

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**СТАРООСКОЛЬСКИЙ ФИЛИАЛ  
(СОФ НИУ «БелГУ»)**

**ФАКУЛЬТЕТ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

**Методика физической подготовки легкоатлетов на спортивно-  
оздоровительном этапе подготовки на основе применения подвижных  
игр**

Выпускная квалификационная работа  
обучающегося по направлению подготовки  
44.03.01 Педагогическое образование профиль: Физическая культура  
очной формы обучения, группы 92061304  
Веретенникова Артема Юрьевича

Научный руководитель  
к.б.н.  
Головко С.И.

СТАРЫЙ ОСКОЛ 2017

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность темы исследования.** Несмотря на усилия исследователей в поиске новых подходов к организации, отбору содержания и разработке методик по повышению физической подготовленности легкоатлетов по средством подвижных игр в учебно-тренировочном процессе, еще не нашли своего полного разрешения. К ним мы относим, в частности, использование большего количества разнообразных подвижных игр, целенаправленно развивающих определенное психофизическое качество.

Крупнейшие педагоги, ученые считали игру весьма полезной для воспитания. На основе их работ и учета зарубежных публикаций подвижная игра рассматривается как осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстромеменяющихся условиях. Так, по утверждению отечественных педагогов Е.Н.Водовозовой, П.Ф.Каптерева, П.Ф.Лесгафта, Е.А.Покровского, К.Д.Ушинского и др., подвижные игры являются наиболее эффективным средством физического воспитания. Анализ литературы по физической подготовленности учащихся показал, что этот вопрос достаточно освещен, однако требует дальнейшего совершенствования и разработки. Из всего вышеизложенного видна актуальность избранной нами темы работы.

**Объект исследования** – процесс физической подготовки легкоатлетов 7-9 лет на спортивно-оздоровительном этапе.

**Предмет исследования** – методика физической подготовки легкоатлетов 7-9 лет на спортивно-оздоровительном этапе.

**Цель исследования** – разработать и экспериментально проверить методику физической подготовки легкоатлетов 7-9 лет на спортивно-оздоровительном этапе.

Для достижения цели исследования были поставлены следующие **задачи:**

1. Изучить научно-исследовательскую литературу по проблеме применения подвижных игр в сочетании с эстафетами и комплексом специально-подготовительных упражнений в физической подготовке юных легкоатлетов.

2. Разработать методику физической подготовки юных легкоатлетов 7-9 лет, основанную на применении подвижных игр в сочетании с эстафетами и комплексом специально-подготовительных упражнений.

3. Организовать и провести педагогический эксперимент по исследованию эффективности применения подвижных игр в сочетании с эстафетами и комплексом специально-подготовительных упражнений в физической подготовке юных легкоатлетов.

4. Разработать практические рекомендации по применению подвижных игр в сочетании с эстафетами и комплексом специально-подготовительных упражнений в физической подготовке юных легкоатлетов.

**Гипотеза.** Систематическое включение подвижных игр, эстафет и комплексов специальных подготовительных упражнений (беговые, прыжковые, метание) в учебно-тренировочное занятие юных легкоатлетов будет способствовать повышению показателей физической подготовленности.

**Научная новизна** заключается в разработке методики организации подвижных игр в сочетании с эстафетами и комплексом специально-подготовительных упражнений, повышающих общий физический уровень юных легкоатлетов на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

**Практическая значимость** работы заключается в возможности применения методики организации подвижных игр в сочетании с эстафетами и комплексом специально-подготовительных упражнений в физической подготовке юных легкоатлетов на спортивно-оздоровительном этапе подготовки.

## **Глава I. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ**

## 1.1. Морфофункциональные особенности детского организма 7-9 лет

Для практики физического воспитания показатели функциональных возможностей детского организма являются ведущими критериями при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий, методов воздействия на организм.

В юном возрасте отмечается бурное развитие и перестройка в работе всех физиологических систем организма ребенка: нервной, сердечнососудистой, эндокринной, опорно-двигательной. Организм ребенка развивается очень интенсивно. Ребенок быстро прибавляет в росте и весе, изменяются пропорции тела [17, с.10-14].

На протяжении первых семи лет у него не только увеличиваются все внутренние органы, но и совершенствуются их функции. Происходят существенные изменения высшей нервной деятельности. По своим характеристикам головной мозг ребенка в большей степени приближается к показателям мозга взрослого человека. Организм ребенка в этот период свидетельствует о готовности к переходу на более высокую ступень возрастного развития, предполагающую более интенсивные умственные и физические нагрузки.

Развитие опорно-двигательной системы (скелет, суставно-связочный аппарат и мускулатура) у детей 7-9 лет еще далеко до завершения. Кости детей содержат значительное количество хрящевой ткани, суставы очень подвижны, связочный аппарат легко растягивается. Заканчивается формирование физиологических изгибов позвоночника. Скелетная мускулатура ребенка 7-9 лет характеризуется слабым развитием сухожилий, фасций и связок. Так, брюшной пресс ребенка как мышечно-фасциальный комплекс еще слабо развит и не в состоянии выдержать значительные напряжения, например, связанные с подъемом тяжестей [14, с.10].

К 7-9 годам хорошо развиты круглые мышцы живота, однако мелкие мышцы спины, имеющие большое значение для удержания правильного положения позвоночного столба, развиты слабее. К 7-9 годам заметно увеличи-

вается сила мышц-разгибателей туловища, бедра и голени – это способствует развитию координированных двигательных актов (ходьба, бег, прыжки) и физических качеств (быстрота, сила, выносливость).

Уровень развития костно-мышечной системы и двигательного анализатора у детей 7-9 лет дает им возможность, кроме естественных движений (ходьба, бег, прыжки), имеющих место в повседневной двигательной активности, воспроизводить ряд сложных двигательных действий. Качество выполнения этих движений позволяет сделать заключение об определенной моторной зрелости детей 7-9 лет [52, с.27].

В 7-9 лет ребенок физически развивается относительно спокойно и равномерно. Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально.

Костная система юного легкоатлета находится в стадии формирования: окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено и в костной системе много хрящевой ткани. Это необходимо принимать во внимание и неустанно заботиться о правильной позе, осанке, походке учащихся. Процесс окостенения кисти и пальцев в возрасте 7-9 лет не заканчивается полностью, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны.

Мышцы сердца, первоначально еще слабые, быстро растут. Диаметр кровеносных сосудов относительно велик. Вес мозга увеличивается в среднем с 1280 граммов (7 лет) до 1400 граммов (11 лет). Происходит функциональное совершенствование мозга - развивается аналитико-синтетическая функция коры, постепенно изменяется взаимоотношение процессов возбуждения и торможения: процесс торможения становится более сильным, но по-прежнему преобладает процесс возбуждения и дети в высокой степени возбудимы.

В возрасте 7-9 лет продолжает формироваться структура тканей, продолжается их рост. Темп роста в длину несколько замедляется по сравнению

с предыдущим периодом, но вес тела увеличивается. Рост увеличивается ежегодно на 4-5 см, а вес на 2-2,5 кг.

Заметно увеличивается окружность грудной клетки, меняется к лучшему ее форма, превращаясь в конус, обращенный основанием кверху. Благодаря этому, становится больше жизненная емкость легких. Средние данные жизненной емкости легких у мальчиков 7-9 лет составляет 1400 мл, у девочек 7-9 лет - 1200 мл. Ежегодное увеличение жизненной емкости легких равно, в среднем, 160 мл у мальчиков и у девочек этого возраста [42,с.58].

Однако функция дыхания остается все еще несовершенной: ввиду слабости дыхательных мышц, дыхание у детей относительно учащенное и поверхностное; в выдыхаемом воздухе 2% углекислоты (против 4% у взрослого).. На единицу объема вентилируемого воздуха их организмом усваивается меньше кислорода (около 2%), чем у старших детей или взрослых (около 4%). Задержка, а также затруднение дыхания у детей во время мышечной деятельности, вызывает быстрое уменьшение насыщения крови кислородом (гипоксемию). Поэтому при обучении детей физическим упражнениям необходимо строго согласовывать их дыхание с движениями тела. Обучение правильному дыханию во время упражнений является важнейшей задачей при проведении занятий с группой.

В тесной связи с дыхательной системой функционируют органы кровообращения. Система кровообращения служит поддержанию уровня тканевого обмена веществ, в том числе и газообмена. Кровь доставляет питательные вещества и кислород ко всем клеточкам нашего организма и принимает в себя продукты метаболизма, которые необходимо вывести из организма человека. Вес сердца увеличивается с возрастом в соответствии с нарастанием веса тела. Масса сердца приближается к норме взрослого человека: 4 г на 1 кг общего веса тела. Однако пульс остается учащенным до 84-90 ударов в минуту (у взрослого 70-72 удара в мин). В связи с этим за счет ускоренного кровообращения, снабжение органов кровью оказывается почти в 2 раза большим, чем у взрослого. Высокая активность обменных процессов у детей

связана и с большим количеством крови по отношению к весу тела, 9% по сравнению с 7-8% у взрослого человека [60, с.315].

Сердце юного легкоатлета лучше справляется с работой, т.к. просвет артерий в этом возрасте относительно более широкий. Кровяное давление у детей обычно несколько ниже, чем у взрослых. К 7-8 годам оно равняется 99/64 мм рт. ст., к 9 -12 годам - 105/70 мм рт. ст. При предельной напряженной мышечной работе сердечные сокращения у детей значительно учащаются, превышая, как правило, 200 ударов в минуту. После соревнований, связанных с большим эмоциональным возбуждением, они учащаются еще больше - до 270 ударов в минуту. Недостатком этого возраста является легкая возбудимость сердца, в работе которого нередко наблюдается аритмия, в связи с различными внешними влияниями. Систематическая тренировка обычно приводит к совершенствованию функций сердечнососудистой системы, расширяет функциональные возможности детей.

Жизнедеятельность организма, в том числе и мышечная работа, обеспечивается метаболизмом. В результате окислительных процессов распадаются углеводы, жиры и белки, возникает необходимая для функций организма энергия. Часть этой энергии идет на синтез новых тканей растущего организма детей, на анаболические процессы. Как известно, теплоотдача происходит с поверхности тела. А так как поверхность тела детей относительно велика по сравнению с массой, то он и отдает в окружающую среду больше тепла.

И отдача тепла, и рост, и значительная мышечная активность ребенка требует больших затрат энергии. Для таких затрат энергии необходима и большая интенсивность окислительных процессов. У юных легкоатлетов относительно невелика и способность к работе в анаэробных (без достаточного количества кислорода) условиях.

Занятия физическими упражнениями и участие в спортивных соревнованиях требуют от детей значительно больше энергетических затрат по сравнению со взрослыми [58, с.55].

Поэтому, большие затраты на работу, относительно высокий уровень метаболизма, связанный с ростом организма, необходимо учитывать при организации занятий, помнить, что детям надо покрыть затраты энергии на анаболические процессы, терморегуляцию и физическую работу. При систематических занятиях физическими упражнениями анаболические процессы протекают более успешно и полноценно, поэтому дети гораздо лучше развиваются физически. Но подобное положительное влияние на обмен веществ оказывают лишь оптимальные нагрузки. Чрезмерно тяжелая работа, или недостаточный отдых, ухудшают обмен веществ, могут замедлить рост и развитие ребенка.

Формирование органов движения - костного скелета, мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата - имеет огромное значение для роста детского организма.

Мышцы у юных легкоатлетов еще слабы, особенно мышцы спины, и не способны длительно поддерживать тело в правильном положении, что приводит к нарушению осанки. Мышцы туловища очень слабо фиксируют позвоночник в статических позах. Кости скелета, особенно позвоночника, отличаются большой податливостью внешним воздействиям. Поэтому осанка ребят представляется весьма неустойчивой, у них легко возникает асимметричное положение тела. В связи с этим, у юных легкоатлетов можно наблюдать искривление позвоночника в результате длительных статических напряжений.

Мышечная система у детей 7-9 лет способна к интенсивному развитию, что выражается в увеличении объема мышц и мышечной силы. Но это развитие происходит не само по себе, а в связи с достаточным количеством движений и мышечной работы.

К 7-9 годам заканчивается анатомическое формирование структуры головного мозга, однако, в функциональном отношении он требует еще развития. В этом возрасте постепенно формируются основные типы «замыкательной деятельности коры больших полушарий головного мозга», лежащие в

основе индивидуальных психологических особенностей интеллектуальной и эмоциональной деятельности детей.

Способность восприятия и наблюдения внешней действительности у детей 7-9 лет еще несовершенна: дети воспринимают внешние предметы и явления неточно, выделяя в них случайные признаки и особенности, почему-то привлёкшие их внимание.

Этот возраст является наиболее благоприятным для развития физических способностей (скоростные и координационные способности, способность длительно выполнять циклические действия в режимах умеренной и большой интенсивности. В возрасте 7—9 лет начинают формироваться интересы и склонности к определенным видам физической активности, выявляется специфика индивидуальных моторных проявлений, предрасположенность к тем или иным видам спорта. А это создает условия, способствующие успешной физкультурно-спортивной ориентации детей, определению для каждого из них оптимального пути физического совершенствования.

Ознакомившись с анатомо-физиологическими и психологическими особенностями, необходимо обратить внимание на правильную организацию и построение дополнительных занятий физическими упражнениями с юными легкоатлетами. Упражнения должны даваться с учетом физической подготовленности детей.

## **1.2. Этап спортивно-оздоровительной подготовки юных легкоатлетов**

Этап предварительной подготовки проводится в спортивно-оздоровительных группах, которые организуются в детско-юношеских спортивных школах. Минимальный возраст для зачисления в секцию по легкой атлетике, согласно положению о ДЮСШ, составляет 7-9 лет.

Для занятий в спортивно-оздоровительных группах обычно приглашают всех желающих. Однако практика работы отделений легкой атлетики

спортивных школ показывает, что число желающих заниматься этим видом спорта, как правило, не превышает количества вакансий в ДЮСШ [58,с. 97].

Результатами исследований так же установлено, что в существующей практике работы в ДЮСШ на спортивно-оздоровительном этапе превалирует узкоспециализированная подготовка, не учитывающая возрастных особенностей детей. Это отражается на эффективности работы детско-юношеских спортивных школ, приводит к большому проценту отсева учащихся из групп спортивно-оздоровительной подготовки к концу обучения.

Выбор объемов тренировочных нагрузок, средств воздействия и форм организации занятий обусловлен общими закономерностями функционирования системы физического воспитания.

Анализ подготовки юных легкоатлетов 7-9 лет показал, что основными задачами в группах спортивно-оздоровительной подготовки являются: укрепление здоровья, разносторонняя физическая подготовка, овладение основными двигательными навыками, техникой видов легкой атлетики и других видов спорта, воспитание морально-волевых качеств. [51,с.9].

Таким образом, главной задачей этапа спортивно-оздоровительной подготовки является разносторонняя физическая и техническая подготовка детей на основе видов легкой атлетики, а затем отбор их для специализации по группам видов.

Процесс многолетней спортивной тренировки начинается в возрасте 7-9 лет на этапе спортивно-оздоровительной подготовки. В этот возрастной период происходит интенсивное развитие организма человека, улучшается координация движений, которые становятся более разнообразными и четкими, приобретают плавность и гармоничность. Дети овладевают умением дозировать свои усилия, подчинять движения определенному ритму, обходиться без ненужных движений.

Главными задачами тренировочного процесса в этот возрастной период являются формирование и развитие основных движений (ходьба, бег, прыжки, метания и др.), формирование умения выполнять общеразвивающие уп-

ражнения, элементы техники спортивных игр и т. д. Наряду с этим необходимо воспитывать физические качества. Существенное значение имеет формирование правильной осанки.

У детей 7-9 лет имеются более благоприятные возможности для развития скорости движений, особенно частоты и темпа двигательных актов, чем у детей 11-14 лет. Это обусловлено естественным ростом быстроты движений у юных легкоатлетов. В спортивных занятиях с детьми 7-9 лет быстроту целесообразно воспитывать преимущественно путем использования тренировочных средств, направленных на повышение частоты и скорости движений. У детей 11-14 лет быстроту воспитывают посредством развития скоростно-силовых качеств и мышечной силы занимающихся. Основным методом воспитания быстроты является комплексный метод, сущность которого состоит в систематическом использовании подвижных и спортивных игр, игровых упражнений, разнообразных упражнений скоростного и скоростно-силового характера. Следует стремиться к максимальному увеличению темпа движений, не требующих проявления больших мышечных усилий, при сохранении по возможности оптимальной амплитуды движений с максимальным расслаблением не участвующих в работе мышц [50, с.28].

Основным методом развития скоростно-силовых качеств у занимающихся является комплексный метод тренировки, сущность которого заключается в систематическом использовании подвижных и спортивных игр, игровых упражнений, разнообразных упражнений скоростного и скоростно-силового характера.

### **1.3. Физическая подготовка юных легкоатлетов**

Физическое воспитание – педагогический процесс, направленный на формирование двигательных навыков, психофизических качеств, достижения физического совершенства [31, с.3].

Оно не только играет важнейшую роль в формировании физической культуры ребенка, но и передает ему как общечеловеческие (универсальные), так и национально-культурные ценности. Основы физической культуры усваиваются ребенком и успешно развиваются и совершенствуются под воздействием воспитания. Физическое воспитание способствует гармоническому развитию личности ребенка [60, с.4].

Физическое развитие – процесс изменения форм и функций человеческого организма. К формам относится уровень развития антропометрических и биометрических показателей (рост, масса тела, сила мышц, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, и др.) Одним из проявлений функций являются физические качества - быстрота, ловкость, сила, выносливость и гибкость[36, с.3].

Формирование здоровья детей, полноценное развитие их организма – одна из важных задач физического воспитания, где целью является воспитание здорового, жизнерадостного, жизнестойкого, физически совершенного, гармонически и творчески развитого ребенка [60, с.7].

В соответствии с возрастными, анатомо-физиологическими и психологическими особенностями физическое воспитание решает оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи. Они направлены на формирование у ребенка рациональных, экономных, осознанных движений; накопление им двигательного опыта и переноса его в повседневную жизнь.

К числу основных средств физического воспитания юных легкоатлетов относятся физические упражнения. Они формируют двигательные умения и навыки, способствуют развитию двигательного аппарата. В качестве факторов, оптимизирующих воздействия физических упражнений на организм ребенка, широко используются оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

Применительно к задачам физического воспитания детей наиболее широкое применение получили следующие три группы физических упражнений: 1) основная гимнастика; 2) подвижные игры (бессюжетные и сюжет-

ные); 3) упрощенные формы спортивных упражнений [18, с.11].

Сочетание оздоровительных сил природы с физическими упражнениями позволяет достигнуть наибольшего эффекта в процессе совершенствования физической природы человека.

Гигиенические факторы. К ним относятся соблюдение режимов сна и питания, двигательной активности и отдыха, гигиена тела, массаж и т.п. Гигиенические факторы в значительной степени дополняют оздоровительное воздействие физических упражнений и определяют возможности физического развития. Так, например, физкультурные занятия лучше содействуют физическому развитию при полноценном питании и сне. Чистота помещения, физкультурного оборудования служит профилактикой инфекционных заболеваний.

Для успешного решения задач физического воспитания юных легкоатлетов необходимо комплексное применение физических упражнений, оздоровительных сил природы и гигиенических факторов [34, с.20].

#### **1.4. Подвижные игры в сочетании с эстафетами и комплексом легкоатлетических упражнений на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки**

В процессе физического воспитания детей 7-9 лет подвижной игре принадлежит ведущая роль. Являясь одним из основных средств и методов физического воспитания, подвижная игра позволяет эффективно разрешать оздоровительные и воспитательно-образовательные задачи. Она оказывает всестороннее воздействие на физическое развитие и оздоровление ребенка. В процессе игры двигательная активность детей вызывает деятельное состояние всего организма, усиливает процессы обмена, повышает жизненный тонус [41, с.13].

В процессе игровых действий у детей формируется морально-волевые качества, развиваются познавательные силы, приобретает опыт поведения и ориентировки в условиях действия коллектива.

Подвижная игра с правилами - сознательная, активная деятельность ребенка, цель которой достигается точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обяза-

тельными для всех играющих правилами. По определению П.Ф. Лесгафта, подвижная игра является упражнением, посредством которого ребенок готовится к жизни. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают к определенным умственным и физическим усилиям [35, с.109].

В подвижных играх у детей начинает формироваться интерес к соревновательной стороне - соревнованию в ловкости, быстроте, смекалке, смелости, организованности.

Эмоциональный подъем создает у детей стремление к достижению общей для всех цели и выражается в ясном осознании задачи, в лучшей координации движений, более точной ориентировки в пространстве и игровых условиях, в ускоренном темпе выполнения заданий. При такой увлеченности детей и захватившей их радостной устремленности к достижению цели повышается роль воли, помогающей преодолевать различные препятствия.

Подвижные игры служат методом совершенствования уже освоенных детьми двигательных навыков и воспитания физических качеств [24, с.12].

В процессе игры ребенок направляет свое внимание на достижение цели, а не на способ выполнения движения. Он действует целеустремленно, приспособляясь к игровым условиям, проявляя ловкость и тем самым совершенствуя движения. П.Ф. Лесгафт писал: « В играх применяется все то, что усваивается при систематических занятиях, поэтому все производимые здесь движения и действия в полнее должны соответствовать силам и умению занимающихся и производится с возможно большей точностью и ловкостью»[35, с.128].

Как двигательная деятельность подвижная игра обладает определенной спецификой: она требует от ребенка быстрой реакции на сигналы и неожиданные изменения игровой обстановки.

В подвижной игре ребенок учится регулировать степень напряжения внимания и мышечной деятельности: в зависимости от складывающейся игровой ситуации он может чередовать движения с отдыхом. Это содействует воспитанию наблюдательности, сообразительности, способности ориентироваться в изменяющихся условиях окружающей среды, находить выход из создавшегося положения, быстро принимать решения и приводить его в исполнение, проявлять смелость, ловкость, инициативу, выбирать самостоятельно способ достижения цели.

Алабин В.Г. считал подвижную игру мощным и незаменимым средством развития ребенка, основным рычагом дошкольного воспитания [1, с.33].

Подвижная игра - двигательная деятельность, основным содержанием которой является выполнение движений в изменяющихся условиях. Основной целью деятельности

детей в подвижной игре является решение двигательной задачи. Структура игры регламентируется правилами. Правила четко формулируются с самого начала, и им должны подчиняться все участники. Правила определяют время выполнения двигательных действий и требования к их точности.

Подвижная игра оказывает благоприятное воздействие на нервную систему. Для достижения успеха в игре надо обладать быстрой реакцией, иначе все действия будут запаздывающими, неэффективными. В большинстве подвижных игр включается в работу большое число крупных групп мышц, что положительно воздействует на весь организм. В течение игры нередко происходит смена одних движений другими, поэтому устраняется опасность быстрого утомления. Возможность изменения темпа игры самими юными легкоатлетами превращает ее в средство для регуляции нагрузки.

Вопрос о классификации подвижных игр применительно к задачам воспитания двигательных качеств у юных легкоатлетов является одним из самых важных в плане выработки педагогических рекомендаций по практическому применению подвижных игр в ДЮСШ.

Исходя из учета главных мотивов игровой деятельности и взаимоотношений играющих при достижении стоящих перед игрой целей мы разделили на три группы:

Игры некомандные. Для данной группы игр характерно то, что в них отсутствуют общие цели для играющих. В этих играх дети подчиняются определенным правилам, которые предусматривают личные интересы играющего и отражают интересы и других участников.

Переходные к командным. Для них характерно то, что в них отсутствует постоянная общая цель для играющих и нет необходимости действовать в интересах других. В этих играх играющий, по своему желанию, может преследовать свои личные цели, а также помочь другим. Именно в этих играх дети начинают включаться в коллективную деятельность.

Командные игры. Прежде всего, данные игры характеризуются совместной деятельностью, направленной на достижение общей цели, полным подчинением личных интересов играющих устремлению своего коллектива.

Эти игры существенно укрепляют здоровье детей, оказывают благоприятное влияние на развитие психофизических качеств.

Анализ классификации игр по многочисленным литературным источникам, с точки зрения развития, дает нам возможность выделить несколько направлений:

I. Классификация, которая зависит от задач, решаемых в процессе проведения игр.

II. Игры с особенностями взаимосвязи участников.

III. Группы игр с особенностями организации и содержания.

Игры, которые имеют общую мысль и ход, в отдельных группах идут параллельно. Придерживаясь такого принципа, авторы стремятся идти по дидактическому принципу: от простых форм к более сложным. Поэтому они выделяют следующие группы игр: беговые игры; игры с мячом; игры для воспитания силы и ловкости; игры для воспитания умственных способностей; игры на воде; зимние игры; игры на местности; игры в закрытых помещениях.

Подвижные игры являются главным из вспомогательных средств в занятиях спортом. Сильно выражаемая в подвижных играх деятельность различных анализаторов создает благоприятные возможности для тренировки деятельности головного мозга, для образования новых временных как положительных, так и отрицательных связей, увеличения подвижности нервных процессов.

Это положительно сказывается на усвоении занимающимися отдельных спортивно-технических приемов, создает предпосылки к более успешному овладению тактическими действиями, а также подтверждает, что занятия подвижными играми содействуют воспитанию воли, выдержки, дисциплинированности и других качеств, необходимых каждому для достижения успехов в спорте.

Такую несколько общую характеристику вспомогательного значения подвижных игр в занятиях спортом необходимо дополнить замечаниями.

Они касаются своеобразия задач, особенностей подбора и проведения подвижных игр применительно к специфике занятий легкой атлетикой [26, с.17].

Содержание подвижной игры составляют ее сюжет, правила и двигательные действия. Содержание исходит из опыта человечества, передающегося от поколения к поколению.

Сюжет игры определяет цель действий играющих, характер развития игрового конфликта. Он заимствуется из окружающей действительности и образно отражает ее действия или создается специально, исходя из задач физического воспитания, в виде схемы противоборства при различных взаимодействиях играющих (например, в современных спортивных играх). Сюжет игры не только оживляет целостные действия играющих, но и придает отдельным приемам техники и элементам тактики целеустремленность, делает игру увлекательной.

Правила — обязательные требования для участников игры. Они обуславливают расположение и перемещение игроков, уточняют характер поведения, права и обязанности играющих, определяют способы ведения игры, приемы и условия учета ее результатов. При этом не исключаются проявление творческой активности и инициатива играющих в рамках правил игры [50, с.28] .

Особо следует отметить значение подвижных игр в воспитании психофизических качеств: ловкости, быстроты, выносливости, силы, гибкости, и, что немаловажно, эти физические качества развиваются в комплексе.

Быстрая смена обстановки в процессе игры приучает ребенка целесообразно использовать известные ему движения в соответствии с той или иной ситуацией, обеспечивая их совершенствование. Физические качества — равновесие, быстрота реакции, глазомер, ловкость, навыки пространственной ориентировки и др. проявляются естественно. Все это положительно сказывается на совершенствовании двигательных навыков.

Например, для того чтобы увернуться от догоняющего, надо проявить ловкость, а спасаясь от него, бежать как можно быстрее. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и много раз, одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости.

Большинство подвижных игр требует от участников быстроты. Это игры, построенные на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, игры с внезапными остановками, задержками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время. Постоянно изменяющаяся обстановка в игре способствует развитию ловкости.

Для воспитания силы хорошо использовать игры, требующие проявления умеренных по нагрузке, кратковременных скоростно-силовых напряжений. Игры с многократными повторениями напряженных движений, с постоянной двигательной активностью, что вызывает значительные затраты сил и энергии, способствуют развитию выносливости. Совершенствование ловкости происходит в играх, связанных с частым изменением направления движений.

Таблица 1.1

*Группировка игр по проявлению у занимающихся физических качеств*

Качества проявляемые в игре	Характеристика игровых действий
Ловкость	Игры, побуждающие немедленно переходить от одних действий к другим. Игры, требующие сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях (бег, прыжки, действия с увертыванием)
Быстрота	Игры, побуждающие своевременных ответов на зрительные, звуковые сигналы с короткими перебежками; с преодолением небольших расстояний в кратчайший срок; с бегом на скорости в изменяющихся условиях
Сила	Игры с кратковременными мышечными напряжениями динамического и статистического характера
Выносливость	Игры с неоднократными повторениями активных, энергично выполняемых действий, связанных с не-

	прерывными интенсивными движениями, в которых активные действия чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим
--	--

Таким образом, если на проводимом занятии решается задача развития силы, то в него очень выгодно включать вспомогательные и подводящие игры, связанные с кратковременными скоростно-силовыми напряжениями и самыми разнообразными формами преодоления мышечного сопротивления противника в непосредственном соприкосновении с ним. Основные содержательные компоненты таких игр включают в себя различные притягивания, сталкивания, удержания, выталкивания и т.д. Весьма эффективными для решения данной задачи оказываются также двигательные операции с доступными для детей отягощениями, наклоны, приседания, отжимания, подъемы, повороты, вращения, бег или прыжки.

Если решается задача развития качества быстроты следует подбирать игры, требующие мгновенных ответных реакций на зрительные, звуковые или тактильные сигналы. Эти игры должны включать в себя физические упражнения с периодическими ускорениями, внезапными остановками, стремительными рывками, мгновенными задержками, бегом на короткие дистанции в кратчайший срок и другими двигательными актами, направленными на сознательное и целеустремленное опережение соперника.

Если решается задача развития ловкости - необходимо использовать игры, требующие проявления точной координации движений и быстрого согласования своих действий с партнерами по команде, обладания определенной физической сноровкой.

Для развития выносливости надо находить игры, связанные с заведомо большой затратой сил и энергии, с частыми повторениями составных двигательных операций или с продолжительной непрерывной двигательной деятельностью, обусловленной правилами применяемой игры.

В завершении первой главы можно сделать следующий вывод.

Юные легкоатлеты отличаются особой подвижностью и постоянной потребностью к движению. Однако при выборе игр нужно помнить, что организм детей не готов к перенесению длительных напряжений. Их силы быстро истощаются и довольно быстро восстанавливаются. Поэтому игры не должны быть слишком длинными; обязательно нужно делать паузы для отдыха.

Анализ литературы показал, что подвижные игры выступают как эффективное средство физической подготовленности. Подвижные игры способствуют воспитанию физических качеств, но не показана методика формирования у занимающихся умения и навыков по самостоятельному проведению подвижных игр за пределами школы.

Дети 7-9 лет владеют всеми видами естественных движений (бег, ходьба, метание, прыжки) ещё не достаточно совершенно, поэтому подвижные игры, связанные с естественными движениями, должны занимать у них большое место. Надо помнить, что овладение навыками и умениями в этом возрасте более эффективно проводить на уровне произвольного запоминания (в частности в игре), чем произвольно.

Кроме того, надо учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности спортсменов этого возраста. У них наблюдается большая податливость организма различным влияниям окружающей среды и быстрой утомляемости. Это связано с тем, что сердце, лёгкие и сосудистая система у спортсменов этого возраста отстают в развитии, а мускулатура ещё слаба, особенно мышцы спины и брюшного пресса. Прочность опорного аппарата также ещё не велика, а следовательно, возможность его повреждения повышена (слабость мускулатуры, повышенная растяжимость связок увеличивают возможность нарушения осанки).

## **Глава II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ**

### **2.1. Методы исследования**

При выполнении дипломной работы были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ и обобщение научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Тестирование физической подготовленности.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.

Анализу и обобщению подвергались научная и учебно-методическая литература по изучаемой проблеме, источники по теории и методике педагогических исследований.

Анализ литературных источников позволил: получить ясное представление о настоящем состоянии исследуемой нами проблемы, выбрать теоретическую основу для повторения методики применения подвижных игр в подготовке юных легкоатлетов; уточнить цель и определить задачи исследования; сформулировать и теоретически обосновать рабочую гипотезу и основные положения проведения эксперимента.

Педагогическое наблюдение проводилось с целью изучения вопросов общей и специальной подготовки начинающих легкоатлетов, а также характера и величины тренировочной нагрузки, элементов техники выполнения движений. Наблюдение велось также за тем, как юные спортсмены справлялись с правилами, достижением условной цели в процессе подвижной игры.

Тестирование для оценки уровня физической подготовленности детей, применялись следующие тесты, которые проводились в начале и по завершению педагогического эксперимента:

- Бег 30 м с ходу (с);
- Бег 60 м с высокого старта (с);
- Прыжок в длину с места (см);
- Бег 5мин (м);
- Челночный бег 3x10м (с);

Педагогический эксперимент. Исследование было проведено на юных легкоатлетах 7-9 лет. Педагогический эксперимент проводился на базе ДЮСШ №2 г.Губкин с 9 сентября 2016 года по май 2017 года.

По направленности педагогический эксперимент был сравнительным. В эксперименте осуществлялось сравнение показателей, полученных последовательно по полугодьям в одной группе (09.2016 - 12.2016 - контрольный макроцикл; 01.2017- 05.2017 - экспериментальный макроцикл).

Последовательный педагогический эксперимент предусматривал проверку гипотезы в экспериментальной работе путем сопоставления результатов контрольных испытаний до, и после введения в учебно-тренировочный процесс экспериментального фактора (повышенного объема подвижных игр в сочетании с комплексами стандартных тренировочных заданий).

При планировании педагогического эксперимента повышенный объем специализированный подвижных игр был единственным различием двух методик, используемых в 2016 и 2017 гг.

Математико-статистические методы. Для решения задач, поставленных в исследовании, использовались методы математической статистики. Для определения достоверности полученных результатов исследования и определения эффективности использованной методики рассчитывались: среднее арифметическое значение ( $M$ ); стандартную ошибку среднего арифметического значения ( $m$ ); достоверность по  $t$ - критерию Стьюдента [30].

Различия считаются достоверными при 5%-ном уровне значимости, то есть при утверждении того или иного положения допускается ошибка не более, чем в 5 случаях из 100.

## **2.2. Организация исследования**

Исследование было проведено на детях 7-9 лет, занимающихся легкой атлетикой. В педагогическом эксперименте участвовало 10 детей: 10 - мальчиков. Педагогический эксперимент проводился на базе ДЮСШ №2 г.Губкин с 9 сентября 2016 года по май 2017 года (2016 контрольный макроцикл - тестовые показатели до эксперимента; 2017 экспериментальный макроцикл - тестовые показатели после эксперимента).

Исследование проводилось в несколько этапов:

Первый этап (сентябрь 2016 год-декабрь 2016 г.).

- изучение и анализ научно-методической литературы;
- осмысление методологических и теоретических основ исследования;
- проведение исходного тестирования (декабрь 2016), до введения в учебно-тренировочный процесс экспериментального фактора (повышенный объем подвижных игр).

Второй этап (январь 2017- май 2017г.)

- проведение итогового тестирования после эксперимента;
- обработка и анализ полученных данных.

Третий этап (май 2017г.).

- Обобщение, анализ и систематизация данных, полученных в ходе опытно-экспериментальной работы;
- оформление результатов в виде дипломной работы.

## Глава III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

### 3.1. Экспериментальная методика

Одной из основных задач тренировки начинающих спортсменов является достижение высокого уровня общей физической подготовленности, так как именно на ней и базируется его дальнейшие спортивные успехи.

Программы занятий в течение года в педагогическом эксперименте отличались, главным образом, соотношением количества часов, отводимых на общую физическую подготовку и обучение детей.

Соотношение тренировочных средств спортивной подготовки (в процентах) в контрольном макроцикле было следующее:

ОФП+СФП=70% (ОФП-50%; СФП-20%),

техническая подготовка - 30% (игровые упражнения составляли 10 % от общего состава средств - 20 % - составляли комплексы упражнений направленных на развитие физических качеств).

В экспериментальном макроцикле, следующем за контрольным, соотношение средств изменили:

ОФП+СПФ=50% (ОФП-25%; СПФ-25%),

техническая подготовка составляла - 50% из них 40% подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения, 10 % комплексы специально-подготовительных упражнений.

Таким образом, подготовка юных спортсменов в экспериментальном полугодье строилась с преимущественным использованием игр и специальных упражнений, направленных на воспитание скоростно-силовых качеств и быстроты, ловкости, силы и овладения техникой бега.

В табл. 3.1 представлен один из вариантов тренировочного занятия, направленного на воспитание скоростных качеств на основе сочетания подвижных игр и специальных комплексов упражнений.

Таблица 3.1

*Вариант тренировочного занятия, направленного на развитие физических качеств (с использованием тренировочных заданий в виде комплексов и игр)*

Часть тренировки	Направленность	Средства	Метод выполнения упражнений	Общее время, минуты	Интервал между упражнениями, сек
Подготовительная часть		Общеразвивающие упражнения	повторный	30	15-40
Основная часть	Развитие скоростных способностей	Игры, направленные на повышение уровня общефизической подготовленности	игровой	20	вариативно
		Комплекс скоростных упражнений	повторный	12	15-40
		Игры, направленные	игровой	15	вариативно
		на повышение специальной физической подготовленности			
	Развитие физических качеств	Комплекс беговых упражнений	игровой	13	15-50

		Игры, направленные на поддержание физических качеств	игровой	20	вариативно
Заключительная часть	Восстановление	Ходьба, бег	равномерный	10	

Подбирая подвижные игры и упражнения к ним, с целью использования их для воспитания двигательных качеств, мы исходили из того, что основной компонент действия рассматривался с позиции двигательной установки, где качественные характеристики избираемых игр и упражнений находятся в изолированном соответствии с характером двигательных качеств. Поэтому нами была избрана специфика качественной направленности подвижных игр в виде некоторых правил, которые позволили более точно определить соответствие игр, направленных на воспитание двигательных качеств.

На основании педагогических наблюдений нами были отобраны и сгруппированы подвижные игры по преимущественному воздействию на те или иные двигательные качества.

Игровые средства отобраны нами с учетом того влияния, которое они оказывают на развитие качеств, необходимых легкоатлету (быстроты, реакции на сигнал, способности набирать с места близкую к максимальной скорость бега).

В процессе игры занимающиеся приучались переключаться с максимально быстрого бега на медленный и, наоборот, овладевать свободным бегом, что особенно важно для легкоатлетов-бегунов. В процессе игры дети способны выполнить большое количество пробежек дополнительно к тем, которые предназначены специально для освоения техники. Мы не предлагали детям в этом возрасте тяжелые игры, связанные с развитием силы, так как

они очень быстро утомляют детей. Отдавали предпочтение в экспериментальной методике играм с бегом, прыжками и метанием теннисных мячей.

В ходе игр занимающиеся обычно выполняют работу средней и высокой интенсивности. При этом нагрузки и отдых чередуются, что хорошо воздействует на сердечно-сосудистую систему и весь организм в целом.

Трудность игр подбирали не нарушая, принципа постепенного перехода от легкого к трудному. При определении степени трудности игр учитывали количество элементов, входящих в ту или иную игру (бег, прыжки, метания и т.п.). Игры, в которые входит меньшее количество элементов, являлись более легкими. Более простые и легкие игры применяли в разминке, а более сложные и трудные - в конце основной части занятия.

Комплекс подвижных игр различной направленности на этапах полугодового цикла тренировки юных легкоатлетов представлен в таблице 3.2. Методика проведения подвижных игр описана в приложении 1.

Таблица 3.2

*Комплекс подвижных игр различной направленности в общей физической подготовке юных легкоатлетов*

ВЫНОСЛИВОСТЬ	СКОРОСТНО-СИЛОВЫЕ	БЫСТРОТА	ЛОВКОСТЬ
Рыбаки и рыбки	Кто дальше	Вызов номеров	Зоркий глаз
Кто быстрее	Толкание ядра	Эстафета	Падающая палка
Перехват мяча	Перетягивание	Черные и белые	Передачи волейболистов
Сумей догнать	Кто сильнее	Волки и овцы	Только снизу
Выбивалы	Бой петухов	Охота на уток	Бомбардиры
Регби	Бег на руках	Лови мяч	Смена кругов
Футбол на спине	Крепче круг	Гонка мячей по кругу	Точная подача

Игры включались во все части тренировки. В подготовительной части применяли игры небольшой подвижности и сложности, которые помогают сосредоточить внимание занимающихся. В основной части тренировки включали игры с бегом на скорость, преодолением препятствий, метанием, прыжками и другими упражнениями, требующими большой подвижности. Игры в основной части помогали изучению и совершенствованию техники выполнения тех или других упражнений. Заключительная часть характеризовалась играми незначительной и средней подвижности с простыми движениями и правилами, которые содействовали активному отдыху после интенсивной нагрузки в основной части. Эстафеты, состоящие из бега, проводили в начале основной части тренировочного занятия, из скачков на одной, прыжков в шаге и из других видов прыжков, в конце основной части после совершенствования техники.

Обязательным являлось включение в тренировку специальных легкоатлетических упражнений, в том числе и их элементов.

### **3.2. Показатели физической подготовленности юных легкоатлетов в контрольном макроцикле**

Прирост представленных показателей физической подготовленности за время проведения основного исследования следует рассмотреть в отдельности с целью получения более полной информации о полученных результатах исследования. Физическая подготовленность учащихся в контрольном и экспериментальном макроциклах претерпевала определенные изменения в зависимости от используемых упражнений и методов воздействия в занятиях подвижными играми.

Контроль учебно-тренировочного процесса в процессе эксперимента осуществлялся при помощи этапных тестирований, включавших 5 упражнений различной направленности: бег 30 м, бег 60 м, прыжок в длину с места, бег 5 мин, челночный бег 3x10м. В контрольном макроцикле группа исследу-

емых показала следующие результаты по данным упражнениям (таблица 3.3).

Таблица 3.3

*Результаты тестирования контрольного макроцикла*

Исходные данные 29.09.2016					
№ испытуемых	бег 30 м	бег 60 м	прыжки в длину	бег 5 мин	челночный бег 3x10м
1	6,2	11,6	125	960	9,3
2	6,3	11,8	135	940	9,0
3	6,6	12,9	140	960	9,3
4	6,9	13	125	700	9,5
5	6,7	12,5	130	680	9,0
6	6,6	11,7	140	940	9,4
7	6,7	13,1	125	750	9,6
8	6,9	13	130	680	10,0
9	6,1	11	140	880	9,3
10	6,8	13	135	840	9,6
Контрольные данные 28.12.2016					
№ испытуемых	бег 30 м	бег 60 м	прыжки в длину	бег 5 мин	челночный бег 3x10м
1	6,1	11,3	130	1000	9,0
2	6,1	11,6	140	980	8,8
3	6,5	12,7	140	1000	9,2
4	6,7	12,7	130	720	9,3
5	6,5	12,3	145	700	8,8
6	6,6	11,7	140	950	9,2
7	6,5	12,9	130	800	9,4
8	6,7	12,8	135	700	9,7
9	6,1	10,9	145	900	9,1
10	6,5	12,8	140	870	9,3

Результаты контрольного (исходного) этапа педагогического экспе-

римента представлены в таблице 3.4.

Таблица 3.4

*Результаты контрольного (исходного) этапа педагогического эксперимента*

Контрольные упражнения	Исходные	Контрольные	t - критерий	Изменения %	p
	M ± m	M ± m			
Бег 30 м (с)	6,6 ± 0,07	6,4 ± 0,06	1,6	3,12	>0,05
Бег 60 м (с)	12,4 ± 0,20	12,2 ± 0,19	0,7	1,63	>0,05
Прыжок в длину с/м (см)	132 ± 1,63	137 ± 1,63	2,2	3,77	<0,05
Бег 5 мин (м)	833 ± 30,30	862 ± 31,90	0,7	3,48	>0,05
Челночный бег 3x10м(с)	9,4 ± 0,07	9,2 ± 0,07	2,1	3,29	<0,05

Таким образом, в контрольном макроцикле достоверно наблюдался рост показателей только прыжке в длину с места и в челночном беге.

### **3.3. Показатели физической подготовленности легкоатлетов в экспериментальном макроцикле**

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр с учётом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Программа экспериментального полугодия была нами модифицирована на основе существенного увеличения подвижных и спортивных игр, со-

четания их с комплексами специально- подготовительных упражнений и распределения по этапам экспериментального полугодичного цикла.

В экспериментальном макроцикле группа исследуемых показала следующие результаты по данным упражнениям (таблица 3.5).

Таблица 3.5

*Результаты тестирования экспериментального макроцикла*

Исходные данные 28.12.2016					
№ испытуемых	бег 30 м	бег 60 м	прыжки в длину	бег 5 мин	челночный бег 3x10м
1	6,1	11,3	130	1000	9,0
2	6,1	11,6	140	980	8,8
3	6,5	12,7	140	1000	9,2
4	6,7	12,7	130	720	9,3
5	6,5	12,3	145	700	8,8
6	6,6	11,7	140	950	9,2
7	6,5	12,9	130	800	9,4
8	6,7	12,8	135	700	9,7
9	6,1	10,9	145	900	9,1
10	6,5	12,8	140	870	9,3
Контрольные данные 04.05.2017					
№ испытуемых	бег 30 м	бег 60 м	прыжки в длину	бег 5 мин	челночный бег 3x10м
1	5,9	11,1	135	1050	8,7
2	5,9	11,3	145	1030	8,5
3	6,2	12,4	150	1040	8,6
4	6,4	12,5	135	760	9,0
5	6,3	12,1	150	740	8,5
6	6,4	11,5	145	1010	8,7
7	6,3	12,6	135	860	9,0
8	6,3	12,5	150	750	9,1
9	6,0	10,8	140	950	8,8
10	6,1	12,4	145	930	9,0

Результаты экспериментального этапа педагогического эксперимента

представлены в таблице 3.6.

Таблица 3.6

*Результаты экспериментального этапа педагогического эксперимента*

Контрольные упражнения	Исходные	Контрольные	t - критерий	Изменения %	p
	M ± m	M ± m			
Бег 30 м (с)	6,4 ± 0,06	6,1 ± 0,04	3,1	4,91	<0,05
Бег 60 м (с)	12,2 ± 0,19	11,9 ± 0,17	0,9	2,52	>0,05
Прыжок в длину с/м (см)	137 ± 1,63	143 ± 1,63	2,5	4,37	< 0,05
Бег 5 мин (м)	862 ± 31,90	912 ± 32,40	1,1	5,72	>0,05
Челночный бег 3x10м(с)	9,2 ± 0,07	8,8 ± 0,07	3,4	4,54	<0,05

Использование подвижных игр в сочетании с эстафетами и комплексом легкоатлетических упражнений в подготовке юных спортсменов позволило значительно улучшить показатели физических качеств. Темп прироста результатов детей в экспериментальном полугодье выше, чем в контрольном, практически во всех контрольных упражнениях.

Следовательно, экспериментальная методика, основанная на применении подвижных игр в комплексе со стандартными заданиями, доказала свою эффективность. Полученные результаты дают возможность утверждать, что занятия без широкого использования подвижных игр (в контрольном макроцикле), не дают требуемого эффекта в развитии основных физических качеств у детей на спортивно-оздоровительном этапе спортивной подготовки.

Экспериментальные данные показали, что степень прироста результа-

тов во многом зависит от применяемых средств и методов начальной подготовки. В процессе подготовки легкоатлетов желательно систематически использовать игровой материал, что позволяет оживить занятия, сделать их более эмоциональными и эффективными, а, следовательно, добиться более полного и всестороннего развития физических качеств занимающихся, вызвать больший интерес к занятиям легкой атлетикой. Каждое тренировочное занятие должно включать подвижную или спортивную игру.

На основании экспериментальных данных приведенных выше можно сделать вывод о том, что включение подвижных игр, эстафет, игровых заданий в большем объеме в тренировочный процесс начинающих легкоатлетов, является эффективным средством повышения показателей их физической подготовленности.

## ВЫВОДЫ

1. Изучение специальной литературы по проблеме применения подвижных и спортивных игр в физической подготовке юных легкоатлетов показало, что игровой метод следует применять дифференцированно, в зависимости от возраста занимающихся. При помощи игр, проводимых с целью развития физических качеств, укрепляются все мышцы тела, что является важным условием для обеспечения всестороннего развития занимающихся. Их систематическое и целенаправленное применение обеспечивает физическое, функциональное совершенствование легкоатлета и рост его спортивных достижений.

2. Разработанная методика начальной физической подготовки легкоатлетов 7-9 лет основана на существенном увеличении объема подвижных игр, игровых упражнений, эстафет, в сочетании с комплексами специально-подготовительных упражнений. Игровой материал подбирался с учётом подготовленности спортсменов и распределялся по годовому циклу в зависимости от задач и направленности тренировочного процесса.

3. Организован и проведен педагогический эксперимент по исследованию применения подвижных и спортивных игр в физической подготовке юных легкоатлетов. Учебно-тренировочный процесс юных легкоатлетов в контрольном полугодье основывался на материалах программ детско-юношеских спортивных школ. Показатели физической подготовленности участвующих в педагогическом эксперименте по завершению контрольного макроцикла свидетельствовали о том, что темп их прироста был невысок и находился в пределах от 1,63 до 3,5%.

Анализ результатов педагогического эксперимента, свидетельствует о том, что темп прироста результатов детей в экспериментальном макроцикле выше, чем в контрольном, практически во всех изучаемых показателях (от 2,52 до 5,72%). Так, наиболее выраженный прирост результатов произошел в показателях, характеризующих скоростные способности, скоростно-силовые способности и ловкость ( $p < 0,05$ ).

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

1. В процессе подготовки юных легкоатлетов желательно систематически использовать игровой материал, что позволяет оживить занятия, сделать их более эмоциональными и эффективными, а следовательно, добиться более полного и всестороннего развития физических качеств занимающихся, вызвать большой интерес к занятиям легкой атлетикой.

2. Игровые средства, применяемые в тренировке легкоатлетов, должны быть разнообразными. В учебный план следует включать подвижные игры, эстафеты, игровые упражнения и упрощенные спортивные игры.

3. Игры следует проводить в конце основной части занятия, после решения задач по обучению технике. Игровые средства нужно использовать в подготовительной части, комбинируя их с обычными упражнениями, применяемыми для разогревания. Игра должна быть легкой и ненапряженной, продолжительностью не более 10-15 мин.

4. Игровой метод не должен противопоставляться обычным средствам тренировки, а дополнять их, способствуя более полному решению задач подготовки легкоатлетов.

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Алабин В.Г., Алабин А.В., Бизин В.П.. Многолетняя тренировка юных спортсменов. Учебное пособие. -Харьков: «Основа», ХГУ, 1993- С. 33-35.
2. Ашмарин Б А. Теория и методика физического воспитания - М., 1990- 154-155 с.
3. Бальсевич В.К. Перспективы развития общей теории и технологий спортивной подготовки и физического воспитания (методологический аспект) // Теор. и практ. физ. культ. 1999, № 4, с. 21 - 26, 39 - 40.
4. Баранов А.А. Состояние здоровья детей и подростков в современных условиях: проблемы, пути решения // Российский педиатрический журнал. 1998, №1, с. 5-8.
5. Бауэр О.П. Подвижные игры // Теория и методика физической культуры дошкольников: учебное пособие для студентов . – СПб.: ВВМ, 2004. - С.331-332
6. Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность. - М.: Наука, 1990. - 350с.
7. Бомпа Т. Подготовка юных чемпионов. - М.: АСТ, 2003-259 с.
8. Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры. – М.: ФиС, 2002
9. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: ФиС, 1982. - 204 с.
10. Волков В.М. Возрастная физиология физических упражнений. Учебное пособие. - Смоленск, 1978. - с.10-61
11. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта.- Киев: Олимпийская литература.- 2002- 293 с.
12. Волков Л. В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев: Здоровье, 1984.
13. Волкова В.М. Влияние упражнений разной направленности на развитие физических качеств младших школьников: Автореф. Дис. канд. биол. наук.- М., 1968.
14. Гандельман А.Б., Смирнов К.М. Физиологические основы и методики спортивной тренировки. М., 1990. - 23 с.

15. Геллер Е.М. На старт вызывает Спортландия. – Мн., 1988
16. Гильев Г.А., Абсаятов Т.М., Беляев В.В. Принципы построения процесса специальной физической подготовки. // «Теория и практика физической культуры».- 1981.- №8- С. 15-17
17. Губа В.П. Возрастные основы формирования спортивных умений (основы теории и методики морфобиомеханических исследований): Учебное пособие / СГИФК. - Смоленск, 1996 - 133 с.
18. Губа В.П. тесты для детей 6-9 лет // Легкая атлетика. - 1983. - 2.-с.6-9.
19. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. - Минск.: Нар. Асвета, 1978. - 88 с.
20. Гуревич И.А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практическое пособие.- 2-е изд. - Мн.: Выш.шк. 1994.- 319 с.
21. Демчишин А.А. Спортивные и подвижные игры в физическом воспитании детей и подростков . – К.: Здоровья, 1998. – 168 с.
22. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно- методической деятельности в физической культуре и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр « Академия», 2002.- 254 с.
23. Жуков М.Н. Подвижные игры. Учебник для ВУЗов. –М.: «Академия». 2000. – 160 с.
24. Захарова Л.Б., Шашило Е.В., Фефелева В.В. и др. Влияние учебной нагрузки на состояние здоровья, физическое развитие и некоторые параметры иммуноцитов младших школьников //Матер. VIII съезда педиатров России. М.,1998, с. 7.
25. Зациорский В.М. Физические качества спортсменов: Учеб. пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 200с.
26. Иванченко Е.И. Теория и практика спорта. Учебное пособие в 3-х частях. - ч.2. -Минск: Четыре четверти, 1997. - 180с.
27. Клевенко В.М. Быстрота как развитие физических качеств. – Москва, 2008. - 290 с.
28. Ковалевский, А.К. Обогащение двигательного развития детей старшего

- дошкольного возраста: Дис. канд. пед. наук. - Екатеринбург: УГПУ, 2007. - 138 с.
- 29.Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 2001
- 30.Кособуцкая Г.В. Организация физической подготовки старших дошкольников // Дошкольное воспитание. - 2009. - №12. – 39 с.
- 31.Крестовников А. Очерки по физиологии физических упражнений. - М.: ФиС, 1951.
- 32.Куликов Л.М. Управление спортивной тренировкой: системность, адаптация, здоровье. - М.:ФОН, 1995. - 395 с.
- 33.Лебедева Н.Т. Проблемы формирования здоровья школьников //Тез. научно-практ. конф. "Биолого-гигиеническое обеспечение процесса обучения и воспитания учащихся". Коломна, 1992, с. 55.
- 34.Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва; В.Г. Никитушкин, Н.Н. Чесноков, В.Г. Бауэр и др. - М: Советский спорт, 2003
- 35.Лесгафт П. Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. Собр. Пед. соч., т. 4.- "Физкультура и спорт", 1953.- 270 с
- 36.Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте. -М.: Советский спорт,2007.
- 37.Любомирский Л.Е. Возрастные особенности движений у детей и подростков. - М.: Педагогика, 1989.
- 38.Майорова Л.Т., Лопина Н.Г. Закономерности развития координационных способностей у детей 7-10 лет. / Под ред. В.И. Усакова. - Красноярск, 2006.
- 39.Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 2009.
- 40.Малков Ю.П. Легкая атлетика. Учебно-методическое пособие. И., 1995.
- 41.Малыхина М.В., Протченко Т.А., Полянская Н.В. и др. Личная физиче-

- ская культура учащихся общеобразовательной школы: проблема отбора содержания //Матер. VIII научно-практ. конф. по проблемам физического воспитания учащихся "Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире". Коломна, 1998, с. 60-61.
- 42.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. - М.: ФиС, 2007. - 543с.
- 43.Матвеев Л.П., Новиков А.Д. Теория и методика физического воспитания: Учебник для институтов физической культуры. - М.: ФиС, 1976. - т.1. - 304с.
- 44.Минаева Н.А. Приёмы определения координационных способностей юных гимнастов //Ежегодник: Гимнастика. - М.: Физическая культура и спорт, 2003. - Вып.1.- С. 22-24.
- 45.Никитушкин В.Г., Губа В.П., Гапеев В.И. Легкая атлетика: Учебно-методическое пособие для общеобразовательных школ.- М.: 2005.- 224 с.
- 46.Никифоров Ю.Б. Эффективность физических упражнений. Москва - 2007. - 180с.
- 47.Основы математической статистики: Учеб, пос. для ин-тов физ. культ. / Под ред. В.С. Иванова. — М.: ФиС, 1990. — 176 с.
- 48.Подготовка юных легкоатлетов. - М.: Терра.Спорт, 2000.- 56 с.
- 49.Попов В.Б., Суслов Ф.П., Германов Г.Н. Легкая атлетика для юношества: Учебное методической пособие для тренеров ДЮСШ, СДЮШОР, УОР.- Москва-Воронеж, 1999.- 220 с
- 50.Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. - М.: Олимпия Пресс, Терра-Спорт, 2002. - 136 с.
- 51.Смирнов В. М., Дубровский В. И. Физиология физического воспитания и спорта: Учеб. для студ. сред, и высш. учебных заведений. — М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.— 608 с
- 52.Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. – 4-е изд. М.: Издательский центр «Академия» 2006.-368с.
- 53.Стрельников В.А. Воспитание выносливости. - Улан – Удэ, 2001.- 410 с.

- 54.Суслов Ф.П. Теория и методика спорта: Учебное пособие для училищ олимпийского резерва Холодов / Суслов Ф.П., Холодов Ж.К. - М.: 1997 - 416с.
- 55.Татьян В.В. Экспериментальное обоснование рациональных вариантов сочетания средств скоростно – силовой подготовки начинающих спортсменов. - Москва, 2004. - 26 с.
- 56.Тер-Ованесян И. А. Подготовка легкоатлетов: современный взгляд. - М.:Терра-Спорт, 2000. - С.41-43
- 57.Теория и методика физической культуры: Учебник/ Под ред.проф.Ю.Ф.Курамшина.- 4-е изд., стереотип.- М.: Советский спорт, 2010.- 464 с.
- 58.Филин В.П. Скоростно-силовая подготовка юных спортсменов. Москва , 2006. - 160 с.
- 59.Фомин Н.А., Фолин В.Е. Возрастные основы физического воспитания - М. : Физиология и спорт.-2008. – 421 с.
- 60.Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр Академия, 2003. – 480 с.