

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Уральский государственный педагогический университет»
Факультет физической культуры, спорта и безопасности
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

**Подготовка школьников 7-9 классов к сдаче ГТО 4-й ступени по легкой
атлетике**

Выпускная квалификационная работа

Исполнитель:

Томских Алексей Николаевич,
обучающаяся БФ-53z группы
заочного отделения

дата

А.Н. Томских

Выпускная квалификационная работа
допущена к защите
Зав. кафедрой теории и методики
физической культуры и спорта

дата

И.Н. Пушкарева

Научный руководитель:

Майфат Сергей Прокопьевич
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры анатомии,
физиологии и безопасности
жизнедеятельности

дата

С.П. Майфат

Екатеринбург 2019

СОДЕРЖАНИЕ

	Стр.
Введение.....	3
Глава 1. Обзор литературы по проблеме исследования.....	5
1.1. Характеристика ГТО.....	5
1.2. Характеристика легкой атлетики как вида спорта.....	14
1.3. Возрастные особенности школьников 7-9 классов.....	22
1.4. Виды подготовки школьников по легкой атлетике.....	26
1.5. Средства и методы подготовки школьников по легкой атлетике.....	31
Глава 2. Организация и методы исследования.....	39
3.1. Организация исследования.....	39
3.2. Методы исследования.....	40
Глава 3. Результаты исследования и их обсуждения.....	45
Заключение.....	52
Список литературы.....	53
Приложения.....	57

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» — это не просто получение знака отличия, это в первую очередь совершенствование самого себя, своего внутреннего «Я». Подготавливая себя к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса, человек оттачивает свою координацию, становится более целеустремленным, морально и физически закаленным.

Легкая атлетика на современном этапе выступает как один из ведущих и важных видов спорта, включающий в себя элементы двигательных действий, которые необходимы нам в жизни, именно поэтому составляющие данного вида спорта входят в ступени ВФСК ГТО.

Вопросами развития методики обучения и тренировки на занятиях легкой атлетикой занимались многие специалисты (А.Я. Городецкий, В.Б. Попов).

Основной проблемой является недостаточно высокая подготовленность кадров к подготовке и организации школьников 7-9 классов к сдаче норм ВФСК ГТО IV-ступени по легкой атлетике, в соответствии с современными требованиями.

На практике, также имеют место многие противоречия: слабая подготовка многих специалистов, отсутствие материально-технической базы для легкой атлетики.

Объектом исследования является учебно-тренировочный процесс.

Предметом исследования являются средства и методы подготовки школьников 7-9 классов к сдаче ГТО 4-й ступени по легкой атлетике.

Цель исследования: определить эффективность предложенного комплекса упражнений, направленного на подготовку школьников 7-9 классов к сдаче ГТО 4-й ступени по легкой атлетике.

Задачи исследования:

1. Провести анализ научно-методической литературы по проблеме исследования;
2. Разработать комплекс упражнений, направленный на подготовку школьников 7-9 классов к сдаче ГТО 4-й ступени по легкой атлетике;
3. Экспериментально доказать эффективность составленного комплекса упражнений, направленного на подготовку школьников 7-9 классов к сдаче ГТО 4-й ступени по легкой атлетике.

Структура и объем работы: Выпускная квалификационная работа состоит из введения, 3 глав, заключения, списка литературы из 40 наименований, 4 приложений. Текст иллюстрирован 1 таблицей и 4 рисунками. Общий объем работы 60 страниц.

ГЛАВА 1. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ ПО ПРОБЛЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1. Характеристика ГТО

Б.Р. Голощапов говорит, что программные и нормативные основы советской системы физического воспитания составляют государственные и общественные учебные программы, нормативы для выявления уровня физической подготовленности различных групп населения, нормативы в сфере подготовки спортсменов [10].

Первой попыткой использования двигательных тестов для определения уровня физической подготовленности различных групп населения нашей страны было введение в 1931 г. Всесоюзного физкультурного комплекса “Готов к труду и обороне СССР”.

Становление комплекса ГТО происходило в период 1931 —1934 гг. Вначале вводится I ступень, состоящая из 21 испытания, 13 из которых имели конкретные нормативы. Затем разрабатывается II ступень — 24 вида испытаний, 19 из них — определенные нормативы. Специально для школьников комплекс ГТО был дополнен ступенью “Будь готов к труду и обороне” (БГТО). В постановлении ВСФК при ЦИК СССР (1934) указывалось: “В целях широкого развертывания детского самостоятельного физкультурного движения, всестороннего физического развития пионеров и школьников, укрепления их организма и привития им физкультурных навыков ввести детский значок “Будь готов к труду и обороне””. Ступень БГТО содержала 13 нормативов и 3 требования по оценке физической подготовленности для школьников 13 —14 и 15—16 лет. Значкист БГТО должен был успешно учиться, активно заниматься физической культурой, уметь провести физкультурное занятие с группой товарищей, знать правила и уметь судить спортивную игру по выбору. Утверждением ступени БГТО

было завершено создание первого варианта комплекса ГТО для возрастов 13 — 35 лет.

В период 1934—1988 гг. комплекс многократно видоизменялся, совершенствовался и корректировался в соответствии с духом времени, задачами, которые вставали перед страной, а также в связи с достижениями науки в области физического воспитания. Наиболее существенные изменения произошли в 1939, 1946, 1955, 1959, 1972, 1985 и 1988 гг [10].

Б.Р. Голощاپов считает, что в предвоенные годы свои коррективы внесли сложная международная обстановка и реальная угроза войны. В 1939 г. был утвержден новый комплекс ГТО. В нем значительно усилена военно-физическая направленность. Его ступени остались прежними, но каждая из них состояла из двух разделов — раздела общих норм (обязательных для всех сдающих) и раздела норм по выбору. К обязательным нормам были отнесены бег на различные дистанции, преодоление полосы препятствий (для юношей — 150 м с винтовкой), плавание в одежде, стрельба из малокалиберной винтовки, гимнастика (упражнения типа «зарядки»), лыжная подготовка (для районов со снежной зимой), пеший поход (для бесснежных районов), теоретические знания основ советской системы физической культуры и основ гигиены. Нормы по выбору состояли из упражнений, объединенных в группы по преимущественному проявлению в них физических и волевых качеств (скорости, ловкости, навыкам в метаниях и стрельбе, выносливости, смелости и решительности, силы, навыкам защиты и нападения). Таких групп упражнений в ГТО II ступени было семь, I ступени — шесть, в БГТО — пять [10].

Были уточнены возрастные группы: БГТО — 14— 17 лет, ГТО — 17— 41 год и старше (мужчины) и 17 — 33 года и старше (женщины). Для БГТО и ГТО II ступени был учрежден «Значок отличника». В «Положении...» о комплексе говорилось: «...Значкисты ГТО пользуются преимущественным

правом поступления в высшие физкультурные учебные заведения (при прочих равных условиях)».

В 1939 г. в специальном постановлении СНК СССР указывалось, что необходимо переработать государственные программы по физическому воспитанию на основе нового комплекса ГТО.

В 1942 г. Всесоюзный комитет по делам физической культуры и спорта внес изменения в комплекс ГТО с целью его соответствия требованиям военного времени. При общем сокращении количества нормативов в него были включены такие виды испытаний, как метание связки гранат, скоростной пеший поход, преодоление водных переправ, переползание, штыковой бой. Эти нормы стали основными и обязательными.

Б.Р. Голощاپов говорит, в комплексе ГТО 1946 г. были исключены некоторые военно-прикладные испытания, вновь вернулись к нормативам довоенного времени. В комплексе было сокращено общее количество нормативов: в ступени БГТО — с 11 до 7, в ГТО I ступени — с 14 до 9 у юношей и с 13 до 8 у девушек, в ГТО II ступени количество норм сократилось на 6. В этом варианте комплекса было уточнено, что все нормативы сдаются в условиях спортивных соревнований [10].

В 1955 г. изменения в основном касались сокращения количества норм, установления взаимосвязи между комплексом и учебными программами по физическому воспитанию в учебных заведениях.

Б.Р. Голощاپов отмечает, что заметные изменения были внесены в комплекс в 1959 г. Почти все нормативы и требования усложнились, для их выполнения необходимо было набрать по видам испытаний определенную сумму очков. Сдача нормативов разрешалась только на соревнованиях. Поскольку в нашей стране с 1958 г. вводится всеобщее обязательное восьмилетнее образование, для учащихся 8-го класса сдача нормативов и требований ступени БГТО становится обязательной [10].

Б.Р. Голощапов говорит, что значительные изменения произошли в комплексе в 1972 г.: расширились возрастные границы комплекса — с 7 до 60 лет (ступень для детей 7—9 лет была введена в 1979 г.), нормативы получили довольно тщательное научное обоснование. Министерство просвещения СССР издало циркулярное письмо “О внесении изменений и дополнений в учебные программы по физической культуре в связи с введением нового Всесоюзного комплекса “Готов к труду и обороне””. В нем подчеркнуто, что комплекс ГТО является программной и нормативной основой советской системы физического воспитания. В этом же письме указаны изменения и дополнения к учебной программе и введены новые ориентировочные нормативы по легкой атлетике, лыжной подготовке, гимнастике, плаванию и конькобежному спорту. Виды учебных нормативов были те же, что и в ГТО, лишь по результативности они несколько уступали им [10].

С 1985 г. начал действовать усовершенствованный комплекс. Была изменена его структура, внесены существенные коррективы в содержание видов испытаний. Сохранены те упражнения, которые выявляли уровень развития основных физических качеств и прикладных навыков. В этом варианте ГТО акцент сделан на развитии выносливости как качества, в большей степени связанного со здоровьем человека, введены требования к недельному двигательному режиму.

В 1988 г. Госкомспорт СССР принял постановление “Об изменениях и дополнениях в Положении о Всесоюзном комплексе “Готов к труду и обороне СССР (ГТО)””. Этому предшествовала широкая дискуссия о комплексе в нашей стране начиная с октября 1987 г., когда был опубликован его проект. Мнения были самые различные, вплоть до ликвидации комплекса ГТО. Изменения коснулись структуры комплекса: он стал состоять из двух ступеней БГТО и двух ступеней ГТО, охватывая возраст 6—27 лет. Количество норм сократилось до трех, они должны были выполняться в

течение одного дня. Требования же можно было сдавать на протяжении учебного или календарного года. Было ликвидировано жесткое планирование подготовки значкистов.

Б.Р. Голощاپов говорит, что представляет интерес сравнение (там, где это, конечно, возможно) уровня нормативных требований комплекса ГТО с момента его введения до настоящего времени [10].

Анализ содержания комплексов ГТО и работы по ним в 1931 — 1988 гг. говорят о следующем. Налицо динамика существенного уменьшения количества норм и требований. В последнем, принятом в 1988 г., комплексе установлены 3 нормы и 3—5 требований в каждой ступени. Наметилась четкая тенденция к снижению значимости и популярности комплекса в системе физического воспитания, особенно начиная с 70-х гг., вплоть до постановки в конце 80-х гг. вопроса о его ликвидации. Имеет место неоправданно частое внесение изменений и дополнений в содержание и структуру комплекса, ошибочно-преувеличенное представление о его значимости для процесса физического воспитания населения. Особенно отрицательным по своему значению оказалось то обстоятельство, что комплекс был провозглашен программной основой нашей системы физического воспитания, когда до 80-х гг. содержание средств физического воспитания в общеобразовательных школах и других учебных заведениях тесно увязывалось с перечнем контрольных упражнений, входящих в комплекс ГТО.

Б.Р. Голощاپов говорит, что большой вред комплексу ГТО нанес командно-бюрократический стиль работы, в частности метод жесткого планирования подготовки значкистов, когда деятельность коллектива физической культуры оценивалась по числу выполнивших нормы. Как следствие появилось формальное отношение к делу, стали подаваться “липовые” отчеты по числу подготовленных значкистов и т. п. [10]

В 1988 г. были исправлены многие ошибки, допущенные ранее, и основная роль комплекса свелась к контролю за физической подготовленностью. Однако с момента распада СССР, т.е. с 1991 г., он, к сожалению, по существу, прекратил свое существование, хотя его официально не ликвидировали. Таким образом, мы лишились единой на территории России нормативной основы физической подготовленности населения.

2007 год можно смело назвать годом спорта, когда Россия получает право на Олимпиаду 2014 года в Сочи, наши футболисты пробившись на европейский чемпионат, баскетболисты стали лучшей командой Старого Света, теннисистки выиграли Кубок Федерации, гандболистки завоевали титул сильнейших в мире, и, наконец, президент Владимир Путин подписал новый закон о спорте.

На волне воодушевления от спортивных побед, в соответствии с новыми веяниями дискуссии о возрождении комплекса ГТО вновь подняты спортивной общественностью.

В 2013 году руководство страны и региональные руководители выступили с инициативой возрождения комплекса ГТО в России в современном формате.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (далее — Комплекс) разработан во исполнение подпункта «а» пункта 1 перечня поручений Президента Российской Федерации от 4 апреля 2013 года № Пр-756, а также приказа Минспорта России от 6 мая 2013 года № 245 «О разработке проекта Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса», которым утвержден состав рабочей группы.

В нее вошли ведущие специалисты и ученые, участвовавшие в 2004-2013 гг. в разработке и апробации внедрения комплекса в регионах Российской Федерации, представители вузов, научно-исследовательских центров, подведомственных Минспорту России и Минобрнауки России.

Определены 89 предприятий и ВУЗов страны, в которых был опробован «пилотный» проект массовых спортивных мероприятий по выполнению норм физкультурно-спортивного комплекса ДОСААФ России «Готов к труду и обороне».

Проекты концепции и содержательной части Комплекса разработаны и впоследствии согласованы с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта, а также рассмотрены в федеральных органах исполнительной власти и негосударственных организациях.

Пакет документов одобрен на совместном заседании Межведомственной комиссии по развитию физической культуры, массового спорта и традиционных видов физической активности Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта и коллегии Министерства спорта Российской Федерации 26.06.2013 г. и доработан с учетом полученных замечаний.

В связи с направлением документов Комплекса в Правительство Российской Федерации, до 01.08.2013 г. принимаются обоснованные предложения к проектам Концепции и Положения от федеральных органов исполнительной власти РФ, высших органов исполнительной власти субъектов РФ, общероссийских федераций по видам спорта, общероссийских общественно-государственных организаций и физкультурно-спортивных обществ.

Итогом кропотливой подготовки стало издание Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне“ (ГТО)», постановляющего о вводе в действие комплекса с 1 сентября 2014 года.

Итак, сегодня комплекс ГТО возрождается, преобразившись в новой форме и новых условиях.

Внедрение комплекса преследует следующие цели и задачи:

1. повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения;
2. увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
3. повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;
4. формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
5. повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
6. модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс предусматривает подготовку к выполнению и непосредственное выполнение различными возрастными группами (от 6 до 70 лет и старше) населения Российской Федерации (далее — возрастные группы) установленных нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса по 3 уровням трудности, соответствующим золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и основывается на следующих принципах:

1. добровольность и доступность;
2. оздоровительная и личностно ориентированная направленность;
3. обязательность медицинского контроля;

4. учет региональных особенностей и национальных традиций.

Современный Комплекс ГТО состоит из 11 ступеней в соответствии с возрастными группами населения от 6 до 70 лет и старше:

I. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 6 до 8 лет

II. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 9 до 10 лет

III. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 11 до 12 лет

IV. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 13 до 15 лет

V. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 16 до 17 лет

VI. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 18 до 29 лет

VII. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 30 до 39 лет

VIII. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 40 до 49 лет

IX. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 50 до 59 лет

X. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 60 до 69 лет

XI. СТУПЕНЬ — возрастная группа от 70 лет и старше

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс состоит из следующих основных разделов:

- виды испытаний (тесты), позволяющие определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков (подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору) и нормативы, позволяющие оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека.

- требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;

- рекомендации к недельному двигательному режиму (предусматривают минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимый для самостоятельной подготовки к выполнению

видов испытаний (тестов) и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья).

Организаторы проекта ГТО считают возрождение комплекса ГТО в учебных заведениях принципиально важным для формирования у молодого поколения целеустремленности и уверенности в своих силах.

Возвращение ГТО в Россию востребовано временем и социальными факторами. Оно позитивно встречено большинством россиян. Здоровье народа бесценно, и его фундамент закладывается, в том числе, и подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера. Нарботанный десятилетиями механизм основы системы физического воспитания жизнеспособен, и можно надеяться, что его реализация вскоре инициирует прогресс в развитии российского спорта.

1.2. Характеристика легкой атлетики как вида спорта

А.Я. Городецкий говорит, что легкая атлетика по популярности является одним из самых массовых видов спорта. Различными видами легкой атлетики занимается огромное количество любителей и профессионалов. Популярность данного вида спорта объясняется тем, что он не требует дорогостоящего оборудования, специальных сооружений для своей организации. В данном случае легкая атлетика рассматривается в качестве наиболее часто используемого бега в оздоровительных целях. Он формирует здоровый образ жизни, способствует организации активного досуга, развитию общей культуры человека, приобщает население к природе и ее благотворному воздействию на людей [11].

В то же время «Легкая атлетика» является обязательной учебной дисциплиной в общеобразовательных школах, средних и высших учебных

заведениях. Как специальность ее изучают в высших учебных заведениях физкультурного профиля.

В данном аспекте легкая атлетика включает различные виды соревнований, характеризующиеся специальной техникой выполнения двигательных действий, а также требующих особых снарядов и оборудования.

В.В. Кошин и В.М. Карягин, говорят, что в содержание легкой атлетики включены виды спорта, которые входят в программу олимпийских игр. В то же время существуют и легкоатлетические виды, которые не являются олимпийскими, но по которым проводятся различные виды соревнований [17; 19].

Ходьба и бег трусцой как виды физической активности, по мнению Н.В. Колесников и В.М. Карягина, являются непосредственным атрибутом требований к обязательному двигательному режиму, обеспечивающему сохранение и развитие двигательных качеств, общее укрепление организма и повышение работоспособности человека. Поскольку физическую нагрузку при ходьбе и беге регулировать совсем нетрудно, эти виды физической культуры доступны людям различного возраста [17; 18].

В настоящее время в нашей стране проводятся соревнования по бегу для людей различных возрастных групп. И в этих соревнованиях принимает огромное количество участников. Нередко возраст спортсменов составляет 70 и более лет. Легкоатлетический бег служит одним из действенных средств пропаганды и агитации физической культуры в целях всестороннего развития личности.

В. Луничкин и В.Б. Попов говорят, что классифицировать легкоатлетические виды спорта можно по различным параметрам: по группам видов легкой атлетики, по половому и возрастному признакам, по месту проведения. Основу составляют пять видов легкой атлетики: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. Классификация по половому и

возрастному признакам: мужские, женские виды; для юношей и девушек различных возрастов. В последней спортивной классификации по легкой атлетике у женщин насчитывается 50 видов спорта, проводимых на стадионах, шоссе и пересеченной местности, и 14 видов спорта, проводимых в помещении, у мужчин – 56 и 15 видов спорта, соответственно [22; 32].

Следующая классификация видов спорта приводится по местам проведения тренировок и соревнований: стадионы, шоссейные и проселочные дороги, пересеченная местность, спортивные манежи и залы [22; 32].

По структуре, согласно мнению В.Б Попова и Л.С. Хоменков, легкоатлетические виды спорта делят на циклические, ациклические и смешанные, а с точки зрения преобладающего проявления какого-либо физического качества: скоростные, силовые, скоростно-силовые, скоростной выносливости, специальной выносливости [32; 40].

Э.С. Озолин говорит, что, также виды легкой атлетики делят на классические (К) (олимпийские) и неклассические (все остальные). На сегодняшний день в программу Олимпийских игр у мужчин входит 24 вида легкой атлетики, у женщин - 22 вида легкой атлетики, которые разыгрывают самое большое количество олимпийских медалей [28].

В.Б. Попов [32] делит виды легкой атлетики на следующие группы:

Ходьба - циклический вид, требующий проявления специальной выносливости, проводится как у мужчин, так и у женщин.

У женщин проводятся заходы:

- на стадионе – 3, 5, 10 км;
- в манеже – 3, 5 км;
- на шоссе – 10, 20 км.

У мужчин проводятся заходы:

- на стадионе – 3, 5, 10, 20 км;
- в манеже – 3, 5 км;

– на шоссе – 35, 50 км.

Классические (К) виды: у мужчин – 20 и 50 км, у женщин – 20 км.

Бег делится на категории: гладкий бег, барьерный бег, бег с препятствиями, эстафетный бег, кроссовый бег [28; 32].

Гладкий бег – циклический вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, специальной выносливости.

Спринт, или бег на короткие дистанции, проводится на стадионе и в манеже. Дистанции:

30, 60, 100 (К), 200 (К) м, одинаковые для мужчин и женщин.

Длинный спринт проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 300, 400 (К), 600 м, одинаковые для мужчин и женщин.

Бег на выносливость:

– средние дистанции: 800 (К), 1000, 1500 (К) м, 1 миля – проводится на стадионе и в манеже, у мужчин и женщин;

– длинные дистанции: 3000, 5000 (К), 10000 (К) м – проводится на стадионе (в манеже – только 3000 м), одинаковые для мужчин и женщин;

– сверхдлинные дистанции: 15; 21,0975; 42,195 (К); 100 км – проводится на шоссе (возможен старт и финиш на стадионе), одинаковые для мужчин и женщин;

– ультрадлинные дистанции – суточный бег проводится на стадионе или шоссе, участвуют и мужчины, и женщины. Также проводятся соревнования на 1000 миль (1609 км) и 1300 миль – самую длинную дистанцию непрерывного бега [28].

Барьерный бег – по структуре смешанный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости, гибкости [32].

Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже. Дистанции: 60, 100 (К) м у женщин; 110 (К), 300, 400 (К) м у мужчин (последние две дистанции проводятся только на стадионе).

Бег с препятствиями – по структуре смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у женщин и мужчин на стадионе и в манеже. Дистанция у женщин – 2000 м; дистанции у мужчин: 2000, 3000 (К) м. В скором времени этот вид бега и у женщин станет олимпийским [28].

Эстафетный бег – по структуре смешанный вид, очень близкий к циклическим видам, командный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости [28].

Эстафетный бег включает классические виды 4x100 м и 4 * 400 м и проводятся у мужчин и женщин на стадионе. В манеже проводятся соревнования по эстафетному бегу на 4 * 200 м и

4 * 400 м, одинаковые для мужчин и женщин. Также могут проводиться соревнования на стадионе с различной длиной этапов: 800, 1000, 1500 м и разным их количеством. Проводятся эстафеты по городским улицам с неодинаковыми этапами по длине, количеству и контингенту (смешанные эстафеты – мужчины и женщины). Раньше большой популярностью пользовались так называемые шведские эстафеты: 800 + 400 + 200 + 100 м – у мужчин и 400 + 300 + 200 + 100 м – у женщин.

Кроссовый бег – смешанный вид, бег по пересеченной местности, требующий проявления специальной выносливости, ловкости [32].

Всегда проводится в лесной или парковой зоне. У мужчин дистанции: 1, 2, 3, 5, 8, 12 км;

у женщин: 1, 2, 3, 4, 6 км.

Легкоатлетические прыжки делятся на две группы: прыжки через вертикальное препятствие и прыжки на дальность. К первой группе относятся: а) прыжки в высоту с разбега;

б) прыжки с шестом с разбега. Ко второй группе относятся: а) прыжки в длину с разбега;

б) тройной прыжок с разбега [32].

Первая группа легкоатлетических прыжков:

а) прыжок в высоту с разбега (К) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже;

б) прыжок с шестом с разбега (К) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых качеств, прыгучести, гибкости, ловкости, один из самых сложных технических видов легкой атлетики. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже [28].

Вторая группа легкоатлетических прыжков:

а) прыжки в длину с разбега (К) – смешанный по структуре вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, гибкости, ловкости. Проводятся у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже.

б) тройной прыжок с разбега (К) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростно-силовых, скоростных качеств, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин, на стадионе и в манеже [28].

Легкоатлетические метания можно разделить на следующие группы: 1) метание снарядов, обладающих и необладающих аэродинамическими свойствами с прямого разбега; 2) метание снарядов из круга; 3) толкание снаряда из круга.

Причем надо обратить внимание, что в метаниях разрешается выполнять по технике любой вид разбега, но финальное усилие выполняется только по правилам. Например, метать копье, гранату, мяч нужно только из-за головы, над плечом; метать диск можно только сбоку; метать молот – только сбоку; толкать ядро можно со скачка и с поворота, но обязательно толкать.

Метание копья (К) (гранаты, мяча) – ациклический вид, требующий от спортсмена проявления скоростных, силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метание выполняется с прямого разбега, мужчинами и

женщинами, только на стадионе. Копье обладает аэродинамическими свойствами [32].

Метание диска (К), метание молота (К) – ациклические виды, требующие от спортсмена силовых, скоростно-силовых качеств, гибкости, ловкости. Метания выполняются из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, только на стадионе. Диск обладает аэродинамическими свойствами [32].

Толкание ядра (К) — ациклический вид, требующий от спортсмена проявления силовых, скоростно-силовых качеств, ловкости. Выполняется толкание из круга (ограниченное пространство), мужчинами и женщинами, на стадионе и в манеже.

Многоборья. Классическими видами многоборья являются: у мужчин – десятиборье,

у женщин – семиборье. В состав десятиборья входят: 100 м, длина, ядро, высота, 400 м, 110 м с/б, диск, шест, копье, 1500 м. У женщин в семиборье входят следующие виды: 100 м с/б, ядро, высота, 200 м, длина, копье, 800 м [28].

К неклассическим видам многоборья относятся: восьмиборье для юношей (100 м, длина, высота, 400 м, 110 м с/б, шест, диск, 1500 м); пятиборье для девушек (100 м с/б, ядро, высота, длина, 800 м). В спортивной классификации определены: у женщин – пятиборье, четырехборье и троеборье; у мужчин – девятиборье, семиборье, шестиборье, пятиборье, четырехборье и троеборье. Четырехборье, раньше оно называлось «пионерским», проводится для школьников 11–13 лет [28].

Виды, которые входят в состав многоборья, определяются спортивной классификацией, замена видов не допустима.

Множество людей занимаются легкой атлетикой, которая проникла в самые отдаленные уголки земного шара, став одним из популярных видов спорта в мире. Почти все виды спорта, так или иначе, используют

упражнения из легкой атлетики для подготовки спортсменов. Во время тренировок и соревнований проводятся научные исследования, которые в дальнейшем помогают развиваться таким наукам, как физиология, биомеханика, спортивная медицина, теория физической культуры и спорта и др.

Н. Соринов говорит, что начиная с раннего возраста, легкоатлетические упражнения широко используются в детских дошкольных учреждениях, школах, средних и высших учебных заведениях. Легкоатлетические упражнения повышают деятельность всех систем организма, способствуют закаливанию, являются одним из действенных факторов профилактики различных заболеваний. Легко дозируемые упражнения могут использоваться как для развития физических качеств спортсменов высокого класса, так и для развития подрастающего поколения, для людей с ослабленным здоровьем, пожилого возраста, в период реабилитации после перенесенных травм и просто для поддержания нормальной жизнедеятельности человеческого организма. Большая роль отведена видам легкой атлетики в физической подготовке призывников и военнослужащих [36].

Доступность, относительная простота упражнений, минимум затрат позволяют заниматься различными видами легкой атлетики практически везде, и в сельской местности, и в городской.

Спортивные тренировки в легкой атлетике и соревновательная деятельность дают возможность спортсменам реализовать свои потенциальные способности, проявить себя как личность, сформировать характер и оптимальную психическую сферу [36].

В.В. Мехрикадзе [26] и Н.А. Фомин [38], говорят, что легкую атлетику можно характеризовать как:

– вид спорта, где спортсмены показывают результаты на грани человеческих возможностей;

- средство восстановления и реабилитации организма;
- средство воспитания и развития подрастающего поколения;
- учебную дисциплину, способствующую становлению специалиста в области физической культуры и спорта [26; 38].

1.3. Возрастные особенности школьников 7-9 классов

По мнению многих специалистов (В.М. Смирнов, В.П. Губа), значительное место в процессе физического воспитания подрастающего поколения должно быть отведено воспитанию всех физических качеств и способностей, так, как высокий уровень развития этих способностей во многом способствует успешной трудовой деятельности человека и достижению высоких спортивных результатов [13; 29; 35].

В.М. Смирнов и Г.Б. Дьяченко говорят, что подростковый возраст считается самым трудным с точки зрения организации с детьми этого возраста учебно-воспитательной работы, и в тоже время этот период исключительно важен в отношении психического, физического развития, формирования личности. Именно в этот период происходит усиленное усвоение социальных ценностей. Формирование жизненной позиции, «рождение гражданина». Подросток в одно и тоже время и ребёнок, и взрослый, а точнее сказать, подросток - это уже не ребёнок, но в тоже время ещё и не взрослый. Это период, когда как раз и происходит переход от детства к взрослости. Но не только сложные психические процессы приобретают новый вид в этот период жизни человека, но и происходит существенная перестройка всего организма подростка [16; 35].

Подростковый возраст - это возраст от 10-11 до 15 лет, что соответствует возрасту учащихся V-IX классов. Это период бурного и в тоже время нравственного развития, когда происходит усиленный рост тела,

совершенствуется мускульный аппарат, идёт интенсивный процесс окостенения скелета.

В.М. Смирнов и Г.А. Апанасенко говорят, что прежде всего, наблюдается резкий рост тела в длину у мальчиков на 14- 15 лет. В этом возрасте быстрыми темпами развивается и мышечная система. Мышечная масса особенно интенсивно нарастает у мальчиков 13-14 лет. Однако увеличение одних мышц наблюдается при заметном отставании других [2; 35].

Наблюдается возрастное несоответствие в развитии сердечно-сосудистой системы. Сердце значительно увеличивается в объёме, становится более сильным, работает более мощно, а диаметр кровеносных сосудов отстаёт в развитии. Это часто приводит к некоторым временным расстройствам кровообращения, повышению кровяного давления, следствием чего являются наблюдающиеся у некоторых подростков головокружения, учащённое сердцебиение, головные боли, слабость, сравнительно быстрая утомляемость [29].

В.М. Смирнов считает, самый важный факт физического развития подростка - половое созревание, (12 лет) происходит прибавка роста около 6-10 см в год. Масса тела возрастает на 4-6 кг, а окружность грудной клетки увеличивается на 3-5 см, увеличение роста и массы тела в период от 12 до 16 лет составляет 25-30 см и 25-40 кг. Всё это учитель физической культуры должен принимать во внимание в практике проведения уроков, тренировок, соревнований и других спортивных мероприятий [35].

В подростковом возрасте у детей рождается потребность самоутверждения и самостоятельности. Характерной чертой подростков является стремление к соревнованию, демонстрации физических способностей, они далеко не всегда в состоянии объективно оценить свои силы и возможности. За 10-11 лет обучения с 7 до 17 лет, показатели,

характеризующие скоростные проявления человека, улучшаются на 20-60% и более.

В.М. Смирнов говорит, в подростковом возрасте фактически наступает стабилизация результатов в показателях быстроты простой реакции и максимальной частоты движений [35].

Целенаправленные воздействия или занятия разными видами спорта накладывают положительный отпечаток на скоростные способности. К примеру, при звуковом и световом сигнале латентное время реакции не занимающихся равно 0,17-0,25 и 0,2-0,35 сек, а у спринтеров высшей квалификации - 0,05-0,1 и 0,1-0,2 сек соответственно.[25]

Важное значение, с точки зрения регламентации физических нагрузок представляют собой данные об особенностях роста и развития детского организма в период полового созревания. Этот период характеризуется индивидуальными колебаниями не только в сроках наступления полового созревания, но и в интенсивности его протекания у лиц, относящихся к одной и той же возрастной группе [29].

Индивидуальные темпы полового развития подростков одного года рождения оказывают существенное влияние на уровень общего соматического развития двигательной функции, а также на характер адаптации сердечно-сосудистой системы к стандартной мышечной работе. Среди 14-летних футболистов можно встретить как сформировавшихся юношей, достигших статуса взрослого человека, так и мальчиков с детскими стадиями формирования признаков созревания. Поэтому для определения величины нагрузки или нормативных требований необходимо учитывать биологический возраст спортсмена, одним из основных критериев которого является степень развития вторичных половых признаков.

В.М. Смирнов и Г.А. Апанасенко считают, что организм детей и подростков хорошо приспособляется к скоростным нагрузкам. Поэтому возраст от 8 до 15 лет является наиболее благоприятным для развития

быстроты и повышения скорости движений. На этапе предварительной подготовки в работе с юными школьниками целесообразно использовать комплекс средств, направленных на приобретение всесторонней физической подготовленности, укрепление здоровья и гармоническое развитие, овладение разнообразными навыками и умениями, обучение начальным основам техники и тактики [2; 35].

Задачи физической подготовки в это время состоят, прежде всего, в формировании двигательной функции юных школьников, основными компонентами которой являются сила, быстрота, выносливость, ловкость и гибкость, а также умение управлять своими движениями во времени, пространстве и по степени мышечных усилий. Значительное внимание надо уделять воспитанию быстроты движений, поскольку в детском и подростковом возрасте имеются широкие возможности для воспитания этого важнейшего физического качества.

Следует подчеркнуть, что на этапах предварительной подготовки и начальной спортивной специализации быстрота воспитывается в тесной связи с ловкостью, что создает необходимую основу для успешного овладения рациональной техникой передвижения. В возрастном диапазоне 8-12 лет значительное повышение максимальной скорости бега обусловлено естественным ростом быстроты движений, а в возрасте 12-14 лет скорость повышается главным образом благодаря возрастанию скоростно-силовых качеств и мышечной силы.

В.М. Смирно считает, что при воспитании быстроты надо стремиться к максимальному увеличению темпа частоты движений, не требующих больших мышечных усилий. Предпочтение следует отдавать естественным движениям. Неоценимую помощь могут оказать спортивные и подвижные игры, упражнения, выполняемые в игровой форме, в форме соревнований. [35].

1.4. Виды подготовки школьников по легкой атлетике

Е.Е. Аракелян говорит, что подготовка в легкой атлетике — это многогранный процесс, в котором можно выделить физическую, техническую, тактическую, морально-волевую и теоретическую подготовку [3].

Физическая подготовка.

Развитие основных физических качеств легкоатлета осуществляется путем общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП).

Б.А. Ашмарин говорит, что цель ОФП — гармоническое развитие всех органов и систем спортсмена, повышение работоспособности, или, как говорят, функциональных возможностей организма в целом. Это достигается применением в тренировке самых разнообразных физических упражнений и видов спорта, таких, как гимнастика, плавание, лыжи, акробатика, спортивные игры и др. Исключительно важное значение имеет общая разносторонняя физическая подготовка. Необходимость ее диктуется не только требованиями гармонического развития, но и чисто спортивными интересами. Ведь в большинстве случаев до 15 - 16 лет, а то и до более позднего возраста невозможно точно определить, в каком виде легкой атлетики будет иметь успех тот или иной начинающий спортсмен. Первым этапом ОФП будет выполнение нормативов комплекса ГТО, соответствующих данному возрасту [4].

Ю.В. Верхошанский говорит, что цель СФП — развитие отдельных мышечных групп спортсмена, приобретение им тех двигательных навыков, которые непосредственно обеспечивают успешное овладение техникой и рост результатов в избранном виде. Для каждого вида легкой атлетики СФП будет различной. Упражнения по своей структуре и характеру должны быть близки к тем видам, которые изучаются в данное время или в которых

спортсмен собирается соревноваться. Решение вопроса о соотношении упражнений, направленных на ОФП и СФП, и распределение их во времени зависят от пола, возраста, степени подготовленности занимающихся и от поставленной на данный период задачи. Начинающим юным спортсменам основное внимание необходимо уделить ОФП и лишь по мере их спортивного роста постепенно повышать удельный вес СФП [7].

Е.Д. Гагоа и Е.Н. Вавилова говорят, что Быстрота необходима в той или иной степени во всех видах легкой атлетики. Это качество тесно связано с техникой выполнения упражнений, силой мышц, способностью к расслаблению, гибкостью, а также хорошей координацией движений. Именно за счет совершенствования этих качеств развивается быстрота. Однако спортсмены при одинаковой тренировке с целью развития быстроты добиваются различных результатов. Это происходит от того, что максимальный уровень быстроты связан с подвижностью нервных процессов, а это качество в значительной степени врожденное. Это следует учитывать при выборе специализации юного спортсмена [6; 9].

Для развития быстроты применяются упражнения с большой частотой движений: бег на коротких отрезках с максимальными усилиями, упражнения на ускорение двигательной реакции, бег под уклон, бег с использованием световых или звуковых лидеров, а также некоторые спортивные игры. В метаниях, кроме того, применяются облегченные снаряды, обеспечивающие возможность быстрых, взрывных усилий.

В.П. Губа говорит, что когда наступает стабилизация в уровне развитии быстроты, спортсмены не только используют специальные упражнения в облегченных условиях, но и вновь обращаются к средствам, повышающим уровень общей физической подготовки. Ее проводят на новом, более высоком уровне. Упражнения скоростно-силового характера выполняют в большем количестве и с большей интенсивностью. После такой подготовки спортсмен вновь переходит к специальной подготовке, имея улучшенную

базу. Это позволяет ему преодолеть так называемый скоростной барьер и улучшить результаты в избранном виде легкой атлетики [8; 14].

Л.П. Матвеев и В.Г. Никитушкин говорят, что выносливость, как и быстрота,— важнейшее качество, необходимое для любого легкоатлетического упражнения. Различают общую и специальную выносливость. Общая выносливость определяется способностью человека длительно выполнять работу малой и умеренной интенсивности. Такой работой может быть медленный бег, ходьба по пересеченной местности, многократное поднятие небольших тяжестей и т. д. Специальная выносливость — это способность выполнять специфическую работу без снижения ее эффективности в заданное время.

Как общая, так и специальная выносливость легкоатлета определяется его способностью бороться с утомлением. Утомление — результат не только мышечной работы, но и умственных напряжений, переживаний. Все это должно учитываться в учебно-тренировочном процессе [21; 23; 27].

Основные средства повышения общей выносливости легкоатлета — длительный бег с умеренной скоростью, ходьба на лыжах, марш-бросок. Развитие общей выносливости осуществляется преимущественно в подготовительном периоде. Так, например, объем бега с умеренной скоростью у современных бегунов на средние и длинные дистанции в подготовительном периоде может достигать 120—160 км в неделю.

В.Н. Платонов и В.П. Губа говорят, что средствами повышения специальной выносливости легкоатлета являются упражнения, в которых он специализируется, и упражнения, близкие по своему характеру к избранному виду легкой атлетики. Для спринтера специальная выносливость, т. е. способность удерживать скорость на всей дистанции, достигается однократным или повторным пробеганием различных коротких отрезков, вплоть до 400 м и более [12; 30].

Интенсивность тренировочной работы при развитии специальной выносливости возрастает с приближением соревновательного периода, поддерживается постоянной во время соревнования и снижается в переходном периоде. В подготовительном периоде постепенно увеличивают объем специальных упражнений на выносливость, а затем и их интенсивность.

Техническая подготовка

В.Г. Алабин и Н.Н. Боген говорят, что спортивная техника — это способ выполнения изучаемого упражнения. Она определяется не только внешней формой движений, но и внутренним их содержанием — переходом к мгновенному расслаблению, когда это возможно и необходимо, правильным ритмом элементов движений в целостном упражнении, максимальной концентрацией усилий в нужный момент и т. п. [1; 5].

В основе овладения техникой лежит образование сложных условно рефлекторных связей в коре головного мозга, поэтому изучаемые упражнения должны повторяться многократно. По мере повторения участие сознания в действиях обучаемого становится все меньшим и меньшим: образуется так называемый динамический стереотип, при котором происходит почти полная автоматизация движения. Однако сознание присутствует во всех случаях, и его роль особенно важна в технически сложных видах легкой атлетики. Не случайно в практике спорта широко распространен прием мысленного представления последовательности и характера действий того или иного сложного упражнения до начала его выполнения.

В.П. Губа и Ю.Ф. Курамшин считают, что при обучении технике легкоатлетических упражнений используется ряд методических приемов, смысл которых сводится к облегчению условий выполнения данного упражнения. К таким приемам относятся облегчение внешних условий, замедленное выполнение упражнения, использование зрительных и звуковых

ориентиров, непосредственная физическая помощь учителя (тренера) [15; 20].

Использование слуховых и зрительных ориентиров возможно и в других видах легкой атлетики. В беге — это разметка дорожки для прямолинейного бега или для выработки нужной длины шага, в барьерном беге — для точного подхода к барьеру между барьерами, в прыжках и метаниях — для определения направления отталкивания спортсмена и угла вылета снаряда. Такими ориентирами могут служить какие-либо предметы или знаки, в направлении которых прыгун стремится вытолкнуться, а метатель — направить снаряд. В частности, это может быть натянутая на определенной высоте и на определенном расстоянии веревка или проволока и т. п.

В.С. Семенов говорит, что наряду с облегченными условиями изучения техники, особенно при ее совершенствовании, нередко используются и усложненные условия, которые способствуют повышению уровня физической подготовленности. У бегунов, например, это бег по песку или глубокому снегу, который повышает эффективность отталкивания вследствие более активного включения в работу мышц стопы. Применяется также бег в гору и бег с отягощением. Использование отягощений практикуется и у прыгунов. В метаниях используются утяжеленные снаряды [33; 34].

Эффективность тренировочных занятий в значительной степени зависит от того, в какой последовательности и как часто применяются упражнения для развития тех или иных качеств. Каждый вид занятий имеет свои особенности. Например, доказано, что такие качества, как быстрота, общая выносливость, гибкость, сила мелких мышц и техника выполнения не очень сложных упражнений, наилучшим образом совершенствуется при выполнении соответствующих упражнений на каждом занятии (ежедневно). Упражнения, развивающие силу крупных мышечных групп и прыгучесть,

целесообразно включать в занятия через день, чередуя их с упражнениями другой направленности. Точно так же, через 1—2 занятия, рекомендуется развивать и специальную выносливость [34].

Л.С. Хоменков и Ж.К. Холодов говорят, что если определенное качество (например, гибкость или сила) уже развито в достаточной мере и перед занимающимся стоит задача лишь поддерживать его на нужном уровне, то количество целенаправленных занятий, объем тренировочной работы и интенсивность нагрузок могут быть уменьшены. Обычно для поддержания уже развитых качеств требуется выделить не более двух занятий в неделю.

Направленность тренировки определяет интенсивность и объем работы. В зависимости от этих компонентов тренировочное занятие или его часть может проводиться с максимальной, большой, средней или малой нагрузкой [39; 40].

1.5. Средства и методы подготовки школьников по легкой атлетике

Ф.П. Суслов говорит, что средство — это конкретное содержание действия спортсмена, а метод — это способ действий, путь их применения. Основными средствами тренировки спортсмена являются физические упражнения, которые условно можно разделить на три группы: общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные [37].

К общеподготовительным упражнениям относятся те, которые по форме движения не имеют сходства с соревновательным упражнением, с помощью них решается задача всестороннего функционального развития

организма спортсмена, повышается общий уровень работоспособности и координации движений.

В.Н. Плотонов считает, что специально-подготовительные упражнения по внешней форме и внутреннему содержанию проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма спортсмена очень близки к избранному виду легкой атлетики. Они занимают центральное место в системе тренировок легкоатлетов и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности, способствуют направленному воздействию на те или иные системы организма и, решая задачи развития физических способностей, совершенствуют техническое мастерство [31].

Специально-подготовительные упражнения по силе воздействия должны быть идентичными соревновательному упражнению или же несколько превосходить его. Только при этом условии возможен положительный перенос тренированности. Чем меньше специально-подготовительные упражнения отличаются от соревновательного, тем они более эффективны.

Л.П. Матвеев говорит, что специально-подготовительные упражнения могут избирательно воздействовать на отдельные звенья тела спортсмена — это упражнения локального воздействия; могут также воздействовать на весь организм в целом, т. е. повторяют в тех или иных (облегченных, утяжеленных) условиях тренировочного процесса соревновательные упражнения в целом — это упражнения глобального воздействия. Например, в метании молота к упражнениям локального воздействия можно отнести упражнения, повторяющие отдельные элементы броска, а к упражнениям глобального воздействия — метания облегченных или утяжеленных снарядов с одного, двух и более поворотов [24; 25].

Соревновательные упражнения — это комплекс двигательных Действий, являющихся предметом спортивной специализации и Выполняемых в соответствии с существующими правилами соревнований. К

этим упражнениям относятся избранный вид легкой атлетики и его варианты. Для спринтеров — это бег на короткие Дистанции, эстафетный бег, бег с ходу и со старта, бег с гандикапом и т.п.

Б.А. Ашмарин говорит, что средства спортивной тренировки разделяются по направленности воздействия на две группы:

- преимущественно связанные с совершенствованием различных сторон подготовленности — технической, тактической и т. п.;
- преимущественно связанные с развитием двигательных качеств [4].

Методы спортивной тренировки в практических целях принято условно делить на три группы: словесные, наглядные и практические. При подборе методов следует следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, общедидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки, возрастным и половым особенностям спортсмена, их классификации и уровню подготовленности.

Н.В. Колесников говорит, что к словесным методам относятся рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ, обсуждение, команда, подсказка и др. Эти методы должны использоваться в лаконичной, образной и доступной форме, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему в значительной мере способствуют специальная терминология и сочетание словесных методов с наглядными [18].

В.Н. Плотонов говорит, что наглядные методы многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. К ним, прежде всего, следует отнести правильный в методическом отношении, непосредственный показ упражнений и их элементов тренером или квалифицированным спортсменом. Кроме этого следует широко использовать наглядные пособия:

- учебные кино-видеофильмы, кинокольцовки, кинограммы, макеты спортплощадок;

- простейшие ориентиры, которые ограничивают направление движений;

- сложные ориентиры, которые путем световых, звуковых сигналов и механических лидирующих устройств, в том числе и с программным управлением, обеспечивают обратную связь.

Методы практических упражнений условно можно разделить на две основные подгруппы:

- методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, т.е. на формирование двигательных умений и навыков, характерных для избранного вида спорта;

- методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств [30].

Обе подгруппы методов тесно взаимосвязаны, применяются в неразрывном единстве, обеспечивают эффективное решение задач спортивной тренировки.

Среди методов, преимущественно направленных на освоение спортивной техники, выделяют методы разучивания движений в целом и по частям. Разучивание движений в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно. Однако в этом случае внимание занимающихся последовательно акцентируется на рациональном выполнении отдельных элементов целостного двигательного акта. При разучивании более или менее сложных движений, которые можно разделить на относительно самостоятельные элементы, освоение спортивной техники осуществляется по частям. В дальнейшем целостное выполнение двигательных действий приводит к соединению в единое целое ранее освоенных составляющих сложного упражнения.

Ж.К. Холодов говорит, что при использовании методов разучивания движений, как в целом, так и по частям большая роль отводится подводющим

и имитационным упражнениям. Подводящие упражнения применяются для облегчения задач овладения спортивной техникой путем планомерного освоения более простых двигательных действий. Например, в тренировке бегуна в качестве подводящих упражнений используется бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками и т.д. Каждое из этих упражнений является подводящим к бегу и способствует более эффективному становлению его отдельных элементов: отталкивания, высокого выноса бедра, повышения темпа движений, координации в деятельности мышц антагонистов и т.д. [39].

В имитационных упражнениях сохраняется общая структура основных упражнений и обеспечиваются условия, облегчающие освоение двигательных действий. Имитационные упражнения очень широко используются при совершенствовании технического мастерства как новичков, так и спортсменов высокой квалификации. Они не только позволяют создать представление о технике спортивного упражнения, облегчить процесс его усвоения, но и обеспечивают эффективную координацию между двигательными и вегетативными функциями. Например, в тренировке метателя в качестве имитационного упражнения используется выполнение целостного действия перед зеркалом без выпуска снаряда, акцентируя внимание на отдельные элементы движения, контролируя их точность.

Ю.Ф. Курашшин и Л.П. Матвеев говорят, что структуру методов, преимущественно направленных на развитие двигательных качеств, определяют характер упражнения в процессе однократного использования данного метода (непрерывный или с интервалами отдыха) и режим выполнения упражнений (равномерный, стандартный или переменный, варьирующий). Непрерывный метод характеризуется однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. Интервальный метод предусматривает выполнение упражнений с регламентируемыми паузами

отдыха. При использовании обоих методов упражнения могут выполняться как в равномерном, так и в переменном режиме. В зависимости от подбора упражнений и особенностей их применения тренировка может носить обобщенный (интервальный) Или избирательный (преимущественный) характер. При обобщенном воздействии осуществляется параллельное (комплексное) совершенствование различных качеств, обуславливающих уровень Подготовленности спортсмена, а при избирательном — преимущественное развитие отдельных качеств. При равномерном режиме интенсивность работы является постоянной, при переменном — варьирующей [20; 26].

В качестве других самостоятельных методов следует выделить Игровой и соревновательный. Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил, арсенала технико-тактических приемов и ситуаций. Его применение обеспечивает высокую эмоциональность занятий и связано с решением в постоянно изменяющихся ситуациях разнообразных задач. Эти особенности игровой деятельности требуют от занимающихся инициативы, смелости настойчивости и самостоятельности, умения управлять своими эмоциями, проявления высоких координационных способностей, быстроты реагирования и мышления, оригинальных и неожиданных для соперников технических и тактических решений. Все это предопределяет эффективность игрового метода для совершенствования различных сторон подготовки легкоатлета.

Ю.Ф. Курамшин и В.П. Губа говорят, что соревновательный метод предполагает специально организованную деятельность, направленную на выявление уровня подготовленности спортсмена и выступающую в качестве способа повышения эффективности тренировочного процесса. Этот метод может осуществляться в усложненных или облегченных условиях по

сравнению с теми, которые характерны для официальных соревнований [15; 20].

Применяя соревновательный метод, необходимо учитывать квалификацию спортсмена, уровень его технической, тактической, физической, теоретической, интегральной и особенно психологической подготовленности. Соревновательный метод как один из наиболее эффективных методов воздействия, на организм занимающихся особенно широко используется при работе с квалифицированными и хорошо тренированными спортсменами.

Ю.В. Верхошанский говорит, что в спортивной практике всегда следует учитывать возможность решения нескольких задач одним методом. А так как в его названии обычно выделяется преимущественная направленность упражнений, то необходимо учитывать и сопутствующие воздействия. Наряду с этим выполнение задания может быть осуществлено одновременно несколькими методами. Например, одновременно Действует несколько методов в случае, когда один из них определяет организацию, а другой — способ выполнения упражнения (круговой, поточный, соревновательный и др.). В каждом отдельном случае выбор метода и средств определяется решаемой задачей, возрастом, подготовленностью и полом занимающихся, условиями и другими факторами. Поэтому для занятий легкоатлетов следует чаще менять места тренировок, используя многообразные особенности природных условий: песчаный берег реки или моря, холмы, тропинки леса, беговые и прыжковые упражнения по воде, снегу и по различному грунту. Применяя простейшие сооружения на местности в любое время года, можно круглый год решать оздоровительные задачи и разнообразить средства и методы спортивной тренировки [7].

При выборе тренировочных упражнений надо шире использовать возможность создавать положительный эмоциональный фон. Это не только обеспечивает высокую работоспособность, но и способствует более

активному восстановлению. Из методов выполнения упражнений надо отдавать предпочтение тем, которые обеспечивают не только рост тренированности, но и лучшее восстановление. Процесс восстановления во многом зависит от функциональных возможностей организма. Здесь очень важна общая физическая подготовленность спортсмена. Она повышает жизнедеятельность и устойчивость организма к различным внешним воздействиям, в том числе и к тренировочным нагрузкам, помогает легче переносить их и быстрее восстанавливаться.

ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Организация исследования

Цель исследования – определить эффективность предложенного комплекса упражнений, направленного на подготовку школьников 7-9 классов к сдаче ГТО 4-й ступени по легкой атлетике.

Данное исследование было проведено в МКОУ «Маминская СОШ» с. Маминское. Педагогический эксперимент проводился с 01.07.2018 по 31.12.2018.

В установленном эксперименте принимали участие школьники мальчики 7-9 классов в составе двух групп: по 8 человек в экспериментальной и контрольной группах. Все участники данного исследования первоначально прошли медицинский осмотр и противопоказаний к учебно-тренировочным занятиям не имели.

Занятия проводились 3 раза в неделю по 90 минут.

Педагогическое исследование проводилось в II этапа.

На I этапе (01.07.2018-05.07.2018) изучалась научно-методическая литература по установленной проблеме, проводилось первоначальное тестирование уровня подготовленности школьников к нормативов по легкой атлетике, в свою очередь был разработан комплекс упражнений, направленный на подготовку к сдаче этих нормативов.

На II этапе (05.07.2018-31.12.2018) в обеих группах проводились тренировочные занятия по стандартной программе, но дополнительно в занятия экспериментальной группы был включен разработанный комплекс упражнений. Было проведено итоговое тестирование уровня подготовленности.

2.2. Методы исследования

Для решения поставленной цели были определены следующие задачи:

1. Провести анализ научно-методической литературы по проблеме исследования;
2. Разработать комплекс упражнений, направленный на подготовку школьников 7-9 классов к сдаче ГТО 4-й ступени по легкой атлетике;
3. Экспериментально доказать эффективность составленного комплекса упражнений, направленного на подготовку школьников 7-9 классов к сдаче ГТО 4-й ступени по легкой атлетике.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы:

- метод анализа и обобщения научно-методической литературы;
- педагогические тестирования;
- педагогический эксперимент;
- метод математико-статистической обработки данных.

Анализ и обобщение научно-методической литературы позволили выявить возрастные особенности школьников 7-9 классов, раскрыть основные средства и методы подготовки к нормативам легкой атлетики.

Данный метод был использован на начальном этапе исследования и выступил в качестве теоретической базы применения комплексов физических упражнений на практике.

Опираясь на данные специалистов был разработан комплекс упражнений, который применялся в нашем исследовании.

Педагогическое тестирование проводилось два раза в год, в тренировочное время. Для определения уровня подготовленности к нормативам ГТО применялись следующие тесты:

- *Бег 30 метров, с.*

Методика проведения. Участники эксперимента выполняют бег на 30 метров с максимальной скоростью. В протокол заносится лучший результат из 3 попыток в секундах.

– *Бег на 2000 метров, м.с.*

Методика проведения. Участники эксперимента выполняют бег на 2000 метров. В протокол заносится результат в минутах и секундах.

– *Челночный бег 3x10*

Методика проведения. Участники эксперимента выполняют бег 3x10 с максимальной скоростью, касаясь рукой размеченной линии. В протокол заносится лучший результат из 3 попыток в секундах.

– *Прыжок в длину с места*

Методика проведения. Участники эксперимента по команде выполняют прыжок в длину с места толчком двух ног. В протокол заносится лучший результат из 3 попыток в сантиметрах.

Педагогический эксперимент проводился с целью определить эффективность применяемого комплекса упражнений, направленного на подготовку школьников 7-9 классов к сдаче ГТО 4-й ступени по легкой атлетике.

Контрольная группа тренировалась по общепринятой методике.

В содержание тренировочных занятий экспериментальной группы был включен комплекс упражнений, направленный на подготовку школьников 7-9 классов к сдаче ГТО 4-й ступени по легкой атлетике:

Беговые упражнения.

1. Бег приставным шагом правым и левым боком вперед.
2. Бег с высоким подниманием бедра
3. Семенящий бег
4. «Олений бег»
5. Бег с захлестыванием голени.
6. Бег на прямых ногах с закидыванием пяток.

Беговые упражнения с изменением скорости.

1. Бег с коротким и длинным шагом.
2. Бег с изменением скорости, чередование медленного бега и коротких рывков.
3. Бег с ускорениями на месте и в движении.
4. Бег с изменением скорости и направления движения по звуковому сигналу тренера.
5. Бег с крестным и приставным шагом с ускорениями по звуковому сигналу тренера.
6. Бег с внезапными остановками, поворотами на 180 и 360 градусов с последующим ускорением вправо, влево и т.д.

Старты из статических исходных положений.

1. Старт из положения, сидя, полу приседа, лёжа.
2. Старт из положения «упор руками»
3. Старт из положения «спиной вперёд»
4. Старт из высокой или низкой стартовой стойки.

Старты из динамических исходных положений.

1. Старт после ходьбы в глубоком приседе.
2. Старт после 100 прыжков на скакалке.
3. Стартовый рывок после подскоков в приседе на месте, в движении, вперёд, назад.
4. Старт из положения «ходьбы в приседе боком»
5. Старт после кувырков вперёд, назад и т.д.

Старты после различных беговых и прыжковых упражнений.

1. Старт после бега с высоким подниманием бедра, после семенящего бега.
2. Старт после бега на прямых ногах с закидыванием пяток, после бега с захлёстыванием голени.
3. Старт после бега с крестным и приставным шагом.

4. Старт после бега спиной вперёд с поворотом на 180 градусов.

5. Старт после прыжковых упражнений.

Беговые упражнения с преодоление препятствий

1. Бег с огибанием стоек, флажков на максимальной скорости, препятствий расставленных на одной линии.

2. Тоже упражнение только препятствия расставлены в шахматном порядке или произвольно.

3. Тоже самое, только спиной вперёд

4. Бег с имитацией удара головой после огибания каждого препятствия

5. Бег с имитацией обманного движения перед каждым препятствием (дриблинг)

Расписание занятий.

Комплекс упражнений, в процессе эксперимента, проводили три раза в неделю.

В выходные дни предусматривался активный отдых, включающий в себя, как правило, поход в бассейн, пешие прогулки, занятия подвижными играми.

Экспериментальная группа использовала следующую схему тренировок:

1. Понедельник:

- подготовительная часть: разминка (общие развивающие упражнения);

- основная часть: выполнение комплекса упражнений основной части занятия.

- заключительная часть: учебная или подвижная игра.

2. Вторник:

- активный отдых.

3. Среда:

- подготовительная часть: разминка (общие развивающие упражнения);

- основная часть: выполнение комплекса упражнений основной части занятия.

- заключительная часть: учебная или подвижная игра.

4. Четверг:

- активный отдых.

5. Пятница:

- подготовительная часть: разминка (общие развивающие упражнения);

- основная часть: выполнение комплекса упражнений основной части занятия.

- заключительная часть: занятие на специальных тренажерах.

6. Суббота:

- активный отдых.

7. Воскресенье:

- пассивный отдых.

Метод математической статистики

Результаты исследования подвергались математико-статистической обработке на персональном компьютере с использованием пакета прикладных программ Excel для среды Windows, с определением:

- средней арифметической величины (M);

- среднего квадратичного отклонения (σ);

- средней ошибки среднего арифметического (погрешности) (m);

- прироста в %;

- достоверности различий (p) по t - критерию Стьюдента

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЯ

Для определения уровня подготовленности школьников были проведены тесты 4-й ступени ГТО. Протоколы исходного тестирования контрольной и экспериментальной групп представлены в приложении 1,2. В конце педагогического эксперимента было проведено итоговое тестирование школьников. Протоколы тестирования представлены в приложении 3,4.

Оценивая полученные результаты в процессе обучения упражнений, направленных на подготовку школьников 7-9 классов к сдаче ГТО 4-й ступени по легкой атлетике (табл. 1) при сравнении показателей начала и конца педагогического эксперимента, наблюдается повышение результатов по всем показателям.

Таблица 1

Результаты тестирования экспериментальной и контрольной группы в начале
и в конце эксперимента ($M \pm m$)

Тесты	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Июль	Декабрь	Июль	Декабрь
Бег 30 метров, с.	5,7±0,30	5,4±0,19	5,5±0,20	*4,9±0,11
Бег 2000 метров, м.с.	9,7±0,26	9,4±0,22	9,7±0,29	8,9±0,26
Челночный бег 3x10, с.	8,4±0,20	8,1±0,15	8,2±0,14	**7,5±0,11*
Прыжок в длину с места, см.	182±1,86	184±1,49	178±2,98	*190±2,73

Звездочкой * слева – отмечены достоверные отличия показателей в каждой группе относительно сентября;

Звездочками * справа отмечены достоверные различия результатов между группами в конце эксперимента;

* – $p < 0,05$

** – $p < 0,01$

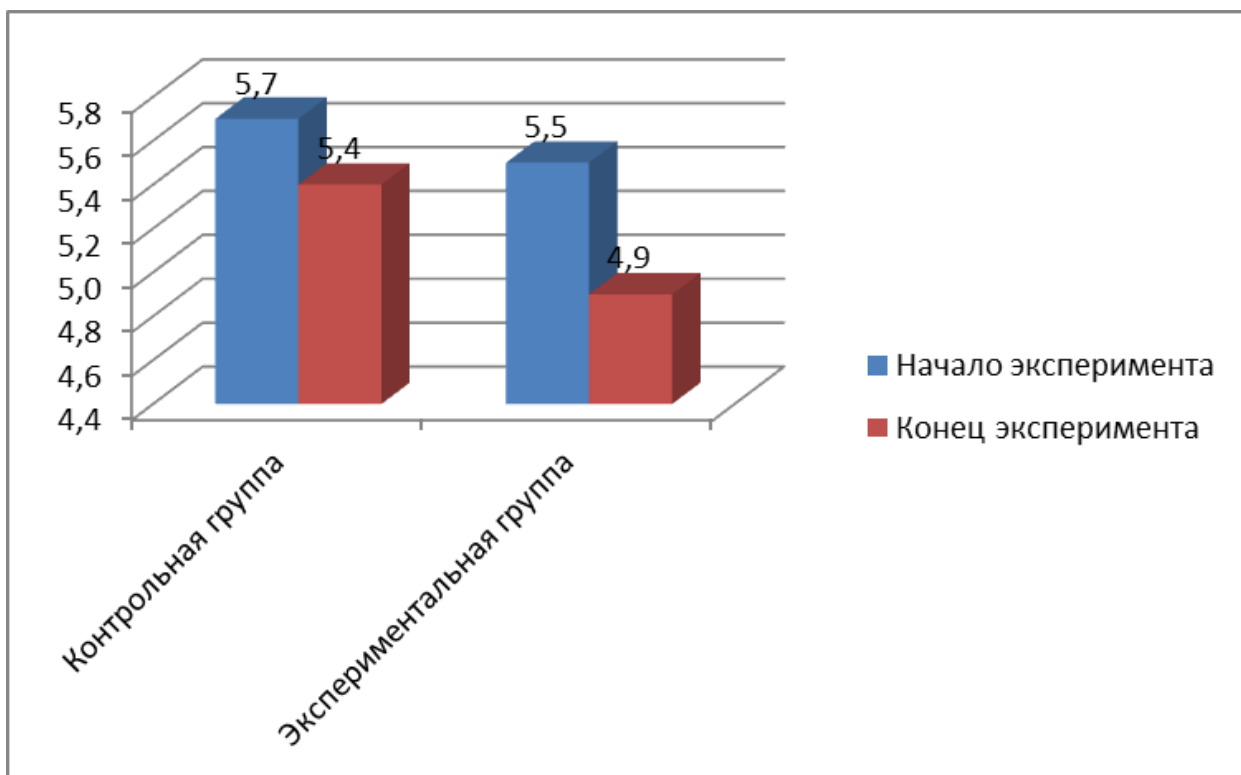


Рисунок 1. Прирост показателей у школьников 7-9 классов в секундах, в тесте «Бег 30 метров».

1. В тесте «Бег 30 метров»:

– Средний результат контрольной группы в начале эксперимента равен $5,7 \pm 0,30$ с., а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до $5,4 \pm 0,19$ с. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 5%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается недостоверное ($p > 0,05$) увеличение показателей в данном тесте.

– Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента равен $5,5 \pm 0,20$ с, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до $4,9 \pm 0,11$ с. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 11%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,05$) увеличение показателей в данном тесте.

– Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной группы, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе.

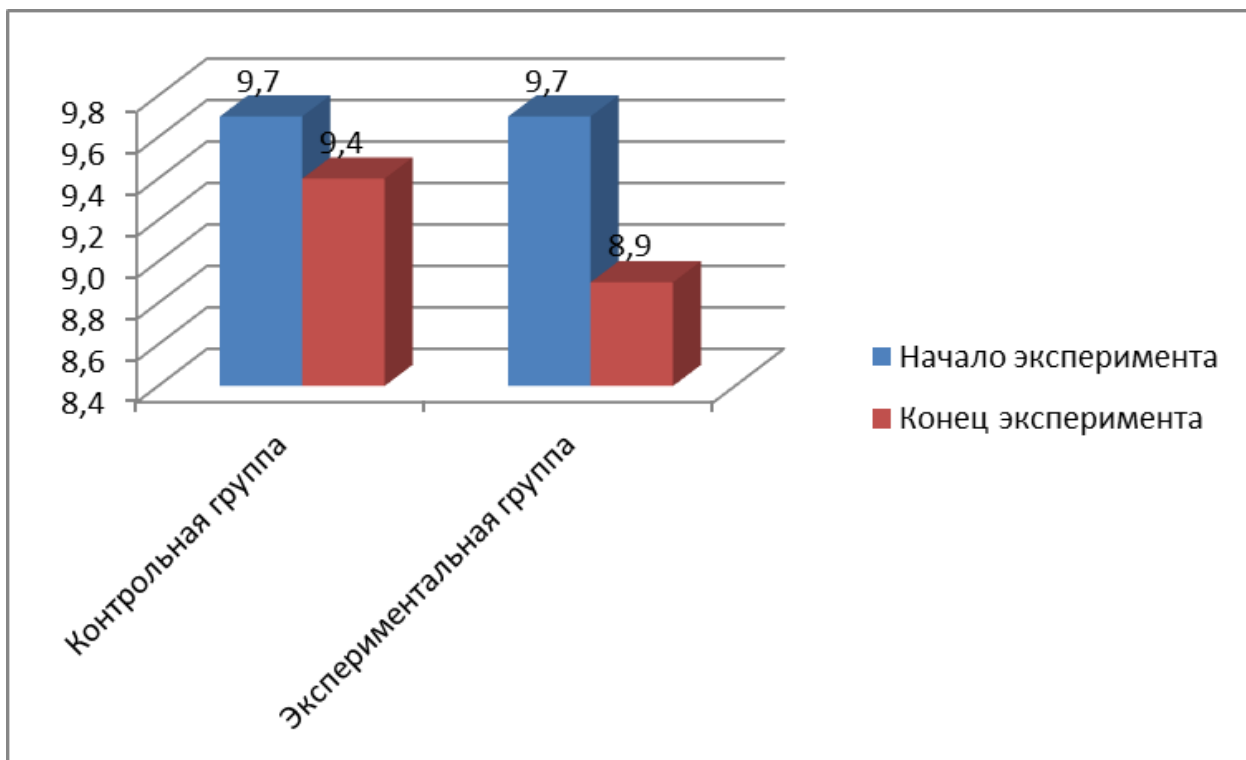


Рисунок 2. Прирост показателей у школьников 7-9 классов в мин. и сек., в тесте «Бег 2000 метров».

2. В тесте «Бег 2000 метров»:

– Средний результат контрольной группы в начале эксперимента равен $9,7 \pm 0,26$ м.с., а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до $9,4 \pm 0,22$ м.с. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 3%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается недостоверное ($p > 0,05$) увеличение показателей в данном тесте.

– Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента равен $9,7 \pm 0,29$ с, а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до $8,9 \pm 0,26$ с. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 8%.

Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается недостоверное ($p > 0,05$) увеличение показателей в данном тесте.

– Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной группы, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе.

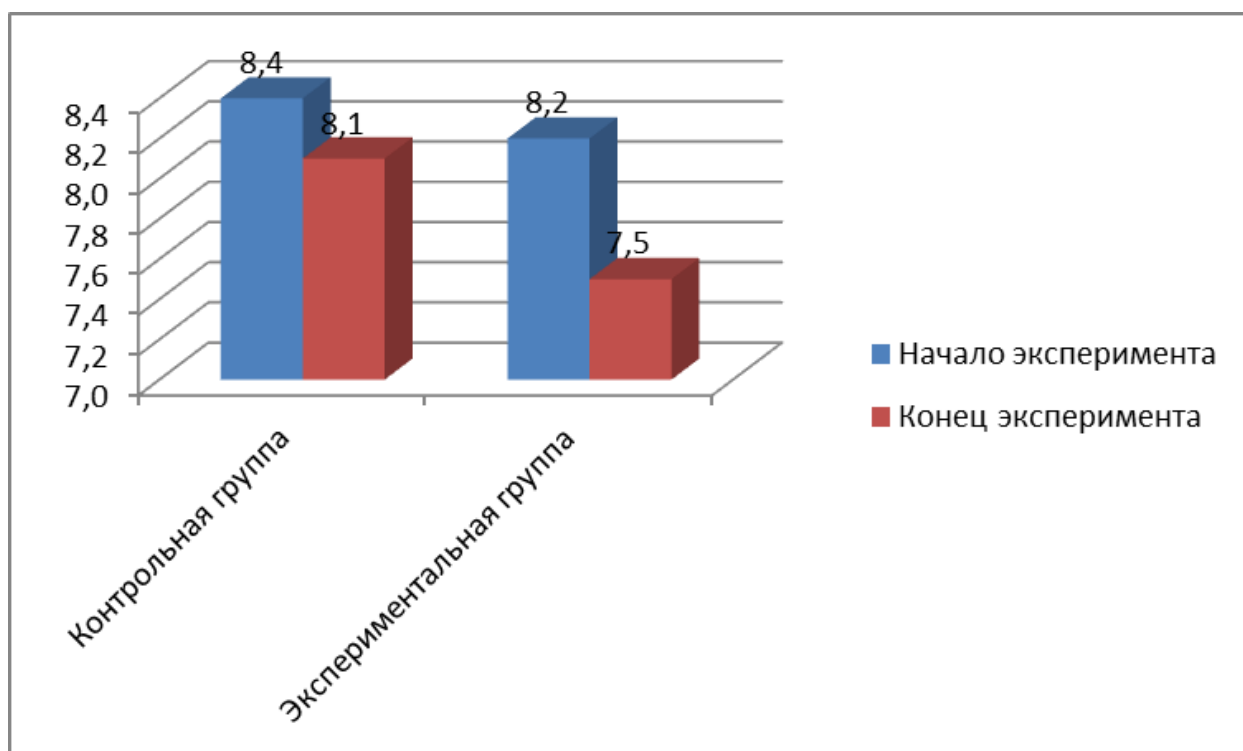


Рисунок 3. Прирост показателей у школьников 7-9 классов в секундах, в тесте «Челночный бег 3x10».

3. В тесте «Челночный бег 3x10»:

– Средний результат контрольной группы в начале эксперимента равен $8,4 \pm 0,20$ с., а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до $8,1 \pm 0,15$ с. В итоге средний результат спортсменов контрольной группы увеличился на 4%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается недостоверное ($p > 0,05$) увеличение показателей в данном тесте.

– Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента равен $8,2 \pm 0,14$ с., а в конце эксперимента после проведения повторного

тестирования результат улучшился до $7,5 \pm 0,11$ с. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 9%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,01$) увеличение показателей в данном тесте.

– Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной группы, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе. Выявлено достоверное ($p < 0,05$) различие показателей между группами в конце эксперимента, с преимуществом в экспериментальной группе.

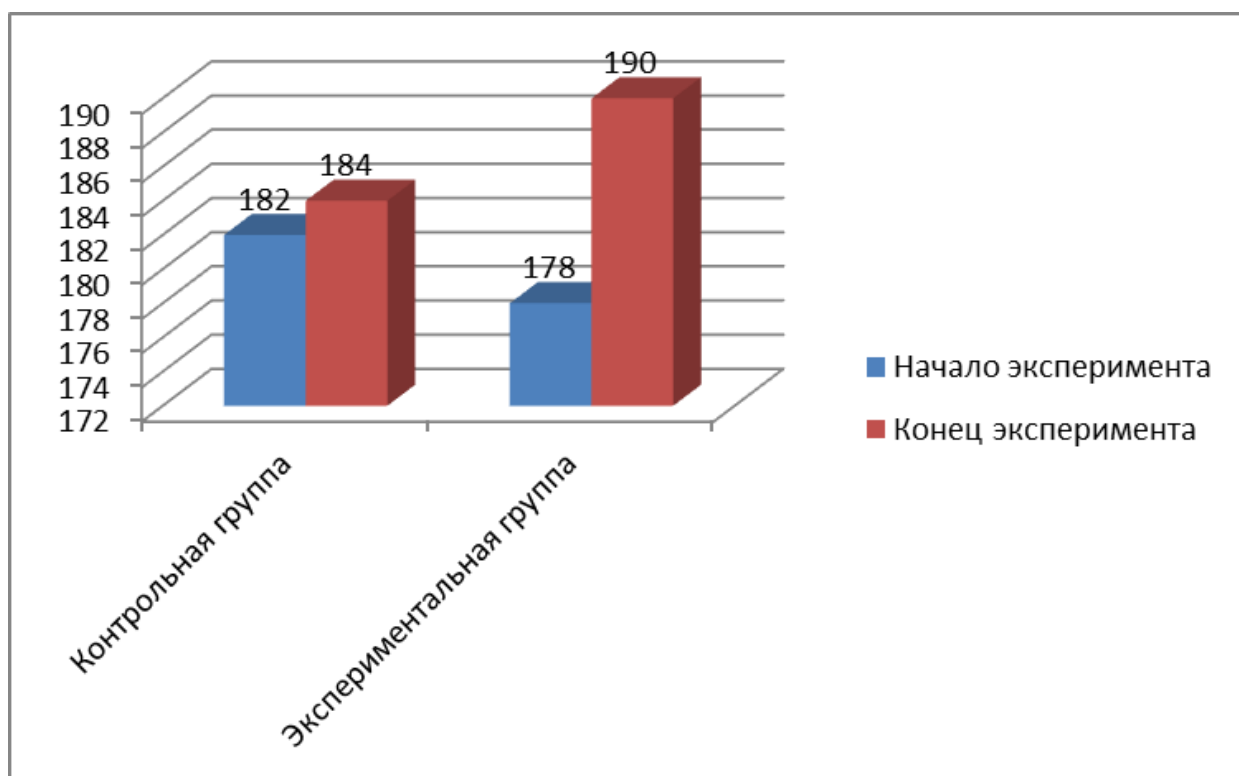


Рисунок 4. Прирост показателей у школьников 7-9 классов в сантиметрах, в тесте «Прыжок в длину с места».

4. В тесте «Прыжок в длину с места»:

– Средний результат контрольной группы в начале эксперимента равен $182 \pm 1,86$ см., а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до $184 \pm 1,49$ см. В итоге средний

результат спортсменов контрольной группы увеличился на 1%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается недостоверное ($p > 0,05$) увеличение показателей в данном тесте.

– Средний результат экспериментальной группы в начале эксперимента равен $178 \pm 2,98$ см., а в конце эксперимента после проведения повторного тестирования результат улучшился до $190 \pm 2,73$ см. В итоге средний результат спортсменов экспериментальной группы в данном тесте увеличился на 7%. Оценивая полученные данные было выявлено, что наблюдается достоверное ($p < 0,05$) увеличение показателей в данном тесте.

– Сравнив полученные данные контрольной и экспериментальной группы, мы наблюдаем, что наибольший прирост результатов в данном тесте произошел в экспериментальной группе.

Оценивая полученные данные в контрольной группе по подготовке школьников 7-9 классов к сдаче ГТО 4-й ступени по легкой атлетике, выявлено недостоверное увеличение показателей по всем показателям в тестах.

Оценивая полученные данные в экспериментальной группе по подготовке школьников 7-9 классов к сдаче ГТО 4-й ступени по легкой атлетике, выявлено достоверное увеличение показателей по всем показателям в тестах кроме второго теста.

Достоверность различий конечных результатов контрольной и экспериментальной группы присутствует в тесте: «Челночный бег 3x10».

Анализ данных полученных в ходе 6-месячного эксперимента по подготовке школьников 7-9 классов к сдаче ГТО 4-й ступени по легкой атлетике, позволяет констатировать, что лучшими оказались показатели школьников экспериментальной группы.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

«Легкая атлетика» является обязательной учебной дисциплиной в общеобразовательных школах, средних и высших учебных заведениях. Как специальность ее изучают в высших учебных заведениях физкультурного профиля.

Решая поставленные задачи в работе, нами были сделаны следующие выводы:

1. Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс «Готов к труду и обороне» — это не просто получение знака отличия, это в первую очередь совершенствование самого себя, своего внутреннего «Я». Подготавливая себя к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса, человек оттачивает свою координацию, становится более целеустремленным, морально и физически закаленным;

2. Разработан экспериментальный комплекс физических упражнений, направленный на подготовку школьников 7-9 классов к сдаче ГТО 4-й ступени по легкой атлетике;

3. Нами была доказана эффективность предложенного комплекса упражнений, которая была выявлена в достоверном увеличении уровня подготовки школьников 7-9 классов к сдаче ГТО 4-й ступени по легкой атлетике.

На основании вышеизложенного можно сделать вывод о том, что внедренный нами комплекс упражнений оказывает положительное влияние на подготовку школьников 7-9 классов к сдаче ГТО 4-й ступени по легкой атлетике.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алабин, В.Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов [Текст] / В.Г. Алабин. - Харьков: Основа, 1993, 243с.
2. Апанасенко, Г.А. Здоровье [Текст] / Г.А. Апанасенко. – М. : Физическая культура и спорт, 2002. – 62 с.
3. Аракелян, Е.Е. СФП бегуний на короткие дистанции: Метод. рекомендации [Текст] / Е.Е. Аракелян. – М.: Б.и., 2000.- С. 20.
4. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания [Текст] / Б.А. Ашмарин. – М. : Просвещение, 2008. – 350 с.
5. Боген, Н.Н. Обучения двигательным [Текст] / Н.Н. Боген. – М. : Физкультура и спорт, 2009. – 421 с.
6. Вавилова, Е. Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать [Текст] / Е.Н. Вавилова. – М. : Просвещение, 1983. – 144 с.
7. Верхошанский, Ю. В. Программирование и организация тренировочного процесса [Текст] / Ю.В. Верхошанский. — М., 1985. – 230 с.
8. Возрастные особенности подготовки бегунов на короткие дистанции: Сб. науч. трудов [Текст] / - М.: «ФиС», 2000. - 65 с.
9. Гагуа, Е.Д. Тренировка спринтера [Текст] / Е.Д. Гагуа. – М.: Олимпия Пресс: Терра-Спорт, 2001. - 72 с.
10. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений [Текст] / Б.Р. Голощапов. – М.: Издательский центр “Академия”, 2001. — 312 с.
11. Городецкий, А.Я. Лёгкая атлетика. Секреты мастера: учебник [Текст] / А.Я. Городецкий. — М., 1997. – 140 с.
12. Губа, В.П. Индивидуальные особенности юных спортсменов [Текст] / В.П. Губа. — Смоленск: СГИФК, 1997. – 220 с.
13. Губа, В.П. Методика определения и развития скоростно-силовых способностей у детей младшего школьного возраста // Физическая культура:

воспитание, образование, тренировка: детский тренер: журнал в журнале [Текст] / В.П. Губа. – 2003. - № 3.

14. Губа, В.П. Морфобиомеханический подход как основа возрастного физического воспитания и спорта [Текст] / В.П. Губа. – Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 1999. - № 3-4.

15. Губа, В.П. Современные проблемы ранней спортивной ориентации [Текст] / В.П. Губа. – М.: ТО информационно-коммерческое агентство, 1998. – 72 с.

16. Дьяченко, Г.Б. Индивидуализация силовой и скоростно-силовой подготовки женщин-спринтеров высокой квалификации: Метод. рекомендации [Текст] / Г.Б. Дьяченко. – СПб., 2000. – 24 с.

17. Карягин, В.М. Подготовка высококвалифицированных лёгкоатлетов: учебник для вузов физ. Воспитания [Текст] / В.М. Карягин. — Львов, 1998. – 200 с.

18. Колесников, Н.В. Организационно-методическое содержание обучения легкоатлетическому спринту: Учеб.пособие для студ.вузов физич. культуры [Текст] / Н.В. Колесников. – СПб., 2000. – 86 с.

19. Кошин, В. В. Лёгкая атлетика. Начальный этап обучения: учебник [Текст] / В.В. Кошин. – М.: 1999. – 230 с.

20. Курамшин, Ю.Ф. Теория и методика физической культуры [Текст] / Ю.Ф. Курамшин. – М. : Советский спорт, 2007. – 464 с.

21. Лёгкая атлетика: учебник для вузов физ. культуры [Текст] / — М., 1999.

22. Луничкин, В. Лёгкая атлетика: метод, пособие для тренеров ДЮСШ [Текст] / В. Луничкин. – М.: 2002. – 180 с.

23. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта [Текст] / Л.П. Матвеев. — М., 1997. – 320 с.

24. Матвеев, Л. П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов [Текст] / Л.П. Матвеев. — Киев, 1999. – 197 с.

25. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст] / Л.П. Матвеев. — М.: Физкультура и Спорт, СпортАкадемПресс, 2008, 544 с.
26. Мехрикадзе, В.В. Тренировка юного спринтера [Текст] / В.В. Мехрикадзе. — М.: «ФиС», 1999. - 150 с.
27. Никитушкин, В. Г. Бег на короткие дистанции. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства: программа [Текст] / В.Г. Никитушкин. — М.: Советский спорт, 2005. — 250 с.
28. Озолин, Э. С. Спринтерский бег [Текст] / Э.С. Озолин. — М.: Физкультура и спорт, 1986.. — 180 с.
29. Основы физиологии человека: сборник / сост. Н.А. Агаджаняна [Текст] / — М. : РУДН, 2001. — 408 с.
30. Платонов, В. Н. Теория и методика спортивной тренировки [Текст] / В.Н. Платонов. — Киев, 1984. — 130 с.
31. Платонов, В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте [Текст] / В.Н. Платонов. — Киев, 1997. — 350 с.
32. Попов, В.Б. Легкая атлетика для юношества [Текст] / В.Б. Попов. - М.: Воронеж, 1999. — 220 с.
33. Семенов, В. С. Физическая культура в спорте [Текст] / В.С. Семенов. — М. : Физическая культура и спорт, 1994. — 171 с.
34. Скоростно-силовая подготовка юных спортсменов [Текст] / - М.: «ФиС», 2000. - 247 с.
35. Смиронов, В.М. Физиология физического воспитания и спорта: учебник для студентов [Текст] / В.М. Смирнов. — М. : Физкультура и спорт, 2002. — 438 с.
36. Соринов, Н. Лёгкая атлетика: первые шаги: учебник./ Пер. с англ. [Текст] / Н. Соринов. — М.: 2002. — 168 с.
37. Суслов, Ф.П. Теория и методика спорта [Текст] / Ф.П. Суслов. — М.: Воениздат, 1997. — 416 с.

38. Фомин, Н. А. Физиологические основы двигательной активности [Текст] / Н.А. Фомин. – М. : Физкультура и спорт, 1999. – 224 с.
39. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие [Текст] / Ж.К. Холодов. – М.: Академия, 2004. – 480 с.
40. Хоменков, Л.С. Бег на 100 и 200 м (техника и тренировка) [Текст] / Л.С. Хоменков. – М.: «ФиС», 1999. – 90 с.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1.

Результаты тестирования контрольной группы в начале эксперимента

Бег 30 метров, с.	Бег 2000 метров, м.с.	Челночный бег 3x10, с.	Прыжок в длину с места, см.
6,1	10,0	8,1	175
5,3	9,7	7,8	180
6,0	9,6	8,0	180
5,1	9,6	9,4	179
4,9	11,0	9,0	184
5,3	9,6	8,5	190
7,3	9,3	8,0	181
5,5	8,9	8,0	183

Результаты тестирования экспериментальной группы в начале
эксперимента

Бег 30 метров, с.	Бег 2000 метров, м.с.	Челночный бег 3x10, с.	Прыжок в длину с места, см.
6,3	11,0	7,8	176
5,4	10,2	7,8	178
5,5	9,5	7,9	183
5,1	9,6	8,5	183
4,7	10,5	8,7	184
5,6	9,5	8,9	160
6,1	8,7	7,9	180
5,2	8,9	7,9	180

Результаты тестирования контрольной группы в конце эксперимента

Бег 30 метров, с.	Бег 2000 метров, м.с.	Челночный бег 3x10, с.	Прыжок в длину с места, см.
5,9	9,7	7,8	180
5,2	9,3	7,7	182
5,8	9,3	7,8	181
5,0	9,0	8,9	183
4,8	10,5	8,8	187
5,1	9,4	8,0	192
6,3	8,9	7,8	182
5,0	8,7	7,7	185

Результаты тестирования экспериментальной группы в конце
эксперимента

Бег 30 метров, с.	Бег 2000 метров, м.с.	Челночный бег 3x10, с.	Прыжок в длину с места, см.
5,3	10,2	7,2	180
4,7	8,9	7,3	186
5,0	8,6	7,4	192
4,6	8,9	7,8	194
4,5	9,6	7,8	197
5,1	8,5	8,1	179
5,4	8,1	7,3	192
4,5	8,3	7,3	201