

Были проанализированы доступные нам из Интернет-ресурсов результаты 60 лучших спринтеров в беге на 100 м. Нами получены данные (Рисунок 1) о том, что свои лучшие результаты бегуны на 100 м показывают в возрасте от 20 до 33-х лет. Только в каждом возрасте количество бегунов, показавших лучший свой результат неоднозначно. Так в двадцать лет только один спортсмен смог показать свой лучший результат или 1,7 %. В 21 год уже шесть спринтеров имели лучший результат (10 %). Самый «результативный» оказался возраст 23-х лет (10 человек или 16,7 %). В 24–25-летнем возрасте по семь атлетов имели самый высокий показатель, что составляет по 11,7 %. И отмечается второй возрастной взлет результатов в 26 лет (13,3 %). Обращает на себя внимание еще один результативный возраст – 29–30 лет, где по пять спортсменов показали лучшие свои секунды (по 8,3%). Средневозрастной результат спортсменов-спринтеров показывает два пика наивысших показателей: первый – в 26 лет ($9,99 \pm 0,13$) и второй в 30 лет ($9,99 \pm 0,20$). Наши наблюдения показали, что зона высоких результатов продолжается до 36-ти летнего возраста.

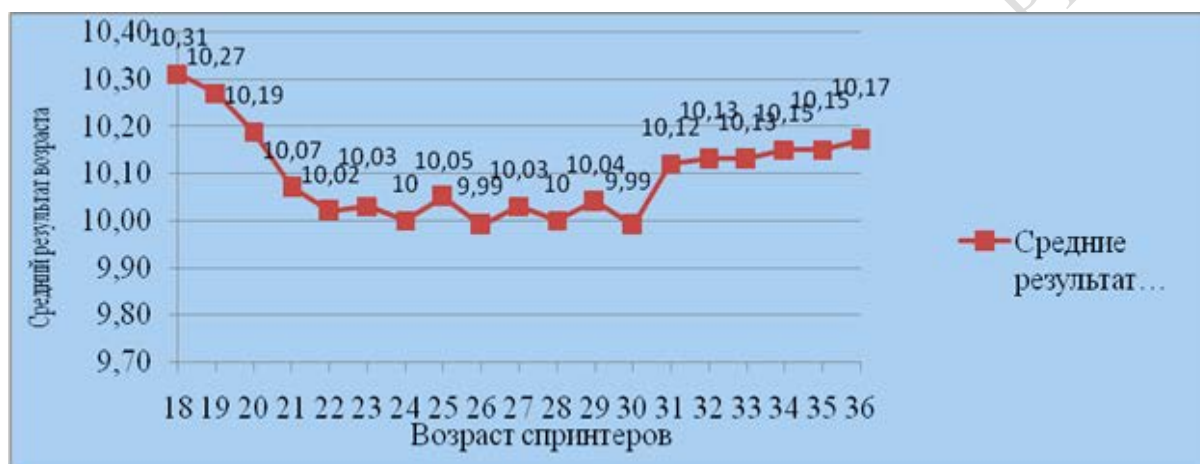


Рисунок 1 – Средневозрастные результаты сильнейших спринтеров

Исследования динамики спортивных результатов сильнейших спринтеров мира позволили констатировать, что зона первых больших успехов наступает в возрасте 18–20 лет. Зона оптимальных возможностей – 21–26 лет и в 29–30 лет. Что касается возраста, характеризующегося поддержанием высоких спортивных результатов, то это происходит в возрасте 31–37 лет.

Обращает внимание на себя и тот факт, что, чем позже спортсмены-спринтеры выходят на международный уровень своих результатов, тем продолжительнее их активная спортивная карьера.

Е. В. Марковец

Науч. рук. **В. А. Боровая,**
преподаватель

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДОШКОЛЬНИКОВ СРЕДСТВАМИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

В дошкольном возрасте у ребенка закладываются основы здоровья, долголетия, всесторонней двигательной подготовленности и гармоничного физического развития. Болезненный, отстающий в развитии ребенок быстрее утомляется, у него неустойчивое внимание, память. В. А. Сухомлинский отмечал, что от здоровья, жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность

знаний, вера в свои силы. Поэтому крайне важно правильно организовать занятие физической культурой именно в детстве, что позволит организму накопить силы и обеспечить в дальнейшем не только полноценное физическое, но и разностороннее развитие личности. В современных условиях возрастает значение таких качеств, как способность быстро ориентироваться в пространстве; тонко дифференцировать свои мышечные ощущения и регулировать степень напряжения мышц; быстро реагировать на сигналы внешней среды; вестибулярная устойчивость. Необходимость целенаправленного развития координационных способностей у дошкольников не вызывает сомнения. Вместе с тем вопросы формирования КС средствами легкой атлетики у дошкольников еще недостаточно разработаны.

Цель работы – разработать и экспериментально обосновать методику развития координационных способностей у дошкольников средствами легкой атлетики.

Объект исследования: методика воспитания координационных способностей дошкольников среднего возраста.

Предмет исследования: организация и содержание занятий направленных на воспитание координационных способностей дошкольников средствами легкой атлетики..

Задачи работы:

- раскрыть понятие координационные способности;
- систематизировать методики развития координационных способностей у детей среднего дошкольного возраста;
- изучить критерии оценки уровня развития координационных способностей у детей среднего дошкольного возраста;
- проверить рациональность использования средств легкой атлетики для развития координационных способностей у детей среднего дошкольного возраста.

Координационные способности есть способность человека оптимально регулировать и управлять движениями, комплекс свойств, позволяющий быстро, четко и рационально решать двигательные задачи. Систематизированы методики развития координационных способностей у детей среднего дошкольного возраста. В процессе исследования изучены критерии оценки уровня развития координационных способностей у детей среднего дошкольного возраста. Экспериментально была проверена рациональность использования средств легкой атлетики для развития координационных способностей у детей дошкольного возраста.

В дошкольном возрасте наиболее целесообразно применять для развития КС следующие упражнения легкой атлетики, такие как бег, прыжки и метания с учетом возрастных возможностей дошкольников. Беговые задания необходимо применять строго дозировано, в виде игровых заданий, с использованием разнообразных исходных положений. Особо важную роль в воспитании КС играют прыжковые упражнения, которые включаются в занятия в виде ролевых игр, имитирующих движения различных животных. Метание различных предметов на точность, на дальность, наряду с умением элементарно жонглировать ими оказывает самое положительное влияние на воспитание координационных способностей дошкольников.

Т. С. Павлюкова

Науч. рук. В. А. Боровая,

преподаватель

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ ШКОЛЬНИКОВ IV КЛАССА С ПОМОЩЬЮ УПРАЖНЕНИЙ «ДЕТСКОЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ ИААФ»

Программа «Детская легкая атлетика ИААФ» состоит из видов, которые практически во всех случаях радикально отличаются от стандартной программы взрослых