

УДК 796.42

## ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ КАК ОДНА ИЗ ФОРМ УЛУЧШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ СРЕДНИХ КЛАССОВ

**Федотова Татьяна Дмитриевна**

Старший преподаватель кафедры физической культуры. Ставропольский государственный педагогический институт. Ессентуки, Россия E-mail: (vik-fedo@yandex.ru)

**Федотов Виктор Иванович**

Старший преподаватель кафедры физической культуры. Ставропольский государственный педагогический институт. Ессентуки, Россия E-mail: (vik-fedo@yandex.ru)

**Горяинов Александр Петрович**

Старший преподаватель кафедры физической культуры. Ставропольский государственный педагогический институт. Ессентуки, Россия E-mail: aleksandr69.gor@mail.ru

## TRACK AND FIELD EXERCISES IMPROVE STUDENT HEALTH

**Fedotova Tatiana Dmitrievna**

Senior lecturer. The Department of physical culture, Branch state budget educational institution of higher professional education. Stavropol state pedagogical Institute. Essentuki, Russia. E-mail: vik-fedo@yandex.ru

**Fedotov Viktor Ivanovich**

Senior lecturer. The Department of physical culture, Branch state budget educational institution of higher professional education. Stavropol state pedagogical Institute. Essentuki, Russia. E-mail: vik-fedo@yandex.ru

**Goryainov Alexander**

Senior lecturer. The Department of physical culture, Branch state budget educational institution of higher professional education. Stavropol state pedagogical Institute. Essentuki, Russia E-mail: aleksandr69.gor@mail.ru

**Следует цитировать / Citation:**

*Федотова Т. Д., Федотов В. И., Горяинов А. П.* Легкоатлетические упражнения как одна из форм улучшения физического здоровья учащихся средних классов // *Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта.* — 2019. — № 5 (16). — С. 138–144. URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>.

*Fedotova T. D., Fedotov V. I., Goryainov A. P.* Track and field exercises improve student health/ *Health, Physical Culture and Sports.* 2019, 5 (16), pp. 138–144 (in Russian). URL: <http://journal.asu.ru/index.php/zosh>.

Поступило в редакцию / Submitted 11.09.2019

Принято к публикации / Accepted 26.10.2019

**Аннотация.** Рассматривается проблема улучшения здоровья школьников средних классов с помощью легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика является базовым видом спорта, где происходит сопутствующее развитие физических качеств занимающихся. Школьники обучаются жизненно необходимым двигательным действиям и укрепляют здоровье. Развитие физических способностей происходит на уроках физической культуры в школе. Показаны особенности методики обучения легкоатлетическим упражнениям на уроках в средних классах. Здоровый образ жизни, положительное отношение к занятиям спортом и физической культурой закладываются в школьные годы. Спортивные соревнования и тренировки помогают школьникам реализовать свои потенциальные способности, проявить себя как личность, сформировать характер и оптимальную психическую сферу. Легкая атлетика — вид спорта, где спортсмены показывают результаты на грани человеческих возможностей; средство восстановления и реабилитации организма; средство воспитания и развития подрастающего поколения; учебная дисциплина, способствующая становлению специалиста в области физической культуры и спорта.

Легкая атлетика оздоравливает организм занимающихся, занятия можно проводить в разных условиях. Занятия легкой атлетикой на свежем воздухе и в зале дают хорошую нагрузку на организм, улучшая работу не только опорно-двигательного аппарата, но и всех внутренних органов.

Владеть техникой легкоатлетических упражнений необходимо, так как они составляют фундамент здоровья, а положительное отношение к занятиям спортом и физической культуре закладывается именно в школьные годы.

Занятия по легкой атлетике в школе можно проводить по трем формам: урок, секционные занятия и самостоятельные занятия. Все формы имеют общие задачи и цели, но приоритет остается за урочной формой проведения занятий по физической культуре.

При обучении легкоатлетическим упражнениям необходимо придерживаться следующей цели: первый урок ознакомительный, затем обучающийся, затем уроки совершенствования элементов легкоатлетических упражнений.

**Ключевые слова:** легкая атлетика, техника легкоатлетических упражнений, урок физической культуры, тестирование, теория и методика физической культуры, занятия легкой атлетикой.

**Annotation.** This article discusses the problem of improving the health of middle school students with the help of athletics exercises. Athletics is a basic sport, where there is a concomitant development of physical qualities involved. Students are taught vital motor actions and improve health. The development of physical abilities occurs in physical education lessons at school. Features of methods of teaching athletics exercises in the classroom in the middle classes. A healthy lifestyle, a positive attitude to sports and physical culture laid in the school years. Sports competitions and trainings help students to realize their potential abilities, to Express themselves as a person, to form a character and an optimal mental sphere. Athletics a sport where athletes show results on the verge of human capabilities; a means of recovery and rehabilitation of the body; a means of education and development of the younger generation; academic discipline, contributing to the formation of a specialist in the field of physical culture and sports.

Athletics heals the body engaged classes can be held in different conditions in the fresh air in the hall athletics classes for all types give a good load on the body, thus improving not only the work of the musculoskeletal system but also the work of all internal organs.

It is necessary to master the technique of athletics exercises because they have a vital applied value and form the Foundation of health, and a positive attitude to sports and physical culture is laid in the school years.

Classes on the section athletics at school can be carried out in three forms lesson, sectional classes and independent classes, all forms have common goals and objectives, but the priority remains for the fixed form of physical education classes.

When teaching athletic exercises must adhere to the following goals of the first lesson study, then the student, and lessons to improve elements of athletic exercises.

**Keyword.** Athletics. Technics of athletic exercises. Lesson of physical culture. Testing. Theory and methods of physical culture. Classes athletics.

**А**ктуальность. Проблемой научных исследований в области методики обучения легкоатлетическим упражнениям учащихся средних классов была и остаётся проблемой новых педагогических технологий, позволяющих повысить интерес учащихся к занятиям физическими упражнениями и усилить положительные эффекты, связанные с качественным обучением и улучшением их физических возможностей и приобретением жизненно важных двигательных умений и навыков.

А. П. Матвеев, доктор педагогических наук, автор более 90 научно-методических работ по проблемам теории и методики физической культуры, в том числе: «Методика физического воспитания с основами теории» в этой работе было отмечено, что легкоатлетические упражнения, входящие в состав раздела легкой атлетики, являются одним из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющих ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетические многоборья — десятиборье, пятиборье и др. [1, с. 17].

Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья детей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук, авторы учебного пособия по легкой атлетике, утверждают, что спортивные трениров-

ки и соревновательная деятельность по легкой атлетике дают возможность занимающимся реализовать свои потенциальные способности, проявить себя как личность, сформировать характер и оптимальную психическую сферу.

Легкую атлетику они характеризуют как вид спорта, где спортсмены показывают результаты на грани человеческих возможностей.

Положительное влияние легкой атлетики проявляется в том, что это средство

восстановления и реабилитации организма и воспитания и развития подрастающего поколения. Легкая атлетика — учебная дисциплина, способствующая становлению специалиста в области физической культуры и спорта [2, с. 9].

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. Легкоатлетические упражнения требуют динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом [3, с. 14].

Н. Г. Озолин, профессор, доктор наук, заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер СССР, трехкратный рекордсмен Европы, 10-кратный рекордсмен страны сразу в двух видах легкоатлетических соревнований — в тройном прыжке и прыжках с шестом и учёный в области спортивной педагогики, в своих трудах подчеркивал, что бег обладает общеукрепляющим свойством, способствующим гармоничному развитию всего тела целиком, а не какой-то отдельной его части. Кроме этого, развивается выносливость, что является очень важным для любого человека свойством [4, с. 51].

По мнению Ж. К. Холодова, овладеть техникой легкоатлетических упражнений необходимо, так как они имеют жизненно необходимое прикладное значение и составляют фундамент здоровья, а положительное отношение к занятиям спортом и физической культуре закладывается в школьные годы [5, с. 42].

Детские терапевты призывают к двигательной активности и считают, что одним лучших средств физического воспитания, обеспечивающих разностороннее и гармоническое развитие и воспитание школьников, являются легкоатлетические упражнения, способствующие совершенствованию двигательной функции учащихся.

Методика обучения легкоатлетическим упражнениям описана в работах А. И. Жилкина, А. Н. Макарова, Н. Г. Озолина и др. [1; 3; 4].

Эффективность обучения школьников легкоатлетическим упражнениям зависит от соблюдения основных требований к процессу преподавания.

Программный материал для учащихся пятых классов предусматривает закрепление: видам ходьбы, бега, прыжков и метаний. Это и есть жизненно необходимые двигательные умения и навыки. С каждым учебным годом легкоатлетический материал программы расширяется и усложняется.

В разделе программы легкой атлетики на каждом году обучения содержатся теоретические сведения, навыки и умения, материал для развития двигательных качеств и требования к школьникам.

В школе существуют три организационно-методические формы проведения занятий по легкой атлетике: урок, секционные занятия и самостоятельные занятия. Все упомянутые формы тесно связаны между собой общими задачами и целями и лишь условно делятся по организационному принципу. Основной формой проведения занятий по легкой атлетике в общеобразовательной школе является урок. Уроки бывают одновидовые и комбинированные [6, с. 24].

Характер и преимущественная направленность поставленных задач, выбор средств и методов обучения, методические приемы организации учащихся, а также этап обуче-

ния определяют тип легкоатлетического урока в общеобразовательной школе.

На первом, ознакомительном уроке учащиеся знакомятся с новым видом легкой атлетики. Получают инструктаж учителя о основных двигательных действиях в легкой атлетике.

Затем на последующих уроках, основываясь на уже знакомых учащимся ощущениях, применяются новые упражнения, расширяющие представления о выполненном движении.

Третий урок закрепление пройденного материала, где уточняется двигательное действие и формируется ориентировочная основа действия.

Четвертый урок посвящен совершенствованию элементов техники в целом. Условия выполнения главного двигательного действия должны быть близкими к максимальному проявлению возможностей учеников. На этом уроке проверяется, как освоено двигательное действие.

В своей работе, посвященной обучению двигательным действиям, М. М. Боген описал последовательность обучения двигательным действиям, где он делил процесс обучения на три этапа.

Это этап на ознакомления с двигательным действием, этап освоения двигательного действия и этап совершенствования двигательного действия. Там же он рекомендовал при освоении двигательного действия выделять основные опорные точки [3, с. 74].

Выделив основные опорные точки, учащиеся смогут овладеть правильным исходным положением, прочувствуют, какие части тела участвуют в выполнении движений, уточняют направление движений. Затем они добиваются согласованности в движениях по оптимальной амплитуде на небольшой скорости. Скорость можно постепенно увеличивать по мере освоения двигательного действия, задавая ритм проговариванием двигательного действия. Это последовательное овладение основными опорными точками движения позволяет конкретно ставить частные задачи и использовать разнообразные методические приемы при обучении технике легкоатлетических упражнений.

Проводя занятия легкой атлетикой, учитель организует выполнение упражнений

фронтальным групповым, индивидуальным методами.

Для обучения необходимо применять фронтальный метод, реже групповой. Индивидуальный метод следует использовать на этапе совершенствования [7, с. 22].

На основании изложенного выше была определена **тема исследования**: методика обучения легкоатлетическим упражнениям учащихся 5 классов.

**Цель исследования**: совершенствование методики обучения легкоатлетическим упражнениям обучающихся средних классов.

**Объект исследования**: процесс физического воспитания учащихся среднего школьного возраста.

**Предмет исследования**: средства и методы обучения легкоатлетическим упражнениям.

**Гипотеза**. Предполагается, что использование специальных и подготовительных упражнений будет эффективным при обучении легкоатлетическим упражнениям.

**Задачи исследования**:

1. Провести анализ литературных источников по проблеме исследования.

2. Разработать специальные и подводящие упражнения для обучения легкоатлетическим упражнениям учащихся средних классов.

3. Экспериментально оценить комплексы упражнений, направленные на освоение техники легкоатлетических упражнений.

**Методы исследования**: обзор литературы и исследование источников по проблеме исследования, изучение методики преподавания, педагогический эксперимент, тестирование, методы математической статистики.

**База исследования**: исследование проводилось на базе средней школы № 8 г. Эссентуки. В исследовании приняли участие учащиеся 5-х классов (14 мальчиков и 10 девочек).

Для того, чтобы изучить проблемы обучения учащихся средних классов легкоатлетическим упражнениям и улучшить их физические возможности, проводился педагогический эксперимент с 1 по 28 сентября 2018 г. в МБОУ СОШ № 8 г. Эссентуки Ставропольского края. В исследовании приняли участие учащиеся 5-х классов (14 мальчиков и 10 девочек). 24 учени-

ка осваивали методику обучения легкоатлетическим упражнениям.

Во время эксперимента учащиеся изучали новый материал: при освоении техники выполнения легкоатлетических упражнений вырабатывали способность самостоятельно усваивать новые знания, формировали умения учиться. Универсальные учебные действия открывали учащимся возможность широкой ориентации в области физической культуры и спорта.

Тестирование проводилось с целью оценки уровня освоения техники выполнения легкоатлетических упражнений и физической подготовленности занимающихся в начале и по окончании педагогического эксперимента.

Для определения уровня освоения техники легкоатлетических упражнений были проведены следующие тесты: бег 60 м (сек); бег 1500 м, прыжок в длину с разбега (см); Метание малого мяча 150 г (м).

Статистическая обработка материала включала расчет статистических параметров: среднего арифметического значения ( $\bar{X}$ ), среднего квадратического отклонения ( $\sigma$ ); ошибки среднего арифметического значения ( $S^x$ ), достоверность различий средних результатов измерения определялась при помощи вычисления t-критерия Стьюдента для связанных выборок. Определялось также количество учащихся (в процентах от общего числа), имеющих низкий, средний и высокий уровни физической подготовленности.

Исследование проводилось в три этапа. В начале и по окончании педагогического эксперимента было проведено тестирование уровня освоения техники выполнения легкоатлетических упражнений и физической подготовленности учащихся. Результаты тестирования были обработаны при помощи вычисления t-критерия Стьюдента для связанных выборок. Результаты представлены в таблицах 1, 2.

Анализ результатов освоения техники легкоатлетических упражнений мальчиков пятого класса показал, что средний результат в первом тесте

«Бег 60 м» на начало эксперимента составил 10,6 сек на конец эксперимента 10,1 сек увеличился на 0,5 сек, прирост составил 9%.

Таблица 1

**Нормативные требования для учащихся 5-х классов  
по выполнению упражнений легкой атлетики**

№	Содержание упражнений	Оценка		
		5	4	3
<i>Мальчики</i>				
1	Бег 60 м (сек)	9.4	10.2	11.0
2	Бег 1500 м (мин, сек)	7.00	7.30	8.00
3	Прыжок в длину с разбега (см)	380	350	290
4	Метание малого мяча 150 г (м)	39	31	23
5	Метание набивного мяча, 1 кг	465	415	390
6	Наклон вперед сидя (см)	+10	+8	+5
7	«Челночный бег» 4 х 9 м	10.4	10.7	10.9
8	Прыжок в длину с места (см)	180	160	140
<i>Девочки</i>				
1	Бег 60 м (сек)	9.8	10.4	11.2
2	Бег 1500 м (мин, сек)	7.30	8.00	8.30
3	Прыжок в длину (см)	350	300	240
4	Метание малого мяча 150 г (м)	26	19	16
5	Метание набивного мяча 1 кг	430	350	300
6	Наклон вперед сидя (см)	+13	+9	+6
7	«Челночный бег» 4х9 м	10.8	11.0	11.5
8	Прыжок в длину с места (см)	170	147	134

Таблица 2

**Показатели освоения техники легкоатлетических упражнений  
мальчиков 5-го класса (n = 14)**

№ п/п	Контрольное упражнение	До эксперимента ( $\bar{X} \pm m$ )	После эксперимента ( $\bar{X} \pm m$ )	Прирост в%	Достоверность различий	
					t	p
1	Бег 60 м (сек)	10,6±0,1	10,1±0,1	9	8,614	<0,01
2	Бег 1500 м (мин, сек)	7,79±0,36	7,22±0,15	9	3,364	<0,01
3	Прыжок в длину с разбега (см)	345±22,1	365±19,8	6	6,166	<0,01
4	Метание малого мяча 150 г (м)	28,4±3,04	30,5±2,78	7	2,229	<0,05

Таблица 3

**Показатели освоения техники легкоатлетических упражнений девочек 5-го класса (n = 10)**

№ п/п	Контрольное упражнение	До эксперимента ( $\bar{X} \pm m$ )	После эксперимента ( $\bar{X} \pm m$ )	Прирост в%	Достоверность различий	
					t	p
1	Бег 60 м (сек)	10,24±0,2	10,12±0,2	10	4,385	<0,01
2	Бег 1500 м (мин, сек)	7,57±0,2	7,31±0,2	10	2,398	<0,05
3	Прыжок в длину с разбега (см)	327±16,7	337±15,8	3	2,951	<0,05
4	Метание малого мяча 150 г (м)	23±4,56	25±4,93	9	2,959	<0,05

Во втором тесте «Бег 1500 м (мин, сек)» на начало эксперимента составил 7,79 мин\сек на конец эксперимента 7,72 мин\сек увеличился на 0,06 балла, прирост составил 9%.

В третьем тесте «Прыжок в длину с разбега (см)» на начало эксперимента составил 345 см,

на конец эксперимента 365 см результат увеличился на 20 см, прирост составил 6%.

В четвертом тесте «Метание малого мяча 150 г (м)» на начало эксперимента составил 28,4 м, на конец эксперимента — 30,5 м, результат увеличился на 2,1 м, прирост составил 7%.

Различия результатов первого и второго тестирований во всех тестах: статистически достоверны при ( $p < 0,05$ );

Анализ результатов освоения техники легкоатлетических упражнений мальчиков пятого класса показал, что средний результат в первом тесте «Бег 60 м» на начало эксперимента составил 10,24 сек, на конец эксперимента – 10,12 сек, увеличился на 0,12 сек, прирост составил 10%.

Во втором тесте «Бег 1500 м (мин, сек)» на начало эксперимента составил 7,57 мин\сек, на конец эксперимента 7,31 мин\сек увеличился на 0,26 балла, прирост составил 10%.

В третьем тесте «Прыжок в длину с разбега (см)» на начало эксперимента составил 327 см

на конец эксперимента 337 см результат увеличился на 10 см, прирост составил 63%.

В четвертом тесте «Метание малого мяча 150 г (м)» на начало эксперимента составил 23 м, на конец эксперимента — 25 м, результат увеличился на 2 метра, прирост составил 9%.

Различия результатов первого и второго тестирований во всех тестах: статистически достоверны при ( $p < 0,05$ );

**Заключение.** По результатам проведенного исследования было доказано, что использование подводящих и специальных упражнений при обучении легкоатлетическим упражнениям дало положительные результаты, во всех тестах мы наблюдаем положительную динамику.

## БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Бойко А. Ф. Основы лёгкой атлетики. М., 2016. 142 с.
2. Жилкин А. И., Кузьмин В. С., Сидорчук Е. В. Легкая атлетика : учебное пособие. М., 2005. 464 с. ISBN 5–7695–2249–6.
3. Лях В. И. Двигательные способности. Общая характеристика и основы теории и методики их развития в практике физического воспитания // Физическая культура в школе. 2006. № 2. С. 2–6. URL: [poznayka.org/s15794t1.html](http://poznayka.org/s15794t1.html) (дата обращения: 10.9.2018).
4. Озолин Н. Г., Воронкина В. И., Примакова Ю. Н. Лёгкая атлетика. М., 2009. 313 с.
5. Лазарев И. В., Кузнецов В. С., Орлов Г. А. Практикум по легкой атлетике : учебное пособие. М., 1999. 160 с. ISBN 5–7695–0449–8.
6. Легкая атлетика / под ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова. М., 2009. 424 с.

## REFERENCES

1. Boiko A. F. Osnovy legkoi atletiki. Moscow, 2016. 142 s.
2. Zhilkin A. I., Kuz'min V. S., Sidorchuk E. V. Legkaya atletika: uchebnoe posobie. Moscow, 2005. 464 s. ISBN 5–7695–2249–6.
3. Lyakh V. I. Dvigatel'nye sposobnosti. Obshchaya kharakteristika i osnovy teorii i metodiki ikh razvitiya v praktike fizicheskogo vospitaniya. Fizicheskaya kul'tura v shkole. 2006. № 2. S. 2–6. URL: [poznayka.org/s15794t1.html](http://poznayka.org/s15794t1.html) (data obrashcheniya: 10.9.2018).
4. Ozolin N. G., Voronkina V. I., Primakova Yu. N. Legkaya atletika. Moscow, 2009. 313 s.
5. Lazarev I. V., Kuznetsov V. S., Orlov G. A. Praktikum po legkoi atletike: uchebnoe posobie. Moscow, 1999. 160 s. ISBN 5–7695–0449–8.
6. Legkaya atletika. pod red. N. G. Ozolina, V. I. Voronkina, Yu. N. Primakova. Moscow, 2009. 424 s.