДАЧИ МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИСЛЕДОВАНИЯ

2.1. Задачи исследования

Для достижения поставленной цели нами были поставлены и решались следующие задачи:

1. Проанализироватьнаучно-методическую, психоло-педагогическую и специальную литературу по изучению общей физической работоспособности легкоатлетов посредством педагогического контроля.
2. Определить общую физическую работоспособность студентов легкоатлетов посредством педагогического контроля.
3. Подобрать методы выявления уровней общей физической работоспособности легкоатлетов.

2.2 Методы исследования

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

- анализ научно-методической, психолога-педагогической и специальной литературы;

- педагогическое наблюдение в форме дневника;

- педагогический эксперимент;  
- Тест Руфье.

- Гарвардский степ-тест.

- обобщение опыта работы тренеров и спортсменов.

Анализ научно-методической литературы. Подготовка выпускной квалификационной работы, как и любая научно-исследовательская работа, немыслима без изучения специальной литературы и официальных документов (дневники спортсменов, учетная тетрадь тренера). Необходимо помнить, что исследовательская работа – это, прежде всего обобщение уже имеющейся информации.Всего нами изучено 26 источников.

Педагогическое наблюдение - один из наиболее распространенных методов, используемых в педагогической практике. Он позволил нам получить информацию об особенностях учебно-тренировочного процесса с легкоатлетами-студентами.Педагогические наблюдения проводились на всех этапах исследования во время тренировок и на учебно-тренировочных сборах легкоатлетов-студентов, а также на соревнованиях. Они включали в себя систематическое получение информации о тренировочных воздействиях (применяемых средствах, методах, формах построения занятия) и комплексных эффектах (сдвигах в показателях физической подготовленности, спортивных результатах и т.п).

Обобщение опыта работы тренеров и спортсменов заключалось в подборе наиболее правильных средств и методов нагрузки легкоатлетов-студентов.

Особенно хочется подчеркнуть принципиальное различие в тренировке спортсменов высших разрядов и в многолетней тренировке легкоатлетов-студентов. Подготавливая взрослых чемпионов, тренер стремится уместить как можно больше упражнений в меньший промежуток времени, как бы уплотняет объем, что соответственно повышает интенсивность. Такой подход к делу способствует быстрому и значительному росту спортивных результатов. В противовес этому, тренируя детей, мы должны не уплотнять объем работы, а стремиться распределить его на большее количество лет. Именно поэтому «объемный» вариант подготовки детей, завершаемый жесткой специализированной тренировкой, при переходе их в группу взрослых обеспечивает высокие и стабильные результаты.

2.3. Организация исследования

Организация исследования проводилась в двух этапах:

1. этап (сентябрь-октябрь 2019г.) - анализ научно-методической, психолого-педагогической литературы по избранной тематике, разработка плана педагогического исследования, выдвижение гипотезы, постановка цели, задачи, объект и предмет исследования, конкретизация методов эксперимента.На данном этапе проводится п**редварительный контроль**, который проводится обычно в начале учебного года, в начале нового цикла спортивной подготовки.
2. этап – формирующий. На данном этапе проводится о**перативный контроль**, предназначенный для определения срочного тренировочного эффекта (СТЭ) в рамках одного занятия. Решались следующие задачи помощью теста Руфье и Гарвардского степ-теста:

- выявить динамику оперативной работоспособности, утомления и восстановления во время тренировок;

–уточнить нагрузку тренировок;

- фиксировать все данныев дневнике: о положительных и отрицательных изменениях.

1. этап – сравнительное исследование, которое было проведено в подготовительном периоде (осенью) и в соревновательном периоде (весной).

ГЛАВА 3. ОПЫТНО ЭКСПРЕМЕНТАЛЬНАЯ РАБОТА ПО РАЗВИТИЮ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ЛЕГКОАТЛЕТОВ – СТУДЕНТОВ

3.1 Диагностика уровня общей физической работоспособности легкоатлетов-студентов

Опытно-экспериментальная работа проведена на базе ФГБОУ ВО «Чурапчинский государственный институт физической культуры и спорта».

Всего в эксперименте приняли участие 10 легкоатлетов-студентов училища олимпийского резерва и института физической культуры и спорта. Основным показателем эксперимента мы выбрали п**едагогический контроль,**обеспечивающий проверку запланированных показателей физической работоспособности.

Основная цель эксперимента по педагогическому контролю –определение связи между факторами воздействия (средства, нагрузки, методы) и теми изменениями, которые происходят у занимающихся в состояние здоровья, физического развития, спортивного мастерства (факторы изменения).

В эксперименте приняло участие десять спортсменов I, II и III разрядов, тренирующихся у тренера,Константинова Гаврила Алексеевича (табл. 1.)

Таблица 1 – Легкоатлеты-студенты

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Год рождения | Спортивная квалификация |
| 1 | 03.05.2001 | I |
| 2 | 06.01.1999 | III |
| 3 | 30.06.2002 | II |
| 4 | 04.09.2002 | II |
| 5 | 04.06.1997 | II |
| 6 | 16.11.2000 | II |
| 7 | 04.11.1998 | III |
| 8 | 06.02.1999 | I |
| 9 | 08.04.1999 | III |
| 10 | 16.04.1997 | II |

Итак, для определения уровня общей физической работоспособности мы выбрали следующие тесты:

1. Тест Руфье.
2. Гарвардский степ-тест.

Тест Руфье применяется для анализа состояния сердечно-сосудистой системы.Все замеры производятся в интервале равном 15 секундам. В положении сидя, после 5-минутного отдыха, измеряютсвой пульс (Р1). Затем выполняют 20 приседаний за 30 секунд и вновь измеряют пульс в положении стоя (Р2). Затем, в положении сидя, отдыхают 1 минуту, и снова измеряют пульс (Р3).

Теперь вычислим индекс Руфье по формуле:

J=4 (P1+P2+P3) -200

10

Если J меньше 0, приспособляемость испытуемого к нагрузкам отличная.Возрастание индекса J является также и признаком перетренированности, переутомления.

Таблица 2 – Оценка теста Руфьедля спортсменов

|  |  |
| --- | --- |
| менее 3 | высокая |
| 3-5 | хорошая |
| 6-10 | удовлетворительная |
| 11-15 | слабая |
| Больше 15 | неудовлетворительная |

Второй тест, который мы выбрали, — это Гарвардский степ-тест, который выполняется с использованием ступеньки и ветреном. Ее высота для мужчин – 50 см, время восхождения – 5 мин. Для женщин – 43 см и 5 мин. восхождения. Тест выполняется в темпе 30 подъемов в минуту. 1 подъем – 4 шага, т.е. в 1 минуту – 120 шагов – под метроном. Тест могут выполнить дети и подростки, начиная со школьного возраста.

Схема проведения: у испытуемого в покое, сидя измеряют ЧСС и АД. Затем он выполняет нагрузку. Сразу после этого у него сидя измеряют ЧСС за первую 30 сек. на 2-й, 3-й и 4-й минутах отдыха, получая f1; f2; f3. Помимо этого обычно измеряют ЧСС и АД по стандартной методике за 5 мин. восстановительного периода.

Если испытуемый устал и отстает от ритма в течение 20 сек., тест прекращают и учитывают реальное время его выполнения, т.е. 4 мин. или 3,5 мин. и т.д.

Оценка теста проводится по индексу Гарвардского степ-теста (ИГСТ): ИГСТ=

f1; f2; f3 – частота пульса на 2-й, 3-й и 4-й минутах отдыха.

t – Время восхождения в секундах; Обычно: 5 мин \* 60 сек = 300 сек.

Таблица 3 - оценка Гарвардского степ-теста для спортсменов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Оценка по ИГСТ | Ациклические виды спорта | Циклический вид спорта |
| Низкая | Менее 60 | Менее 70 |
| Ниже среднего | 60 – 69 | 70 – 79 |
| Средняя | 70 – 79 | 80 – 89 |
| Выше среднего | 80 – 89 | 90 – 99 |
| Хорошая | 90 – 99 | 100 – 109 |
| Отличная | 1. более | 110 более |

Далее мы даем результаты первого теста Руфье легкоатлетов-студентов, который провели в сентябре.

Таблица 4 - результаты первого тестаРуфье легкоатлетов-студентов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Год рождения | сердечно-сосудистой системы |
| 1 | 03.05.2001 | 4.2 хорошая |
| 2 | 06.01.1999 | 7.0 удовлетворительная |
| 3 | 30.06.2002 | 4.5 хорошая |
| 4 | 04.09.2002 | 4.2 хорошая |
| 5 | 04.06.1997 | 6.4 удовлетворительная |
| 6 | 16.11.2000 | 4.0 хорошая |
| 7 | 04.11.1998 | 8.8 удовлетворительная |
| 8 | 06.02.1999 | 3.4 хорошая |
| 9 | 08.04.1999 | 7.2 удовлетворительная |
| 10 | 16.04.1997 | 4.6 хорошая |

Как видно из таблицы 4 по тесту Руфье хорошие показатели выявлены у 6 легкоатлетов-спортсменов, а 4 спортсмена имели удовлетворительные показатели.

Таблица 5 - результаты теста Гарвардский степ-тест легкоатлетов-студентов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Год рождения | Физическая работоспособностьЦиклический вид спорта |
| 1 | 03.05.2001 | 100 хорошая |
| 2 | 06.01.1999 | 92 выше среднего |
| 3 | 30.06.2002 | 99 выше среднего |
| 4 | 04.09.2002 | 105 хорошая |
| 5 | 04.06.1997 | 95 выше среднего |
| 6 | 16.11.2000 | 106 хорошая |
| 7 | 04.11.1998 | 91 выше среднего |
| 8 | 06.02.1999 | 108 хорошая |
| 9 | 08.04.1999 | 97 выше среднего |
| 10 | 16.04.1997 | 100 хорошая |

Таблица 5 показывает хорошие результаты у 5 легкоатлетов-студентов, а у 5 – показатели оказались выше среднего.

Таким образом, по результатам двух тестов мы можем сказать, что на констатирующем эксперименте показатели у наших студентов были не лучшими.

3.2Содержание работы по развитию общей физической работоспособности

**На форм**ирующем этапе нами, в качестве педагогического контроля, выбран т**екущий контроль, который** проводится для определения реакции организма на нагрузку после занятия и в интервалах между ними. В текущем контроле оцениваются процесс утомления или восстановления организма.

Для того, чтобы повыситьобщую физическую работоспособность легкоатлетов-студентов, на формирующем этапе мы подобрали специальные упражнения. Эти специальные упражнения они дополнительно делали в течение 6 месяцев. Эти специальные упражнения можно делать без использования какого-либо спортивного снаряда или инвентаря.

Комплекс упражнений для повышения уровня общей физической работоспособности - (Время: 20-25 минут).

- Ходьбаобычная, ускореннаяспереходомвмедленныйбегна месте. Темпсредний, 2-3 минуты.

- Ходьбаобычная, ускореннаяспереходомвмедленныйбегна месте. Темпсредний, 2-3 минуты.

- И. П.: с. ногиврозь. Леваярука - вверху, кистьсжатакулак. Сменаположениярук. 12-16 раз.

- И. П.: с. ногиврозь, руки - встороны. Круговыедвижениярукамивперед, наследующие 1-2-3-4 счета - назад, 15-20 раз.

- И. П.: с. ногиврозь, ступни - параллельны, рукизаголовойвзамке. Повороттуловищавлево-вправо 10-12 раз. Тоже - стороны.

- И. П.: широкаястойка, рукизаголовой. Наразнаклонывлево; три-четыре - наклонывправо.

- И. П.: широкаястойка. Нараз - наклонклевойдва - наклонвперед; натри - наклонвправойноге; начетыре - выпрямиться. 12-16 раз.

- И. П. тоже. Нараз - наклонвперед, достатьрукамидопола; надва - наклонназад, коснутьсяпяток. 12-16 раз.

- И.П.: с. ногиврозь, рукисзадивзамок. На раз - поднимаясьнаноски, наклонвперед, рукивверх; надва - исходноеположение, 12-16 раз.

- И. П.: широкаястойка, рукивверх. На 1-2-3-4 туловищемвлево, наследующие 1-2-3-4 - вправо. 10-12 развсторону.

- И. П.: стояналевой, 15-20 маховыхдвиженийправойвперед-назад. Тоже, стоянаправойноге.

- И. П.: о.с. Кругиголовойсзакрытымиглазами 30 раз.

- И. П.: сидяналевойноге, правая - всторону, руки - заголовой. Нараз - встать, надва - сестьнаправойит.д. 18-20 раз.

- И. П.: о.с., приседаниенадвухногахсускорением 20 раз.

- И.П. упорлежа. Сгибаниеиразгибаниеруквупоре, 30-40 раз.

- И. П.: лежанаспине (коврик!) междудвумяспинкамистульев, накоторыеположенаперекладина (палкадл. 1,2-1,5 м). подтягиваниедокасаниягрудьюперекладины, туловищепрямое, 10-20 раз.

- И.П.: о.с. Прыжкинаместесповоротамина 180°,360°, 10-15 прыжков.

Всего была 16 специальных физических упражнений [16].

По методу наблюдения после тренировки спортсмены заполняют свои дневники. Мы показали спортсменам, как нужно вести дневник, в котором необходимо не только отмечать нагрузку, но и самочувствие. Нагрузка спортсменам давалась в зависимости от уровня подготовленности спортсмена и их состояния здоровья.

Таким образом, наши легкоатлеты-студенты в течение 6 месяцев дополнительно занимались специальными упражнениями по повышению общей физической работоспособности.

3.3 Результаты исследования

Через шесть месяцев тренировок мы повторили тестРуфьеи Гарвардский степ-тест. По полученным результатам мы можем утвердить, что показатели улучшились. Далее даем полученные результаты.

Таблица 6 - Результаты повторного тестаРуфье

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Год рождения | сердечно-сосудистой системы |
| 1 | 03.05.2001 | 2.9высокая |
| 2 | 06.01.1999 | 4.4хорошая |
| 3 | 30.06.2002 | 3.2 хорошая |
| 4 | 04.09.2002 | 3.5 хорошая |
| 5 | 04.06.1997 | 3.6хорошая |
| 6 | 16.11.2000 | 3.0хорошая |
| 7 | 04.11.1998 | 4.7 хорошая |
| 8 | 06.02.1999 | 2.5высокая |
| 9 | 08.04.1999 | 3.4 хорошая |
| 10 | 16.04.1997 | 2.9 высокая |

Рисунок 1 – Сравнительный анализ результатов теста Руфье

Как видно из рисунка 1, в начале эксперимента по тесту Руфье среди легкоатлетов-студентов, шестеро студентов показали хорошие показатели, а четверо -удовлетворительные. Но, к сожалению, высокого показателя не было. Через 6 месяцев мы повторили тесть Руфье. Благодаря проведённой работе, мы получили высокие результаты. Так, среди студентов-легкоатлетов по тесту Руфье 3 получили высокую оценку, а 7 получили - хорошую.

Таблица 7 - Результаты повторного Гарвардского степ-теста

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Год рождения | Физическая работоспособностьЦиклический вид спорта |
| 1 | 03.05.2001 | 112 отличная |
| 2 | 06.01.1999 | 103 хорошая |
| 3 | 30.06.2002 | 108 хорошая |
| 4 | 04.09.2002 | 109 хорошая |
| 5 | 04.06.1997 | 102 хорошая |
| 6 | 16.11.2000 | 111 отлична |
| 7 | 04.11.1998 | 101 хорошая |
| 8 | 06.02.1999 | 110 отлична |
| 9 | 08.04.1999 | 107 хорошая |
| 10 | 16.04.1997 | 113 отличная |

Рисунок 2 – Сравнительный анализ результатов теста Гарвардского степ-теста

Как видно из рисунка 2,в начале эксперимента по Гарвардскому степ-тестусреди легкоатлетов-студентов, 5 студентов показали хорошие показатели. У 5 - результаты выше среднего, но, к сожалению, отличного показателя не было. Но через 6 месяцев мы повторили Гарвардский степ-тест. Благодаря проведённой работе, результаты были отличными. Так, среди студентов-легкоатлетов по Гарвардскому степ-тесту 4 получили отличнуюоценку, а 6 получили - хорошую.

Таким образом, мы подтвердили рабочую гипотезу и на контрольном этапе улучшились показатели по развитию общей физической работоспособности легкоатлетов-студентов.

ВЫВОДЫ

* 1. Проанализировали научно-методическую, психоло-педагогическую и специальную литературу по изучению общей физической работоспособности легкоатлетов посредством педагогического контроля.
  2. Определили общую физическую работоспособность студентов -легкоатлетов посредством педагогического контроля.
  3. Для определения уровня общей физической работоспособности мы выбрали следующие тесты:

- тест Руфье.

- Гарвардский степ-тест.

4. Нами подобран специальный комплекс физических упражнений по развитию общей физической работоспособности легкоатлетов-студентов.

Таким образом, мы получили желаемый результат и подтвердили рабочую гипотезу исследования.

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А.Ашмарин. – Москва: Изд-во Физкультура и Спорт,1978. – 134 с.
2. БлюменштейнБ.Д. Психологические особенности технического совершенствования скоростно-силовых видов легкой атлетики/ Б.Д. Блюменштейн, Н.А. Хударов // Теория и практика физической культуры. - 1983.- 17 с.
3. Грецова Г.В Теория и методика обучения базовым видам спорта «Легкая атлетика» Г.В.Грецова и А.Б.Янковского Москва Издательский центр «Академия», 2013. – 284 с.
4. ГубаВ.П. Методы математической обработки результатов спортивно педагогических исследований: учебное педагогическое пособие / П.В.Губа, В.В.Пресняков. -М., 2015. – 126 с.
5. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учеб. Пособие для студ.высш.учеб.заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. -4-е изд., стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 457 с.
6. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. -2-е изд., стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 457 с.
7. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. -5-е изд., стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 457 с.
8. Железняк Ю.Д Методика обучения физической культуре:учебник для студ. Учреждений высш. проф.образования / Ю.Д. Железняк. -М.: Издательскийцентр «Академия», 2013.-256 с.
9. Жилкин.А.И. Легкая атлетика. Учебное пособие. 6-е издание / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. -М.: «Академия», 2009. -244с.
10. Иванченко.Е.И. Теория и практика спорта: Учеб.пособие для студ. Вузов / Е.И. Иванченко: В 3 ч. Ч.1. - Минск, 1996. - 129с.
11. Круцевич.Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: Учебник для высших учебных заведений / Т.Ю. Круцевич. - Москва; Изд-во «Олимпийская литература», 2003-422 с.
12. Козловский.Ю.И. Скоростно-силовая подготовка бегунов на средние и длинные дистанции / Ю.И.Козловский. - Киев: Здоров/я, 1980. - 96с.
13. Круцевич.Т.Ю. Теория и методика физического воспитания и спорта / Т.Ю.Круцевич. – Киев: Изд-во «Олимпийская литература», 2004. -424 с.
14. Карпман В.Л. Сердце и работоспособность спортсмена / В.Л. Карпман, C.B. Хрущев, Ю.А. Борисова. // Физкультура и спорт. - М.: 1988. - 120 с.
15. Лукьяненко В.П. Физическая культура: основы знаний; учебные пособие / В.П.Лукьяненко. - Изд-во МГПУ, 2007-228 с.
16. Максименко А.М. Теория и методика физической культуры: учебник для вузов физической культуры / А.М.Максименко. -2-е изд. Испр.и доп.-М.: Физическая культура,2009,-496 с.
17. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры / Л.П.Матвеев. - Москва: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
18. Манасытова М.А, Рожина М.Я. Изучение функционального состояние легкоатлетов с использованием программно – аппаратного комплекса «Омега - Спорт». Лучшая научная статья 2018: сборник статей 17 междугородного конкурса. – Пенза: МЦНС «Наука и Просвещение». – 2018. – С.302-308.
19. МЕТОДЫТРЕНИРОВКИ КРАЗЛИЧНЫМУСЛОВИЯМВНЕШНЕЙСРЕДЫ В.С. Максеева
20. Н.Н.Чеснокова, В.Г.Никитушкина ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА Учебник ˶Физическая культура˝ 2010. 448 c.
21. Платонова Р.И. Научные исследования в сфере физической культуры и спорта: мониторинг,технологии и методики: / Р.И.Платонова, А.Н.Аммосова, А.А.Постникова, С.Н.Шеломова // Всероссийских научно-практической конференции, с.Чурапча, Республика Саха (Якутия), - Якутск: издательско-полиграфический комплекс . – Ч., 2010. – 2.- 298 с.
22. Травин Ю.Г. Легкая атлетика: Учебник для институтов физической культуры / Ю.Г.Травин, В.А.Фруктов. - Москва, 1987. - 216 с.
23. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. Пособие / Ж.К.Холодов, В.С.Кузнецов. -М., Академия,2004. -480 с.
24. Янсон Ю.А. Педагогика физического воспитания: Книга для учителя / Ю.А. Янсон. - Ростов-на Дону; Изд-во РГПУ, 2011. -184 с.
25. <https://atlox.ru/2-istoriya-razvitiya-legkoy-atletiki.html>
26. <https://studwood.ru/1183369/turizm/uchastie_rossiyskih_atletov_olimpiyskih_igrah>