**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКОЙ НА ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

 ***Воронов Дмитрий Витальевич,***

*Студент ГБОУ ВО СГПИ филиал в г. Железноводск,*

Научный руководитель:

Кандидат педагогических наук,

доцент кафедры гуманитарных и

социально-экономических дисциплин

Кухтарева Ольга Алексеевна

**The impact of athletics on the physical development of middle school age students**

***Voronov Dmitry Vitalyevich,***

*student,*

*Scientific adviser:* ***Kukhtareva Olga Alekseevna,***

*Associate Proffesor of the Department*

*of Humanities and Socio-Economic Disciplines*

*Branch of Stavropol State Pedagogical Institute*

*in Zheleznovodsk, Russia*

*E-mail: dimadima0408@gmail.com*

**Аннотация:** В данной статье рассматриваются особенности влияния лёгкой атлетики на физическое развитие обучающихся среднего школьного возраста. Включение легкоатлетических упражнений в урок помогает лучше осваивать новые двигательные навыки, так как данные упражнения направлены на развитие основных физических качеств человека, которые необходимы в повседневной жизни.

**Annotation:** This article examines the impact of athletics on the physical development of secondary school-age students. The inclusion of athletics exercises in the lesson helps to better master new motor skills, as these exercises are aimed at developing the basic physical qualities of a person that are necessary in everyday life.

**Ключевые слова: лёгкая атлетика,** физическое воспитание, средства и методы развития физических качеств.

**Key words: athletics, physical education, means and methods development of physical qualities.**

Влияние занятий лёгкой атлетикой на физическое развитие обучающихся среднего школьного возраста актуальна, так как процесс воспитания физических качеств является основным на уроках физической культуры. Развитие физических качеств зависит от разных факторов: индивидуальных структурных особенностей тела каждого человека и внешних условий.

Основные физические качества, обеспечивающие все двигательные потребности человека посредством занятий лёгкой атлетикой это выносливость, быстрота, ловкость и гибкость. Гибкость является важнейшим качеством, влияющим на здоровье человека. Чем развитей гибкость, тем лучше подвижность суставов и эластичность мышц, что влияет на уменьшение энергозатрат во время занятий лёгкой атлетикой. Выносливость является необходимым качеством выполнения бега по длинным дистанциям. Способность быстро выполнять движения ациклические и циклические, взрывные ускорения в них - одно из важнейших качеств легкоатлетов. Быстрота необходима и в повседневной жизни, так как в процессе жизнедеятельности могут возникать экстренные ситуации, требующие быстрой реакции человека, поэтому это качество рассматривается для развития у детей. Ловкость - комплексное качество, которое позволяет быстро и точно реагировать на неожиданные ситуации, выполнять сложные по координации движения рационально и экономично, у легкоатлетов это качество необходимо в выполнении прыжков и бега по пересечённой местности.

Цель исследования – диагностика уровня развития физических качеств детей среднего школьного возраста на уроке физической культуры.

Решались следующие задачи:

1. Определить уровень развития физических качеств обучающихся;
2. Разработать комплекс упражнений из лёгкой атлетики, способствующих развитию данных качеств;
3. Проанализировать динамику развития физических обучающихся, посредством занятий лёгкой атлетикой;
4. Разработать рекомендации по развитию физических качеств посредством занятий лёгкой атлетикой для учителей физической культуры.

Базой исследования являлась базовая общеобразовательная школа Филиала СГПИ в городе Железноводске. В исследовании принимали школьники 7 класса, в количестве 18 человек.

Для диагностики уровня развития физических качеств - выносливости, гибкости, быстроты и ловкости нами использовались определённые тесты и контрольные упражнения. По результатам выполнения тестов оценивается уровень физической подготовленности и спортивной формы тренирующихся занимающихся физической культурой.

Тест на выносливость: 12-минутный бег, разработан американским врачом К. Купером. Идея теста заключается в том, чтобы определить максимальную дистанцию, которую ученик сможет пробежать (или пройти) в течении 12 минут.

Для оценки гибкости обучающихся 7 класса, были проведены тесты, разработанные П.К. Петровым, М.Л. Журавиным, В.И. Ляхом.

Рассмотрим методику проведения контрольных упражнений:

1. Наклон вперёд.

Определяется по степени наклона туловища вперед. Респондент в положении стоя на скамейке (или сидя на полу) наклоняется вперед до предела, не сгибая ног в коленях.

3. Мост из положения лежа.

Результат (в см.) измеряется от пяток до кончиков пальцев рук респондента. Чем меньше расстояние, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

4. Сед, ноги врозь.

Респонденту нужно как можно шире развести ноги в «сед ноги врозь». Чем больше расстояние между большими пальцами ног, тем выше уровень гибкости, и наоборот.

Чтобы обучающиеся не получили травмы, вначале была проведена разминка. В нее вошли общеразвивающие упражнения, специальные на гибкость: круговые движения руками, рывки руками, рывки руками перед грудью, наклоны туловища влево-вправо, повороты туловища, влево-вправо, наклоны вперед, выпады, махи ногами, приседания, прыжки.

Для оценки быстроты был использован тест бег на 30 метров, для оценки ловкости был применён челночный бег 3х10. По результатам данных тестов мы выяснили, что уровень подготовки исследуемого класса находится на удовлетворительном уровне. Далее, мы приступили к разработке комплекса упражнений для развития физических качеств у обучающихся среднего школьного возраста, который должен положительно повлиять на динамику развития рассматриваемых физических качеств. Применяемые нами методы - повторный и интервальный метод, где упражнения выполняются сериями. В зависимости от возраста, пола и физической подготовленности занимающихся количество повторений упражнения в серии дифференцируется. В данном случае мы упирались на анатомо-физиологические возможности детей среднего школьного возраста.

Нельзя допускать длительных перерывов между занятиями, чтобы не утратить наработанный результат за занятия. Перед выполнением комплексов необходима разминка с применением ходьбы, бега, ОРУ.

После применения специально разработанного комплекса упражнений мы провели исследование, чтобы определить эффективность разработанного комплекса физических упражнений лёгкой атлетики на развитие физических качеств. Мы получили следующие результаты.

Проводя данное тестирование, установилось, что предложенный комплекс упражнений даёт положительную динамику развития основных физических качеств в лёгкой атлетике. Для более высокого результата необходимо большее количество времени, так как данные качества необходимо постоянно поддерживать, развивать, а также соблюдать принципы развития физических качеств:принцип соответствия педагогических воздействий возрастным особенностям, принцип развивающего эффекта, принцип сопряженного воздействия и принцип вариативности решения двигательных задач. А также индивидуализация учебного процесса.

**Список использованной литературы:**

1. Качашкин В.М. Методика физического воспитания: Учеб. Пособие для учащихся школьных пед. Училищ. - 5-е изд., доп. - М.: Просвещеие, 1980. - 304 с., ил.
2. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников - М., 1998.
3. Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г. Физическое воспитание: учебн. Пособие для средн. Спец. Учеб. Заведений. - 2е изд., перераб. И доп. - М.: Высш. Шк., 1989. - 384 с.
4. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. - 384 с.
5. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. Для ин-тов физ. Культ. - М., 1991.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методологические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учеб. Для ин-тов физ.культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.
7. Муллер А.Б. Физическая культура: учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко, А.Ю. Близневский, С.К. Рябинина. - М.: Издательство Юрайт, 2016. - 424 с. - Серия: Профессиональное образование.
8. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. - М.: Физическая культура и спорт, 1989.
9. Теория и методика физического воспитания. Том 2. Методика физического воспитания лиц различного возраста. / Под общ. Ред. А.Д. Новикова, Л.П. Матвеева. - М.: Физкультура и спорт, 1968.
10. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. Пособие для студ. Высш. Учеб. Заведений. - М.: Издательский центр “Академия”, 2000. - 480 с.

**References:**

1. Kachashkin V.M. Methods of physical education: Textbook. A manual for students of school teachers. Schools. - 5th ed., supplement - M.: Prosveshchenie, 1980. - 304 p., ill.
2. Lyakh V.I. Tests in physical education of schoolchildren - M., 1998.
3. Korobeynikov N.K., Mikheev A.A., Nikolenko I.G. Physical education: textbook. The manual for the average. Spec. Studies. Establishments. - 2nd ed., reprint. And additional. - M.: Higher School, 1989. - 384 p.
4. Menkhin Yu.V., Menkhin A.V. Health-improving gymnastics: theory and methodology. Rostov n/A: Phoenix, 2002. - 384 p.
5. Matveev L.P. Theory and methodology of physical culture: textbook. For in-tov phys. Cult. - M., 1991.
6. Matveev L.P. Theory and methodology of physical culture (general principles of theory and methodology of physical education; theoretical and methodological aspects of sports and professionally applied forms of physical culture): Textbook. For in-tov phys.culture. - M.: Physical culture and sport, 1991. - 543 p.
7. Muller A.B. Physical culture: textbook and workshop for vocational education / A.B. Muller, N.S. Dyadichkina, Yu.A. Bogashchenko, A.
8. Menkhin Yu.V. Physical training in gymnastics. - M.: Physical culture and sport, 1989.
9. Theory and methodology of physical education. Volume 2. Methods of physical education of people of different ages. / Under the general Editorship of A.D. Novikov, L.P. Matveeva. - M.: Physical culture and sport, 1968.
10. Kholodov Zh.K., Kuznetsov V.S. Theory and methodology of physical education and sports: Textbook. A student's manual. Higher. Studies. Institutions. - M.: Publishing center “Academy", 2000. - 480 p.