Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования

«Казанский (Приволжский) федеральный университет»

ИНСТИТУТ ФУНДАМЕНТАЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ И БИОЛОГИИ

КАФЕДРА ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Специальность (направление): 49.03.01 – Физическая культура

Профиль – Спортивная тренировка в избранном виде спорта

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

МЕТОДЫ САМОКОНТРОЛЯ ПРИ ЗАНЯТИЯХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ

Работа завершена:

"19" мая 2018 г. _____ (А. В. Гаранин)

Работа допущена к защите:

Научный руководитель

к.п.н., доцент

"30" мая 2018 г. _____(Н. Ш. Фазлеев)

Заведующий кафедрой

д.б.н., доцент

"8" 06 2018 г. _____(Н. И. Абзалов)

Казань — 2018

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ ……. 3

ГЛАВА I. ЛИТЕРАТУРНЫЙ ОБЗОР ……. 5

1.1. Самоконтроль спортсмена …… 5

1.2. Самоконтроль в массовой физической культуре…… 12

1.3. Основные методы самоконтроля……..… 20

1.4. Дневник самоконтроля как средство самоконтроля……... 23

ГЛАВА II. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ ……... 29

2.1. Методы исследования……... 29

2.2. Организация исследования…… 34

2.2.1. Организация занятий в контрольной группе…… 36

2.2.2. Организация занятий в экспериментальной группе.. 38

ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ…….. 40

3.1. Анализ полученных результатов в контрольной группе ….. 40

3.2. Анализ полученных результатов в экспериментальной…… 42

3.3. Анализ полученных данных в группах…… 44

ЗАКЛЮЧЕНИЕ…….. 50

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ…… 52

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Правильно организованные тренировочные занятия способствуют наиболее быстрому повышению физической подготовленности, работоспособности и совершенствуют функциональные системы организма человека.

Однако необходимо понимать, что бесконтрольное и бессистемное использование средств физической культуры неэффективно, а в некоторых случаях может нанести непоправимый вред здоровью.

Исключить все условия, при которых может иметь место отрицательное воздействие занятий физическими упражнениями, спортом, призваны мероприятия контроля и самоконтроля самих занимающихся.

Диагностика состояния организма при занятиях физической культурой включает в себя различные виды контроля: врачебный, педагогический, но особое место занимает самоконтроль.

Объект исследования: тренировочный процесс спортсменов занимающихся легкой атлетикой.

Предмет исследования: методы самоконтроля.

Цель исследования: выявить эффективность методов самоконтроля на занятиях легкой атлетикой.

На основании данной цели были сформулированы следующие **задачи**:

- провести анализ антропометрических данных у легкоатлетов контрольной и экспериментальной групп;
- сравнить показатели физических данных легкоатлетов в динамике;
- выявить эффективность метода самоконтроля у легкоатлетов.

Гипотеза. Предполагается, что ведение журнала самоконтроля способствует развитию физических качеств спортсменов.

Структура работы состоит из введения, трех глав, заключения и списка использованной литературы. В первой главе раскрывается сущность спортивной подготовки, её характеристика. Вторая глава посвящена

организации средств и методов исследования спортивной тренировки с учетом применения на занятиях методов самоконтроля. В третьей главе рассмотрены результаты выполненного исследования спортивной подготовки по легкой атлетике с учетом методов самоконтроля.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате исследования и статистической обработки данных нами выявлено, что самоконтроль способствует развитию физических способностей организма и повышает эффективность тренировочных занятий.

Нами проводилось исследование влиния методик самоконтроля на организм спортсменов на базе СДЮСШОР г. Казани и ДЮСШ «Волга» Верхнеуслонского района. В контрольной группе снимались показатели в начале и в конце исследования. В экспериментальной – каждый месяц (частоту сердечных сокращений каждую тренировку).

В ходе исследования мы сравнили полученные результаты в контрольной и экспериментальной группах и выяснили, что тренировки легкой атлетикой с внедрением в занятия методов самоконтроля, положительно влияют на динамику прироста физических качеств функциональных возможностей организма в целом.

В группах к концу исследования произошел прирост показателей, однако в контрольной группе прирост показателей незначителен, а весо-ростовом индексе Кетле показатели уменьшились и стали ниже нормы, что говорит о ненормированности тренировочных нагрузок, а в экспериментальной показатели достоверно увеличились или остались в норме. Что говорит об эффектино построенном тренировочном процессе.

Следовательно, использование методов самоконтроля эффективны для занятий легкой атлетикой и достижения высоких спортивных результатов. Также знание закономерностей развития, становления и целенаправленного совершенствования различных сторон двигательных функций легкоатлетов позволит тренеру на практике более эффективно планировать материал для развития двигательных способностей, успешнее организовывать и методически правильно осуществлять процесс их развития на уроке.

Очень важно при проведении этой работы не упускать из поля зрения возрастные периоды, особенно благоприятные для развития тех или иных двигательных качеств. Так именно в эти периоды работа, направленная на развитие того или иного двигательного качества, даёт наиболее видимый эффект.