

Легкая атлетика: польза для тела и духа

И.С. Вельченко

ученик 8 «В» класса КГУ «Общеобразовательная школа №17 отдела образования города Костаная» Управления образования акимата Костанайской области

руководитель С.В.Гурская

учитель физической культуры КГУ «Общеобразовательная школа №17 отдела образования города Костаная» Управления образования акимата Костанайской области

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Глава 1. Теоретическая часть.....	5
1.1. Легкая атлетика: польза для тела и духа	5
1.2. Легкая атлетика: от древних времен до современности	6
1.3. Проблема казахстанской легкой атлетики	9
Глава 2. Практическая часть.....	11
2.1. Исследование отношения учеников к своему увлечению легкой атлетикой.....	11
2.2. Исследование отношения моих одноклассников к спорту.....	13
2.3. Исследование скоростно-силовых качеств одноклассников.....	15
Заключение.....	18
Литература.....	20
Приложение.....	21

Введение

Лёгкая атлетика, олимпийский вид спорта, объединяющий бег, ходьбу, прыжки и метание, является одним из самых популярных и массовых. Занятия легкой атлетикой укрепляют силу, скорость, выносливость, гибкость и ловкость, качества, необходимые для полноценной жизни. Это благотворно влияет на сердечно-сосудистую, мышечную и нервную систему, защищая юный организм от стрессов и депрессии, нормализуя сердечный ритм и поддерживая мышцы в тонусе. В нашей школе в 1 и в 4 четверти учебного года посвящены именно этому виду спорта. Я уже третий год занимаюсь легкой атлетикой и обожаю бегать и прыгать! На соревнованиях я часто получаю призовые места (*Приложение 4*), но, к сожалению, в классе я единственный, кто занимается этим видом спорта.

Первостепенной **целью** для меня было узнать, какие виды спорта предпочитают мои одноклассники, и какое влияние легкая атлетика оказывает на человека, какие качества она развивает? Я решил изучить, как занятия легкой атлетикой влияют на развитие и эмоциональное состояние ребят, которые занимаются в секции легкой атлетики. Мое исследование ставит целью привлечь внимание школьников к такому виду спорта, как легкая атлетика

Для этого я поставил перед собой следующие **задачи**:

1. Изучить и проанализировать материалы, посвященные этой теме.
2. Взять интервью у тренера по легкой атлетике Головкова М.Б. (*Приложение 6*)
3. Составить анкету и опросить своих одноклассников.
4. Опросить ребят с тренировки, как занятия спортом повлияло на их самочувствие и психику.
5. Проанализировать результаты опроса и сделать выводы.
6. Протестировать некоторые упражнения на своих одноклассниках
7. Понаблюдать за теми ребятами, которые не занимаются спортом, и порекомендовать им попробовать легкую атлетику.

Таким образом, **объектом** моего исследования стала легкая атлетика, а **предметом** – ее влияние на одноклассников, и ребят, которые занимаются легкой атлетикой.

Гипотеза: Занятия лёгкой атлетикой у подростков оказывают комплексное положительное влияние на физическое и психическое здоровье, способствуя повышению мотивации к здоровому образу жизни.

В своей работе я использовал следующие **методы исследования**:
Теоретические: изучение литературы по легкой атлетике и её анализ
Эмпирические: анкетирование, наблюдение, интервьюирование.

Практические: применение комплекса упражнений на уроках

Для детей, **которые занимаются легкой атлетикой**, я составил 5 вопросов анкеты

1. Что дала тебе легкая атлетика?

Укажите, какие качества или навыки вы развили благодаря занятиям легкой атлетикой (например, сила, выносливость, координация, дисциплина).

2. Стало ли тебе легче заниматься на физкультуре?

Да/Нет. Если да, то как именно занятия легкой атлетикой облегчили тебе занятия на физкультуре?

3. Повысилась ли твоя самооценка?

Да/Нет. Если да, то как легкая атлетика повлияла на твою самооценку?

4. Как изменилась твоя успеваемость?

Улучшилась/Ухудшилась/Осталась без изменений. Поясните, как, по твоему мнению, занятия легкой атлетикой повлияли на твою успеваемость.

5. Чем конкретно тебя привлекла легкая атлетика?

Укажите конкретные аспекты легкой атлетики, которые тебе нравятся (например, динамика, соревновательный дух, возможность улучшать результаты).

Для одноклассников анкета была другого характера

1. Занимаетесь ли вы спортом?

2. Если да, то каким видом спорта вы занимаетесь?

3. Каким видом спорта хотели бы заниматься, и есть ли такая возможность в нашем городе?

4. Нравится ли вам заниматься спортом?

5. Нравится ли вам урок физкультуры?

6. Сколько раз в неделю у вас спортивные занятия?

7. С удовольствием ли вы ходите на занятия?

8. Удастся ли вам сдать нормативы по физической культуре?

9. Гордитесь ли вы собой, когда вам удастся сдать все нормативы?

10. Что бы вы изменили в нашем городе, если бы вы были министром по физкультуре и спорту.

Тема легкой атлетики **актуальна**, так как занятия этим видом спорта развивают важные качества, такие как выносливость, воля и трудолюбие. Они формируют характер, стремление к победе и самосовершенствованию, а также прививают желание вести здоровый образ жизни. Все это, как мне кажется, крайне важно для подрастающего поколения, будущих спортсменов, а может быть, даже для будущих участников Универсиады или Олимпиады.

Легкоатлетические упражнения доступны каждому. И каждый человек может их выполнять самостоятельно или с группой.

Практическая значимость этого исследования заключается в возможности рекомендовать легкую атлетику моим одноклассникам, которые еще не занимаются спортом. Рекомендация занятий легкой атлетикой будет способствовать не только физическому развитию одноклассников, но и формированию у них ценных личностных качеств, что положительно скажется на их будущей жизни.

Теоретическая значимость и новизна исследования заключается в том, что анализ проблемы детского спорта, а именно легкой атлетики, позволяет углубить наше понимание ее роли в жизни детей и выявить их отношение к спорту.

Данное исследование способствует развитию теоретических представлений о значении легкой атлетики в формировании личности ребенка. В результате исследования мы сможем определить, какие

факторы влияют на отношение детей к спорту и как можно повысить их интерес к занятиям легкой атлетикой.

Современный образ жизни школьников – это серьезная проблема. Всем известно о пагубном влиянии вредных привычек, неправильного питания и малоподвижного образа жизни на организм, особенно на растущий организм подростков. Но просто говорить об этом недостаточно. Необходимо прививать любовь к спорту и физической активности с самого детства, показывая пример своим младшим братьям и сестрам. Многие подростки проводят часы за компьютером и телевизором, употребляя фастфуд и сладкие напитки. Дети, наблюдая за старшими, подсознательно воспринимают это как норму, не понимая, что это вредно. На своем примере я хочу показать, что занятия спортом, вот что должно быть нормой для подрастающего поколения.

Мое исследование направлено на то, чтобы помочь подросткам понять важность здорового образа жизни и сделать правильный выбор.

Глава 1. Теоретическая часть

1.1. Легкая атлетика: польза для тела и духа

Лёгкая атлетика - это базовый вид спорта, имеющий огромное значение в жизни людей всех возрастов. Он охватывает разнообразные дисциплины, от спринта до марафона, от прыжков до метаний, позволяя каждому найти свой путь в спорте.

Лёгкая атлетика способствует развитию силы, выносливости, скорости, гибкости и координации. Регулярные занятия легкой атлетикой укрепляют сердечно-сосудистую систему, улучшают дыхание, способствуют потере веса и снижению риска хронических заболеваний. Бег синхронизирует работу эндокринной и нервной систем, настраивая их на гармоничное взаимодействие. Регулярные движения помогают установить ритмичный баланс между этими важными системами организма.

Разные виды легкой атлетики разносторонне влияют на организм:

- спринтерский бег хорошо развивает быстроту,
- метания — силу,
- бег на длинные дистанции и спортивная ходьба — выносливость,
- прыжки и метания — скоростно-силовые качества,
- барьерный бег — гибкость,
- прыжки с шестом и метание молота — координацию движений.

Во время бега, преодолевая силу земного притяжения, человек постоянно подпрыгивает и опускается. Это уникальное движение включает в резонанс кровотока в сосудах, активизируя ранее незадействованные капилляры. Улучшенная микроциркуляция крови стимулирует работу органов внутренней секреции, что приводит к увеличению потока гормонов. Эти гормоны играют роль "дирижеров", координируя деятельность всех органов и систем организма, обеспечивая их гармоничную работу.

Физические нагрузки вызывают выброс эндорфинов, которые оказывают положительное влияние на настроение и снижают уровень стресса. Достижение поставленных целей в спорте укрепляет самооценку и повышает уверенность в себе. Занятия легкой атлетикой требуют дисциплины, самоорганизации и планирования, что положительно влияет на другие сферы жизни.

Многие дисциплины легкой атлетики требуют командной работы, что способствует развитию коммуникативных навыков и командного духа. Занятия спортом дают возможность познакомиться с новыми людьми и завести друзей.

Приобщение к легкой атлетике формирует у людей привычку к здоровому образу жизни, который включает в себя правильное питание, достаточный сон и регулярные физические нагрузки.

Лёгкая атлетика имеет древнюю историю и является неотъемлемой частью многих культур. Лёгкая атлетика - это не просто физическая активность, но и искусство движения, красоты и совершенства.

В целом, легкая атлетика играет важную роль в жизни людей, способствуя их физическому и психологическому здоровью, социальной интеграции и культурному развитию.

1.2. Легкая атлетика: от древних времен до современности.

Выживание в древности напрямую зависело от физических способностей человека. Быстрый бег был необходим для охоты, ловкость - для преодоления препятствий на пути к добыче, а меткость в метании - для успешного поражения цели. Способность выживать в сложных условиях и противостоять стихийным бедствиям была ключом к выживанию.

Древняя Греция считается родиной спорта. Именно в Древней Греции зародились первые спортивные соревнования, которые включали в себя в основном легкоатлетические дисциплины. Первоначально состязались только в беге на дистанцию стадиона (192 м 27 см), которая называлась стадий. Этот вид бега, называемый "стадиодром", был единственным на первых Олимпийских играх.

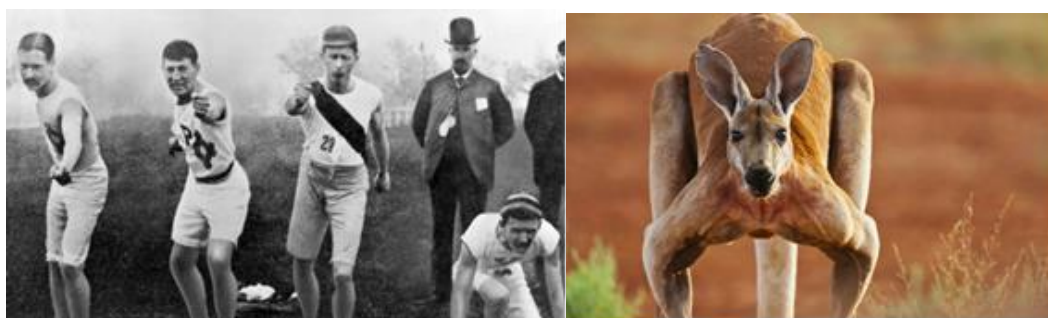
Впоследствии к программе Игр добавилось пятиборье, включающее бег, метание диска, прыжки в длину, метание копья и борьбу. (Первая же олимпиада была проведена в 776 году до н.э.) Победителей чествовали с большой помпой: увенчивали венками, слагали хвалебные гимны, высекали имена на каменных плитах, а некоторым даже устанавливали памятники. Спустя столетия, в спортивную историю вошел марафонский бег, названный так в честь подвига греческого воина, пробежавшего 40 километров с вестью о победе над персами. С тех пор марафон стал одним из ключевых видов легкой атлетики.

Интересный случай произошел на Олимпийских играх: на дистанции 100 метров бегуны вышли в традиционных белых брюках и сапогах. Но один спортсмен - американец Томас Бэрк - был одет в трусы и обувь, напоминающую современные шиповки. Он также принял старт, опустившись

на одно колено, что вызвало смех зрителей. Однако, именно Бэрк пришел к финишу первым. С тех пор низкий старт стал общепринятым в соревнованиях спринтеров.

Интересный факт! Оказывается, низкий старт - не просто эволюция техники бега, а результат творческого мышления конкретного человека, Чарльза Шеррилла. Его идея, пришедшая в голову еще в юности, в последствии революционизировала спринтерский бег.

Чарльз Шеррилл, вдохновившись наблюдением за кенгуру, со своим тренером разработал низкий старт, имитируя их мощный стартовый толчок. Его первые попытки применить новую технику в 1888 году встретили недоверие и даже смех, но вскоре эффективность низкого старта стала очевидной. Хотя существуют и другие версии автора этого изобретения, именно Шеррилла считают пионером и популяризатором низкого старта, продемонстрировавшим его преимущества на практике и преодолевшим сопротивление спортивной общественности.



Легкая атлетика - это не просто спорт, а история, в которой переплетаются усилия, страсть и достижения. В случае казахстанского спорта, она стала началом пути к олимпийским вершинам.



Евгений Кадяйкин открыл для казахстанских спортсменов двери на Олимпийские игры в 1953 году. Это был первый шаг в огромном пути.

Гусман Косанов и Амин Туяков продолжили традицию, став яркими представителями казахстанской легкой

атлетики. Их путь был непростым, полным трудностей и драматизма, но они доказали ценность каждой медали и награды.

Косанов стал первым казахстанцем, поднявшимся на олимпийский пodium. В 1960 году в Риме он завоевал серебряную медаль в эстафете в составе сборной СССР. Туяков, хоть и не получил олимпийской медали, был важным членом команды..

Вениамин Солдатенко. Еще один атлет из списка легендарных. В 1972-м на Олимпиаде в Мюнхене он стал вторым в спортивной ходьбе на дистанции 50 километров.

Поддержали поступь в дальнейшем именитые



Владимир Муравьев (двукратный чемпион ОИ в 1980 и 1988 годах, эстафета 4х400м), Татьяна Лесовая (бронзовая призерка ОИ-1980, метание диска), Виталий Саввин (олимпийский чемпион-1988, 4х100м), Григорий Егоров (бронзовый призер ОИ-1988, прыжок с шестом), внесшие огромный вклад в развитие казахстанской легкой атлетики. У каждого своя история, свой путь.

Их достижения заложили прочный фундамент для будущих поколений казахстанских спортсменов, показывая что упорство, талант и любовь к спорту могут привести к самым высоким вершинам. Их пример вдохновлял наших атлетов уже в суверенном Казахстане.



Независимый Казахстан. Ольга Шишигина

Олимпийская чемпионка Сиднея-2000 в беге на 100 метров с барьерами, чемпионка мира 1998 года, серебряный призер зимних и летних чемпионатов мира 1996 года и бронзовый на летнем ЧМ-2001. Ольга показала миру, что такое стабильность и стремительный финиш.

Дмитрий Карпов.

Лучший десятиборец в истории легкой атлетики Казахстана. Его триумф пришелся на Игры в Афинах. В 2004 году Карпов завоевал бронзовую медаль в упорнейшей борьбе за награды. Сладкий привкус ностальгии. И мало кто знает, что тогда он выступал с травмой, которую получил после четвертого вида. Дмитрий мог завершить свое выступление, но принял решение не сходить с дистанции. В итоге - третье место и слава с надеждами на будущий прогресс наших спортсменов.



Ольга Рыпакова.

Нынешняя икона казахстанской легкой атлетики и самая титулованная спортсменка страны. На сегодняшний день Ольга Рыпакова является обладателем олимпийских "бронзы" (Рио-2016), "серебра" (Пекин-2008), "золота" (Лондон-2012) в тройном прыжке.



1.3. В чем проблема казахстанской легкой атлетики?

Корреспондент Vesti.kz попытался найти ответ на этот вопрос с помощью вице - президента Федерации легкой атлетики Алексея Кондрата. (2016 год интервью)

Алексей Кондрат поднимает важную тему, которая касается не только казахстанской лёгкой атлетики, но и многих других видов спорта. Он обращает внимание на разницу между внутренними и международными соревнованиями и говорит о том, что результаты не всегда отражают реальный потенциал спортсменов.

Вот ключевые моменты, поднятые в его комментарии:

Мастерство тренера и спортсмена: Алексей Кондрат подчеркивает, что успех в спорте зависит от многих факторов, включая готовность спортсмена к соревнованиям и умение тренера подготовить его к конкретным условиям.

Влияние внешних факторов: Он отмечает, что поездки на международные соревнования связаны с большими нагрузками (длительные перелеты, разница во времени) и что спортсменам необходимо время для акклиматизации и адаптации.

Недостаток финансирования и инфраструктуры: Алексей Кондрат критикует отсутствие достаточного финансирования для развития легкой атлетики в Казахстане, что отражается на качестве тренировочного процесса, спортивных сооружениях и подготовке спортсменов.

Сравнение с другими видами спорта: Он сравнивает условия подготовки и уровень финансирования легкой атлетики с другими видами спорта, такими как футбол и баскетбол, отмечая очевидную разницу в вложениях и в результате отличия в достижениях.

Кондрат высказывает мнение, что для улучшения результатов казахстанских легкоатлетов необходимо решать комплекс проблем, включая улучшение финансирования, развитие спортивной инфраструктуры и повышение уровня подготовки спортсменов. Он также отмечает важность создания условий для подготовки и восстановления спортсменов на международном уровне, что позволит им выступать на равных с атлетами из других стран.

Олимпийская чемпионка Ольга Шишигина о кризисе лёгкой атлетики в Казахстане и проблемах массового спорта.

Из статьи ясно, что лёгкая атлетика в регионах Казахстана переживает трудные времена. Вот ключевые факторы, определяющие этот упадок:

1. Нехватка тренеров:

Отсутствие квалифицированных кадров: В многих посёлках и деревнях просто нет тренеров, что делает невозможным систематические тренировки и развитие спортивных навыков.

Низкий уровень подготовки тренеров: Даже в региональных центрах тренеры часто не имеют возможности повышать квалификацию, что

ограничивает их способность подготовить спортсменов к высоким результатам.

2. Недостаточная инфраструктура:

Отсутствие спортивных сооружений: Во многих городах нет стадионов с полноценной беговой дорожкой, прыжковыми ямами и секторами для метаний, что делает тренировки невозможными.

Нехватка спортивного инвентаря: Даже на имеющихся стадионах часто отсутствует необходимый спортивный инвентарь, что ограничивает возможности для тренировок и соревнований.

3. Финансовые проблемы:

Недостаток финансирования: Лёгкая атлетика не получает достаточного финансирования как от республиканского, так и от регионального бюджета. Это отражается на отсутствии средств на строительство спортивных сооружений, закупку инвентаря, проведение соревнований и подготовку спортсменов.

Нестабильность финансирования: Финансирование легкой атлетики часто носит нерегулярный характер, что делает планирование тренировочного процесса и участия в соревнованиях очень сложным.

4. Проблемы с системой подготовки:

Отсутствие системы поддержки юниоров: В Казахстане нет системы поддержки юниоров в возрасте от 18 до 23 лет, когда они еще не входят в национальную сборную, но уже не получают государственного финансирования. Это приводит к тому, что многие спортсмены бросают спорт из-за отсутствия финансовой поддержки.

Для решения этих проблем необходимо:

Повысить уровень финансирования легкой атлетики: Обеспечить регулярное финансирование из республиканского и регионального бюджетов для строительства спортивных сооружений, закупки инвентаря, проведения соревнований и подготовки спортсменов.

Улучшить систему подготовки тренеров: Ввести программы повышения квалификации тренеров в регионах, чтобы обеспечить кадровый потенциал для развития легкой атлетики.

Создать систему поддержки юниоров: Ввести систему финансовой поддержки юниоров в возрасте от 18 до 23 лет, чтобы обеспечить им возможность продолжать заниматься спортом и готовиться к включению в национальную сборную.

Развивать спортивную инфраструктуру: Создать современные стадионы с полноценной беговой дорожкой, прыжковыми ямами и секторами для метаний в регионах, чтобы обеспечить спортсменов возможностью тренироваться в достойных условиях.

Лишь комплексный подход к решению этих проблем сможет позволить возродить легкую атлетику в регионах Казахстана и подготовить новых чемпионов.

Глава 2. Практическая часть

2.1. Отношение учеников к своему увлечению легкой атлетикой

В нашей школе работает успешная секция лёгкой атлетики, где занимаются ученики и студенты разного возраста (8-20 лет). В команде царит хорошая атмосфера поддержки и взаимопомощи, что помогает достигать успехов. И для того чтобы изучить, как занятия легкой атлетикой влияют на развитие и эмоциональное состояние ребят, я составил 5 вопросов анкеты. (*Приложение 1.*) Участвовали в анкетировании 12 человек (8 юношей и 4 девушки).

Вопросы анкеты:

1. Что дала тебе легкая атлетика? Укажите, какие качества или навыки вы развили благодаря занятиям легкой атлетикой (например, сила, выносливость, координация, дисциплина).

2. Стало ли тебе легче заниматься на физкультуре? Да/Нет. Если да, то как именно занятия легкой атлетикой облегчили тебе занятия на физкультуре?

3. Повысилась ли твоя самооценка? Да/Нет. Если да, то как легкая атлетика повлияла на твою самооценку?

4. Как изменилась твоя успеваемость? Улучшилась/Ухудшилась/Осталась без изменений. Поясните, как, по твоему мнению, занятия легкой атлетикой повлияли на твою успеваемость.

5. Чем конкретно тебя привлекла легкая атлетика? Укажите конкретные аспекты легкой атлетики, которые тебе нравятся (например, динамика, соревновательный дух, возможность улучшать результаты).

Ответы ребят:

Что дала тебе легкая атлетика?

-Легкая атлетика научила меня выносливости и силе. Также я стал более дисциплинированным и целеустремлённым.

-Благодаря занятиям, я развил координацию, улучшил скорость и выносливость. Кроме того, научился работать в команде и уважать соперников.

-Легкая атлетика дала мне силу, выносливость и уверенность в себе. Я также стал более организованным и дисциплинированным.

Стало ли тебе легче заниматься на физкультуре?

-Занятия легкой атлетикой помогли мне лучше подготовиться к другим видам спорта на физкультуре, например, к бегу, прыжкам и метанию. Я стал быстрее и выносливее, и мне легче даются упражнения, требующие физической подготовки.

-Раньше мне было сложно выполнять некоторые упражнения, а теперь стало намного легче. Укрепилась физическая форма, и я уже не так устаю на уроках физкультуры.

-Занимаясь легкой атлетикой, я научился контролировать свое тело и дыхание. Это помогло мне лучше справляться со всеми упражнениями на физкультуре, например, с гимнастикой.

-Занятия легкой атлетикой никак не повлияли на мои занятия физкультурой.

-Мне стало легче справляться с теми видами спорта, которые требуют выносливости и скорости, и я лучше выполняю все упражнения.

Повысилась ли твоя самооценка?

-Да. Легкая атлетика научила меня преодолевать трудности и достигать целей. Это даёт чувство гордости за себя, когда я справляюсь с нагрузками на тренировках и вижу улучшения. Я стал увереннее в своих силах и физических возможностях.

-Да. Раньше я сомневался в своих способностях, но теперь, благодаря тренировкам, я увидел, что могу достигать хороших результатов. Это повысило мою самооценку и уверенность в себе. Успехи в легкой атлетике дают мне ощущение достижения, которое положительно влияет на мою самооценку.

-Да. Легкая атлетика научила меня дисциплине и ответственности. Умение ставить цели и достигать их, а также взаимодействовать с командой, все это помогло мне стать увереннее в себе. Я стал более целеустремленным и мотивированным.

-Да. Я раньше стеснялся своего тела, но тренировки помогли мне полюбить своё тело, осознать свои возможности. Наблюдая, как я улучшаюсь в беге, прыжках, в силе, я стал увереннее в себе, и это повлияло на мою самооценку в целом.

-Нет. Легкая атлетика не повлияла на мою самооценку. Или, в моей ситуации, не повлияла таким образом, чтобы я мог это отметить.

-Нет. У меня и так была высокая самооценка, и легкая атлетика никак ее не повлияла.

Как изменилась твоя успеваемость?

-Улучшилась. Занятия легкой атлетикой повысили мою выносливость и концентрацию. Мне стало легче сосредоточиться на уроках, и я стал лучше усваивать материал. Также я стал более организованным и дисциплинированным, что позитивно повлияло на моё выполнение домашних заданий.

-Улучшилась. Раньше я часто отвлекался на уроках, но теперь, благодаря легкой атлетике, я научился лучше концентрироваться. Мне стало легче усваивать информацию, и я стал более уверенным в себе, что повлияло и на мою успеваемость. Физическое здоровье также улучшилось.

-Улучшилась. Легкая атлетика научила меня планировать и распределять своё время, это помогло мне лучше справляться со школьной нагрузкой, и я стал лучше организовывать свои учебные дела.

-Ухудшилась. Из-за частых тренировок я стал уставать, у меня нет сил на домашнюю работу. Это сказалось на качественном выполнении заданий и на отметках.

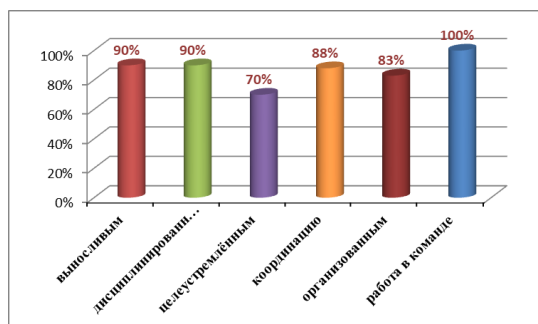
-Осталась без изменений. Занятия легкой атлетикой никак не повлияли на мою успеваемость. Я уделяю учебе достаточно времени, и тренировки не отнимают у меня много сил на учебу.

Чем конкретно тебя привлекла легкая атлетика?

-Мне нравится сочетание индивидуальных и командных элементов в легкой атлетике. Можно развивать свои индивидуальные качества, например, скорость или силу, но и вместе с ребятами, в команде.

-Привлекла возможность развивать физические качества – силу, скорость, выносливость. Это очень интересно и полезно для здоровья.

-Мне нравится разнообразие видов легкой атлетики – бег, прыжки, метания. Есть возможность выбрать то, что больше всего подходит.



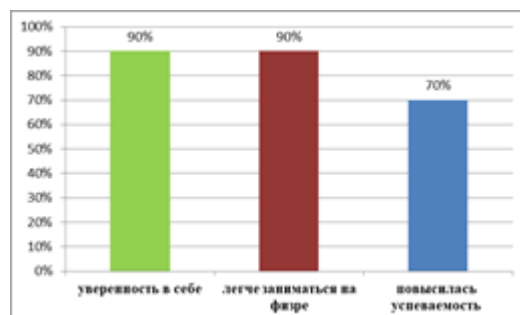
Из анкетирования я сделал **выводы**, что занятия приносят полезные результаты. Ребята отмечают, что:

Легкая атлетика дала им новых друзей, уверенность в себе, улучшение физической формы, здоровое тело и дух, спортивные навыки и полезный опыт.

Практически всем участникам опроса стало легче заниматься на уроках физкультуры.

90% опрошенных ощутили повышение уверенности в себе, благодаря занятиям.

Так же у 70% повысилась успеваемость, только из за того, что ребята научились планировать и распределять своё время, а так же научились лучше концентрироваться.



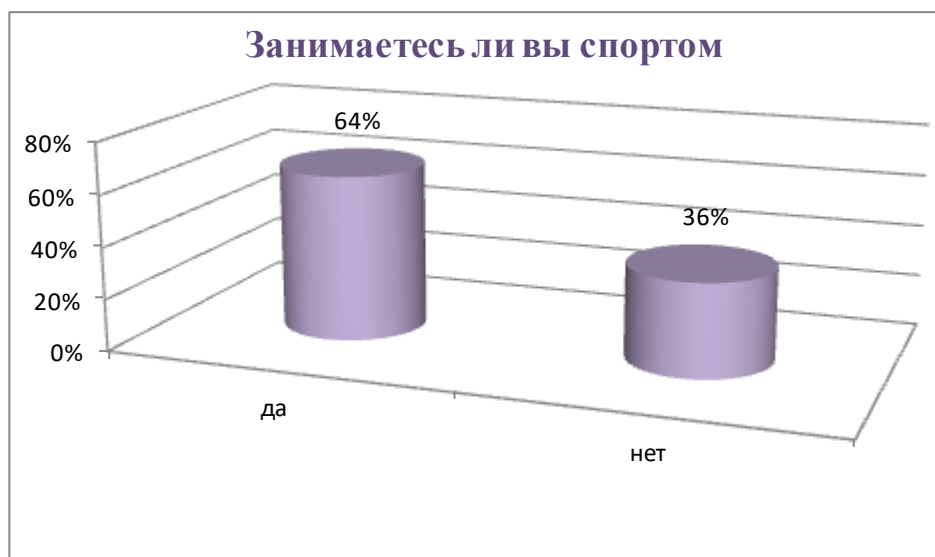
Важный аспект, который я выделил из ответов ребят, это то, что занятия легкой атлетикой учат работать в команде, поддерживать друг друга, помогать и переживать друг за друга. Многим легкая атлетика дала ощущение победы, когда они преодолевают себя и достигают результата. Это чувство очень мотивирует многих на новые достижения. Так же сделала более открытыми и уверенными в себе людьми.

Из вышеперечисленных ответов и вопросов можно сделать вывод о том, что занятия легкой атлетикой в школе оказывают положительное влияние на учащихся. Они приводят к улучшению физической подготовки, развитию уверенности в себе, улучшению успеваемости и формированию навыков командной работы. Атмосфера поддержки и взаимопомощи в команде способствует мотивации и достижения успехов.

2.2. Исследование отношения моих одноклассников к спорту

В исследовании приняли учащиеся моего 8 «В» класса ОШ№17, в количестве 22 человек (12 мальчиков и 10 девочек). Для того, что бы узнать их отношение к спорту, я провел анкетирование. Анкета состояла из 10 вопросов (Приложение 2).

На вопрос занимаетесь вы спортом, 8 человек ответили «нет»



Из опроса своих одноклассников, я узнал, что некоторые ребята совсем ничем ни занимаются. Футболом занимаются 5 человек, что составляет 22%, баскетболом и волейболом по 3 человека – 14%, тхэквандо, каратэ и хоккей по 1 человеку – 5%.



Так же я узнал, что одноклассники хотели бы заниматься такими видами, как художественная гимнастика (2 человек), фигурное катание (1 человек), биатлон (1 человек), тяжелая атлетика или пауэрлифтинг (1 человек), но в нашем городе такой возможности нет или же не подходят по возрасту. По этому на вопрос, чтобы изменили, ответы были такие:

- Бесплатные фитнес залы – 5 человек
- Увеличить спортивный инвентарь – 3 человека
- Построить больше легкоатлетических стадионов с доступом желающих – 5 человек
- Больше спортивных площадок – 6 человек
- Запретили продажу энергетиков – 2 человека
- Увеличили зарплату тренерам – 1 человек

Из анкеты и из своих наблюдений я сделал вывод, что те ребята, которые не занимаются ни в какой секции, слабо, а некоторые совсем не сдают нормы.

2.3. Исследование скоростно-силовых качеств одноклассников

Чтобы как-то привлечь своих одноклассников к спорту и показать, что легкая атлетика приносит только пользу, развивает скоростно-силовые качества, я решил применить на уроках физкультуры упражнения, которые мы выполняем на тренировках.

Исследование проводилось в 8 «В» классе ОШ № 17 в г.Костанай. В исследовании приняли участие 12 мальчиков 13-14 лет. В рамках обычного учебного расписания, три раза в неделю, школьники занимались легкой атлетикой по специальной программе 8-го класса.

Отличительной чертой исследования стало добавление специально подобранных упражнений (5-8 минут в начале каждого урока, после подготовительной части) для развития конкретных физических качеств, направленных на элементы легкой атлетики (*Приложение 3*). Эти упражнения занимали 12-20% времени урока и были составлены с учетом программы учебного занятия. Все учащиеся обладали медицинской группой, позволяющей заниматься физическими упражнениями.

Исследование, изучало эффективность внедрения дополнительных упражнений в уроки легкой атлетики 8-го класса. Школьный стадион обеспечивал необходимые условия. Исследование проходило в три этапа:

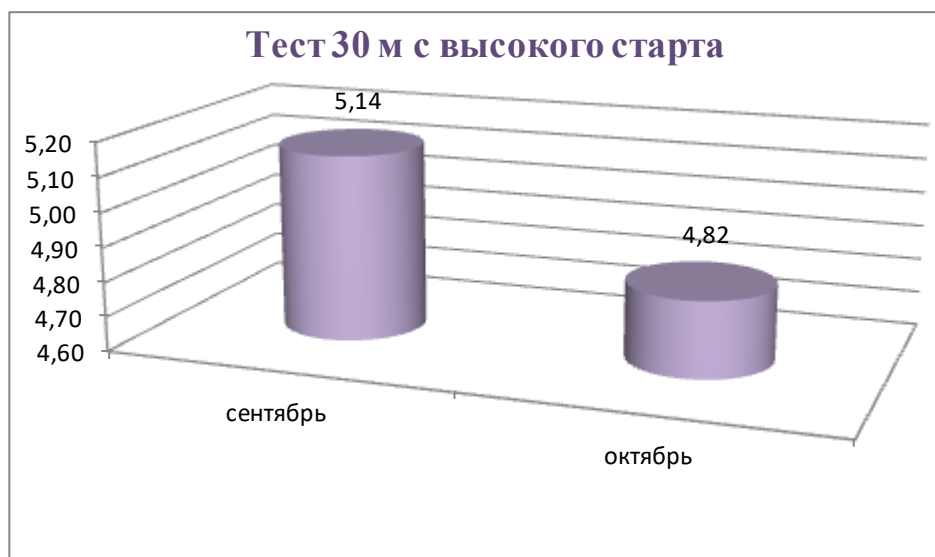
1. Январь - май 2024: Анализ научной литературы и медицинских данных учащихся, разработка тестов и методологии исследования для оценки физической подготовки.

2. Начало сентября 2024: Проведение начального тестирования, разработка экспериментальной методики с подбором физических упражнений для развития конкретных физических качеств подростков 13-14 лет, а также поиск эффективных вариантов упражнений, их интенсивности и выполнения.

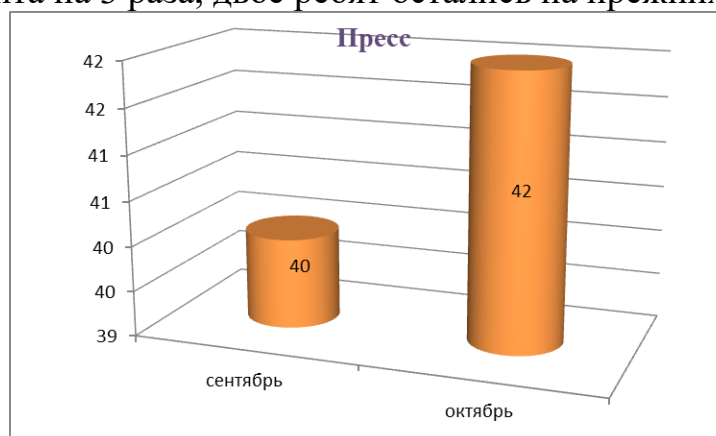
3. Сентябрь, начало октября 2024: Основной эксперимент, включающий применение разработанных упражнений на уроках легкой атлетики, статистический анализ результатов, формулирование выводов, и подготовка итоговой работы.

Для оценки скоростно-силовых качеств используют следующие упражнения: прыжок в длину с места, поднятие туловища из положения «лежа на спине», подтягивание, челночный бег, бег 30 метров с высокого старта.

1. Тест «бег 30 м с высокого старта». Средний результат в начале сентября равен примерно 5,14, после эксперимента примерно 4,8



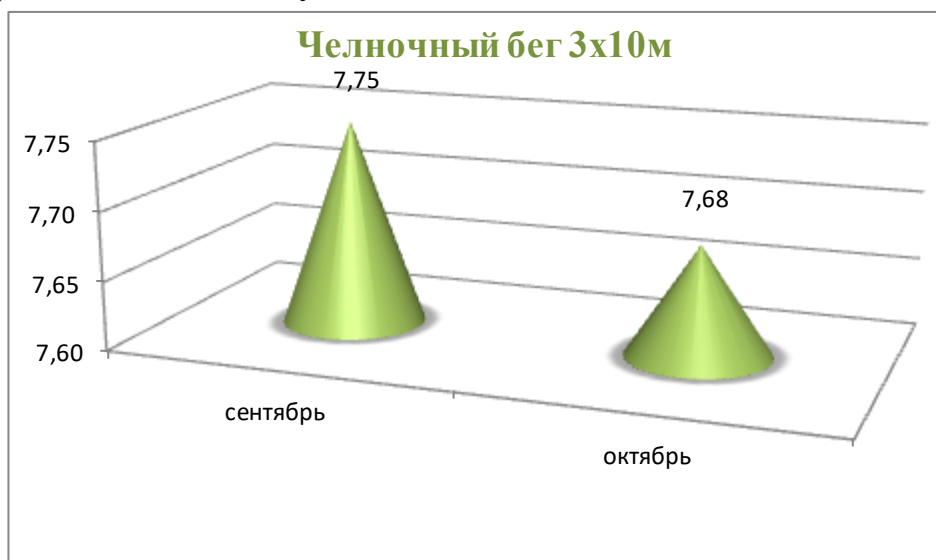
2. Поднимание туловища из положения «лежа на спине». Средний результат до эксперимента равен 40 раз, после эксперимента, 42. Средний прирост составляет 2 раза. Некоторые учащиеся улучшили свой результат после эксперимента на 3 раза, двое ребят остались на прежних результатах.



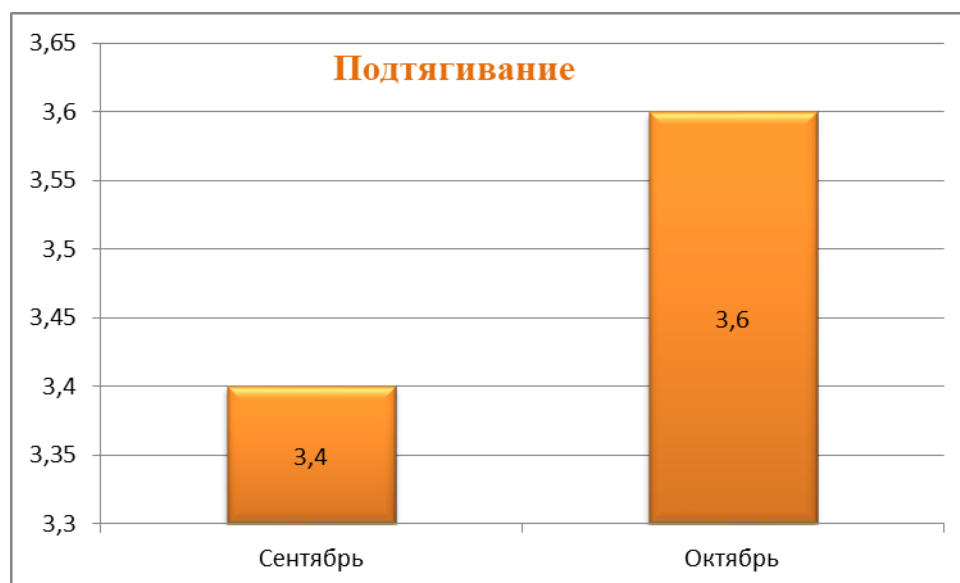
3. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Средний результат прыжка составляет 188 см, после эксперимента увеличилась длина прыжка на 2 см, и составляет 190 см. Так же как и в беге на 30метров, некоторые ребята показали одинаковый результат до и после эксперимента.



4. Челночный бег 3х10м. Средний результат челночного бега до эксперимента составлял 7,72 сек., после применения комплекса упражнений некоторые ребята улучшили свой результат. После эксперимента средний результат равен 7,6 сек, что лучше на 0,1 сек.



5. «Подтягивание». Средний результат до эксперимента был 3,4, после эксперимента средний результат равен 3,6, шесть учащихся улучшили свой результат, остальные остались на том же.



Результаты эксперимента с подростками 13-14 лет, с применением специальных упражнений, показывают у некоторых ребят значительное улучшение физических показателей во всех тестах. Это подтверждает положительное влияние занятий легкой атлетикой на развитие физических качеств в этом возрасте.

Тренер Головкин М.Б. поделился полезными советами для начинающих спортсменов, которые я собрал в буклет (Приложение 5). Я хотел бы им поделиться с друзьями и одноклассниками.

Заключение

Занимаясь исследованиями, я узнал, что легкая атлетика - один из основных и самых популярных видов спорта, который сочетает в себе ходьбу, бег, прыжки, метание и многоборье.

Занятия легкой атлетикой укрепляют здоровье людей и способствуют общему физическому развитию. Популярность легкой атлетики обусловлена ее доступностью и возможностью заниматься самыми разнообразными видами легкой атлетики и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Легкая атлетика формирует такие качества, как терпение-долговременная устойчивость к неблагоприятным факторам. Настойчивость - стремление достичь желаемого "здесь и сейчас", несмотря на трудности. Упорство-систематическое проявление "силы воли" в стремлении достичь цели. Развивается двигательная, зрительная, слуховая и эмоциональная память.

Я также узнал об истории ее развития. Меня удивило, что в древности проводились спортивные соревнования. Интересно было узнать, откуда взялся низкий старт, и не только.

В ходе своей работы я провел опрос среди своих одноклассников, чтобы выяснить их отношение к спорту. Оказалось, что из 22 человек в нашем классе 14 занимаются спортом и 8 ни чем не занимаются. Многие хотят заниматься другими видами спорта, но в нашем городе нет такой возможности.

Кроме того я провел анкетирование среди ребят, занимающихся в секции по легкой атлетики. Убедился что занятие спортом приносит очень много полезного, что занятия легкой атлетикой оказывают положительное влияние на учащихся. Они приводят к улучшению физической подготовки, развитию уверенности в себе, улучшению успеваемости и формированию навыков командной работы. Атмосфера поддержки и взаимопомощи в команде способствует мотивации и достижения успехов.

Я так же хочу поблагодарить моего тренера Головкова М.Б., он ответил на мои вопросы, и из интервью я узнал о проблемах легкой атлетики в нашем городе. Он сообщил, что если в нашем городе построят большой стадион, в котором можно будет тренироваться и летом и зимой, тренировочный процесс станет более продуктивным, в результате чего появятся новые возможности для достижения высоких результатов и привлечения более широких масс населения к занятиям этим увлекательным видом спорта.

Кроме того, он дал ценные советы начинающим спортсменам, с которыми я обязательно познакомлю своих одноклассников. Ведь эти советы будут полезны всем, кто серьезно занимается спортом.

Чтобы привлечь внимание своих одноклассников к спорту, чтобы показать, что занятия спортом развивают физические качества и силу духа, я проводил специальные упражнения на развитие скоростно-силовых качеств. После чего ребята на своем опыте поняли этот факт.

На уроках физкультуры я легко прохожу все тесты, хорошо играю в футбол, волейбол и баскетбол, чувствую себя физически сильнее

одноклассников, стройным и иподтянутым. Раньше, до занятий спортом, я часто болел бронхитом, но сейчас я этого не помню. Думаю, что список положительных эффектов, которые оказывает на меня легкая атлетика, на этом еще не заканчивается.

В дальнейшем мне бы хотелось, чтобы в нашем городе среди школьников проводились соревнования не только по кроссу, но и по прыжкам в длину и по эстафетному бегу, по всем видам легкой атлетики, в которых можно участвовать школьникам. Я уже начал работать в этом направлении, провел соревнования в своем классе по эстафетному бегу и бегу с барьерами (*Приложение 7*). Эти соревнования очень понравились ребятам, и я думаю, что потом я проведу такие соревнования среди 8-ых классов нашей школы, а может и среди других школ.

Я разработал несколько нестандартных командных видов соревнований, которые, я думаю, заинтересуют учителей физкультуры и они смогут их проводить среди школьников (*Приложение 8*)

Я считаю с поставленными целями и задачами я справился ведь после моего исследования двое моих одноклассников пришли к нам в секцию.

Литература:

1. Волков М., Филин В.П. «Спортивный отбор», издание «Физкультура и спорт», Москва 1983г, 170 страниц.
2. Козлов В.И., Гладышева А.А. «Основы спортивной морфологии», издание «Физкультура и спорт», Москва, 1977г., 102 страницы.
3. Кузнецов В., Теннов В. Олимпийские кольца «королевы спорта». Москва, Советская Россия», 1979 г.
4. Малков Е.А. Подружись с «королевой спорта». Москва, «Просвещение», 1987г
5. Попов В., Суслов Ф., Ливадо Е. Юный легкоатлет. Москва, «Физкультура и спорт», 1984 г.
6. Попов А.Л. «Психология спорта», издательство «Флинта», Москва, 1998г.
7. <https://vesti.kz/athletics/30-let-soshli-distantzii-istoriya-chudesakazahstanskoy-297188/>
8. <https://vesti.kz/athletics/pochemu-nas-tolko-ryipakova-v-problema-kazahstanskoy-legkoy-218564/>
9. <https://pkzsk.info/olimpijskaya-chempionka-olga-shishigina-o-krizise-ljogkojj-atletiki-v-kazakhstane-i-problemakh-massovogo-sporta/>

Приложение 1

Анкета

(для ребят, занимающихся легкой атлетикой)

1. Что дала тебе легкая атлетика?

Укажите, какие качества или навыки вы развили благодаря занятиям легкой атлетикой (например, сила, выносливость, координация, дисциплина).

2. Стало ли тебе легче заниматься на физкультуре?

Да/Нет. Если да, то как именно занятия легкой атлетикой облегчили тебе занятия на физкультуре?

3. Повысилась ли твоя самооценка?

Да/Нет. Если да, то как легкая атлетика повлияла на твою самооценку?

4. Как изменилась твоя успеваемость?

Улучшилась/Ухудшилась/Осталась без изменений. Поясните, как, по твоему мнению, занятия легкой атлетикой повлияли на твою успеваемость.

5. Чем конкретно тебя привлекла легкая атлетика?

Укажите конкретные аспекты легкой атлетики, которые тебе нравятся (например, динамика, соревновательный дух, возможность улучшать результаты).

Приложение 2

Анкета для одноклассников

1. Занимаетесь ли вы спортом?
2. Если да, то каким видом спорта вы занимаетесь?
3. Каким видом спорта хотели бы заниматься, и есть ли такая возможность в нашем городе?
4. Нравится ли вам заниматься спортом?
5. Нравится ли вам урок физкультуры?
6. Сколько раз в неделю у вас спортивные занятия?
7. С удовольствием ли вы ходите на занятия?
8. Удастся ли вам сдать нормативы по физической культуре?
9. Гордитесь ли вы собой, когда вам удастся сдать все нормативы?
10. Что бы вы изменили в нашем городе, если бы вы были министром по физкультуре и спорту.

Приложение 3

Упражнения, развивающие скоростно-силовые способности

Прыжковые упражнения

1. Прыжки с подтягиванием коленей к груди

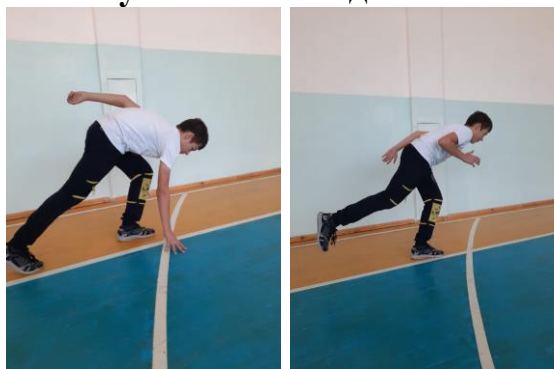
а) Прыжки с подтягиванием коленей к груди на месте

б) Прыжки с подтягиванием коленей к груди с продвижением вперед



В ходе тренировок задействованы следующие группы мышц: квадрицепсы, икроножные, камбаловидные, ягодичные (большая и средняя), сгибатели бедра, мышцы живота, мышцы спины (выпрямители позвоночника), задняя группа мышц бедра, и дельтовидные мышцы.

2. Прыжки из глубокого выпада со сменой ног



Тренируются следующие группы мышц: ягодичные (большая и средняя), квадрицепсы, мышцы спины (выпрямители позвоночника), задние мышцы бедра, и мышцы живота.

3. Широкая разножка со сменой ног



Тренируются передние и задние группы мышц, мышцы живота и икроножные мышцы.

4. Выпрыгивания вверх со сменой ног на скамейку



Тренируются передние мышцы, квадрицепсы и икроножные мышцы.

5. «Напрыгивания-спрыгивания» на скамейку



Тренируются мышцы, сгибающие ногу в тазобедренном суставе, приводящие мышцы бедра, икроножная мышца, камбаловидная мышца, четырехглавая мышца бедра, мышцы живота.

6. Выпрыгивания на одной ноге на скамейке



Тренируются четырехглавая мышца бедра, большая поясничная мышца, икроножная мышца, камбаловидная мышца, большая ягодичная мышца, задняя группа мышц, прямая мышца живота.

7. Упражнение «лягушка»



Прорабатываемые мышцы: большая ягодичная мышца, четырехглавая мышца бедра, задняя группа мышц, большая поясничная мышца, икроножная мышца, камбаловидная мышца.

8. Прыжки через барьеры двумя ногами

Работают следующие группы мышц: квадрицепсы (четырёхглавая мышца бедра), икроножные мышцы, камбаловидные мышцы, большая ягодичная мышца, средняя ягодичная мышца, сгибатели бедра, мышцы живота, мышцы спины (задняя группа), мышцы спины (выпрямители позвоночника), дельтовидные мышцы.



Упражнения с партнером

1. Укрепление задней поверхности бедра



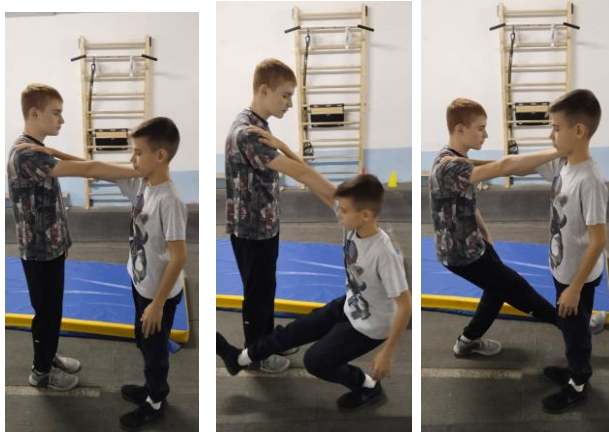
Тренируются мышцы: задняя группа мышц, большая ягодичная мышца. Также мышцы, разгибающие позвоночник; мышцы живота.

2. Сгибание ноги с сопротивлением



Тренируются мышцы: задняя группа мышц, икроножная мышца. Также мышцы живота. Мышца, выпрямляющая позвоночник, - для стабилизации положения туловища.

3. Приседания на одной ноге



Тренируются мышцы: мышцы, сгибающие ногу в тазобедренном суставе, большая ягодичная мышца, четырехглавая мышца бедра, икроножная мышца, камбаловидная мышца. Также работают мышцы живота, мышцы, сгибающие позвоночник, задняя группа мышц бедра.

Приложение 4

13. Находите время для отдыха и восстановления

Очень важно не перетренироваться. Регулярные периоды отдыха помогут вашему организму восстановиться и избежать травм.

14. Следите за своей техникой

Правильная техника поможет вам избежать травм и достигать лучших результатов.

15. Записывайте свои результаты

Ведение дневника тренировок поможет вам отслеживать свой прогресс и мотивировать вас двигаться дальше.

16. Занимайтесь спортом вместе с друзьями или семьей

Так вам будет проще поддерживать мотивацию и интерес к занятиям спортом.



Булаеш представлен на
Городской конкурс исследовательских
работ учащихся по физической культуре

«ФизКис»

Выполнил ученик 8 «Б» класса ОШ №17
Вельченко Новак

По теме:

Легкая атлетика: польза
для тела и духа



Советы начинающим спортсменам



Костюнай 2024

1. Начните с разминки

Перед каждой тренировкой обязательно делайте разминку, чтобы разогреть мышцы и подготовиться к физической нагрузке. Это поможет избежать травм.

2. Постепенно увеличивайте нагрузку

Не стоит сразу же пытаться выполнить максимальное количество повторений или пробежать очень длинную дистанцию. Постепенно увеличивайте нагрузку, чтобы ваш организм успевал адаптироваться.

3. Выбирайте упражнения, которые вам нравятся

Если вы не любите бег, не обязательно заниматься только им. Найдите вид спорта, который вам интересен, и который вы сможете выполнять с удовольствием.

4. Слушайте свое тело

Если вы чувствуете боль, остановитесь и дайте своему телу отдохнуть. Не игнорируйте сигналы своего организма.

5. Правильное питание

Важно употреблять достаточно белка и углеводов, чтобы ваш организм мог восстановиться после тренировок. Обязательно пейте достаточно воды.

6. Высыпайтесь

Спортивная активность требует много сил, поэтому важно высыпаться, чтобы ваш организм мог эффективно восстановиться.

7. Поставьте цели

Установите для себя конкретные цели и следите за их достижением. Это поможет вам оставаться мотивированными и продолжать тренироваться.



8. Найдите тренера или наставника

Хороший тренер может помочь вам разработать тренировочный план, следить

за вашей техникой и мотивировать вас.

9. Работайте над своей дисциплиной

Спортивная деятельность требует дисциплины и самоконтроля. Важно придерживаться намеченного плана тренировок и не пропускать занятия.

10. Не бойтесь ошибаться

Каждый делает ошибки, и это нормально. Важно анализировать свои ошибки, чтобы учиться на них и совершенствоваться.

11. Будьте терпеливы

Результаты приходят не сразу. Нужно быть терпеливым и упорным, чтобы достичь желаемого уровня.

12. Найдите мотивацию

Важно найти то, что мотивирует вас продолжать тренировки. Это может быть стремление к лучшим результатам, желание улучшить здоровье или просто получение удовольствия от процесса.

Приложение 5

Мои достижения





Приложение 6.

Интервью с тренером Головковым М.Б.



<https://drive.google.com/file/d/1tuMG0wAZCI1EjuIZ7yfNYe-36Kpn0lTA/view?usp=sharing>

Интервью со студенткой Алиной Я.



<https://drive.google.com/file/d/1lrMrAdJe9lJOHL3zJuArBQZ6mnj4Hb7n/view?usp=sharing>

Приложение 7

Спринтерский и эстафетный бег

Комбинированная эстафета, сочетающая в себе спринтерский и барьерный бег, с закруглёнными углами.

Порядок выполнения:

1. Каждая команда использует две дорожки: одна для спринта, другая — для барьерного бега.

2. Команда собирается в 10-метровой зоне передачи.

3. Первый участник бежит по дорожке спринта к первому флажку, оббегает его, затем бежит по дорожке барьерного бега в обратном направлении к второму флажку, после чего возвращается к зоне передачи.

4. В зоне передачи он передаёт эстафетную палочку следующему участнику команды.

5. Следующий участник также проходит аналогичный этап до передачи палочки и так далее.

6. Бегун, принимающий эстафету, начинает свой этап в зоне передачи.

7. Хронометр включается, когда первый участник пересекает линию старта и останавливается, когда последний участник команды пересекает линию финиша.

Зачёт:

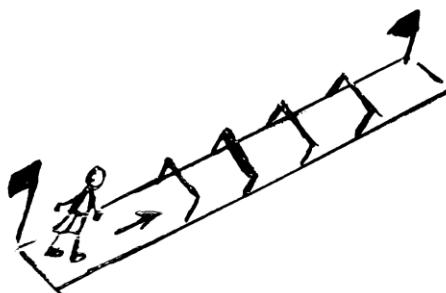
Рейтинг команд определяется по времени, затраченному на прохождение дистанции. Побеждает команда, показавшая лучшее время.

Помощники: Для организации требуется помощник на каждую команду. Его обязанности:

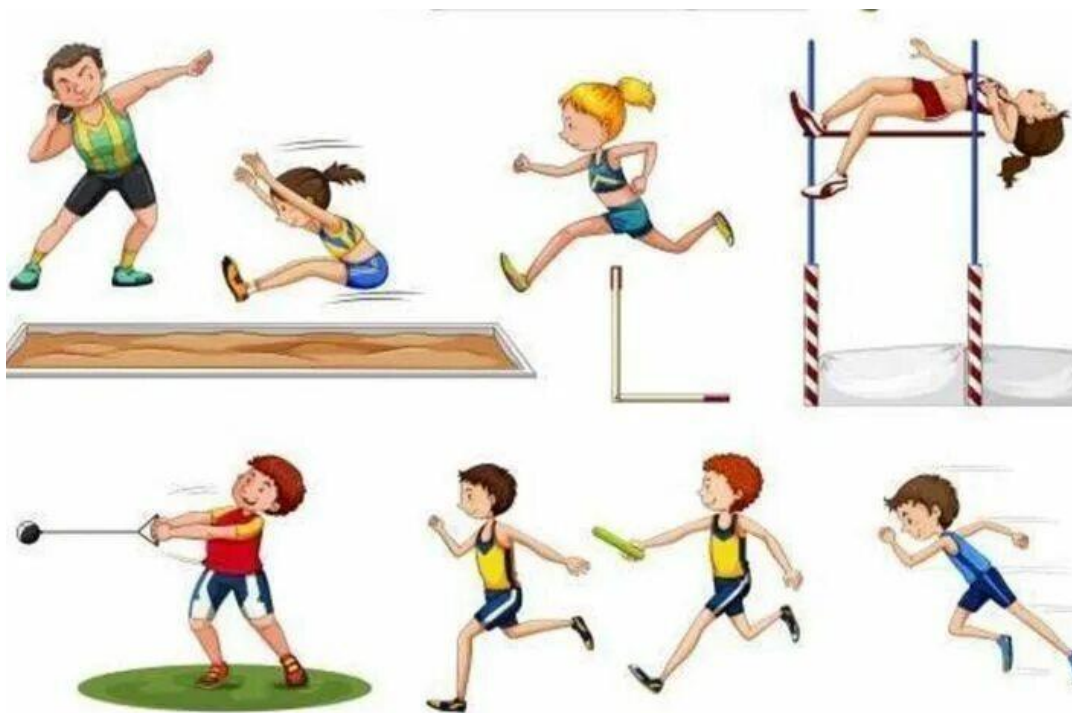
- Контроль передачи эстафетной палочки.
- Наблюдение за проведением соревнований.
- Ведение хронометража.
- Определение и регистрация результатов в протоколе.

Важно! Учитель может варьировать правила в зависимости от своего стадиона и способностей учащихся:

- Длина дистанций спринта и барьерного бега.
- Высота барьеров.
- Расположение флажков и зона передачи.
- Количество барьеров на каждом этапе барьерного бега.



Детская лёгкая атлетика



Спринтерский и эстафетный бег

Комбинированная эстафета, сочетающая в себе спринтерский и барьерный бег, с закруглёнными углами.

Порядок выполнения:

1. Каждая команда использует две дорожки: одна для спринта, другая — для барьерного бега.

2. Команда собирается в 10-метровой зоне передачи.

3. Первый участник бежит по дорожке спринта к первому флажку, оббегает его, затем бежит по дорожке барьерного бега в обратном направлении к второму флажку, после чего возвращается к зоне передачи.

4. В зоне передачи он передаёт эстафетную палочку следующему участнику команды.

5. Следующий участник также проходит аналогичный этап до передачи палочки и так далее.

6. Бегун, принимающий эстафету, начинает свой этап в зоне передачи.

7. Хронометр включается, когда первый участник пересекает линию старта и останавливается, когда последний участник команды пересекает линию финиша.

Зачёт:

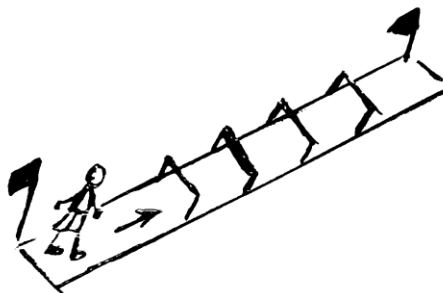
Рейтинг команд определяется по времени, затраченному на прохождение дистанции. Побеждает команда, показавшая лучшее время.

Помощники: Для организации требуется помощник на каждую команду. Его обязанности:

- Контроль передачи эстафетной палочки.
- Наблюдение за проведением соревнований.
- Ведение хронометража.
- Определение и регистрация результатов в протоколе.

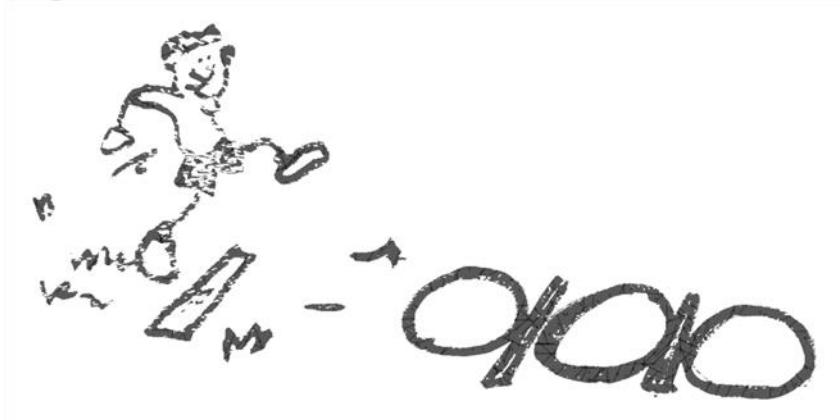
Важно! Учитель может варьировать правила в зависимости от своего стадиона и способностей учащихся:

- Длина дистанций спринта и барьерного бега.
- Высота барьеров.
- Расположение флажков и зона передачи.
- Количество барьеров на каждом этапе барьерного бега.



Прыжок в длину с короткого разбега

Описание: прыжок на дальность



Соревнование в прыжке в длину с разбега для старших возрастных категорий можно использовать измерительную ленту для точного измерения результата. Измерительная лента развернута вдоль ямы с песком.

Порядок выполнения

1. Каждый участник начинает прыжок с края зоны разбега (обозначенной конусами или планкой).

2. Бег по 10-метровой зоне разбега с последующим прыжком через зону толчка (шириной 50 см).

3. Приземление в зоне приземления (обозначенной конусами или обручами). Зоны приземления пронумерованы, начиная с 1 очка за приземление в первой зоне, 2 очка за приземление во второй и т.д.

4. Каждый участник выполняет 3 попытки.

Зачёт:

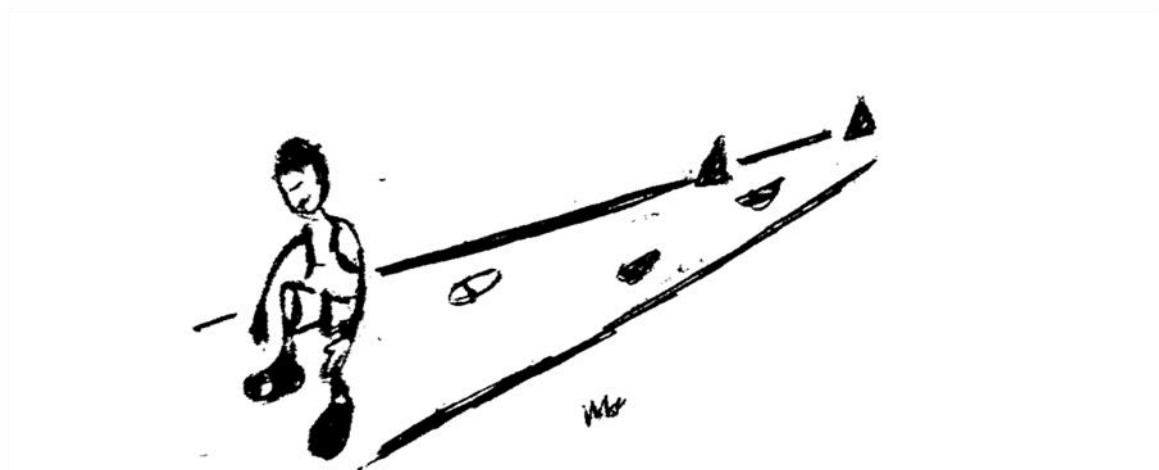
Засчитываются результат каждого участника. Общий результат команды - сумма индивидуальных результатов лучших попыток всех её членов.

Помощники: Для организации требуется помощник на каждую команду. Его обязанности:

- Контроль и регулирование проведения соревнований.
- Определение и регистрация результатов каждого участника в протоколе.

Тройной прыжок с короткого разбега

Краткое описание тройной прыжок после очень короткого разбега



Порядок выполнения:

1. Каждый участник команды получает три попытки.
2. Разбег ограничен пятью метрами.
3. Спортсмен выполняет тройной прыжок (скачок, шаг, прыжок) и приземляется на обе ноги.
4. Измерение результата производится от точки приземления, ближайшей к началу разбега, с помощью измерительной ленты, натянутой вдоль зоны приземления.

Зачёт: Лучший результат каждого спортсмена из трёх попыток учитывается в итоговом результате команды.

Помощники: Для эффективной организации соревнования нужен один помощник:

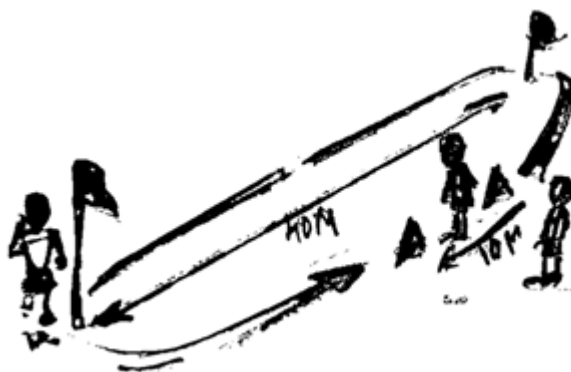
- Контроль выполнения тройного прыжка (скачок, шаг, прыжок, приземление на обе ноги).
- Регистрация результатов каждого участника в протоколе.

Важно! Учитель может варьировать правила в зависимости от своего стадиона и способностей учащихся:

- Размеры зоны разбега (5 метров) и зоны приземления.
- Материал для обозначения зоны разбега и зоны приземления (например, конусы, линии).
- Точность измерения результатов (с какой точностью измеряется расстояние).
- Правила, касающиеся неполного или неправильного выполнения прыжка (например, выход за пределы зоны разбега или приземление на одну ногу).

Спринтерская эстафета

Краткое описание Описание эстафеты, включающей в себя бег с поворотами вокруг флажков.



Порядок выполнения:

1. Каждая команда использует две дорожки: одна для передачи палочки, другая — для бега.

2. Все члены команды собираются перед 10-метровой зоной передачи.

3. Первый участник начинает бег по своей дорожке к первому флажку, оббегает его, затем по прямой к второму флажку, оббегает его, и возвращается к зоне передачи.

4. В зоне передачи он передает эстафетную палочку следующему участнику команды.

5. Принимающий эстафету участник начинает свой этап в зоне передачи.

6. Этап повторяется для каждого участника команды до тех пор, пока последний не пересечет линию финиша.

7. Хронометр включается, когда первый участник пересекает линию старта и останавливается, когда последний участник пересекает линию финиша.

Зачёт: Рейтинг команд определяется временем, затраченным на прохождение дистанции. Побеждает команда с лучшим результатом.

Помощники: Один помощник на команду отвечает за:

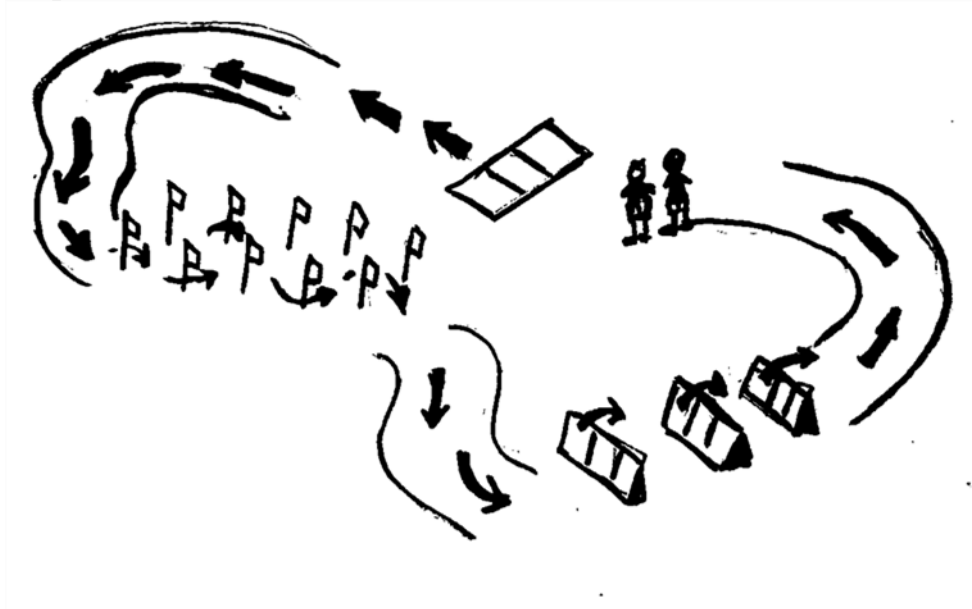
- Контроль хода соревнования.
- Ведение хронометража.
- Определение результатов и их запись в протокол.

Важно! Учитель может варьировать правила в зависимости от своего стадиона и способностей учащихся:

- Размеры зоны передачи (10 метров).
- Расстояние между флажками.
- Размеры виражей вокруг флажков.
- Правила передачи палочки (например, время ожидания).
- Правила учета неполного прохождения этапа.
- Расстояние от зоны старта до первого флажка и от второго флажка до финиша.

Комбинированная эстафета (Формула 1)

Командная эстафета, включающая в себя этапы гладкого бега, барьерного бега и спринта со слаломом.



Порядок выполнения. Вариант 1. Дистанция состоит около 80 м. И делится на зону для гладкого, спринтера для короткого барьерного бега и для спринта вокруг слаломных палок. Каждый участник должен начать бег с кувырка на мате. Это эстафета командная соревнования, в котором каждый член команды должен выполнить бег, по всей трассе одновременно на одной трассе может находиться два человека (если позволяют дорожки то можно до 6 человек)

Вариант 2. Порядок выполнения:

1. Дистанция около 80 м делится на зоны для гладкого бега, барьерного бега и слаломного спринта.
2. Каждый участник команды должен начать этап с кувырка на мате.
3. На трассе могут находиться одновременно не более двух человек (при наличии достаточного количества дорожек, можно увеличить это число).
4. Первый участник выполняет кувырок, затем бежит этап гладкого бега.
5. Передаёт эстафетную палочку второму участнику, который бежит этап барьерного бега.
6. Третий участник бежит слаломный спринт.
7. Последовательность этапов повторяется до завершения дистанции последним участником команды.

Зачёт: Побеждает команда, показавшая наименьшее время прохождения всей дистанции. Место следующих команд определяется в соответствии с их результатами.

Помощники: Организация требует:

- Двух и более помощников на каждой зоне (барьеры, слалом) для установки оборудования.
- Двух судей в зоне передачи палочки для контроля передачи.
- Одного стартера для команды.

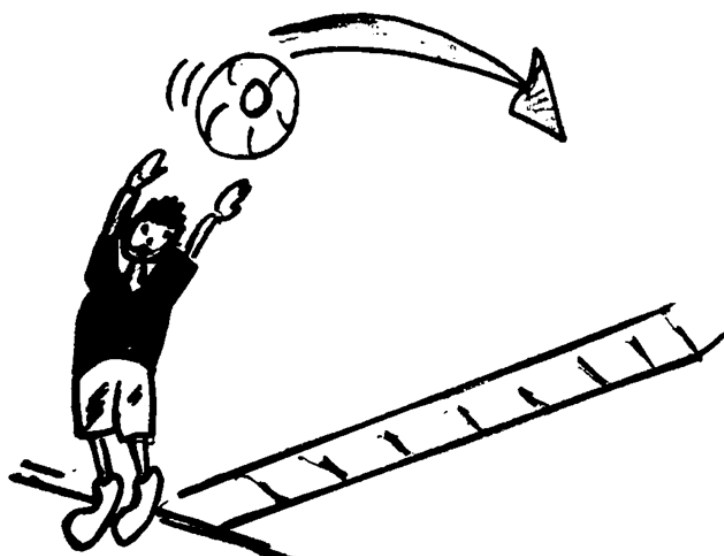
- Хронометристов, равных количеству команд, для фиксации результатов и записи в протокол.

Важно! Учитель может варьировать правила в зависимости от своего стадиона и способностей учащихся:

- Точные размеры зон гладкого бега, барьерного бега и слаломного спринта.
- Высота барьеров.
- Расположение и количество слаломных палок.
- Правила выполнения кувырка и передачи эстафетной палочки (например, время ожидания).
- Процедура работы с матами для кувырков.
- Какие правила применимы, если кто-то из участников не успевает передать эстафету или неверно её принимает.

Метание назад через голову

Описание: Метание набивного мяча назад на дальность



Порядок выполнения:

1. Участник становится спиной к направлению метания, ноги параллельно, пятки на линии измерения.
2. Он держит набивной мяч двумя вытянутыми руками.
3. Участник глубоко приседает, затем быстро выпрямляется, одновременно выбрасывая мяч через голову в зону метания.
4. После броска участник может сделать шаг назад за линию измерения.
5. Каждому участнику предоставляются две попытки.

Зачёт: В итоговый результат включается лучшее из двух попыток каждого участника.

Помощники:

- Для организации соревнования требуются два помощника на команду:

- Контроль и регулирование процесса проведения соревнования.
- Измерение дистанции полёта мяча и возвращение мяча.
- Регистрация результатов и запись в протокол.

Важно! Учитель может варьировать правила в зависимости от своего стадиона и способностей учащихся:

- Точное определение линии измерения и зоны метания.
- Размеры зоны метания.
- Оборудование для измерения дистанции (измерительная лента или другие инструменты).
- Правила, касающиеся неправильного выполнения броска (например, мяч не полностью покинул руки, неполное выпрямление ног, мяч упал вне зоны метания).
- Материал и размеры набивного мяча.