

## СОВРЕМЕННЫЕ ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ СОРЕВНОВАНИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ С УЧАЩИМИСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ

*Г.Н. Ситкевич, А.А. Лянгина*

Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»,  
г. Витебск, Республика Беларусь  
e-mail: sitkevich75@rambler.ru

**Актуальность.** С 2017 года набор в группы начальной подготовки по легкой атлетике разрешается с 7 лет [5]. Официальные соревнования (первенство города, области) проводятся с 13 лет по программе классической легкой атлетике [4].

В советское время проводилось много соревнований для школьников различного уровня – «Старты надежд», «Вас вызывает спортландия» и т.п. Сейчас по различным причинам данные программы соревнований не проводятся либо проводятся не системно.

**Цель исследования** – создание у детей школьного возраста интереса к занятиям спортом путем подбора различных форм организации соревнований с элементами легкой атлетики.

**Материал и методы.** Исследования проводилось в два этапа. Программа первого этапа предусматривала анализ научно-методической литературы, подбор формата соревнований по легкой атлетике для школьников с целью привлечения к занятиям легкой атлетикой и отбора талантливых в спорте детей для занятий легкой атлетикой в специализированных учебно-спортивных учреждениях.

На втором этапе проводились соревнования по программе ИААФ «Детская легкая атлетика» [4]. Исследование проводилась на базе Гимназии №7 г. Витебска в марте 2019 г. В исследовании приняли участие 42 учащихся третьих классов, 21 мальчик и 21 девочка (7 команд).

### **Результаты и их обсуждение.**

В ходе первого этапа исследований были выделены три проекта для детей школьного возраста, приводящихся под эгидой Белорусской федерации легкой атлетики (БФЛА):

1. *Проект «300 талантов для Королевы»* для детей 2–4 классов. Проводится в четыре этапа.

Первый этап: предварительное тестирование обучающихся I–III классов учреждений общего среднего образования. Время проведения – конец четвертой четверти учебного года.

Второй этап: повторное тестирование обучающихся II–IV классов учреждений общего среднего образования (400 лучших детей по результатам первого этапа из каждой области). Время проведения – начало первой четверти учебного года.

Третий этап: учебно-тренировочный процесс по легкой атлетике для обучающихся II–IV классов учреждений общего среднего образования, победивших во втором этапе, – 43 ребенка из областей (Брестская – 42 ребенка) и г. Минска (7 мальчиков и 7 девочек из 2 класса, 7 мальчиков и 7 девочек из 3 класса, 7 (8) мальчиков и 7 девочек из 4 класса). По отдельному плану – по три победителя по общей сумме многоборья и по одному победителю в беге на 30м, прыжках в длину с места, метании мяча, беге на 800м (500м).

Четвертый этап: финальные соревнования среди обучающихся II–IV классов учреждений общего среднего образования, победивших во втором этапе – 43 ребенка из областей (Брестская – 42 ребенка) и г. Минска (7 мальчиков и 7 девочек из 2 класса, 7 мальчиков и 7 девочек из 3 класса, 7 (8) мальчиков и 7 девочек из 4 класса)

Программа соревнований на первом и втором этапах – бег 30 метров, челночный бег, прыжок в длину с места, метание теннисного мяча с места, бег 500 метров (девочки), 800 метров (мальчики); на четвертом этапе – Прыжки со скакалкой (30 прыжков), Метание набивного мяча двумя руками на дальность из положения «стоя на коленях», бег с преодолением барьеров, эстафетный бег 8x50 метров [2].

2. Проект «Школиада» для детей 5–6 классов. Проводится в четыре этапа.

Первый этап – массовые соревнования в учреждениях общего среднего образования, которые организуются и проводятся (сентябрь) руководством этих учреждений в соответствии с утверждаемыми ими положениями и в сроки, предусмотренные их календарными планами проведения спортивно-массовых мероприятий;

Второй этап – районные и городские спортивно-массовые мероприятия организуются и проводятся (сентябрь) отделами (управления) образования, спорта и туризма районных, городских исполнительных комитетов, местных администраций районов в городах;

Третий этап – спортивно-массовые мероприятия в областных городах и городе Минске организуются и проводятся (октябрь) управлениями образования облисполкомов, комитетом по образованию Минского горисполкома, областные и Минский городской центры физического воспитания и спорта учащихся, представителями областных (Минской городской) организаций БФЛА, старшими тренерами национальной команды Республики Беларусь по легкой атлетике Министерства спорта и туризма Республики Беларусь в областях и г. Минске;

Четвертый этап – финальные республиканские спортивно-массовые соревнования среди сборных команд областей и города Минска организуют и проводят (октябрь) Министерство образования Республики Беларусь совместно с Министерством спорта и туризма Республики Беларусь, БФЛА и РЦОП по легкой атлетике.

Программа республиканских соревнований включает в себя следующие дисциплины: бег 60 м; прыжок в длину с разбега; метание теннисного мяча с места; бег (мальчики 800 м, девочки 500 м). Каждый участник принимает участие во всех видах соревновательной программы [2].

3. Проект «Детская легкая атлетика» для детей 7–12 лет.

Программа соревнований включает в себя подводящие соревнования по бегу прыжкам и метаниям с учетом возрастных особенностей школьников.

Соревнования – командные (в основном в виде эстафет), результат команды полностью зависит от результатов каждого члена команды. Баллы начисляются в соответствии с местами, занятыми командами [2].

При выборе из числа вышеперечисленных проектов, для проведения соревнований среди школьников, выбрали проект «Детская легкая атлетика», так как не требуется специализированного зала и инвентаря.

На втором этапе исследований были проведены соревнования среди школьников третьих классов по барьерному бегу, прыжку в длину с места, прыжки на двух ногах в разных направлениях за 15 секунд.

**Заключение.** В ходе исследований было выявлено, что из проектов, проводимых под руководством БФЛА, проект «Детская легкая атлетика» наиболее подходит для проведения соревнований на базе общеобразовательных школ.

Преимущества данного проекта заключаются в следующем:

- доступность организации соревнований (инвентарь можно изготовить самостоятельно);
- предлагаются доступные и привлекательные формы проведения соревнований;
- может играть активную роль в обучении и тренировке всех детей
- соревнования проходят на высоком эмоциональном уровне;
- дети заинтересованы в командном результате.

#### Использованная литература

1. Легкая атлетика (бег на короткие дистанции): программа для специализированных учебно-спортивных учреждений и училищ олимпийского резерва / А. В. Невдах. – Минск, 2009. – 104 с.
2. Положение о республиканском легкоатлетическом спортивно-массовом мероприятии «300 талантов для Королевы» по выявлению перспективных в спорте детей для дальнейших занятий легкой атлетикой. – Минск, 2018.
3. Положение о проведении республиканского спортивно-массового мероприятия среди детей и подростков по легкой атлетике «Школиада». – Минск, 2018.
4. Программа ИААФ «Детская легкая атлетика». Практическое руководство для организации занятий / под общ. ред. Вадима Зеличенко, перевод Людмилы Потанич. – М., 2006. – 63 с.
5. Ситкевич, Г.Н. Особенности оценки уровня физической подготовленности у детей групп начальной подготовки по легкой атлетике / Г.Н. Ситкевич, Г.Б. Шацкий // Наука – образованию, производству, экономике: материалы XXIII (70) Регион. науч.-практ. конф. преподавателей, научных сотрудников и аспирантов, Витебск, 15 февраля 2018 г.: в 2 т. - Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2018. – Т. 2. – С. 174–175.

## СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ

*К.П. Смирнова*

Учреждение общего среднего образования  
«Средняя школа № 38 г. Витебска»,  
г. Витебск, Республика Беларусь  
e-mail: Kristina-kristina-mikhaylova-95@mail.ru

**Актуальность.** Улучшение физической (двигательной) подготовленности учащихся – одна из главных задач на учебном занятии по предмету «физическая культура и здоровье» физического воспитания и здоровья. Средством для достижения этой задачи служит физическое упражнение, направленное на развитие физических качеств. К основным физическим качествам относят мышечную силу, быстроту, выносливость, гибкость и ловкость.

Для получения объективных данных об уровне физической подготовленности учащихся используют метод контроля – тестирование (контрольные нормативы). Исходя из полученных данных можно корректировать и планировать подходы для улучшения физической подготовленности [1].

Цель исследования заключалась в сравнительном анализе показателей контрольных нормативов физического развития юношей 7-х классов.

**Материалы и методы.** Педагогическое исследование проводилось на базе ГУО «Средней школы № 38 г. Витебска». В данном исследовании приняли участие юноши, учащиеся в 7-х классах, отнесённые к основной медицинской группе, в количестве 31 человек, в возрасте 12–13 лет. Учащиеся посещали учебные занятия по физической культуре 3 раза в неделю. Программа эксперимента предусматривала оценку и анализ уровня физической подготовленности юношей в течение учебного года с сентября 2018 г. по май 2019 г.

В учебной программе для данной категории учащихся предусмотрена сдача контрольных нормативов по предмету, итогом которых может являться определение уровня физической подготовленности школьников. В ходе эксперимента были использованы контрольные нормативы для проверки скоростно-силовых качеств, силовых, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости, а именно:

- 1) наклон вперед из исходного положения сидя на полу;
- 2) сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;