

# Влияние занятий легкой атлетикой на физическую подготовку детей 5-6 лет

Выполнил работу  
студент 1 курса  
очной формы обучения

Дзоциев  
Тимур  
Таймуразович

Руководитель работы  
канд.пед.наук, доцент

Симонова  
Екатерина  
Александровна



**Цель** – повысить уровень физической подготовленности во время занятий легкой атлетикой детей 5-6 лет.

# Методы исследования

1. Теоретический анализ и обобщение литературных источников

2. Педагогическое тестирование

- Бег 30м (с)
- прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)
- бросок теннисного мяча в цель (колл)
- Бег 1000м (с)
- Наклон вперед (см)

3. Педагогический эксперимент

- Упражнения
- Игры
- Инвентарь

4. Методы математической статистики

# Организация исследования

В исследовании приняли участие 24 (12 мальчиков, 12 девочек) ребенка в возрасте 5-6 лет, обучающихся в частной детской школе бега Track run и СШ2 города Тюмень. Педагогическое тестирование проходило в два этапа в легкоатлетическом манеже, первый в сентябре 2021 года и второй в мае 2022 года.

# Результаты педагогического тестирования

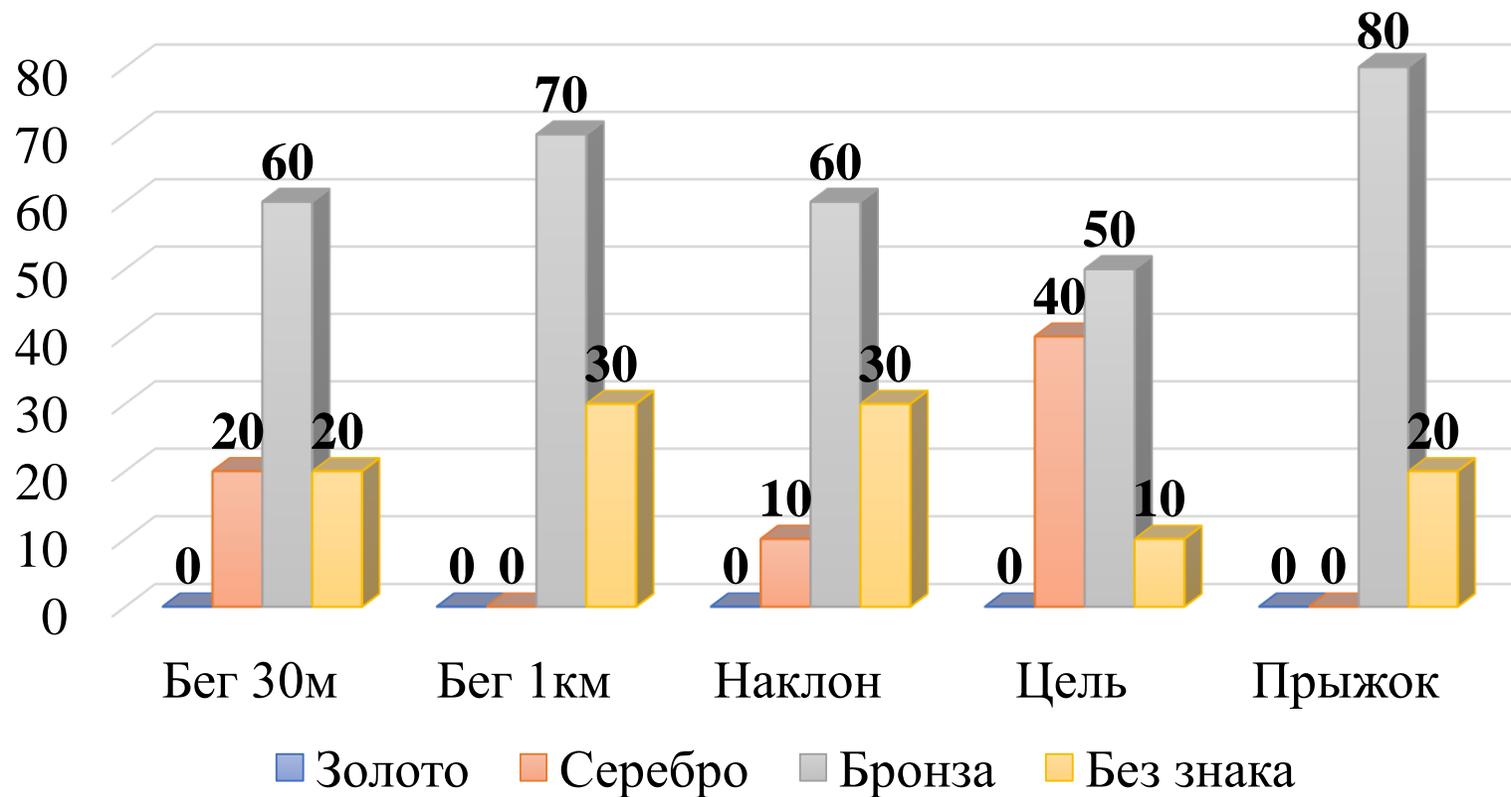
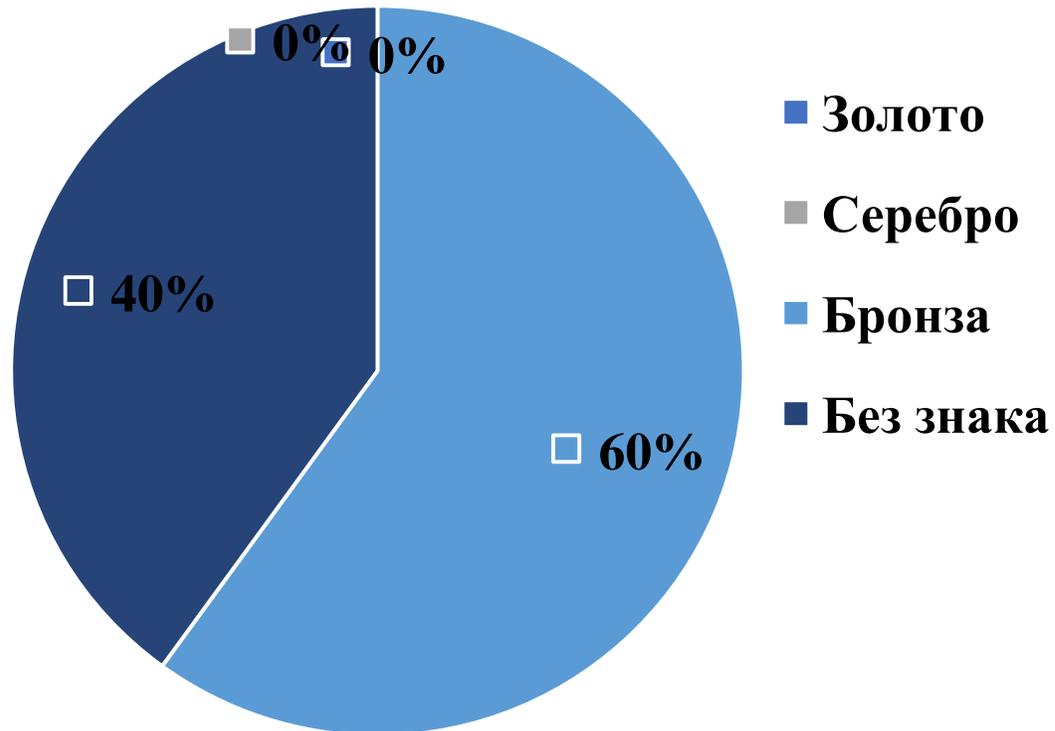


Рис.1 Результаты выполнения испытаний у девочек ЭГ до занятий легкой атлетикой

# Результаты исследования

Группа КГ до занятий л/а



Группа КГ до занятий л/а

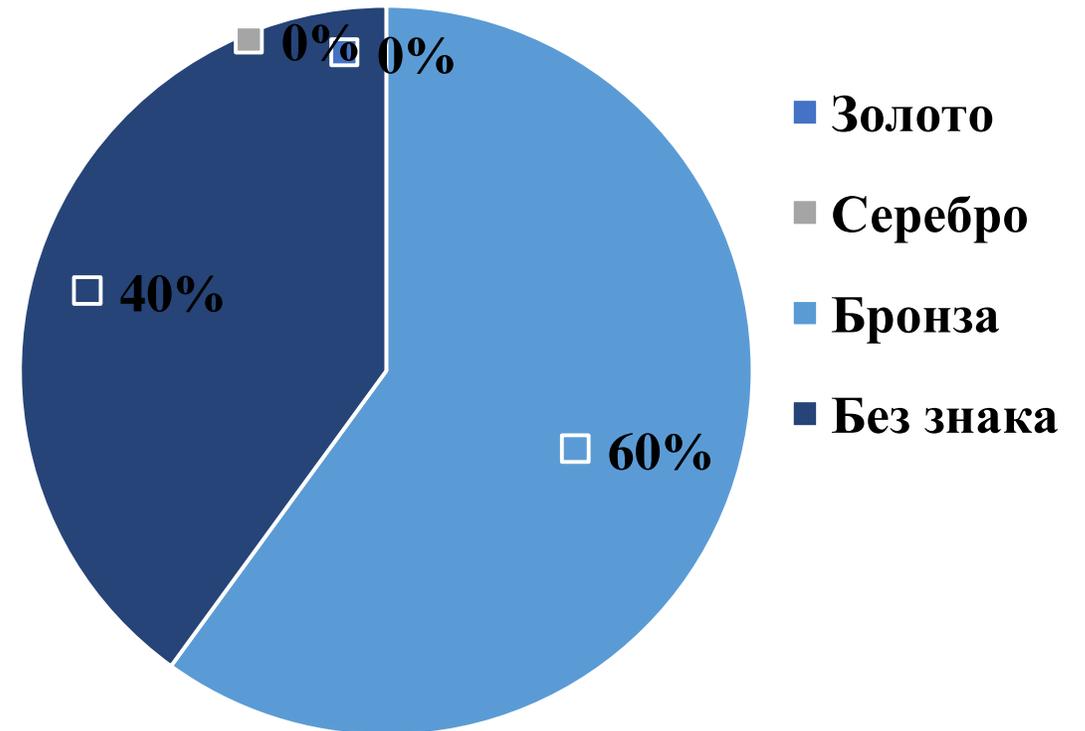


Рис. 2,3 Результаты ГТО на начало эксперимента

# Отличие тренировочного процесса групп КГ и ЭГ

Строевые упражнения: общее понятие о строевых упражнениях и командах. Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприсяде, в приседе, с выпадами, приставным шагом, скрестным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересечённой местности (кросс), с преодолением различных препятствий, по песку, воде, спиной вперед, с высоким подниманием бедра, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения и т.д.

Прыжки: в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

# Отличие тренировочного процесса групп КГ и ЭГ

Метания: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д.

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, упражнения для формирования правильной осанки.

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на канате, на гимнастической стенке.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты, лапта.

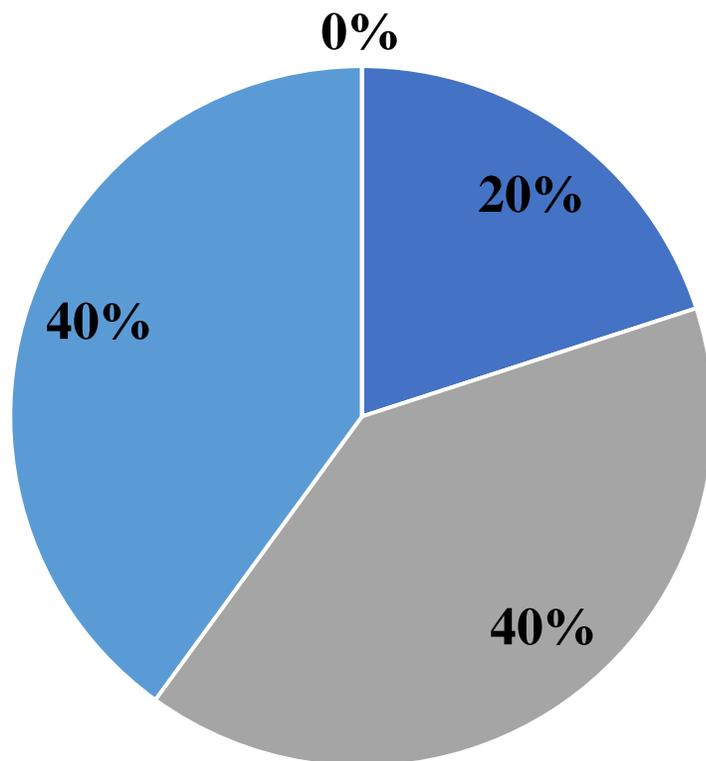
Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол - ознакомление с основными элементами техники и тактики игры, правилами соревнований, двусторонние игры.

# Отличие тренировочного процесса групп КГ и ЭГ

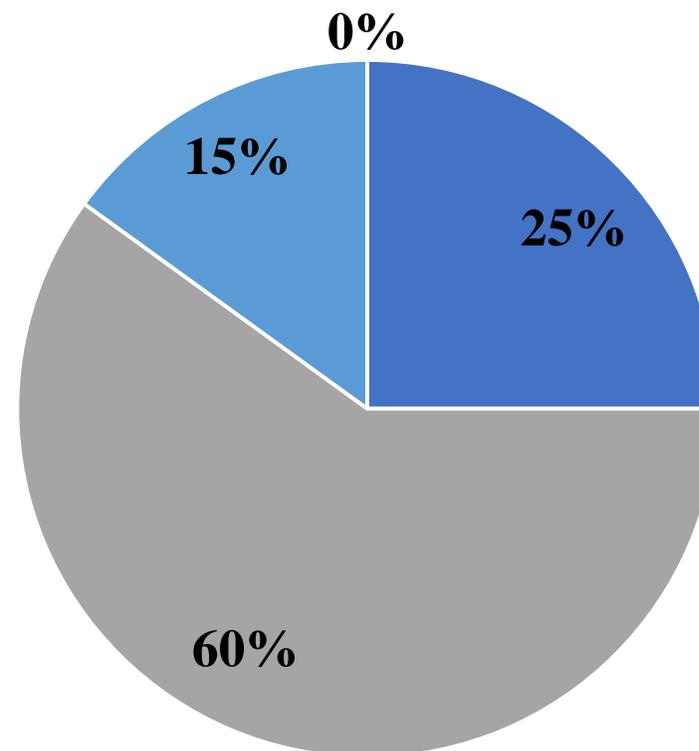


# Результаты исследования

Группа КГ после занятий л/а



Группа ЭГ после занятий л/а



■ Золото ■ Серебро ■ Бронза ■ Без знака      ■ Золото ■ Серебро ■ Бронза ■ Без знака

Рис. 3,4 Результаты ГТО на начало эксперимента



# Выводы

1. Было выявлено, что на начало эксперимента дети в дошкольном возрасте, которые до этого не занимались легкой атлетикой, показали низкие результаты. Включение в тренировочный процесс различного спортивного инвентаря и подвижных игр для повышения познавательных процессов содействует значительному приросту в уровне физической подготовленности у детей.

2. Для определения оценки развития физической подготовленности нами был подобран контрольно-измерительный инструментарий, включающий 5 тестов: прыжок в длину с места толчком двумя ногами, бег 30м, бросок теннисного мяча в цель, бег 1 км, наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.

3. В ходе педагогического эксперимента были выявлены отстающие физические качества такие, как выносливость и гибкость, а также скоростно-силовые способности. Доказано, что занятия легкой атлетикой эффективно влияют на физическую подготовку, но включая в тренировочный процесс различный спортивный инвентарь и подвижные игры прирост в показателях физических качеств будет значительным, а интерес к занятиям циклическим видом спорта выше. Это продемонстрировано по значительному процентному приросту показателей по каждому из тестов. В КГ на конец педагогического эксперимента ВФСК «ГТО» была выявлена положительная динамика: процент не сдачи на знак отличия – отсутствует, а также уменьшился процент сдачи на бронзовый знак отличия – 20, на серебре этот показатель вырос на 40 и на 20 был прирост на золотой знак отличия. В ЭГ на конец педагогического эксперимента ВФСК «ГТО» были следующие изменения: процент не сдачи на знак отличия – отсутствует, было уменьшение процента сдачи на бронзовый знак отличия – 35, на серебре и золоте этот показатель вырос на 60 и 25 процентов.

Благодарю за внимание!

