

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-
педагогический университет имени В.М. Шукшина»
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

Психолого-педагогический факультет
Кафедра физической культуры и здоровья

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
Профиль подготовки Физическая культура

**Эффективность применения игрового метода на занятиях
по легкой атлетике**

Выпускная квалификационная работа

Допустить к защите

И.о. зав. кафедрой физической культуры
и здоровья

«___» _____ 2018 г.

Першина Наталья Анатольевна

_____ *подпись*

Выполнил студент

_____ П – З Ф К 1 3 1 группы

_____ Лобода _____

_____ Максим Александрович _____

_____ *подпись*

Научный руководитель

_____ канд. биол. наук, доцент _____

_____ Пятунина О.И. _____

_____ *подпись*

Оценка

_____ «___» _____ 2018 г.

_____ *подпись председателя ГЭК*

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический
университет имени В.М. Шукшина»
(АГГПУ им. В.М. Шукшина)

АННОТАЦИЯ
на выпускную квалификационную работу бакалавра

студента Лобода Максим Александрович группы П-ЗФК 131
Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование
Профиль подготовки Физическая культура
Тема Эффективность применения игрового метода на занятиях по легкой атлетике

Key words: Gaming mcode, athletics, leeson, students.

Abstract: Annotation on final qualifying work on the theme: « Efektivnost application of the game method in the classroom in track and field athletics» of the bachelor Loboda Maksim Aleksandrovich.

In final qualifying work the material is presented on efektivnost application of the game method in the classroom in track and field athletics. The author developed and experimentally substantiated the methodology of application of the game method in the classroom in track and field athletics.

The results obtained can be used to improve the effectiveness of the educational process in a modern school enviroment.

Автор ВКР _____ М.А. Лобода

Оглавление

Введение	4
Глава 1. Игровые упражнения и методы их применения на занятиях по легкой атлетике	8
1.1. Классификация, особенности подбора игровых упражнений и общие методические особенности по их применению	8
1.2. Содержание и методика проведения игровых упражнений для детей 10-11 лет	13
1.3. Анализ содержания раздела «Легкая атлетика» в современных программах по физической культуре в общеобразовательной школе	26
1.4. Анатомо-физиологические особенности детей 10-11 лет	32
Глава 2. Организация и методы исследования	36
2.1. Организация исследования	36
2.2. Методы исследования	38
Глава 3. Результаты исследований и их обсуждение	42
3.1. Результаты исследований, полученные при применении игрового метода на занятии по легкой атлетике	42
3.2. Обсуждение полученных результатов	49
Заключение	53
Библиографический список	56
Приложение	59

Введение

На уроках физической культуры перед учителем стоит задача воспитания у детей физических качеств. Одним из разделов программы является «Легкая атлетика», с ее помощью развиваются основные физические качества - выносливость, сила, быстрота, ловкость и гибкость, которые широко применяются в повседневной жизни.

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 лёгкоатлетических 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 качества. 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.

К числу важнейших физических качеств относится быстрота, которую определяют, как способность человека совершать двигательные действия с минимальной для данных условий затратой времени.

В настоящее время актуально изучение игровых упражнений, игровых заданий и игрового метода, как средства воспитания физических качеств, в частности быстроты, у учащихся среднего школьного возраста. Анализ литературы по теории и методике физического воспитания и спорта свидетельствует о том, что игры и игровой метод активно используются учителями физической культуры.

Никогда за всю историю общества движение не было столь необходимым человеку, как в наши дни. Исключительный интерес к этой проблеме определяется в первую очередь, тем, что возможности человеческого организма огромны, а реализовать их не всегда удается. И наиболее доступным средством увеличения потенциала здоровья, как считают ученые, является именно занятия легкой атлетикой.

Основой легкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря занятиям легкой атлетики дети учатся правильным двигательным навыкам ходьбы, бега, прыжков, преодоления препятствий и т.д., необходимых им в повседневной жизни. Развивается ловкость, быстрота, сила и выносливость, точность и красота движений.

Одним из эффективных методов развития физических качеств учащихся может стать игровой метод с различными играми и игровыми заданиями, особенно если на уроке дети младшего и среднего школьного возраста.

Цель исследования: изучить эффективность применения игрового метода на уроках легкой атлетики.

Объект исследования: развитие физических качеств (быстроты и координации) у детей 10-11 лет.

Предмет исследования: применение игрового метода на уроках легкой атлетики.

Гипотеза исследования заключается в том, что если на занятиях по легкой атлетике использовать игровой метод, то развитие физических качеств (быстроты и координации) у детей 10-11 лет будет более эффективным.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научную и учебно-методическую литературу по теме исследования.
2. Выявить уровень развития физических качеств (выносливости, быстроты и координации) у детей 10-11 лет.
3. Составить комплекс игровых упражнений для развития выносливости, быстроты и координации детей 10-11 лет.
4. Оценить эффективность применения игрового метода на занятиях по легкой атлетике.

Методы:

I. Теоретические методы:

1. Анализ научно-методической и специальной литературы по данной теме исследования.
2. Обобщение анализируемой литературы.

II. Эмпирические методы:

1. Педагогический эксперимент.
2. Анализ, сравнение и обобщение результатов, количественная и качественная обработка результатов.
3. Тестирование (упражнения на гибкость и координацию).

База исследования: МБОУ «Верх-Катунская СОШ».

Практическая значимость: результаты исследований могут быть использованы учителями физической культуры в качестве методических рекомендаций при проведении занятий по легкой атлетике с детьми 10-11 лет.

Структура работы: состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованной литературы и приложений.

Во введении обоснована актуальность выбранной темы, представлен методологический и понятийный аппарат исследования.

В первой главе рассматриваются игровые упражнения и методы их применения на занятиях по легкой атлетике.

Во второй главе описан контингент, методы исследования, организация исследования.

В третьей главе представлены результаты экспериментального исследования, их анализ и обсуждение.

Основные выводы сообщаются в заключении.

Список использованной литературы содержит 30 источников.

Глава 1. Игровые упражнения и методика их применения на занятиях по легкой атлетике

1.1. Классификация, особенности подбора игровых упражнений и общие методические особенности по их применению

Основная форма проведения занятий по легкой атлетике в школе - это урок физической культуры. Структура урока включает в себя три части: Подготовительная, основная, заключительная. Подготовительная часть урока необходима для того, чтобы применяя действенные физические упражнения при минимальных затратах времени можно было подключить к работе все функциональные системы организма. Упражнения, которые подбираются для подготовительной части урока должны полностью соответствовать поставленным задачам на уроке. В качестве упражнений подготовительной части урока при изучении раздела легкая атлетика можно применять спортивную ходьбу, медленный бег, беговые упражнения, разные прыжки и ускорение. Подготовительные упражнения должны соответствовать тому виду лёгкой атлетики, которую учащиеся будут изучать в основной части урока.

Одна из основных задач поставленная в основной части урока - это изучение нового материала. В самом начале основной части урока необходимо разучить новые движения - элементы техники того или иного вида легкой атлетики [18]. Середина и конец основной части урока предназначена для того, чтобы закрепить и усовершенствовать освоенные ранее навыки.

В начале основной части урока выполняются упражнения на развитие скоростных, скоростно-силовых качеств, координации и ловкости. В конце основной части урока необходимо выполнять упражнения, которые связаны с силой и выносливостью. Упражнения, которые применяются в основной части урока должны оказывать разностороннее влияние на организм. Чтобы

поддерживать эмоциональный тонус и закрепить пройденный на уроке материал рекомендовано заканчивать основную часть урока применяя игровые упражнения, в состав которых включаются легкоатлетические движения, изученные на уроке.

На заключительной части урока необходимо привести функциональное состояние организма к нормальной деятельности. Так, чтобы снизить возбуждение сердечно-сосудистой, нервной, дыхательной системы, а также снять мышечную напряженность применяется медленный бег, все возможные виды ходьбы, упражнения направленные на расслабление, правильную осанку и внимание. В заключение урока необходимо подвести итог, выставить оценки, дать домашнее задание.

Легкая атлетика - это неременная часть системы физического воспитания. Она содержит в себе ценный многовековой опыт подготовки человека к жизни, освоения заложенных в него природой физических и психических особенностей, опыт развития проявляющихся в процессе физкультурной деятельности нравственных качеств личности в соответствии с разнообразными формами и методами. Российская система воспитания и легкая атлетика являются общими составляющими.

Занимаясь легкой атлетикой необходимо периодически применять упражнения игрового характера, это будет способствовать оживлению занятий, а также позволит улучшить плотность занятия, повысить их эмоциональность и сделать их более эффективными. Проводя игровые упражнения и эстафеты необходимо подбирать команды приблизительно равные по составу. Игровые упражнения, которые входят в подготовительную часть имеют индивидуальный характер и при их помощи можно провести эффективную подготовку организма к основной части занятия. Игровые упражнения, которые применяются в конце основной части занятия имеют командный характер. При помощи таких упражнений можно снять мышечное напряжение, помочь учащимся закончить занятие с чувством удовлетворения от двигательной активности [8].

Игровой метод означает выполнение двигательных действий в условиях игры, для которой характерны свои правила и свой арсенал технико-тактических приемов и ситуаций. Благодаря игровому методу можно повысить эмоциональность занятий. Его применение связано с решениями в постоянно изменяющихся ситуациях разных задач. Такие особенности игровой деятельности требуют от учащихся проявления инициативы, смелости, настойчивости и самостоятельности. Применяя игровую деятельность учащийся должен уметь управлять своими эмоциями, проявлять высокие координационные качества, быстроту реагирования и мышления, оригинальные и неожиданные для соперника технические и тактические приемы. Именно поэтому игровой метод так эффективен при совершенствовании разных сторон подготовки легкоатлета.

Существуют разные формы игры. С каждым годом они совершенствуются и усложняются. Под игрой принято понимать сознательную деятельность, которая направлена на то, чтобы достигнуть условно поставленную цель. На протяжении всей жизни человек является тесно связанным с игрой, особенно в детские и юношеские года, так как в этот период игровая деятельность занимает наибольшее место [12].

Для того, чтобы можно было выполнить учебную программу по легкой атлетике успешно, необходимо разнообразное и всестороннее применение современных средств и методов. Игровой метод также входит в их число.

Игровой метод обладает гибким вариативным характером, что позволяет рационально применять разные средства развития физических качеств и технические приемы. Эмоциональное воздействие игровых упражнений и игровых упражнений направлено на комплексное воспитание широкого диапазона физических качеств, таких как: динамическая сила, прыжковая выносливость, ловкость, гибкость и т.д.

Борьба с соперником, а также коллективный характер действий, физическое и эмоциональное напряжение способствует воспитанию морально-волевых качеств учащихся. В играх и соревнованиях личные

интересы учащихся подчинены коллективным целям, благодаря чему развивается чувство уважения к товарищам по команде, к соперникам. Если игровые упражнения будут тесно связаны с учебным материалом занятия, это будет способствовать развитию роли игровых упражнений. Использовать игровые упражнения можно во всех этапах урока, однако наиболее эффективным будет их применение в тот момент, когда нужно внести в урок новизну эмоционального восприятия упражнений.

Для начала необходимо подобрать разные упражнения и игровые упражнения, которые будут отвечать задачам урока. Сложные игровые упражнения необходимо чередовать с простыми, которые не требуют концентрированного внимания.

Как уже было сказано выше, игровые упражнения и соревновательные упражнения должны иметь соответствие с той частью занятия, в которой они будут введены. В подготовительную часть занятия необходимо включать упражнения, которые будут способствовать подготовки организма учащихся к будущей работе. В качестве таких упражнений можно отметить общеразвивающие и специальные упражнения в движении и на месте в виде соревнований, которые проводятся в парах с элементами силовых единоборств. Главная цель таких занятий заключается в том, чтобы как можно быстрее и большее число раз добиться победы [4].

Легкоатлетические упражнения, носящие игровой характер, принято классифицировать исходя из решаемых задач (обучения, воспитания, развития), из направленности на развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость), формирования двигательных навыков (бег, ходьба, прыжки, метание и др.), а также исходя из влияния на развитие тех или иных групп мышц.

Подбирая игровые средства необходимо учитывать задачи урока. Так, например, обучая беговым упражнениям необходимо применять игровые упражнения, в состав которых входят разные виды бега, в том числе с предметами и без них: быстрый старт, ускорение, преследование, поворот в

движении и на месте, увертывания от партнёра, упражнения на силу ног и прыгучесть.

Когда проводится обучение метаниям в занятие необходимо включать игровые упражнения, в состав которых будут входить прыжки и броски, перебрасывание разных мячей или метательных снарядов. Выполнять такие упражнения можно из-за головы, снизу, сбоку, с места, в прыжке, на дальность в цель.

Когда проводят обучение прыжкам, применяют разные прыжковые упражнения, а также ходьбу на время в приседе и на корточках, прыжки через барьеры, прыжки по квадратам, в сторону, вверх, назад, а также бег широким шагом и поочередно на правой и левой ноге [20].

Продолжительность игровых упражнений зависит от индивидуальных возможностей занимающихся, от того, какое количество учащихся занимается, какой инвентарь имеется в наличии, какое есть оборудование, от климатических условий, а также от количества элементов, которые входят в ту или иную игру. Необходимо помнить, что проводить несколько игр на уроке не стоит, кроме того, нельзя применять одну и ту же игру на протяжении длительного времени.

Когда игра проводится впервые, для ее успешности необходимо как можно подробнее объяснить учащимся ее содержание. Объяснение должно быть логичным, красочным и немногословным. Чаще всего объясняя содержание игры, придерживаются следующего плана: дается название игры, объясняется ее цель, производится показ размещения играющих на площадке, объясняются правила игры.

О том, какие будут строиться взаимоотношения между учащимися в процессе игры, зависит и содержание самой игры. По различиям в отношениях между игроками выделяются командные и не командные игры, которые можно дополнить небольшой группой переходных игр. Так, не командные игры делятся на игры с ведущим и без ведущего. Командные игры делятся на игры с участием всех играющих одновременно, а также на

игры с поочередным участием. Командные игры делятся ещё и по форме поединка играющих. Так, есть игры без вступления игроков в борьбу с соперником, и игры, в которых наоборот ведется активная борьба с соперником. Кроме того, принято различать имитационные игры, игры с пробежками, игры на преодоление препятствий, игры с палками и мячом.

Опираясь на то, какие задачи поставлены на уроке и какие имеются условия для проведения - выбирается та или иная игра. Кроме того при выборе игры учитывают и возрастной состав учащихся [23].

Таким образом можно сделать вывод, что, для того чтобы занятия легкой атлетикой не показались детям монотонными и скучными необходимо включать в учебный процесс игровые упражнения. Направляя игровую деятельность, учитель помогает выбрать способ решения игровой задачи, добиваясь самостоятельности и творческой активности игроков.

1.2. Содержание и методика проведения игровых упражнений

Чтобы активизировать упражнения легкой атлетики на уроках, как уже было сказано выше, необходимо применять игровой метод. При этом необходимо учитывать методические особенности игры и игровых упражнений. Применять игровые упражнения необходимо не только при развитии физических качеств, но и в процессе обучения и совершенствования видов легкой атлетики.

Игры, направленные на развитие физических качеств, необходимо рассматривать как примерные. В каждом виде легкой атлетики специальная физическая подготовка связана с применением специально составленных игр.

На начальном этапе подготовки применяют игровые упражнения, воздействующие на отстающие группы мышц в повседневной жизни учащегося. В данном случае игры носят вспомогательный характер, и связаны с активным отдыхом, со снятием нервной нагрузки и повышением положительных эмоций.

Ниже будет представлено содержание и методика проведения наиболее простых и самых популярных игровых упражнений.

Для развития силы и равновесия (координации) принято применять следующие игры [26]:

1) *Кто дальше на одной ноге.*

Цель: развитие силы мышц ног и равновесия.

Инвентарь: флажки для старта.

Организация: участники выстраиваются в две или три колонны, им показывают направление движения, и объясняют, что необходимо прыгать на одной ноге без смены ног. Прыгать необходимо как можно дольше. Преподаватель показывает место, где необходимо будет остановиться. Темп прыжков должен быть не быстрым.

Проведение: после того, как дана команда, игроки которые стоят первыми в колоннах приступают к прыжкам. Как только они пройдут расстояние 15-20 м, раздается сигнал, который свидетельствует о начале движения игрокам, которые стоят вторыми в колоннах. После чего начинают прыжки третьи игроки и так далее. По итогам объявляется победитель и прыжки повторяются на другой ноге.

2) *«Скачки лягушек».*

Цель: развитие силы мышц ног и равновесия.

В данном упражнении прыжки необходимо проводить в положении приседа, на согнутых ногах. При этом руки необходимо развести в стороны, либо положить на колени. Для наиболее сложного варианта выполнения данного упражнения необходимо руками взяться за щиколотки. Совершая прыжки туловище необходимо держать вертикально. Смотреть необходимо вперёд в направлении движения. Тот, кто выполнил задание, сохраняя положение приседа дольше других, является победителем.

3) *«Пятнашки».*

Цель: развитие силы мышц ног и координации движений.

Организация: в данной игре всем игрокам можно продвигаться только прыжками на одной ноге, менять опорную ногу не разрешается, тот, кто сменит ногу, становится водящим.

Проведение: водящий должен коснуться плеча любого из играющих. В момент смены водящих играющие могут поменять опорную ногу, но, как только новый водящий приступит к выполнению своей роли, все опять должны передвигаться только на одной ноге. Преподаватель может назначать несколько водящих в случае большого числа играющих. Размеры площадки нужно ограничить ориентирами. Наиболее подходящим является размер баскетбольной площадки, Игрок, вышедший за пределы площадки, становится водящим. Вариант: стоять на площадке можно на обеих ногах, но передвигаться обязательно прыжками на одной ноге.

4) Сдвинуть с места.

Цель: развитие силы мышц тела и равновесия.

Первый вариант: партнеры, стоя лицом друг к другу, вытягивают руки вверх - вперед и берутся ладонями. Позади каждого из партнеров в 3-4 м проводятся линии.

Проведение: по команде каждый из играющих пытается сдвинуть партнера за линию.

Второй вариант: партнеры стоят лицом друг к другу на расстоянии лага. Каждый из них выставляет вперед правую ногу и упирается в партнера руками на линии пояса. Затем партнеры кладут головы друг другу на правые плечи и упираются грудью в грудь.

Проведение: каждый из играющих, толкая противника в грудь, стремится отодвинуть его за обозначенную линию.

5) Остаться в круге.

Цель: развитие силы и равновесия.

Организация: размечается круг диаметром 6 м. В круге произвольно располагаются играющие (четное количество - 4—8 человек) и занимают произвольную позицию.

Проведение: по команде участники хватают друг друга в произвольном порядке и стараются вытолкнуть из круга. Захватывать партнера разрешается только выше пояса. Кто останется в круге последним, считается победителем.

б) «Наездники».

Цель: развитие силы мышц ног и координации.

Организация: преподаватель делит занимающихся на пары примерно равных по весу и росту. В каждой паре назначаются «лошадь» и «наездник». «Наездники» садятся на спины своих партнеров и соединяют свои руки у них на груди.

Проведение: по сигналу каждый «наездник», передвигаясь на своей «лошади», начинает стаскивать других «наездников». Та пара, которая сумеет продержаться до конца игры, считается победительницей.

Для развития взрывной силы и координации применяют [22]:

1) Какая команда прыгнет дальше.

Цель: развитие взрывной силы и равновесия.

Организация: играющие делятся на две команды, каждая из которых состоит из равного количества участников. От стартовой линии одновременно начинают прыгать на одной ноге (не меняя ее) по одному игроку из каждой команды. В том месте, где остановился или коснулся земли другой ногой прыгающий игрок, его сменяет следующий участник этой команды.

Проведение: состязание начинается по сигналу, все участники команд идут вслед за прыгающими. Если игра проводится на стадионе, то можно соревноваться на количество кругов. Команда, которая выполнит задание с большим числом кругов, становится победителем. После небольшого отдыха следует повторить игру, но участники прыгают уже на другой ноге.

2) Чехарда.

Цель: развитие взрывной силы и координации движений.

Организация: преподаватель распределяет учеников по парам (одинакового роста) и указывает направление движения каждой пары.

Проведение: по команде первые номера выполняют опорный прыжок ноги врозь через вторых номеров. После прыжка первые проходят четыре шага вперед и принимают исходное положение. Затем вторые номера прыгают через первых и т.д. Чтобы правильно принять исходное положение нужно встать боком или спиной к партнеру, ноги поставить немного шире плеч, опереться руками в колено впереди стоящей ноги и нагнуть голову к груди.

Для развития силы применяются игры [9]:

1) *Перетягивание одной рукой.*

Цель: развитие силы мышц рук и ног.

Организация: обозначаются две линии на расстоянии 8 м одна от другой. Играющие становятся правым боком друг к другу на середине этого отрезка и схватываются правыми руками.

Проведение: каждый из играющих старается перетянуть партнера за обозначенную линию сначала одной, затем другой рукой.

2) *«Тачка».*

Цель: развитие силы мышц рук.

Организация: построить занимающихся по росту, дать рассчитаться на первые и вторые номера. Затем преподаватель на примере первой пары разъясняет, что нужно делать. Занимающийся, имеющий первый номер, принимает положение упора лежа ноги врозь, его партнер, имеющий второй номер, берет его ноги за щиколотки и поднимает их до высоты пояса. Первый номер выполняет роль «тачки», а второй - «везущего» её.

Проведение: каждая пара стремится преодолеть большее расстояние. Стартуют одновременно 2-3 пары, темп движения произвольный. Нижний в ранних занятиях продвигается на руках, поочередно переставляя их. В последующих занятиях он движется, отталкиваясь одновременно обеими руками, выполняя прыжки на руках. После приобретения некоторого навыка

в передвижении на руках это упражнение можно проводить на скорость - кто быстрее пройдет определенное расстояние.

3) Перетягивание команды.

Цель: развитие силы.

Организация: играющие делятся на две шеренги и становятся в двух шагах друг от друга. Обе шеренги стоят лицом к преподавателю. Затем одна шеренга поворачивается направо, а другая - налево. Каждый из игроков левой рукой обхватывает впереди стоящего игрока своей команды за талию, а правой рукой берется за правую руку партнера из другой команды. Между командами, на одинаковом расстоянии от каждой из них, обозначается средняя линия. Проведение: каждая команда старается перетащить противоположную команду за среднюю линию. При повторении игры команды перетягивают друг друга, схватившись левыми руками, для чего предварительно поворачиваются кругом.

Для развития координации применяют следующие игры [9]:

1) «Бой петухов».

Цель: развитие координации движений.

Организация: преподаватель составляет пары из равных по весу и росту участников.

Первый вариант: на площадке обозначается круг диаметром 3 м. В круге партнеры встают правым плечом друг к другу.

Проведение: по команде каждый из играющих старается вытолкнуть из круга своего партнера. Победитель выявляется после трех попыток. Толчки выполняются прижатой к корпусу правой рукой. В толчке нужно использовать массу своего тела.

Второй вариант: партнеры становятся правым боком друг к другу и берутся левой рукой за свою левую щиколотку.

Проведение: каждый из играющих старается, толкнув партнера плечом, вывести его из равновесия и заставить коснуться левой ногой земли. Играющие повторяют упражнения несколько раз, поочередно меняя ноги.

Третий вариант: играющие располагаются лицом друг к другу в положении глубокого приседа, вытянув руки вперед.

Проведение: каждый старается, толкнув партнера в ладони рук или плечи, вывести его из равновесия. Кто первым сядет или встанет, проигрывает. Упражнение повторяется 3 или 5 раз.

Для развития быстроты применяют [16]:

1) Борьба за предмет.

Цель: развитие скоростных качеств и быстроты реакции.

Инвентарь: баскетбольный мяч или эстафетные палочки.

Организация: двое занимающихся захватывают мяч или эстафетную палочку. Захват должен быть прочным.

Проведение: по команде каждый из игроков старается вырвать мяч у партнера. Упражнение выполняется три раза.

Партнера нельзя толкать, а также сваливать с ног с помощью подножки и других подобных приемов.

2) «Эстафета с поворотом».

Цель: развитие быстроты.

Инвентарь: эстафетные палочки.

Организация: группа разбивается на команды, выстраивающиеся в две (три) колонны. Во главе команд становятся капитаны. Впереди, на расстоянии 25-30м, выставляются указатели поворота. При проведении игры в зале поворот не должен быть ближе 5 м от стены.

Проведение: преподаватель сообщает играющим, из какого исходного положения на старте они должны начинать бег, и строго контролирует соблюдение этого положения. Эстафета начинается по сигналу. Капитаны бегут до поворотного пункта, оббегают его, возвращаются и передают эстафету следующему участнику своей команды. Принимающий эстафету к этому времени должен стоять на старте в установленном исходном положении. Игрок, передававший эстафету, становится в затылок последнему игроку своей команды и ждет, пока снова дойдет его очередь

бежать с эстафетной палочкой. Игра продолжается непрерывно до тех пор, пока каждый из занимающихся не пробежит по крайней мере 4 раза. После этого игра заканчивается и выявляется победитель.

3) *«Эстафеты по кругу».*

Цель: развитие быстроты, формирование навыка в беге на вираже.

Организация: группа разбивается на команды по 6 человек. Каждая команда становится в круг, и игроки рассчитываются, начиная с капитанов, по порядку номеров. Игроки располагаются лицом к центру круга в 2 м один от другого.

Проведение: по сигналу учителя первые номера (капитаны) делают поворот направо и бегут по внешнему кругу. Оббежав круг, они становятся на свои места. Как только закончивший бег игрок приставит вторую ногу к опорной ноге, партнер, имеющий следующий номер, начинает бег по кругу. Так эстафета продолжается до последнего участника команды. Последний игрок, окончив бег, поднимает руку и кричит: «Есть!». Учитель определяет, какая команда выиграла состязание.

В спортивном зале в эстафету можно включить лазанье по канату, опорные прыжки, прыжки в глубину и т.п.

Для развития силы, быстроты и координации применяют следующие виды игр [14]:

1) *«Толкай из круга».*

Цель: развитие силы, быстроты реакции и координации.

Организация: обозначается круг диаметром 4-5 м. Игроки (четное количество - 4-6) произвольно становятся в круг.

Проведение: по команде преподавателя играющие начинают выталкивать друг друга из круга. Как только ступни или любая другая часть тела игрока коснется земли за линией круга, он выбывает из игры. Толкать разрешается только в грудь и плечи. Игрок, оставшийся в круге последним, считается победителем. Игра повторяется 2-3 раза.

Вариант: играющие выталкивают друг друга из круга, находясь в положении приседа.

2) *«Салки с блокировкой».*

Цель: развитие силы и быстроты.

Организация: из состава группы (10-11 человек) учитель назначает две пары. Игроки, составляющие первую пару, стараются в ходе игры догнать игроков другой пары и запятнать их. Остальные игроки группы защищают убегающих, применяя блокировку, т.е. преграждая путь преследователям. Во время блокировки можно входить в соприкосновение с ловящим, толкать его туловищем, но руки при этом надо держать в стороны, сжав кисти в кулаки.

Проведение: после сигнала к началу игры водящие стараются догнать и запятнать игроков из второй пары. Им преграждают путь блокирующие игроки. Водящие, стараясь обойти мешающих им игроков, резко меняют направление движения, делают резкие рывки. Блокирующие устремляются за водящими. Когда преподаватель заметит, что играющие заметно устали, он останавливает игру и предлагает побегать трусцой. Затем, заменив водящих, преподаватель дает команду к продолжению игры.

3) *«Эстафета с собиранием трех предметов».*

Цель: развитие силы мышц ног, быстроты и координации.

Инвентарь: набивные мячи.

Организация: группа разбивается на команды, в которых должно быть одинаковое количество игроков. Команды выстраиваются в колонны, как в предыдущей эстафете. На места до начала игры раскладываются набивные мячи.

Проведение: по команде преподавателя первые номера команд (капитаны) выбегают со старта и переносят мячи к стартовой линии. Вначале они бегут к мячам, расположенным ближе других, берут их, бегом возвращаются и кладут мячи около стартовой линии - справа от второго номера, который должен уже стоять на старте.

Затем они собирают средние мячи и, наконец, дальние. Как только последний мяч будет доставлен к старту, очередной игрок начинает раскладывать мячи по местам: вначале кладет дальний мяч, затем средний и последний - ближний. После того как последний мяч положен, он подбегает к очередному игроку, стоящему на старте, и ударяет его по ладони. Тот, получив «эстафету», начинает собирать мячи, подобно первому игроку. Таким образом, эстафета повторяется 3-4 раза без перерыва, после чего выявляется команда победительница.

Подобной этой эстафете, можно проводить эстафету с установкой булав. При этом булавы нужно обязательно ставить, а не класть.

В беге с успехом может быть также проведена эстафета с надписью, которая описана в прыжках.

В эстафетах можно использовать различные препятствия: барьеры и т.п. В этом случае рекомендуется ближе к старту располагать препятствие, которое преодолевается вертикальным прыжком, а дальше от линии старта эстафеты - препятствие, которое потребует горизонтального прыжка.

Эстафеты могут проводиться по прямой линии, змейкой, по кругу.

4) *«Кто дальше».*

Цель: развитие силы и быстроты движения.

Организация: преподаватель разбивает занимающихся на пары (подбирая в каждую команду пару игроков примерно равных по силам) Каждой паре указывается направление метания. Состязание может быть проведено с использованием баскетбольных, теннисных, набивных мячей или легкоатлетических ядер.

Проведение: бросок или метание проводится способом, который предлагает преподаватель. Через некоторое время, руководствуясь ходом игры, преподаватель меняет способ броска. Партнеры становятся лицом друг к другу на расстоянии, равном примерно длине полета снаряда. Первый бросок делает более слабый игрок. Его партнер становится на место падения снаряда левой ногой и делает бросок с этого места, возвращая снаряд

обратно. Таким образом, происходит передвижение партнеров и выявляется, кто сильнейший. Броски, метание и толкание должны выполняться технически правильно. Используя эту игровую форму, можно выполнять различные специальные упражнения в метании ядер и набивных мячей.

Для развития быстроты реакции и координации применяют [10, с. 80]:

1) «*День и ночь*».

Цель: развитие быстроты реакции и координации.

Организация: на поле проводится две параллельные линии на расстоянии 2 м одна от другой. Вдоль каждой линии становится команда. Количество игроков в командах должно быть одинаковым. Играющие становятся таким образом, чтобы перед каждым игроком одной команды находился игрок другой.

Проведение: преподаватель дает команду, по которой игроки поворачиваются спиной к своим соперникам. Затем преподаватель объясняет, что одна команда получает название «Ночь», а другая - «День». Если преподаватель скажет: «Ночь!», одноименная команда убегает, а команда, именуемая «День», поворачивается и догоняет соперников. Если преподаватель скажет: «День», команды меняются ролями.

Каждый игрок догоняет только своего партнера. Осаливает его он легким ударом по плечу. Осаливать нужно, пока игрок не добежал до линии, проведенной в 20 м от исходной черты, на которой располагаются игроки. Игрок, запятнавший своего партнера из другой команды, выигрывает для своей команды очко. Выигрывает команда, первой набравшая 20 очков. Преподаватель должен разнообразить и варьировать вызовы команд.

Эту игру можно проводить и другим образом. Одна команда стоит на линии, а навстречу ей, соблюдая правило дорожек, идет шагом другая команда. Когда расстояние между командами сократится до 2-3 метров, преподаватель дает свисток. По свистку команда, которая двигалась шагом, поворачивается и убегает; а команда, стоявшая на месте, стремится догнать убегающих и запятнать их. Преподаватель подсчитывает, сколько очков

набрала преследующая команда за три пробежки, и меняет команды на старте.

2) *«Лови в сеть».*

Цель: развитие быстроты реакции и равновесия.

Организация: пятеро или шестеро водящих (на группу 24-25 человек), взявшись за руки, образуют «сеть».

Проведение: крайние игроки цепочки, образующей «сеть», могут пятнать свободных игроков ударом по плечу (но только свободной рукой и только в том случае, если цепь не разорвана). Игрок, которого запятнали, становится крайним в цепи. Игра продолжается до тех пор, пока все свободные игроки не будут пойманы.

Для развития силы, равновесия и прыгучести применяют игры [16]:

1) *Эстафета в приседе.*

Цель: развитие силы ног, прыгучести, равновесия.

Инвентарь: три стойки для обозначения поворотов.

Организация: преподаватель разбивает группу на команды по 5-6 человек. В каждой команде назначается капитан. Затем капитаны выстраивают свои команды по одному у линии старта. В 15 м от старта против каждой команды должны быть поставлены стойки, обозначающие поворот. В зале стойки нужно ставить не ближе чем в 5-6 м от стены.

Проведение: по команде: «На старт!» капитаны команд принимают положение приседа, держа эстафетные палочки наготове в правой руке, и кладут руки на колени. По команде: «Марш!» капитаны команд начинают быстро передвигаться вперед скачками, сохраняя положение приседа и держа руки на коленях. Выпрямляться не разрешается. Игроки продвигаются до поворотных пунктов, делают поворот, возвращаются и передают эстафетные палочки стоящим на старте игрокам своих команд, находящимся в положении приседа - одна их рука вытянута вперед для принятия эстафеты, другая упирается в колено. После передачи эстафеты капитаны становятся замыкающими в своей команде. Передача эстафеты повторяется без

перерыва, 3-4 раза всеми игроками команды. После этого объявляется команда, выигравшая эстафету. По мере повышения тренированности занимающихся постепенно увеличивается расстояние до стоек или количество повторений.

2) Эстафета скачками на одной ноге.

Цель: развитие силы ног, прыгучести, равновесия.

Эстафета проводится так же, как и предыдущая, но передвигаются игроки скачками на одной ноге. При прохождении поворота ногу менять не разрешается. По мере повышения подготовленности игроков расстояние от старта до поворотного пункта увеличивается. Для приема эстафетной палочки очередной игрок должен находиться в положении, когда одно колено касается площадки.

3) Прыжковые эстафеты.

Эстафеты, проводимые в прыжках, разнообразны. Предлагаем наиболее интересные из них:

- эстафеты, в которых игроки до поворота прыгают на одной ноге, а возвращаются обратно - на другой;

- встречные эстафеты, в которых на пути игроков ставятся препятствия. Игроки преодолевают их, прыгая в длину или высоту (в зависимости от препятствия);

- встречная эстафета, выполняемая прыжками на двух ногах (ноги вместе) вперед лицом, а обратно - спиной вперед;

- эстафеты с передвижением в прыжках по кругу;

- эстафеты прыжками по условным точкам, обозначенным на площадке, передвигаться лучше всего со сменой направления, зигзагом.

Таким образом, игры являются не только элементом культуры, они являются полезным средством воспитания детей и подростков. Они всегда целенаправленны и характеризуются многообразием целевых установок и мотивированных действий. Подвижная игра относится к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. В

педагогической практике используются коллективные и индивидуальные игровые упражнения, а также игры, подводящие к спортивной деятельности.

Большое разнообразие двигательных действий, составляющих содержание любой игровой формы, способствует воспитанию силы, быстроты, ловкости, выносливости, моральных и волевых качеств. Одновременно игровые упражнения позволяют совершенствовать жизненно важные умения и навыки.

1.3. Анализ содержания раздела «легкая атлетика» в современных программах по физической культуре в общеобразовательной школе

В рамках модернизации системы образования российская школа с 2010 г. начала последовательный переход на федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) по ступеням общего образования [4]:

- а) начального общего (1-4 классы); и основного общего (5-9 классы);
- б) среднего (полного) общего (10-11 классы).

В основе ФГОС лежит системно-деятельностный подход, который характеризуется преемственностью образования на различных уровнях, ориентацией на результаты образования как системообразующий компонент, формированием у учеников готовности к саморазвитию и непрерывному образованию, построением образовательного процесса с учетом индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся. Стандарт устанавливает требования к следующим результатам обучающихся, освоивших основную образовательную программу соответствующей ступени:

- а) личностным, включающим готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества; сформированное основ гражданской идентичности;

б) метапредметным, включающим освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями;

в) предметным, включающим освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также систему основополагающих элементов научного знания, лежащих в основе современной научной картины мира.

Система физического воспитания объединяет урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий. Объем урочных занятий по предмету «Физическая культура» в неделю составляет 3 часа.

Раздел «Легкая атлетика» представлен в программе предмета «Физическая культура» на всех ступенях образования.

На уровне основного общего образования предметные результаты освоения с учетом общих требований ФГОС и специфики предмета «Физическая культура» направлены на обеспечение успешного обучения на следующей ступени общего образования и должны обеспечивать [4]:

а) формирование и развитие установок активного, здорового и безопасного образа жизни;

б) развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств и показателей физической подготовленности, формирование потребности в систематическом участии в физкультурноспортивных и оздоровительных мероприятиях;

в) установление связей между жизненным опытом и знаниями по физической культуре;

г) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

д) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

е) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

ж) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб. Определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

з) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением

использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

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 [2].

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.

За годы учебы в общеобразовательной школе ребенок проходит все стадии формирования, взросления. Это самые важные и продуктивные для становления личности годы. На каждом возрастном этапе предусматривается особая программа физического развития. Распределение нагрузки предусмотрено следующим образом:

Легкая атлетика в 1 классе включает в себя 14 часов. Школьники в первом классе должны уметь [17]:

- 1) Бегать по ровной дорожке с наибольшей скоростью 60 метров;
- 2) Бегать равномерно без остановки 10 минут;
- 3) В беге и прыжках проходить полосу с 3-5 препятствиями;
- 4) Прыгать в высоту с разбега по прямой линии и сбоку;
- 5) Метать предметы в цель правой рукой.

Легкая атлетика во 2 классе включает в себя 16 часов занятий.

Виды упражнений остаются прежними, отрабатывается техника их исполнения.

В 3 классе на легкую атлетику отводится 12 часов. В 3 классе ученики вырабатывают выносливость, упражнения усложняются [17]:

1) Бег с ускорением, бег на 100 метров, бег в среднем темпе на 500-1000 метров;

2) Метание (входит в урок легкой атлетики) производится с обеих рук на дальность, в цель, на скорость попадания.

В 4 классе уроки легкой атлетикой подытоживают полученные в начальных классах умения. Ходьба сопряжена с одновременным движением рук, предполагает достаточно развитую координацию движений при ходьбе по предметам, по узкой скамейке. Бег предполагает чередование с ходьбой на дистанции до 3 км. Школьники должны уметь бегать с ускорением на 60 м с низкого старта. Для развития выносливости и силы применяется бег на 100 и 300 метров. Отрабатывается точность приземления в прыжках на 50-100 см. Это упражнение делается по зрительным ориентирам. Например, прыжки в нарисованы круги или разложенные на определенном расстоянии обручи. Метание и броски предметов предполагают скоростное выполнение упражнения из разных положений.

В игровых упражнениях программы «Легкая атлетика 4 класс» применяются предметы, которыми надо попасть в цель или точно передать партнеру. Это мячи, палочки, обручи. Программа «Легкая атлетика 4 класс» состоит из 10 часов занятий.

С 5 по 9 класс на легкую атлетику отводится по 11 часов [25].

В 10 и 11 классе учитель самостоятельно регулирует нагрузки и виды спортивных занятий [24].

Итак, в классах начальной школы ученики знакомятся с правильными способами ходьбы, бега, метания и прыжков.

Все упражнения и навыки отрабатываются в игровой и соревновательной форме как эстафеты, тематические игры.

Важно помнить, что легкая атлетика в начальных классах представляет собой игровые формы развития основных упражнений.

Ходьба разными способами на пятках, носочках, с выпадами и так далее – имитация животных

Бег боком, с подскоками, с ускорениями, с небольшими препятствиями, по кругу, змейкой, по скамье.

Прыжки на месте, в движении, через преграды. Упражнение учатся делать на одной ноге или двух. Прыганье через скакалку.

Учителю предоставляется большой выбор игровых упражнений, в которых тренируются предусмотренные программой упражнения. Легкая атлетика в начальной школе отводит значительное время урока для групповых игр – «Пятнашки», «Хвостики», «Третий – лишний», «Охотники и утки» и множество других.

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных качеств. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разгона с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных качеств.

Таким образом, рекомендуемое содержание занятий на ступенях основного общего и среднего (полного) общего образования предлагается на основе «Комплексной программы физического воспитания. Программы для учащихся 1 - 11 классов» (Лях В. И., Зданевич А. А., 2011 г.). После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих

в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

1.4. Анатомо-физиологические особенности детей 10-11 лет

К детям младшего школьного возраста относятся школьники от 7 до 11 лет. В этот период улучшаются память ребенка, координация движений. В связи с этими физиологическими особенностями у ребенка появляются возможности к обучению: письму, чтению, счету.

С началом учебы возникают и некоторые проблемы: ребенок меньше времени проводит на воздухе, изменяется и нарушается режим дня ребенка, в том числе и режим питания. Вследствие этого повышается вероятность таких заболеваний, как инфекционные, аллергические, сердечно-сосудистые, желудочно-кишечные. Также в данном возрасте велика вероятность и опасность детского травматизма.

К числу анатомо-физиологических особенностей детей младшего школьного возраста относятся следующие [21]:

1. Стабилизируется скорость роста: рост ребенка в 8 лет составляет 130 см, в 11 лет – около 145 см.

2. Появляются некоторые скопления жировых клеток под кожей в области груди и живота, которые при отсутствии должного контроля могут привести к ожирению.

3. Менее опасными становятся переохлаждения и перегрев, так как заканчивается формирование потовых желез.

4. Увеличивается в размерах и укрепляется мышечная система ребенка. Теперь школьник становится физически более сильным и работоспособным. Его пальцам подвластна более тонкая работа: письмо, лепка.

5. Продолжаются рост и укрепление костей, однако окончательное окостенение еще не произошло, в связи с чем остается опасность искривления позвоночника вследствие неправильной осанки при чтении и

письме. Грудная клетка все более активно участвует в дыхании, увеличивается ее объем. К 11 годам начинают проявляться отличия в строении скелета мальчиков и девочек: таз у девочек более широкий, имеется тенденция к расширению бедер.

6. Завершается формирование структуры легочной ткани, увеличивается диаметр воздухоносных путей (трахеи, бронхов). Увеличение слизистой оболочки перестает создавать серьезную опасность при заболеваниях дыхательной системы. Частота дыхания уменьшается в 10 лет до 20 раз в минуту.

7. В сердечно-сосудистой системе продолжается тенденция к уменьшению частоты пульса (с 5 до 11 лет уменьшается со 100 до 80 ударов в минуту) и увеличению артериального давления (110/70 мм рт. ст.).

8. Органы пищеварения и пищеварительные железы хорошо развиты, активно функционируют, процесс пищеварения практически не отличается от пищеварения взрослых. Частота опорожнения кишечника – 1–2 раза в день.

9. Строение почек и других органов мочевого выделения почти как у взрослых. Постепенно нарастает суточное количество мочи.

10. Защитные силы организма развиты хорошо. Лабораторные показатели иммунной системы практически соответствуют аналогичным показателям взрослых.

11. Заканчивается развитие эндокринной системы. Появляются признаки полового созревания. У девочек в 9-10 лет округляются ягодицы, незначительно приподнимаются соски молочных желез, в 10–11 лет набухает грудная железа. У мальчиков в 10–11 лет начинается рост половых органов.

12. Развитие нервной системы характеризуется расширением аналитических возможностей, ребенок размышляет над своими поступками и поступками окружающих. Однако в поведении детей младшего школьного возраста еще много игровых элементов, они еще не способны к длительной сосредоточенности. Некоторые дети, особенно те из них, которые

воспитывались без сверстников, замкнуты, с трудом приживаются в коллективе, что впоследствии может сказаться на их психическом типе характера.

Отличительная особенность среднего школьного возраста состоит в том, что именно в это время наступает период полового созревания организма. В подростковом периоде значительно увеличиваются темпы роста скелета до 7-10 см, массы тела - до 4,5-9 кг в год. Мальчики отстают в темпах прироста массы и длины тела от девочек на 1-2 года. Еще не закончен процесс окостенения. Длина тела увеличивается в основном за счет роста туловища. При организации физического воспитания в этом возрасте нежелательны чрезмерные нагрузки на опорно-двигательный, суставно-связочный и мышечный аппарат. Плохо переносятся продолжительные интенсивные нагрузки, поэтому, например, интенсивный бег рекомендуется чередовать с ходьбой.

Таким образом, к детям младшего школьного возраста относятся школьники от 7 до 11 лет. В этот период улучшаются память ребенка, координация движений. Увеличивается в размерах и укрепляется мышечная система ребенка. Теперь школьник становится физически более сильным и работоспособным. Развитие нервной системы характеризуется расширением аналитических возможностей, ребенок размышляет над своими поступками и поступками окружающих. Однако в поведении детей младшего школьного возраста еще много игровых элементов, они еще не способны к длительной сосредоточенности. Поэтому в учебно-тренировочном процессе при изучении легкой атлетики необходимо применять игровые методы обучения.

Выводы по первой главе

Таким образом, на занятиях легкой атлетикой целесообразно применять игровые упражнения при обучении бегу, прыжкам и метаниям. Направляя игровую деятельность, учитель помогает выбрать способ решения

игровой задачи, добиваясь самостоятельности и творческой активности игроков.

Игры являются не только элементом культуры, они являются полезным средством воспитания детей и подростков. Они всегда целенаправленны и характеризуются многообразием целевых установок и мотивированных действий. Игровые упражнения относятся к тем проявлениям игровой деятельности, в которых ярко выражена роль движений. В педагогической практике используются коллективные и индивидуальные игровые упражнения, а также игры, подводящие к спортивной деятельности.

Большое разнообразие двигательных действий, составляющих содержание любой игровой формы, способствует воспитанию силы, быстроты, ловкости, выносливости, моральных и волевых качеств. Одновременно игровые упражнения позволяют совершенствовать жизненно важные умения и навыки.

У детей младшего школьного возраста развитие нервной системы характеризуется расширением аналитических возможностей, ребенок размышляет над своими поступками и поступками окружающих. Однако в поведении детей младшего школьного возраста еще много игровых элементов, они еще не способны к длительной сосредоточенности. Поэтому в учебно-тренировочном процессе при изучении легкой атлетики необходимо применять игровые методы обучения.

Поэтому рекомендуемое содержание занятий на ступенях основного общего и среднего (полного) общего образования предлагается на основе «Комплексной программы физического воспитания. Программы для учащихся 1 - 11 классов» (Лях В. И., Зданевич А. А., 2011 г.). После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

Глава 2. Организация и методы исследования

2.1. Организация исследования

Опытно-экспериментальная работа проводилась на базе МБОУ «Верх-Катунская СОШ». В эксперименте участие принимали школьники в возрасте 10-11 лет. Было выделено две группы: контрольная и экспериментальная, в состав которых вошло по 20 детей.

Цель опытно-экспериментальной работы: выявить эффективность применения игрового метода обучения на занятиях по легкой атлетике.

Задачи:

- 1) выявить уровень развития физических качеств учащихся 10-11 лет на начало исследования;
- 2) продолжить занятия с учащимися учащихся 10-11 лет по легкой атлетике с применением выбранных игровых упражнений для развития быстроты, выносливости и координации;
- 3) проанализировать полученные результаты.

В соответствии с поставленными задачами, исследование проводилось поэтапно в период с марта 2018 г. по май 2018 г. и каждый из этапов решал специфические задачи и имел свои особенности.

На первом (констатирующем) этапе (март 2018 г.) проводился анализ и обобщение литературных источников, были определены методы исследования, цель и задачи исследования, сформулирована гипотеза, определено место и срок проводимого исследования. Проведено первоначальное измерение уровня развития быстроты, выносливости и координации учащихся 10-11 лет.

На втором (формирующем) этапе (апрель-май 2018 г.) непосредственно проходили занятия по физической культуре (раздел «Легкая атлетика») с использованием игровых упражнений.

Занятия с обеими группами проводились 3 раза в неделю.

Обе группы занимались по стандартной общепринятой методике (В.И. Лях), однако на занятиях с экспериментальной группой в большей степени применялись игровые методы обучения для развития таких двигательных качеств, как быстрота, выносливость и координация.

Для развития быстроты учащихся экспериментальной группы, на занятиях по легкой атлетике применялись следующие игровые упражнения:

- а) Бег с мячом;
- б) Бег по прямой с ускорением и остановками;
- в) «Быстро по местам»;
- г) «День и ночь»;
- д) Комбинированная эстафета;
- е) «Третий лишний»;
- ж) «День и ночь».

Для развития координации учащихся экспериментальной группы, на занятиях по легкой атлетике применялись следующие игровые упражнения:

- а) Бег по прямой дорожке с зигзагами;
- б) Бег на встречу с остановкой;
- в) «Мяч в корзину»;
- г) «Гонка мячей по кругу»;
- д) «Охотники и утки»;
- е) «Метание в подвижную цель»;
- ж) «Отталкивание и приземление в зонах».

Для развития выносливости учащихся экспериментальной группы, на занятиях по легкой атлетике применялись следующие игровые упражнения:

- а) Кросс по кругу;
- б) «Бег флажков»;
- в) «Салки, ноги от земли»;
- г) «Ручей»;
- д) «Гонка с выбыванием»;
- е) «Эстафета с тачками».

ж) «Поезда».

Упражнения проводились в конце основной части занятий, следующим образом: игры на развитие быстроты проводились в понедельник по 2-3 минуты на каждую игру. Упражнения на развитие выносливости проводились в среду по 2-3 минуты на каждую игру. Игры для развития координации проводились в пятницу по 2-3 минуты на каждую игру.

На третьем (контрольном) этапе (конец мая 2018 г.) проводилось повторное тестирование уровня развития физических качеств учащихся и выявлена эффективность применения игрового метода обучения на занятиях по легкой атлетике.

2.2. Методы исследования

В работе применялись следующие методы исследования:

1) Теоретический анализ научно-методической и специальной литературы.

Анализ литературных источников позволил составить представление о состоянии исследуемого вопроса, обобщить имеющиеся литературные данные и мнения специалистов, касающихся вопроса применения игрового метода на занятиях по легкой атлетике.

2) Тестирование физических качеств.

В исследовании приняли участие учащиеся в возрасте 10-11 лет МБОУ «Верх-Катунская СОШ». При тестировании физических качеств, таких как координация, быстрота и выносливость применялись методические рекомендации В.И. Ляха, согласно инструкции, было проведено три двигательных теста:

а) бег на 30 м.

В беге на 30 м, оценивался уровень скоростных качеств. Проводится данный тест на беговой дорожке (старт произвольный) или ровной местности, на асфальтовом покрытии. По команде «На старт!» испытуемые становились у стартовой линии в положении низкого старта. Команда

«Марш!» совпадала с каким-либо зрительным сигналом для хронометристов, стоящих у финишной отметки. Разрешалась только одна попытка. Результат фиксируется с помощью секундомера с точностью до 0,1 секунды.

б) бег на 60 м.

Тест предназначен для выполнения физических качеств «быстрота». Методика выполнения. С высокого старта с опорой на руку на беговой дорожке стадиона или на ровной поверхности. Время фиксируется с точностью до 0,01 секунды. Отводится одна попытка.

в) челночный бег 3*10 м.

В челночном беге 3x10 м, оценивался уровень координационных качеств. Челночный бег проводится на открытых или закрытых площадках с твердым покрытием. Отмеряется отрезок длиной 10 метров с поперечными линиями для старта и финиша. На линии старта кладутся два кубика размером не менее 7x7 сантиметров. Сдающий норму принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» (включается секундомер) сдающий берет один из предметов и бежит с ним на другой конец отрезка, кладет его, возвращается за другим и также переносит его на другой конец 10-метрового отрезка. В момент, когда второй предмет касается пола, секундомер выключается. Запрещается бросать предмет и класть его ближе границы 10-метрового отрезка.

г) бег с изменением направления движения «Змейка» - 15 м.

В беге с изменением направления движения «Змейка» 15 м, оценивался уровень координационных качеств. Тест проводится на спортивной площадке или в зале длиной не менее 15 м. Намечается линия старта, которая является одновременно и линией финиша. От линии «старта» на расстоянии 5 м кладутся 2 больших мяча, от них на расстоянии 3 м еще 2 больших мяча параллельно первым и еще 2 мяча на таком же расстоянии. Таким образом, дистанция делится на 3 зоны. Расстояние между мячами 2 м. Необходимо указать направление движения стрелками. По команде «На старт!» учащийся становится позади линии старта. По команде «Марш!» - бежит зигзагом в

направлении, указанном стрелкой между мячами и финиширует. Преподаватель выключает секундомер только после того, как учащийся пройдет всю дистанцию. Время измеряется с точностью до 1/10с. Тест проводится 2 раза и фиксируется лучший результат. Если учащийся задел мяч или столкнул его с места, сбился с курса или упал, тест проводится заново.

д) бег на 1000 м (для мальчиков).

Тест предназначен для оценивания физического качества «выносливость». Бег на 1000 м. проводится на стадионе или на ровной местности, по грунтовой дорожке. Время фиксируется с точностью до 0,01 секунды.

е) бег на 500 м (для девочек).

Тест для определения общей и скоростной выносливости проводится на стадионе или ровной грунтовой дорожке после предварительной разминки. Время засекают с точностью до 0,1 сек. Беговую дистанцию размечают таким образом, чтобы участники могли легко ориентироваться и не изменили маршрута во время забега. Рекомендуется проводить забеги группами по 3-5 человек. Участникам дается 1 попытка.

Оценивание тестируемых показателей оценивалось в соответствии с нормативами, представленными в Приложении 1.

3) Педагогический эксперимент.

С учащимися экспериментальной группы в период с апреля по май 2018 года проводились занятия по разделу «Легкая атлетика» с предложенными нами игровыми упражнениями. В конце эксперимента была проведена оценка эффективности применения игрового метода на занятиях по легкой атлетике.

Вывод по второй главе

Таким образом, целью опытно-экспериментальной работы было выявить эффективность применения игрового метода обучения на занятиях

по легкой атлетике. Для этого было проведено исследование, которое состояло из трех этапов (констатирующего, формирующего, контрольного) и проводилось в период с марта 2018 года по май 2018 года.

В качестве методов исследования, в работе были использованы теоретический анализ научно-методической и специальной литературы, тестирование, педагогический эксперимент.

Глава 3. Результаты исследований и их обсуждение

3.1. Результаты исследований, полученные при применении игрового метода на занятиях по легкой атлетике

В конце марта 2018 года с учащимися в возрасте 10-11 лет было проведено первое тестирование физических качеств (быстроты, выносливости и координации), благодаря которому был определен исходный уровень данных показателей на начало эксперимента. Полученные данные представлены на рисунках ниже.

В тесте «Бег на 30 м» результаты экспериментальной и контрольной группы практически не отличались друг от друга, как у мальчиков, так и у девочек (рис. 1).

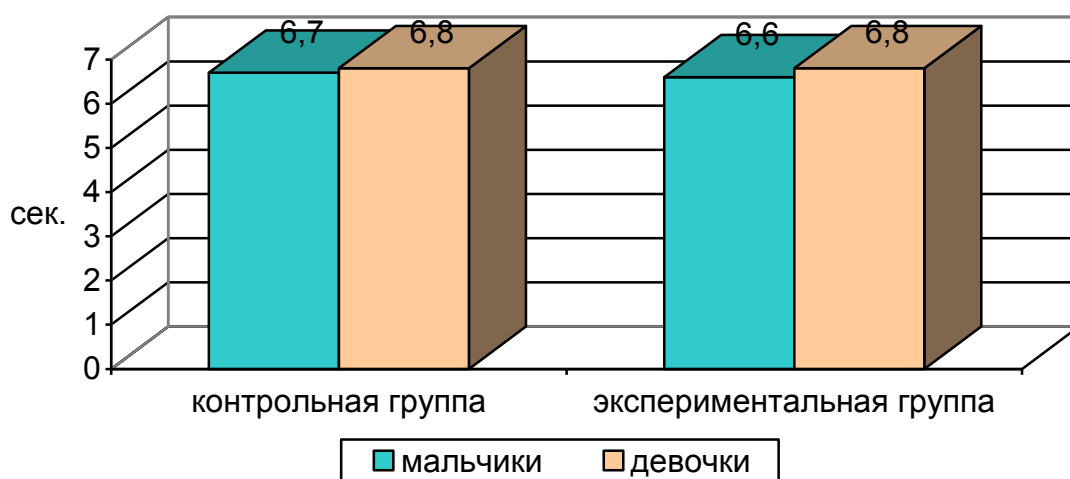


Рис. 1. Результаты теста «Бег на 30 м» учащихся из контрольной и экспериментальной групп

В тесте «Бег на 60 м» результаты экспериментальной и контрольной группы также практически идентичны, как у мальчиков, так и у девочек (рис. 2).

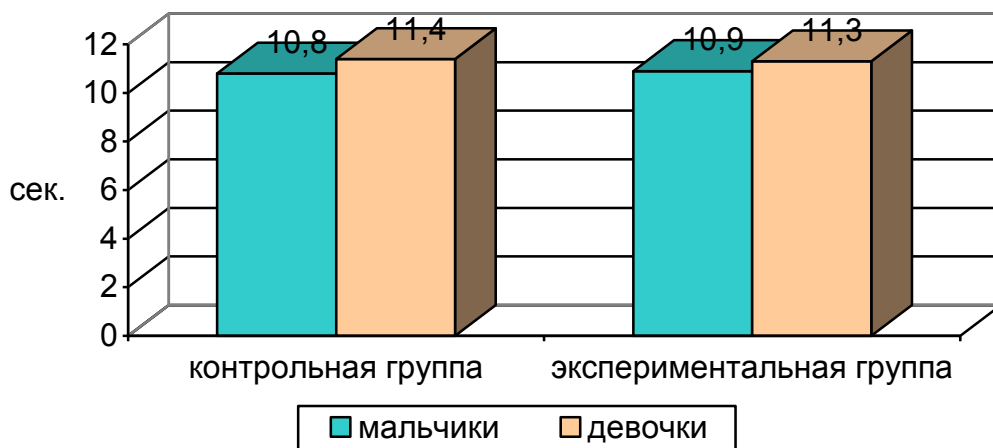


Рис. 2. Результаты теста «Бег на 60 м» учащихся из контрольной и экспериментальной групп

По результатам данных теста «Челночный бег 3*10 м» разница между мальчиками и девочками обеих групп составила 0,1 с. Данные теста представлены на рисунке 3.

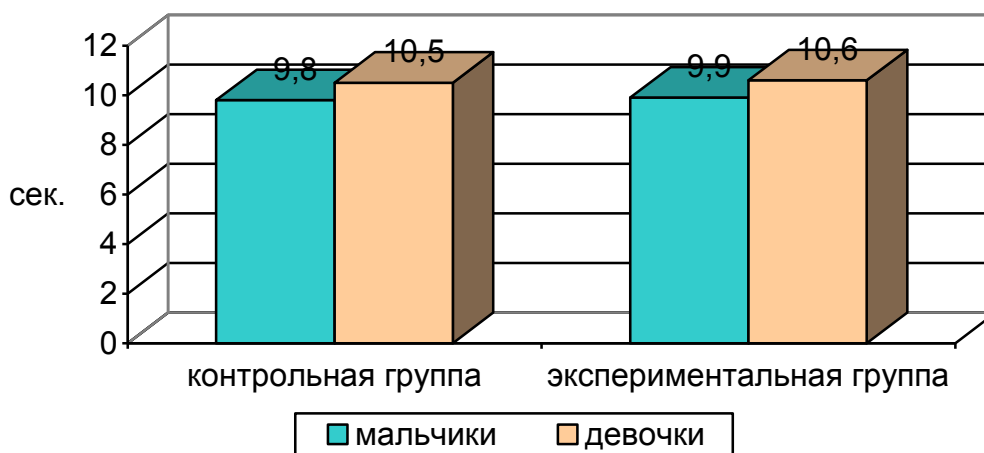


Рис. 3. Результаты теста «Челночный бег, 3*10 м» учащихся из контрольной и экспериментальной групп

В тесте «Бег с изменением направления движения «Змейка» 15 м» учащиеся обеих групп показали низкие результаты, причем показатели обеих групп, как у мальчиков, так и у девочек были практически одинаковы. Разница в показателях составила всего 0,1 с. На рисунке 4 представлены результаты теста.

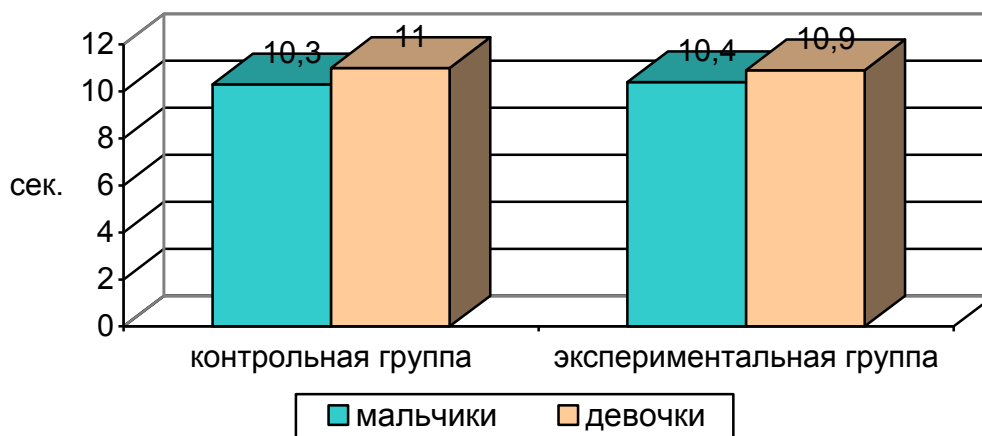


Рис. 4. Результаты теста «Бег с изменением направления движения «Змейка» 15 м» учащихся из контрольной и экспериментальной групп

В тесте «Бег на 500 м» девочки обеих групп показали низкие результаты, причем эти показатели различались лишь на 0,1 с. У девочек контрольной группы средний результат составил 3,22 мин., соответственно у девочек экспериментальной группы – 3,21 мин. На рисунке 5 представлены результаты теста.

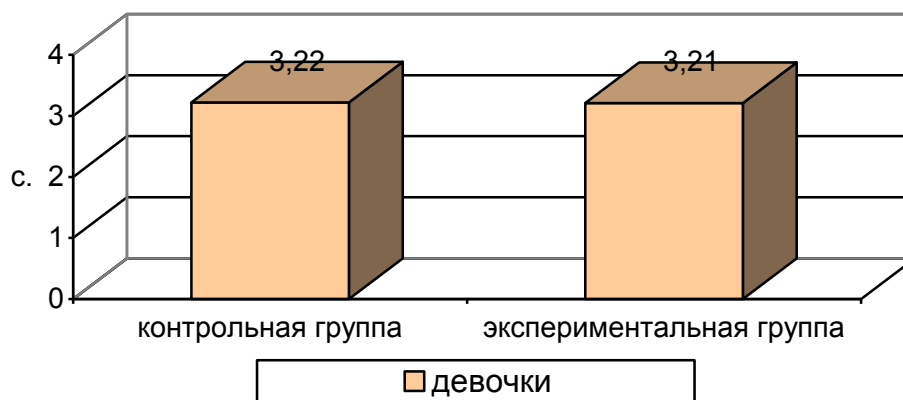


Рис. 5. Результаты теста «Бег на 500 м» учащихся из контрольной и экспериментальной групп (для девочек)

В тесте «Бег на 1000 м» мальчики обеих групп также имели низкие результаты. Мальчики из контрольной группы в среднем показали результат 5,11 мин., сверстники из экспериментальной группы – 5,09 мин. На рисунке 6 представлены результаты теста.

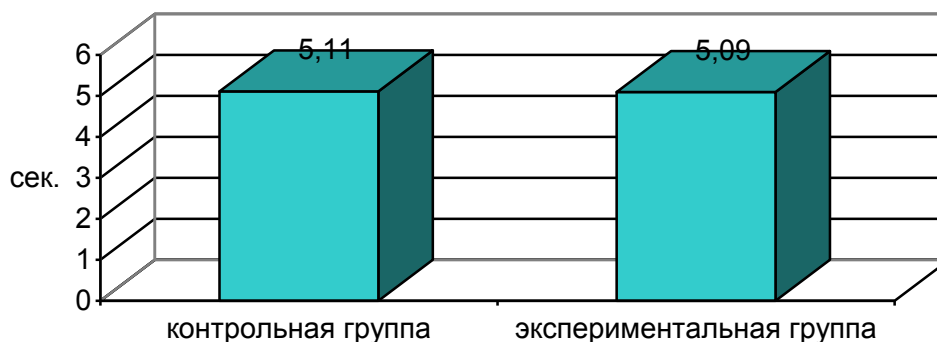


Рис. 6. Результаты теста «Бег на 1000 м» мальчиков из контрольной и экспериментальной групп

Таким образом, исходя из полученных результатов, был сделан вывод, что показатели обеих групп находятся примерно на одинаковом уровне.

С учащимися экспериментальной группы было решено в период с апреля по май 2018 года включительно проводить занятия с применением игровых упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как быстрота, выносливость и координация. После чего было проведено повторное тестирование с применением ранее использованных тестов. Данные повторного тестирования представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты повторного тестирования физических качеств учащихся контрольной и экспериментальной групп

Тесты	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	м	д	м	д
Бег на 30 м., сек.	6,5	6,7	5,0	6,4
Бег на 60 м., сек.	10,6	11,1	10,2	10,3
Челночный бег 3*10 м., сек.	9,6	10,2	9,1	9,9
Змейка, 15 м., сек.	9,9	10,7	9,2	9,5
Бег на 500 м., мин.	-	3,22	-	3,21
Бег на 1000 м., мин.	5,11	-	5,05	-

В тесте «Бег на 30 м» результаты экспериментальной и контрольной группы значительно отличаются друг от друга, как у мальчиков, так и у девочек (рис. 7).

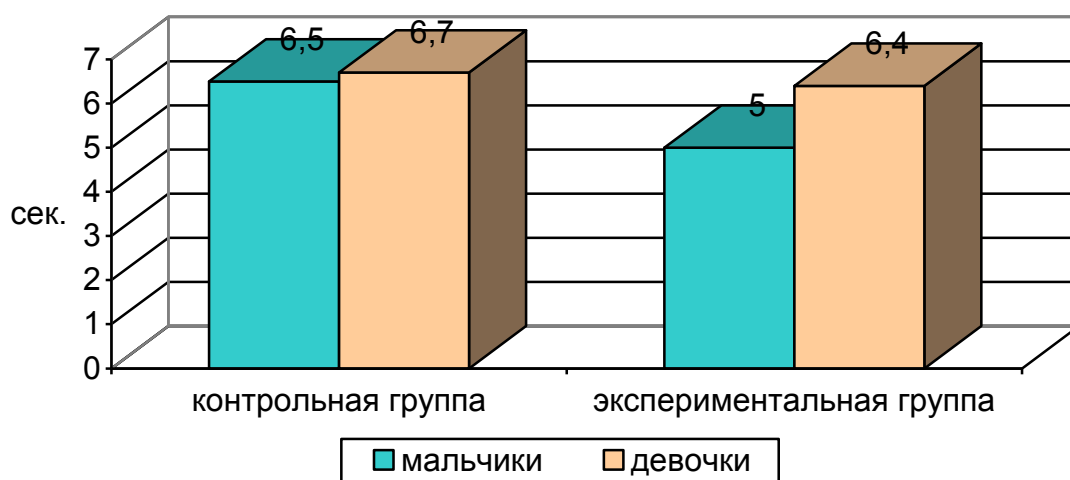


Рис. 7. Результаты теста «Бег на 30 м» учащихся из контрольной и экспериментальной групп

В тесте «Бег на 60 м» результаты экспериментальной группы особенно отличаются у девочек, у мальчиков экспериментальной группы показатели также улучшились в сравнении с контрольной группой (рис. 8).

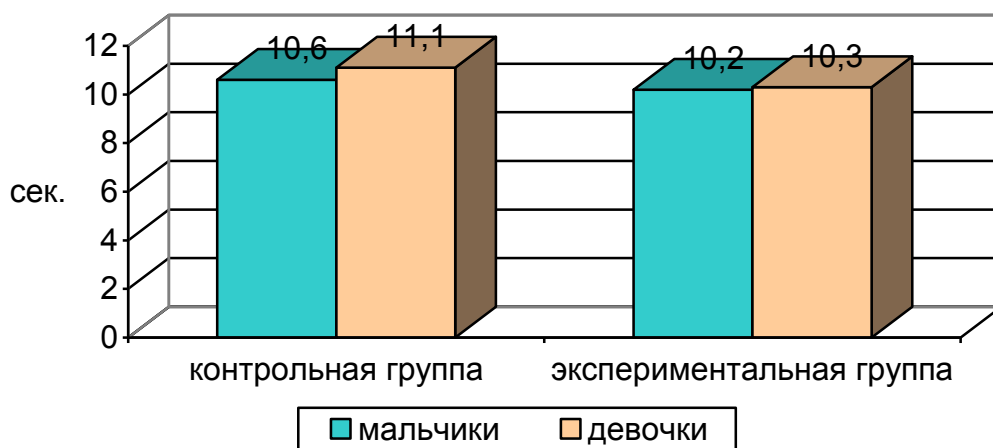


Рис. 8. Результаты теста «Бег на 60 м» учащихся из контрольной и экспериментальной групп

По результатам данных теста «Челночный бег 3*10 м» разница между мальчиками обеих групп составила 0,5 с., между девочками 0,3 с. Данные теста представлены на рисунке 9.

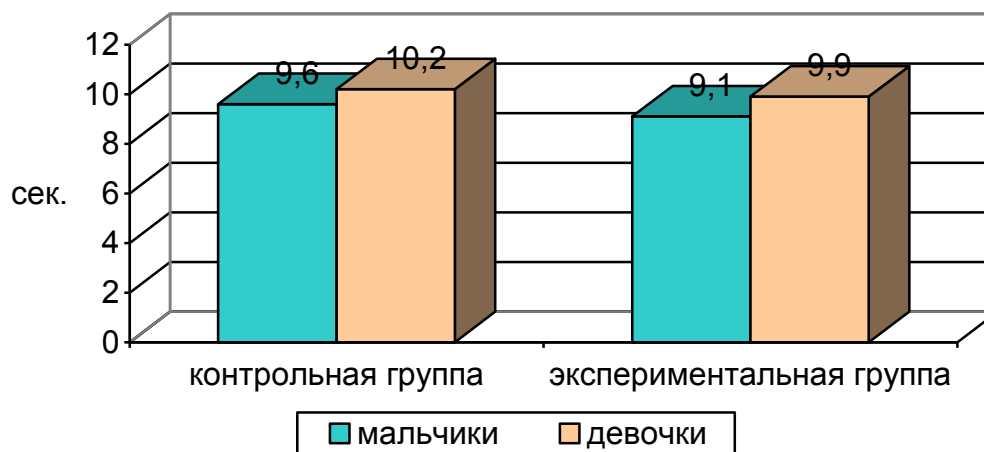


Рис. 9. Результаты теста «Челночный бег, 3*10 м» учащихся из контрольной и экспериментальной групп

В тесте «Бег с изменением направления движения «Змейка» 15 м» учащиеся обеих групп показали учащиеся контрольной группы улучшились незначительно, в отличии от показателей учащихся экспериментальной группы. Разница в показателях у мальчиков составила 0,7 с., у девочек 1,2 с. На рисунке 10 представлены результаты теста.

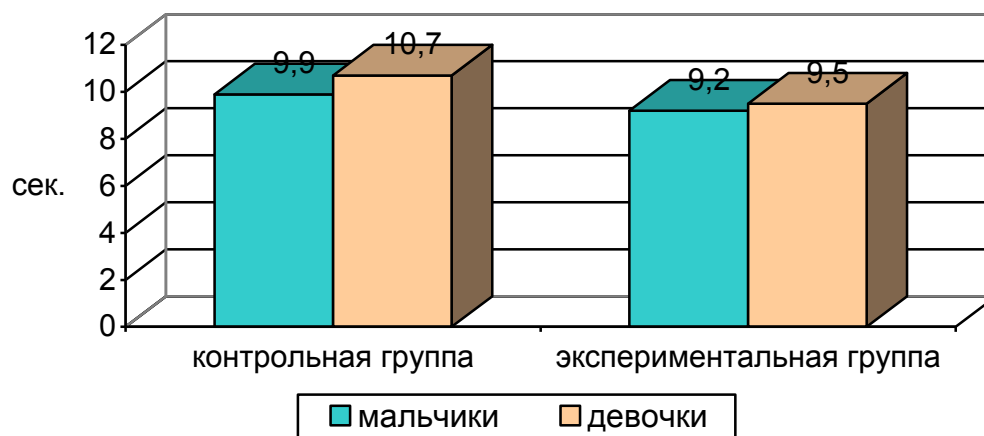


Рис. 10. Результаты теста «Бег с изменением направления движения «Змейка» 15 м» учащихся из контрольной и экспериментальной групп

В тесте «Бег на 500 м» у девочек обеих групп показатели остались на прежнем уровне. На рисунке 11 представлены результаты теста.

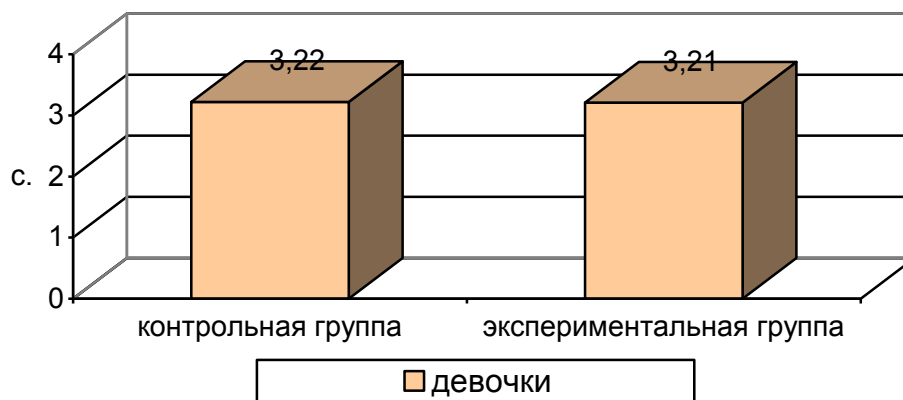


Рис. 11. Результаты теста «Бег на 500 м» учащихся из контрольной и экспериментальной групп (для девочек)

В тесте «Бег на 1000 м» у мальчиков контрольной группы показатели остались неизменны, в то время как у мальчиков экспериментальной группы удалось добиться незначительного улучшения показателей. На рисунке 12 представлены результаты теста.

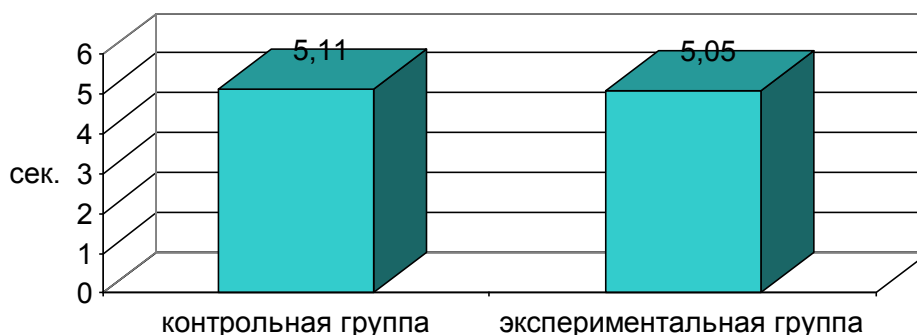


Рис. 12. Результаты теста «Бег на 1000 м» мальчиков из контрольной и экспериментальной групп

Исходя из полученных данных видно, что показатели контрольной группы улучшились по некоторым тестам, в то время как у учащихся экспериментальной группы показатели улучшились существенно. Отсюда следует, что предложенные игровые упражнения, применяемые на занятиях по легкой атлетике с учащимися экспериментальной группы являются эффективными.

3.2. Обсуждение полученных результатов

Для определения уровня развития физических качеств: быстроты, координации и выносливости в начале (марта 2018 г.) и в конце (мая 2018 г.) исследования проводились тестирования с учащимися контрольной и экспериментальной группы. Для тестирования были отобраны следующие упражнения: бег на 30 м.; бег на 60 м.; челночный бег 3*10 м.; бег с изменением направления движения «Змейка» - 15 м.; бег на 500 м. (для девочек); бег на 1000 м. (для мальчиков).

Согласно таблице нормативов для данных тестов, представленных в Приложении 1, была составлена общая таблица результатов, до и после проведения эксперимента (таблица 2).

Таблица 2

Изменение физических качеств (быстроты, выносливости и координации) у учащихся в возрасте 10-11 лет до и после проведения эксперимента

Тесты	Контрольная				Экспериментальная			
	м		д		м		д	
	до	после	до	после	до	после	до	после
Бег на 30 м., сек.	6,7 (низк.)	6,5 (сред.)	6,8 (низк.)	6,7 (низк.)	6,6 (низк.)	5,0 (сред.)	6,8 (низк.)	6,4 (сред.)
Бег на 60 м., сек.	10,8 (низк.)	10,6 (низк.)	11,4 (низк.)	11,1 (низк.)	10,9 (низк.)	10,2 (сред.)	11,3 (низк.)	10,3 (выс.)
Челночный бег 3*10 м., сек.	9,8 (низк.)	9,6 (низк.)	10,5 (низк.)	10,2 (низк.)	9,9 (низк.)	9,1 (сред.)	10,6 (низк.)	9,9 (сред.)
Змейка, 15 м., сек.	10,3 (низк.)	9,9 (сред.)	11,0 (низк.)	10,7 (низк.)	10,4 (низк.)	9,2 (сред.)	10,9 (низк.)	9,5 (выс.)
Бег на 500 м., мин.	-	-	3,22 (низк.)	3,22 (низк.)	-	-	3,21 (низк.)	3,21 (сред.)
Бег на 1000 м., мин.	5,11 (сред.)	5,11 (сред.)	-	-	5,09 (сред.)	5,05 (сред.)	-	-

Таким образом, видно, что показатели контрольной группы улучшились только у мальчиков в тестах «Бег 30 м.» и «Бег с изменением направления движения «Змейка» с низкого на средний уровень. В тесте «Бег на 1000 м.» у мальчиков показатели остались на прежнем уровне. У девочек контрольной группы, показатели несколько улучшились, однако в целом остались как и прежде на низком уровне.

Что касается учащихся экспериментальной группы, то видим динамику улучшения всех физических качеств (быстроты, координации и выносливости) у мальчиков по всем тестам. Показатели выросли с низкого до высокого уровня. Однако по результатам теста «Бег на 1000 м.» показатели хоть и улучшились, однако не достигли высокого уровня и остались на прежнем среднем уровне. У девочек экспериментальной группы показатели также улучшились, однако они чуть ниже, чем у мальчиков. Так, с низкого на средний уровень улучшились показатели девочек в тестах «Бег 30м», Бег на 500 м» и «Челночный бег 3*10 м». Показатели выполнения теста «Бег с изменением направления движения «Змейка» и «Бег на 60 м.» поднялись до высокого уровня. Что касается развития выносливости, то по итогам теста «Бег на 500 м» показатели остались на прежнем уровне.

Таким образом, полученные нами результаты свидетельствуют о том, что изменение таких физических качеств, как быстрота, выносливость и координация обусловлено не только экспериментальным режимом, но и возрастными особенностями. Общеизвестно, что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для развития выносливости, координационных и скоростных качеств.

Полученные нами данные позволяют утверждать, что использование игрового метода в учебно-тренировочном процессе способствует развитию всех двигательных способностей, в особенности выносливости, координационных и скоростных способностей. Тренировочные занятия, где игровой метод является основным, отличаются высоким эмоциональным настроем детей и формируют у них потребность и заинтересованность в

дальнейших занятиях легкой атлетикой которые оказывают комплексное воздействие на их организм.

В последнее время педагоги, делают все для активизации двигательной деятельности учащихся, делая занятия занимательными, применяя игровые формы проведения упражнений, что придает игровое настроение, делает их эмоциональными и насыщенными. Однако для правильной организации работы с детьми младшего школьного возраста при проведении занятий физической культурой с целью формирования и развития у них физических качеств и двигательных способностей, педагогу необходимо знать сенситивные периоды.

Для достижения цели нашего исследования в учебном процессе у учащихся в возрасте 10-11 лет активно применялся игровой метод, основными средствами которого являлись игровые упражнения с элементами легкоатлетических видов. Игровые упражнения подбирались с учетом разнообразия видов легкой атлетики: игры с применением элементов бега, ходьбы, прыжков и метаний.

Выводы по третьей главе

В конце марта 2018 года с учащимися в возрасте 10-11 лет было проведено первое тестирование физических качеств (выносливости, быстроты и координации), по итогам которого было выявлено, что показатели обеих групп находятся примерно на одинаковом уровне. После этого, в период с апреля по май 2018 года, с учащимися экспериментальной группы проводились занятия по легкой атлетике с применением игровых упражнений, направленных на развитие выносливости, скоростных и координационных качеств. Затем, было проведено повторное тестирование с применением ранее использованных тестов.

По итогам повторного тестирования был сделан вывод, что показатели контрольной группы улучшились по некоторым тестам, в то

время как у учащихся экспериментальной группы показатели улучшились существенно.

У мальчиков экспериментальной группы, улучшилась выносливость, а также скоростные и координационные показатели по всем тестам. Показатели быстроты и координации выросли с низкого до среднего уровня. Показатели выносливости улучшились незначительно и остались на прежнем среднем уровне. У девочек экспериментальной группы показатели также улучшились, однако они чуть ниже, чем у мальчиков. Так, с низкого на средний уровень улучшились показатели девочек в тестах «Бег 30м», Бег на 500 м» и «Челночный бег 3*10 м». Показатели выполнения теста «Бег с изменением направления движения «Змейка» и «Бег на 60 м.» поднялись до высокого уровня. Показатели выносливости остались без изменений.

Таким образом, полученные нами данные позволяют утверждать, что использование игрового метода в учебно-тренировочном процессе способствует развитию всех двигательных способностей, в особенности выносливости, быстроты и координации.

Заключение

Под игровыми упражнениями принято понимать выполнение двигательных действий в условиях игры, для которой характерны свои правила и свой арсенал технико-тактических приемов и ситуаций.

Применяя игровые упражнения, учащийся должен уметь управлять своими эмоциями, проявлять высокие координационные качества, быстроту реагирования и мышления, оригинальные и неожиданные для соперника технические и тактические приемы, а также обладать хорошей выносливостью. Именно поэтому игровые упражнения так эффективны при совершенствовании разных сторон физической подготовки на занятиях по легкой атлетике.

Для выявления эффективности применения игрового метода на занятиях по легкой атлетике было проведено исследование уровня развития физических качеств у детей 10-11 лет.

Для этого нами были выбраны следующие тесты:

1) На выявление уровня развития быстроты:

а) бег на 30 м.

б) бег на 60 м.

2) На выявление уровня развития координации:

а) челночный бег 3*10 м.

б) бег с изменением направления движения «Змейка» - 15 м.

3) На выявление уровня развития выносливости:

а) бег на 1000 м (для мальчиков).

б) бег на 500 м (для девочек).

Из проведенного тестирования было выявлено, что показатели обеих групп находятся на низком уровне по всем показателям.

Исходя из полученных результатов было решено с учащимися экспериментальной группы проводить занятия с применением игровых упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, как быстрота, выносливость и координация. Занятия проводились в период с

апреля по май 2018 года включительно и включали в себя следующие упражнения:

1) Для развития быстроты учащихся экспериментальной группы, на занятиях по легкой атлетике применялись следующие игровые упражнения: бег с мячом; бег по прямой с ускорением и остановками; «Быстро по местам»; «День и ночь»; комбинированная эстафета; «Третий лишний»; «День и ночь».

2) Для развития координации учащихся экспериментальной группы, на занятиях по легкой атлетике применялись следующие игровые упражнения: бег по прямой дорожке с зигзагами; бег на встречу с остановкой; «Мяч в корзину»; «Гонка мячей по кругу»; «Охотники и утки»; «Метание в подвижную цель»; «Отталкивание и приземление в зонах».

3) Для развития выносливости учащихся экспериментальной группы, на занятиях по легкой атлетике применялись следующие игровые упражнения: кросс по кругу; «Бег флажков»; «Салки, ноги от земли»; «Ручей»; «Гонка с выбыванием»; «Эстафета с тачками»; «Поезда».

Упражнения проводились в конце основной части занятий, следующим образом: игровые упражнения на развитие быстроты проводились в понедельник; на развитие выносливости в среду; на развитие координации проводились в пятницу.

Для выявления эффективности применения игровых упражнений на занятиях по легкой атлетике было проведено повторное тестирование уровня развития физических качеств (выносливость, быстрота, координация) детей 10-11 лет.

По итогам повторного тестирования был выявлен рост уровня развития физических качеств учащихся экспериментальной группы по всем показателям. Сопоставление полученных данных с целями, содержанием и способами организации процесса развития физических качеств позволило определить эффективность разработанного комплекса игровых упражнений

направленных на развитие выносливости, быстроты и координации. Таким образом, гипотеза исследования подтвердилась.

Библиографический список

1. *Ашмарин, Б.А.* О тестах и тестировании [Текст]: учебное пособие / Б.А. Ашмарин. - М.: Физкультура в школе, 2013. -19с.
2. *Алабин, В.Г.* Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов. [Текст]: учебное пособие / В.Г. Алабин. - Челябинск, 2009. – 243 с.
3. *Благуш, П.К.* Теории тестирования двигательных способностей [Текст]: метод. пособие / П.К. Благуш. - М.: Физкультура и спорт, 2012. - 165с.
4. *Богданов, Г.П.* Уроки физической культуры в средней школе. [Текст]: учебное пособие / Г.П. Богданов - М.: Просвещение, 2010. – 201 с.
5. *Валик, Б.В.* Тренерам юных легкоатлетов. [Текст]: метод. пособие / Б.В. Валик. - М.: ФиС, 1999. – 43 с.
6. *Гуревич, И.А.* 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию [Текст]: практ. пособие / И.А. Гуревич. - Мн.: Высш. шк., 2008. - 319 с.
7. *Дьячков, В.М.* Совершенствование технического мастерства спортсмена. [Текст]: учебное пособие / В.М. Дьячков. - М.: Просвещение, 1998. – 354 с.
8. *Жилкин, А.И.* Легкая атлетика. [Текст]: практ. пособие / А.И. Жилкин. - М.: Академия, 2010. – 284 с.
9. Книга тренера по легкой атлетике. [Текст] / Под ред. Л.С. Хоменкова. М., 2000. - 66-68 с.
10. Легкая атлетика [Текст]: учебник / под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. – М.: Просвещение, 1989. – 79-83 с.
11. *Лутковский, Е.М.* Легкая атлетика. [Текст]: учебник для студентов / Е.М. Лутковский, А.А. Филатов. - М.: Норма, 2003. – 233 с.
12. *Миронова, Р.М.* Игра в развитии активности детей [Текст]: кн. для учителя / Миронова Р.М. – Минск: Нар. асвета, 2004. - 176 с.

13. *Матвеев, Л.П.* Основы спортивной тренировки. [Текст]: учебное пособие для институтов физ. культуры. / Л.П. Матвеев. - М.: ФиС, 1997. – 280 с.
14. *Озолин, Н.Г.* Современная система спортивной тренировки. [Текст]: учебное пособие / Н.Г. Озолин. - М.: ФиС, 1995. – 479 с.
15. Основы управления подготовкой юных спортсменов. [Текст]: учебное пособие / под общей редакцией М.Я. Набатниковой. - М.: ФиС, 2003. – 280 с.
16. *Попов, В.Б.* 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов [Текст]: пособие для тренера / В.Б. Попов. - М.: Норма, 2015. – 122 с.
17. *Семенов, В.В.* Легкая атлетика в начальных классах / В.В. Семенов // Физическая культура в школе. - 2005. - № 4. - С. 25 - 26.
18. *Травин, Ю.Г.* Основы тренировки в легкой атлетике. [Текст]: пособие для тренера / Ю.Г. Травин. - М.: ГЦОЛИФК, 2007. - 46-47 с.
19. *Филин, В.П.* Основы юношеского спорта. [Текст]: учебное пособие / В.П. Филин, Н.А. Филин. - М.: ФиС, 2000. – 255 с.
20. *Хоменков, Л.С.* Учебник тренера по легкой атлетике. [Текст]: учебное пособие / Л.С. Хоменков. - М.: просвещение 2005. 112 с.
21. *Хрущев, С.В.* Тренеру о юном спортсмене [Текст]: учебное пособие / С.В. Хрущев, М.М. Круглый – М.: ФиС, 1999. – 143 с.
22. *Лазарев, И.В.* Практикум по лёгкой атлетике: Учеб. пособие для студентов сред. пед. учеб. заведений / И.В. Лазарев, В.С. Кузнецов, Г.А. Орлов. – М.: Издат. центр. «Академия», 2009. – 168 с.
23. Лёгкая атлетика: Учебник для ин-тов физич. культ. / Под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина / Изд.3-е, доп. и перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 251 с.
24. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов: Пособие для учителей / А.В. Березин, А.А. Зданевич, Б.Д. Ионов//Под ред. В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2011. – 336 с.

25. Методические рекомендации по формированию навыков в основных видах лёгкой атлетики на уроках физической культуры общеобразовательной школы (5-9 классы). / Составители: Г.К. Холодов, В.С. Кузнецов, Г.А. Клодницкий. – М.: Физкультура и спорт, 2009. – 94 с.

26. *Никитушкин, В.Г.* Лёгкая атлетика: Учебно-методич. пособие для общеобразовательных школ / В.Г. Никитушкин, В.П. Губа, В.И. Гапеев. - М.: Олимпия Пресс, 2014. – 190 с.

27. *Пивоваров, Б.Н.* Игры в тренировке легкоатлетов / Б.Н. Пивоваров. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 133 с.

28. Подготовка юных легкоатлетов. – М.: Терра-Спорт, 2000.

29. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник. В 2 т. Т. 2.: Содержание и методика адаптивной физической культуры и характеристика её основных видов / Под общей редакцией проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2015. – 238 с.

30. *Хмельницкий, Б.Н.* Спорт, спорт, спорт.../ Б.Н. Хмельницкий. – М.: Изд-во Эксмо СКИФ, 2013. – 117 с.

Приложение 1*Нормативы физических испытаний для учащихся в возрасте 10-11 лет*

Упражнения для учащихся 10-11 лет, примерные нормативы	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Бег на 30 м., сек.	5,0	6,5	6,6	5,2	6,5	6,6
Бег на 60 м., сек.	10,2	10,5	11,3	10,3	11,0	11,5
Челночный бег 3*10 м., сек.	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
Змейка, 15 м., сек.	9,0	9,9	10,8	9,5	10,4	11,3
Бег на 500 м., мин.	-	-	-	2,50	3,15	3,35
Бег на 1000 м., мин.	4,30	5,00	5,30	-	-	-