

Микола Зубалій,
старший науковий співробітник
лабораторії фізичного розвитку,
кандидат педагогічних наук;

Олександр Остапенко,
науковий співробітник
лабораторії фізичного розвитку
(Інститут проблем виховання
НАПН України)

Проведення змагань з дитячої легкої атлетики з учнями початкових класів

Уперше показові змагання за програмою „Дитяча легка атлетика” Міжнародної асоціації легкоатлетичних федерацій (ІААФ) були організовані з учнями 1– 4-х класів загальноосвітньої школи №78 м. Києва (учитель фізичної культури, заслужений учитель України С.М. Чешейко) і Києво-Печерського ліцею №171 „Лідер” (учитель фізичної культури Л.В. Копилова). Вони проводилися 8–9 червня 2009 р. на базі Олімпійського навчально-спортивного центру в селищі Конча - Заспа Київської області під час міжнародного семінару з методики використання програми „Дитяча легка атлетика” ІААФ у загальноосвітніх навчальних закладах і дитячих оздоровчих таборах. Семінар проводив один із її розробників, старший менеджер ІААФ Абдель Малек Ель-Хебіл (Марокко). У семінарі брали участь генеральний секретар Національного олімпійського комітету України В.В. Геращенко, заступник голови Комітету з фізичного виховання та спорту Міністерства освіти і науки України А.І. Ільченко, учасники Олімпійських ігор Олена Говорова, Олександр Крикун, Ганна Сорокіна, Світлана Мазій, старший науковий співробітник лабораторії фізичного розвитку Інституту проблем виховання АПН України М.Д. Зубалій, старший науковий інструктор-методист ДЮСШ Київського обласного управління фізичного виховання та спорту Т.І. Лісовська, провідний спеціаліст управління розвитку олімпійського руху НОК України Катерина Тищенко, методисти з

фізичного виховання обласних і міських інститутів післядипломної освіти, вчителі фізичної культури м. Києва та Київської області.

Концепцію і програму “Дитяча легка атлетика” ІААФ розробила у 2001–2005 роках робоча група ІААФ з легкої атлетики у складі Чарлза Гоззолі (Франція), Жамеля Сімохамеда (Алжир), Абдель Малек Ель-Хебіла (Марокко) та ін. Її метою є: підтримка на високому рівні стану здоров’я дітей, підвищення їх соціальної активності й мотивації до занять дитячою легкою атлетикою. Програма спрямована на те, щоб привнести в легку атлетику нові легкоатлетичні ігри, які дають дітям можливість отримати корисну практику від занять, зміцнити здоров’я, підвищити освіченість і самодостатність. Включені до програми нові вправи й новаторська організація занять дозволяють дітям визначати нові для себе види діяльності практично в одному місці: на стадіоні, ігровому майданчику, в спортивному залі або на будь-якому іншому майданчику. Основним принципом дитячої легкої атлетики є змагання командою, що дає можливість усім її членам вносити свій вклад у результат з бігових видів естафети та індивідуальний вклад у загальний результат команди в кожному виді командних змагань. Індивідуальна участь сприяє командному результату і укріплює концепцію цінності кожного учасника, який бере участь в усіх видах програми командних легкоатлетичних змагань. Команди, як правило, змішані й складаються із 5 дівчаток і 5 хлопчиків.

Програма “Дитяча легка атлетика” реалізується за трьома віковими групами: I група – діти у віці 7 і 8 років; II група – діти у віці 9 і 10 років і III група – діти у віці 11 і 12 років. Усі змагання для I і II груп проводяться командні. Змагання для III групи проводяться як естафети або індивідуальні види, в яких учасники складаються із двох половин команди. Для участі в змаганнях команди формуються із груп, до складу яких входять декілька членів із двох команд. Так поступово відбувається перехід від конфігурації команди до конфігурації індивідуальної участі в юнацьких змаганнях. Організація цієї важливої зміни проста. Усі діти повинні брати участь у

змаганнях кілька разів у кожному виді. Змагання організуються відповідно принципу “повороту”, згідно якого робиться поворот на кожній “станції”, на якій кожному члену команди дається 1 хвилина для участі (10 дітей = 10 хвилин). Після того, як змагання в різних групах видів будуть проведені (спринт, біг, бар’єрний біг, метання, стрибки), всі члени команди беруть участь у бігу на витривалість – усі разом у заключній частині.

Для реалізації в загальноосвітній школі, дитячому таборі програми “Дитяча легка атлетика” необхідно мати спеціально розроблений інвентар. Він легко збирається, без проблем транспортується і швидко встановлюється. Якщо цього інвентарю в школі немає, то програму можна виконувати з використанням наявних матеріалів і саморобних предметів. Для проведення змагань необхідна рівна місцевість (наприклад, спортивний майданчик, гаревий корт, газон або асфальтована ділянка) розміром 60x40 м. Змагання проводяться протягом чітко визначеного часу за певною схемою. Повні змагання можуть бути проведені (з участю 9 команд по 10 осіб у кожній) приблизно за 2 години, включаючи офіційне оголошення результатів. Але можна проводити й значно коротші змагання, наприклад, з участю 6 команд у 7 видах (3 бігових, 2 стрибкових, 2 метання). В цьому випадку всі змагання не повинні продовжуватися більше 1 години 15 хвилин, включаючи нагородження.

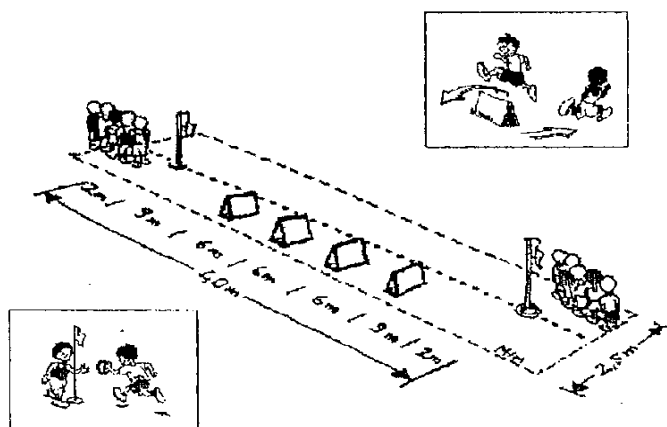
Види програми “Дитяча легка атлетика”

для учнів 7 – 8 років

(Переклад М.Д. Зубалія)

1. Спринт – бар’єрний човниковий біг

Короткий опис: комбінована “човникова” естафета, що складається із спринтерського і бар’єрного бігу.



Мал. 1. Розміщення інвентарю для бар'єрного човникового бігу.

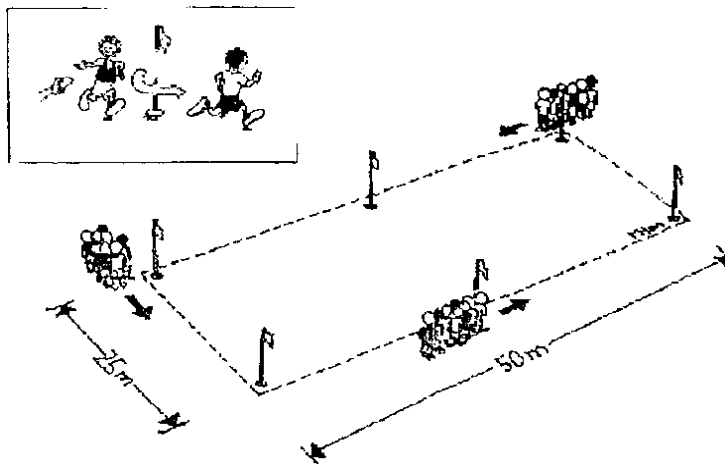
Процедура. Інвентар устанавлюється як показано на малюнку вище. Для кожної команди необхідні дві доріжки – одна доріжка з бар'єрами, друга – без бар'єрів. Перша дистанція – бар'єрна, а потім члени команди біжать коротку дистанцію як звичайну естафету. Змагання закінчуються після того, як кожний член команди пробіжить і спринтерську, і бар'єрну дистанції. Естафета проводиться так, щоб паличка передавалась лівою рукою.

Залік. Результат команди визначається за часом: перемагає команда, в якій найкращий час. Наступні команди займають місця згідно показаного ними часу.

Помічники. Для ефективної організації змагань з цього виду програми необхідний один помічник на кожну команду, на якого покладається виконання наступних обов'язків: контролювання проведення змагань; ведення хронометражу; визначення заліку і реєстрування результатів у протоколі.

2. Восьмихвилинний біг на витривалість

Короткий опис. Восьмихвилинний біг окружною трасою довжиною приблизно 150 метрів з поворотами.



Мал. 2. Траса для восьмихвилинного бігу на 150 м

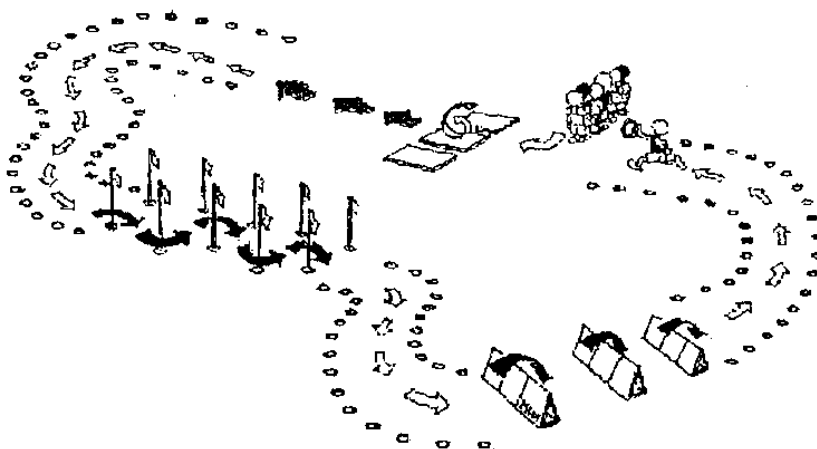
Процедура. Кожна команда має пробігти від місця старту трасою приблизно 150 м. Кожний член команди намагається пробігти трасою як можна більшу кількість разів протягом 8 хвилин. Стартова команда подається для всіх команд одночасно (свистком і т.п.). Кожний член команди розпочинає біг, тримаючи в руках одну карточку (або м'яч, кусок паперу, пробку або інший предмет), яку він (вона) повинен повернути своїй команді після завершення одного кола на трасі. Перед тим, як розпочинати новий біг, він (вона) бере нову карточку або інший предмет, і так далі. Після 7 хвилин бігу повідомляється (з допомогою свистка і т.п.), що залишилася остання хвилина. Після 8 хвилин бігу повідомляється про завершення змагань заключним сигналом.

Залік. Після завершення змагань усі учасники передають зібрані карточки помічнику, котрий рахує їх для підведення підсумків і заліку. Рахуються тільки завершені круги, а не завершені не зараховуються.

Помічники. Для ефективної організації змагань потрібно не менше двох помічників на кожную команду. Вони відповідають за розмітку лінії старту, обробку, збір і підрахунок карточок. Також вони мають фіксувати підсумкові результати на карточках для даного виду змагань. Крім того, стартер повинен вести хронометраж і давати інші сигнали (останню хвилину і заключний сигнал).

3. “Формула – 1”

Короткий опис. “Формула – 1” – це командна естафета, що складається із звичайного бігу, бар’єрного і “слаломного” спринту.



Мал. 3. Траса командної естафети “Формула – 1”.

Процедура. Дистанція довжиною близько 60 або 80 метрів, поділяється на зони для звичайного бігу, короткого бар’єрного бігу і для спринту навколо слаломних палиць (дивись мал.1). Замість естафетної палички використовується м’яке кільце. Кожен учасник змагань розпочинає біг з кувирка вперед, що виконується на гімнастичному маті, біжить усією трасою. Одночасно на одній трасі може брати участь до шести команд.

Залік. Результат визначається за показаним часом: перемагає команда, в якій найкращий час. Положення наступних команд визначається згідно з показаним часом.

Помічники. Для кожної зони (бар’єрний біг, слалом) необхідно мати не менше двох помічників, які правильно розставляють інвентар. Крім основних помічників командам необхідні мати по два додаткові помічники, які виконують роль суддів у зоні передачі кільця. Один з них повинен виконувати обов’язки стартера. Необхідні також хронометристи для кожної команди, яка бере участь у змаганнях. Хронометристи також відповідають за реєстрацію результатів у спеціальних протоколах.

4.Стрибки вперед у присіді

Короткий опис. Стрибки на двох ногах учасники змагань виконують у присіді.



Мал. 4. Місце для стрибків у присіді.

Процедура. Від лінії старту учасники за чергою виконують так звану “жабу”– стрибок на двох ногах у присіді. Перший учасник команди встає на носки на лінії старту. Потім він (вона) присідає і стрибає вперед як можна далі, приземлюючись на обидві ноги. Помічник відмічає точку приземлення, ближчу до лінії старту (положення п’яток). Якщо учасник падає назад, то відмічається точка торкання землі рукою. В свою чергу, ця точка приземлення стає лінією старту для другого стрибуна команди, який виконує стрибок “жабою” з цього місця. Третій член команди стрибає від точки приземлення наступного стрибуна і так далі. Змагання завершується, коли останній член команди закінчив стрибок і відмічена його точка приземлення. У другій спробі вся процедура повторюється.

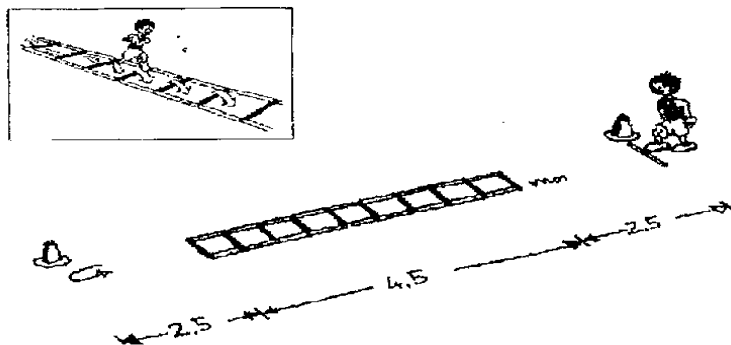
Залік. У змаганнях бере участь кожний член команди. Загальна довжина всіх стрибків складає командний результат. Кінцевий результат команди ґрунтується на кращому результаті з двох спроб. Усі виміри стрибків фіксуються з точністю до 1 см.

Помічники. Для цих змагань потрібний один помічник для кожної команди. Він повинен виконувати такі обов’язки: контролювати і регулювати всю процедуру змагань (лінію старту, зону приземлення); вимірювати

загальну довжину стрибків після кожної спроби; реєструвати результати і фіксувати їх у протоколі.

5. Біг через драбину

Короткий опис. Біг через драбину виконується в обох напрямках.



Мал. 5. Місце бігу через драбину

Процедура. Дві призми для розмітки (на старті і фініші розміщені на відстані 9,5 м одна від другої). Драбина кладеться на підлогу на однаковій відстані між призмами (2,5 м між драбиною і призмою з кожного боку). Учасник займає стартову позицію (старт виконується з місця), носки ставляться на лінії старту на одному рівні з першою призмою. Після команди стартера учасник біжить до драбини, крокує або біжить по драбині у зворотному напрямку (відстань між клинками 50 см) як можна швидше й добігає до другої призми. Після того як учасник доторкнеться до призми рукою, він швидко повертається й біжить назад по драбині до першої призми. Коли він торкається цієї призми, хронометрист зупиняє секундомір. Якщо учасник залишає драбинну зону або перескакує через неї, помічник збільшує відстань на 1 м до наступної призми (помічники розміщуються по одному біля кожної призми). Таким чином, учасник штрафується й за цих умов він повинен пробігти значно довшу дистанцію. Якщо допущено дві помилки, відстань збільшується на 2 м і т.д.

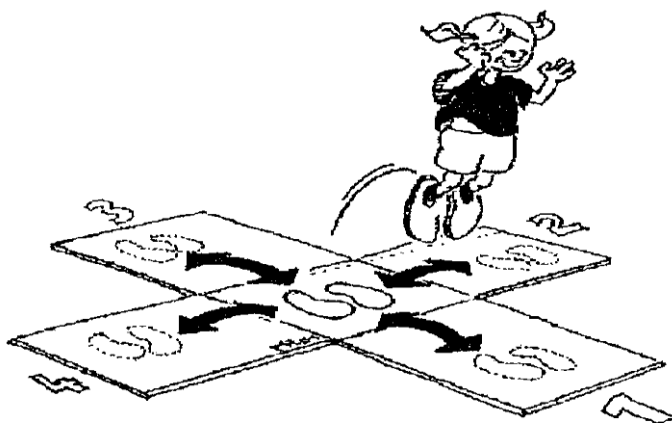
Залік. Зараховується в змаганнях краща з двох проб.

Помічники. Для ефективно організації змагань потрібні два помічники. Вони виконують такі обов'язки: дають стартову команду;

контролюють і регулюють змагання; здійснюють хронометраж; реєструють результати змагань у протоколі.

6. Стрибки у різні сторони

Короткий опис. Стрибки на двох ногах виконуються у різних напрямках.



Мал. 6. Місце для стрибків у різних напрямках.

Процедура. Від центру стрибкового кола учасник стрибає вперед, назад і в сторони. Старт стрибка вперед здійснюється з центру, потім назад у центр, потім вправо і назад у центр, потім уліво і назад у центр, і під кінець, назад і знову назад у центр.

Залік. Кожному члену команди дається 15 секунд на виконання спроби, в ході якої він намагається виконати якнайбільше стрибків на двох ногах. За кожний виконаний “квадрат” (уперед, у центр, в обидві сторони, назад) дається одне очко, щоб в одному колі можна було набрати максимально – 8 очок. Із двох спроб до заліку йде краща спроба.

Помічники. Під час проведення цих змагань потрібний один помічник для кожної команди. Він виконує такі обов’язки: дає стартову команду; контролює і регулює процедуру змагань; веде хронометраж і підраховує кількість стрибків; реєструє результати в протоколі.

7. Стрибки зі скакалкою

Короткий опис. Стрибки зі скакалкою проводяться тривалістю 15 секунд.



Мал. 7. Схема виконання стрибка зі скакалкою.

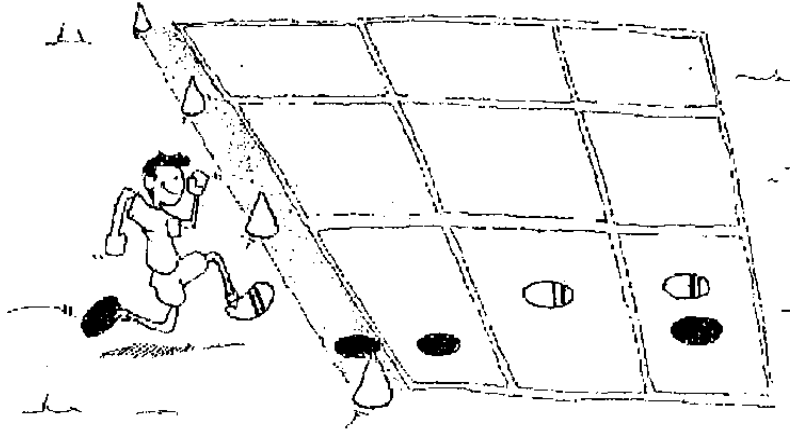
Процедура. Учасник змагань займає положення, за якого ноги паралельні в стартовій позиції, скакалка тримається двома руками за спиною. За командою скакалка виноситься вперед через голову і опускається вниз перед тулубом і учень її перестрибує. Цей циклічний процес повторюється стільки разів, скільки можна це зробити за 15 секунд. Даний вид змагань найкраще підходить для першої вікової групи (7 – 8 років). Діти мають скакати на обох ногах. Кожному учаснику дається дві спроби.

Залік. У змаганнях бере участь кожний член команди. Зараховується кожне доторкання землі скакалкою. У першій віковій групі кращий результат кожного члена команди зараховується до загального командного результату.

Помічники. Для ефективно організації цих змагань потрібний один помічник. Він виконує наступні обов'язки: дає стартову команду; контролює правильне виконання стрибків; здійснює хронометраж; підраховує результати і реєструє їх у протоколі.

8. Потрійний стрибок в обмеженому просторі

Короткий опис. Потрійний стрибок виконується в обмеженому просторі (в решітці, яку можна замінити обручами). За цих умов залік вимірюється від центра кожної обмежувальної зони або від центра кожного обруча.



Мал. 8. Місце виконання потрійного стрибка.

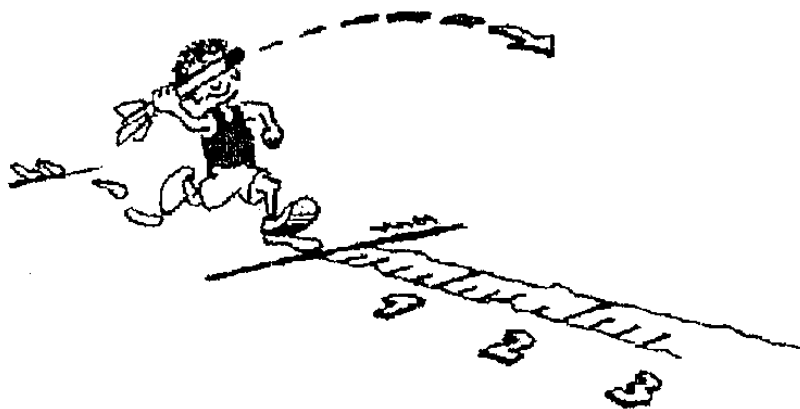
Процедура. Кожний учасник змагань вибирає зону для потрійного стрибка, адаптовану до його рівня. Після розбігу в зоні розміром не більше 5 метрів він (вона) виконує скачок, крок і стрибок. Із двох спроб зараховується краща. Реєструється кожний результат і найкращий результат зберігається для всієї команди. Для дітей 7 – 8 років змагання необхідно проводити на двох доріжках. Залікова таблиця така: 1 м = 1 очко, 1,25 м = 2 очка, 1,50 м = 3 очка.

Залік. Командою-переможцем вважається та, в якій кращий загальний результат. Інші команди отримують свій рейтинг відповідно отриманих результатів. Очки присуджуються згідно звичайної процедури (9 команд: 1 команда – 9 очок, 2 команда – 8 очок, 3 команда – 7 очок і т.д.).

Помічники. Для ефективно організації цього виду змагань потрібний один помічник. Він (вона) виконує такі обов'язки: фіксує результати виконання процедури змагань; фіксує результати; визначає залік і реєструє його в протоколі.

9. Метання дитячого списа

Короткий опис. Метання дитячого списа з розбігу виконується однією рукою на дальність.



Мал. 9. Місце для метання дитячого списа.

Процедура. Метання дитячого списа виконується з 5-метрової зони розбігу. Після короткого розбігу учень метає спис в зону для метання від лінії виміру результату (для першої і другої вікових груп використовуються м'які списи, для третьої групи – планеруючі списи). Кожному учаснику даються дві спроби.

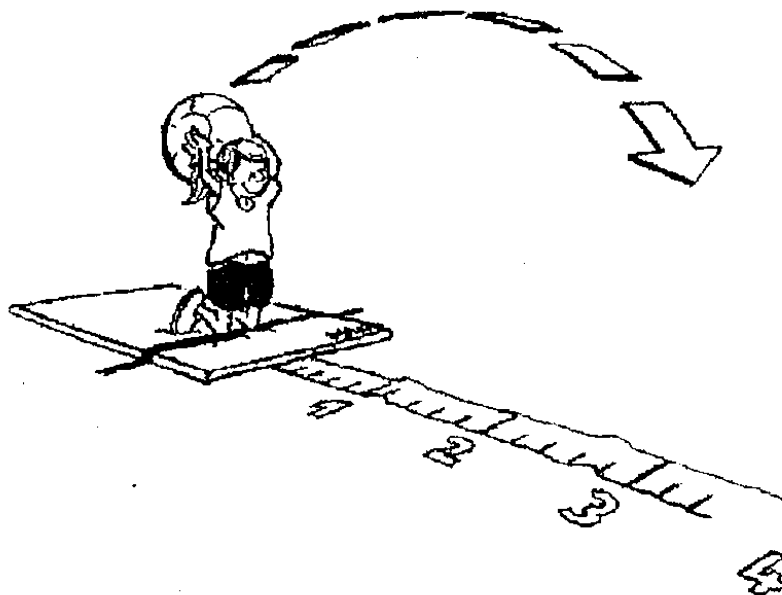
Заходи безпеки. У зв'язку з тим, що безпека має важливе значення в дитячих змаганнях з метання спису, в секторі приземлення дозволяється знаходитися тільки помічникам. Строго забороняється метати спис у зворотному від лінії виміру напрямку.

Залік. Кожна спроба вимірюється під прямим (90 градусів) кутом до лінії виміру і записується з точністю 20 см (записуються кращі показники, якщо спис приземлився між лініями). Краща з двох спроб кожного члена команди зараховується в загальний результат команди.

Помічники. Для проведення цих змагань потрібні два помічники для кожної команди. Вони виконують такі обов'язки: контролюють і регулюють процедуру змагань; мають доступ в сектор приземлення списа (вимірювання проводять під прямим кутом до лінії виміру); відносять спис до лінії виміру; вимірюють результат і записують його в протокол.

10. Метання набивного м'яча.

Короткий опис. Метання набивного м'яча двома руками на дальність виконується з положення стоячи на колінах.



Мал. 10. Місце метання набивного м'яча.

Процедура. Учасник змагань стає на коліна на гімнастичний мат (або інші м'які покриття) перед піднятою м'якою ціллю (наприклад, м'яким або поролоновим матом). Потім учасник відхиляється назад (напружуючи тіло) і кидає набивний м'яч вагою 1 кг. Використовується кидок вперед двома руками із-за голови на максимальну дистанцію з положення стоячи на колінах. Після кидка учень може впасти вперед на м'яку подушку, яка знаходиться перед ним.

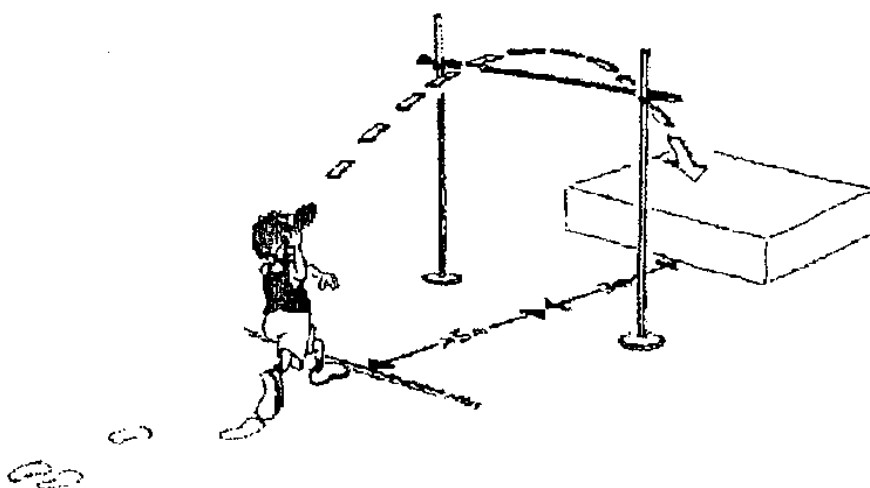
Заходи безпеки. Набивний м'яч не можна кидати в той бік, де знаходяться учасники. Рекомендується приносити або прокочувати набивний м'яч у зворотній бік до лінії виміру для наступного учасника.

Залік. Кожному учаснику змагань дається дві спроби. Вимірювання результатів записується з точністю 20 см (записуються кращі показники, якщо приземлився м'яч між лініями) і проводиться під прямим кутом (90 градусів) до лінії виміру. Краща з двох спроб кожного члена команди зараховується в загальний залік команди.

Помічники. Для проведення цих змагань потрібні два помічники для кожної команди. Вони виконують такі обов'язки: контролюють і регулюють процедуру змагань; мають доступ в зону приземлення набивного м'яча (вимірювання проводять під прямим кутом до лінії виміру); приносять або котять набивний м'яч до лінії виміру; вимірюють результат і записують його в протокол.

11. Метання в ціль через бар'єр

Короткий опис. Метання вибраного предмета в ціль проводиться одною рукою через приблизно 2,5 метровий бар'єр.



Мал.11. Місце метання в ціль через бар'єр.

Процедура. Метання в ціль проводиться з 5-метрової зони розбігу. На висоті приблизно 2,5 м установлюється високий бар'єр із зоною для метання, обмежений на полу 2,5 м позаду бар'єру. Вибраний предмет кидають у ціль над бар'єром з визначеної відстані від бар'єру. Кожному учаснику дається три спроби для кидків у ціль. При кожній спробі учасник може вибрати для себе відстань для кидання предмета: з відстані 5 м, 6 м, 7 м або 8 м від високого бар'єру. Потенційно можна отримати більше очок під час збільшення дистанції від бар'єру.

Залік. Успішною спробою вважається попадання предметом в ціль або її край. Очки присуджуються за кожне попадання. Метання з 5 метрів = 2

очка, 6 м = 3 очка, з 7 м = 4 очка і 8 м = 5 очок. Якщо предмет перелетів через бар'єр, але не попав у ціль, присуджується 1 очко. Кожному учаснику дається три спроби, результати яких зараховуються в загальний результат команди.

Помічники. Для організації цих змагань потрібний один помічник на команду. Він повинен виконувати такі обов'язки: контролювати і регулювати порядок проведення змагань (дистанцію, на яку кинуто предмет (м'яч) і кількість попадань); фіксувати результати і реєструвати їх у протокол.