

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
города Тулуна «Детско-юношеская спортивная школа»

Методическая разработка  
«Познавательная активность на тренировках по легкой атлетике»

Составил:  
Тренер-преподаватель по легкой атлетике  
Николаенко А.В.

г. Тулун, 2023 г.

Здоровье обучающихся всегда было и остается приоритетным направлением государственной политики в сфере образования.

Но наблюдения специалистов, результаты статистических исследований говорят о том, что современное состояние здоровья спортсмена, как физическое, так и психоэмоциональное, год от года ухудшается. Наблюдается устойчивая тенденция к увеличению числа обучающихся, имеющих различные функциональные отклонения, хронические заболевания, отклонения в психике. Сегодня мы вынуждены наблюдать некую двигательную пассивность со стороны подрастающего поколения. Подросток всё больше времени предпочитает проводить за экраном монитора, а не в спортивном зале. Он ведет малоподвижный образ жизни. А это отрицательно сказывается на его общем физическом развитии, состоянии здоровья, уровне физической подготовленности.

Именно поэтому одной из главных задач дополнительного физкультурного образования на сегодняшний день является формирование системы ценностных ориентаций личности на здоровый образ жизни, обеспечение мотивационной, функциональной и двигательной готовности к нему. В современном физкультурном образовании физическое воспитание позволяет разносторонне воздействовать на личность.

Но до последнего времени, более значимым результатом дополнительного физкультурного образования остается физическая подготовленность. А образовательные задачи, связанные с овладениями знаний, методическими умениям и навыкам, решаются, как правило, ведь физическая подготовленность - это только один из социально значимых результатов. Он быстро утрачивается после завершения тренировочного процесса, если его не поддерживать самостоятельно. А если учесть, что с возрастом мотивация занятий физическими упражнениями снижается, то подростки с окончанием обучения в спортивной школе оказываются не подготовленными к самостоятельному использованию средств физической культуры для саморазвития, формирования нравственного поведения.

Проблема усугубляется тем, что сегодняшние обучающиеся – завтрашние родители, от которых будет зависеть физическое, психическое, интеллектуальное развитие наших будущих учеников. Не секрет, что и сегодня в подавляющем большинстве семей родители не готовы к полноценному физическому воспитанию детей. Это свидетельствует о наличии проблемы, и она не нова. А причина ее заключается в несоответствии полученного физкультурного дополнительного образования тем требованиям, которые предъявляет им жизнь в дальнейшем. Поэтому одной из основных задач обязательного физического воспитания считаю обеспечение именно познавательной активности обучающихся, направленной на самообразование.

Основными условиями, способствующими развитию познавательного интереса к занятиям по легкой атлетике и осознанному отношению к собственному здоровью, являются:

- пробуждение интереса к спорту и легкой атлетике, посредством вовлечения их в самостоятельный поиск знаний;
- разнообразие видов упражнений во время тренировочного процесса;
- осознание обучающимися важности, необходимости и целесообразности освоения намеченных действий в тренировочном процессе;
- связь нового материала с ранее изученным;
- доступность учебного материала, характеризующегося определенной степенью трудности, сложности;
- своевременность контроля и оценки результатов деятельности спортсменов;
- яркость, эмоциональность учебного материала, создание положительного эмоционального фона.

При подготовке к каждому тренировочному занятию необходимо соблюдать вышеуказанные условия: анализировать содержание изучаемого материала, соотносить его с задачами воспитания, с уровнем развития юных спортсменов, психологическим состоянием и жизненным опытом отдельных учеников. Необходимо помнить, что именно тренировка по легкой атлетике открывает путь к занятиям в различных секциях, обеспечивая единство тренировочной и вне тренировочной работы. А её эффективность и полноценность можно значительно повысить, если, наряду с другими задачами, умело решать и задачу формирования у учеников спортивной образованности, тем более что образовательной программой это предусмотрено.

Необходимо также понимать, что если тренировочный процесс у учеников вызывает интерес и чувство удовлетворения, то он становится основным фактором формирования у них потребности к дальнейшим занятиям, а далее — и воспитания устойчивой привычки к нему. Созидательной активной деятельности и поддержанию интереса к тренировочному процессу, бесспорно, способствует создание положительного эмоционального фона. Существуют различные приемы и методы, способствующие его повышению и вызывающие положительные эмоции у обучающихся. Например: использование музыкального сопровождения, игровых и соревновательных методов, приемов релаксации и пр. Таким образом, в условиях атмосферы сотрудничества, благоприятного эмоционального фона и стиля общения повышается не только двигательная, но и познавательная активность обучающихся.

Очень важным условием в повышении познавательной активности обучающихся является доведение до их осознания цели урока. Принятие цели – это первый шаг на пути, ведущий к ее достижению. Для этого используются различные приемы целеполагания. В одном случае тренер сообщает и разъясняет цель тренировочного занятия. В другом случае, чтобы

активизировать обучающихся и мобилизовать их внимание, задает ряд вопросов-ориентиров, помогающих подвести обучающихся к самостоятельному формулированию и принятию цели.

Одной из главных задач физического воспитания является формирование у обучающихся потребности в физическом самосовершенствовании. Но чтобы подготовить их к самостоятельным занятиям, необходимо дать достаточно широкий круг знаний, сформировать необходимые умения и навыки. Помимо этого, каждый обучающийся должен уметь анализировать полученный результат, измерять уровень развития основных двигательных качеств, подсчитывать изменения частоты сердечных сокращений и дыхания. В соответствии с ФГОС процесс физического воспитания обучающихся предполагает овладение обучающимися определенным объемом теоретической информации, включенной в раздел «Основы знаний». Наряду с другими важными темами, в нем нашли отражения формы и методы самостоятельных занятий.

Развивая познавательную активность обучающихся, после их ознакомления с новой темой, необходимо задавать вопросы на понимание, чтобы по характеру ответов сделать выводы об уровне усвоения ими данного материала, умении сравнивать, анализировать, обобщать.

Важно научить спортсменов планировать самостоятельные занятия, пользоваться иллюстрациями, таблицами, организовывать подвижные и спортивные игры, осуществлять судейство.

Одной из форм развития познавательного интереса является реализация связи между тренировочным процессом и уроками в школе.

С определёнными математическими понятиями обучающиеся знакомятся уже на начальном этапе обучения: при построении на открытии соревнований и на церемонии награждения. Так, обучая прыжкам в высоту с разбега, помимо основных знаний (значение прыжков в жизни человека, основные способы преодоления высоких препятствий, способы развития скоростно - силовых качеств и другие) опираемся на законы физики, определяющие наиболее целесообразные углы отталкивания, на законы ускорения и приложения силы действия. Работа над общей физической подготовкой невозможна без осмысления таких биологических понятий как дыхание, обмен веществ.

Жизненный опыт обучающихся, приобретаемые ими знания и умения по другим дисциплинам позволяют осознать взаимосвязь занятий легкой атлетикой с другими образовательными областями, значительно расширить их общий кругозор, повысить интерес к изучаемому, а значит дополнительно мотивировать на более глубокое изучение спорта в целом.

Учитывая часто демонстрируемое обучающимися заниженное чувство самосохранения, очень важно научить их правилам безопасного поведения, приемам страховки и самостраховки. Знание и понимание важности следования инструкциям по технике безопасности, анализ видов, причин травм и способов их устранения, умение определять и по возможности

избегать травмоопасные места, помогут каждому в обеспечении собственной здоровьесберегающей среды.

С этой целью во время занятий физическими упражнениями, проведения подвижных и спортивных игр обучающимся необходимо давать возможность анализировать возможные травмоопасные места демонстрировать приемы страховки и само страховки на станциях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами. Полученные знания, творческие и организаторские способности обучающиеся всегда могут проявить, выполняя отдельные задания: оборудовать полосу препятствий, подобрать и провести подвижную игру, выстроить безопасный путь при занятиях на лесных дорожках.

Действенными приемами поддержания познавательного интереса к занятиям являются осуществление самоконтроля (работа по плану, тестирование) и самооценки (комментирование выбора способа или техники выполнения упражнения, оценка результата, осуществление судейства).

Нет необходимости доказывать, что овладевая достаточно широким кругом знаний по легкой атлетике, обучающиеся получают возможность более грамотно и осмысленно заниматься физическими упражнениями сегодня, чтобы завтра это стало жизненной необходимостью.

Конечно, уделяя больше внимания активизации познавательной деятельности обучающихся на занятиях, мы снижаем их двигательную активность. Но вместе с тем снижается и динамическое напряжение, и как следствие, укрепляется эмоциональное и психическое здоровье, изменяется отношение обучающегося к занятиям, приобретаются практически навыки поддержания собственного здоровья, формируется положительное отношение к спортивной деятельности в целом и осознанной потребности в систематическом, физическом усовершенствовании в частности.