

ՎԵՐԱՊԱՏՐԱՍՏՈՂ ԿԱԶՄԱԿԵՐՊՈՒԹՅՈՒՆ

ԿԳՄՄՆ <<Երևանի Լեոյի անվան հ.65 ավագ դպրոց>> ՊՈԱԿ

# ԱՎԱՐՏԱԿԱՆ ՀԵՏԱԶՈՏԱԿԱՆ ԱՇԽԱՏԱՔ

**ԱԹԼԵՏԻԿԱԿԱՆ ՎԱԶՔԵՐԻ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ**

Կատարող՝ Արմեն Բաղդասարյան

Ղեկավար՝ Կարինե Պետրոսյան

Գյումրի 2022

Բովանդակություն

Ներածություն

1. Աթլետիկական ուսումնական նյութը հանրակրթական դպրոցի «Ֆիզկական կուլտուրա» առարկայի ուսումնական ծրագրում
2. «Աթլետիկա» ուսումնական նյութի պահանջները հանրակրթական դպրոցում
3. Աթլետիկայի ուսուցման միջոցներ և մեթոդները հանրակրթական դպրոցում
4. «Աթլետիկա» ուսումնական նյութի դասավանդման առանձնահատկությունները տարրական դասարաններում
5. «Աթլետիկա» ուսումնական նյութի դասավանդման առանձնահատկությունները միջին և ավագ դպրոցում

Եզրակացություններ

Գրականության ցանկ

## Ներածություն

Աթլետիկան սպորտի այն տեսակն է, որը միավորում է բոլոր հնարավոր ֆիզիկական վարժությունները, որոնք մարդու համար հեշտ է կատարել՝ քայլք, վազք, ցատկեր, նետումներ: Աթլետիկական վարժությունների բազմազանությունը և քայլելու, վազելու, ցատկելու, նետելու բեռնվածությունը փոխելու լայն հնարավորությունները թույլ են տալիս այս վարժությունները անվտանգ կիրառել բոլոր տարիքի և ֆիզիկական պատրաստվածության տարբեր մակարդակ ունեցող երեխաների համար:

Չնայած հանրակրթական դպրոցներում սովորողների ֆիզիկական դաստիարակության հիմնական խնդիրներն են նրանց առողջություն ամրապնդումը և բազմակողմանի ֆիզիկական զարգացմանը խթանելը, նույնքան կարևոր է երեխաներին ժամանակին սովորեցնել անհրաժեշտ շարժողական հմտություններ, որպես կանոն, դրանք են՝ քայլքը, վազքը, ցատկելը և նետելը, այսինքն այն վարժությունները, որոնք կազմում են աթլետիկան: Այդ իսկ պատճառով աթլետիկան դպրոցում ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում առաջնային դեր է խաղում (Խոլոդով Ժ.Կ. Աթլետիկան դպրոցում. Մ.: Կրթություն, 1993 թ. 128 էջ):

Աշխատանքի նպատակն է ուսումնասիրել «Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ծրագրում ներառված «Աթլետիկա» բաժինը:

**1. ԱԹԼԵՏԻԿԱԿԱՆ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՆՅՈՒԹԸ ՀԱՆՐԱԿՐԹԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑԻ «ՖԻԶԿԱԿԱՆ ԿՈՒՆՏՈՒՐԱ» ԱՌԱՐԿԱՅԻ ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ԾՐԱԳՐՈՒՄ**

«Ֆիզիկական կուլտուրա» առարկայի ծրագրում կրթության բոլոր մակարդակներում ներկայացված է «Աթլետիկա» բաժինը

Վազքեր

Տարբերում են վազքերի կարճ, միջին, երկար և գերերկար տարածություններ: Ֆիզիկական դաստիարակության դպրոցական ծրագրում ուսումնասիրվում է

Կարճ տարածություններ՝ սա 30, 60, 100, 200, 400 մ է.

միջին տարածություններ՝ 800 և 1500 մ,

երկար տարածություններ՝ 2000, 3000 մ:

Բացի վերը նշված վազքերից, կան դրա տարատեսակներ: Դրանք են.

- փոխանցումավազք;
- արգելավազք;
- խոչընդոտավազք;
- բնական պայմաններում՝ կրոսավազք:

Ցատկեր

Հեռացատկ թափավազքից

Աթլետիկայում կան հեռացատկերի մի քանի տեսակներ՝ «կծկված», «արտակորված», «մկրատած»: Դպրոցական ծրագրում սովորաբար ուսումնասիրվում է տեխնիկապես ամենապարզ ցատկը՝ «կծկված»: Թեև ավագ դպրոցում, որտեղ ֆիզիկական պատրաստվածությունը բարձր է, կարելի է ավելի բարդ ցատկեր սովորեցնել:

Նետումներ

Աթլետիկական նետումների մեջ են ներառված գնդակի, սկավառակի, մուրճի, նիզակի և գնդի հիման ձևերը: Ֆիզիկական կուլտուրայի դպրոցական ծրագիրը ներառում է նետման կիրառական տեսակներ՝ ռետինե գնդակի և նոնակների նետումները : Նոնակը և փոքր գնդակը նետելը նետումների ամենապարզ և մատչելի տեսակներն են, որոնք կարող են օգտագործվել որպես

նիզակ նետելու տեխնիկայի յուրացման միջոց: Նռնակի քաշը տղաների համար 700 գ է, աղջիկների համար՝ 500 գ, իսկ գնդակի քաշը կազմում է 150 գ բոլոր աշակերտների համար: Բացի այս օգտագործվում է նաև լցված գնդակների նետում առաջ և ետ (1, 2 և 3 կգ)

## 2. «ԱԹԼԵՏԻԿԱ» ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՆՅՈՒԹԻ ՊԱՀԱՆՋՆԵՐԸ ՀԱՆՐԱԿՐԹԱԿԱՆ ԴՊՐՈՑՈՒՄ

Հանրակրթական դպրոցում սովորելու տարիներին երեխան անցնում է կայացման, հասունացման բոլոր փուլերը: Սրանք ամենակարևոր և արդյունավետ տարիներն են անձի ձևավորման համար: Յուրաքանչյուր տարիքային փուլում տրամադրվում է ֆիզիկական զարգացման հատուկ ծրագիր: Բեռնվածության բաշխումն իրականացվում է հետևյալ կերպ.

Աթլետիկա 1-ին դասարան - 20 ժամ

Առաջին դասարանի աշակերտները պետք է կարողանան.

Վազել հարթ ուղու վրա 60 մետր առավելագույն արագությամբ,

Վազեն հավասարաչափ՝ 10 րոպե առանց կանգ առնելու,

Վազելիս և ցատկելիս անցեն 3-5 խոչընդոտներով գոտի,

Աջ ձեռքով առարկաներ նետեն թիրախին,

Աթլետիկա 2-րդ դասարան - 10 ժամ

Վարժությունների տեսակները մնում են նույնը, մշակվում է դրանց կատարման տեխնիկան:

Աթլետիկա 3-րդ դասարան - 12 ժամ

Երրորդ դասարանում սովորողները զարգացնում են դիմացկունություն, վարժությունները դժվարանում են:

Վազք արագացումով, վազք 100 մետր, միջին արագությամբ վազք 500-1000 մետր:

Նետում՝ կատարվում է երկու ձեռքով՝ աջ և ձախ հեռավորության վրա, թիրախին, հարվածի արագության վրա:

Աթլետիկան 4-րդ դասարանում ամփոփում է տարրական դասարաններում ձեռք բերված հմտությունները:

Քայլերը կապված է ձեռքերի միաժամանակյա շարժման հետ, այն ենթադրում է շարժումների բավականաչափ զարգացած կոորդինացիա նեղ նստարանի վրա քայլելիս:

Աշակերտները պետք է կարողանան ցածր մեկնարկից վազել 60 մ արագացմամբ: Դիմացկունության զարգացման համար օգտագործվում է 100 և 300 մետր վազքատարածություններ, կրկնողական, ինտերվալային փոփոխական մեթոդներով:

Աթլետիկայի 4-րդ դասարանի ծրագիրը բաղկացած է 12 ժամից: Ցատկեր՝ կատարվում են տեղից երկու, երեք, չորս քայլից- ոտքից ոտք, զույգ ոտքով ոստնացատկեր, հեռացուկ կարճ թափավազքից:

Նետումները ներառում են վարժունների կատարում բարձր արագությամբ տարբեր դիրքերից:

Աթլետիկայի 4-րդ դասարանի ծրագրի շարժախաղերում օգտագործվում են առարկաներ, որոնք պետք է նետել թիրախին կամ ճշգրիտ փոխանցել զուգընկերոջը: Դրանք են գնդակներ, ձողեր, օղակներ:

5-7 դասարան - 16 ժամ, 8-9րդ դասարան – 15 ժամ

Ամփոփում են ձեռք բերված հմտությունները:

10-րդ և 11-րդ դասարաններում 14 ժամ, 12-րդ դասարանում՝ 8 ժամ:

Ուսուցիչը ինքնուրույն է կարգավորում գործունեության բեռնվածությունը:

### 3. ԱԹԼԵՏԻԿԱՅԻ ՈՒՍՈՒՑՄԱՆ ՄԻՋՈՑՆԵՐԸ և ՄԵԹՈԴՆԵՐԸ

Աշակերտների պատրաստության ժամանակ լայնորեն կիրառվում են հինգ տեսակի վարժություններ.

1) հիմնական վարժություններ. Այս վարժությունները ներառում են վարժություններ, որոնք ենթակա են ուսումնասիրության որոշակի դասի կամ մարզիկի համար անհատական մասնագիտացված մարզման կառուցման ժամանակ.

2) մոտեցնող վարժություններ. Նրանք նպաստում են վերը նկարագրված հիմնական վարժությունների տեխնիկայի արդյունավետ յուրացմանը.

3) ընդհանուր զարգացնող վարժություններ. Նրանց օգնությամբ տեղի է ունենում մարզիկի մարմնի բոլոր օրգանների և համակարգերի ներդաշնակ զարգացումը.

4) հատուկ պատրաստության վարժություններ, որոնք սովորաբար ուղղված են հիմնականում աթլետիկայի ընտրված տեսակին բնորոշ շարժիչ հատկությունների և տեխնիկայի հմտությունների ձևավորմանն ու կատարելագործմանը.

5) օժանդակ վարժություններ. Դրանք նպաստում են բազմակողմ ֆիզիկական պատրաստվածությանը, առավել ողջամիտ հանգստին, հիմնականում նյարդային համակարգի, արդյունավետ թուլացմանը և այլն: . Օժանդակ վարժությունները ներառում են մի շարք սպորտաձևեր, ինչպիսիք են մարմնամարզությունը, դահուկավազքը, լողը, մարզախաղերը, ներառյալ աթլետիկայի այլ տեսակներ:

Երեխաների պատրաստման միջոցներն ու մեթոդները, որոնք պետք է կիրառվեն ուսուցչի կողմից նախ և առաջ, ընտրվում են հաշվի առնելով իրենց աշակերտների տարիքային առանձնահատկությունները: Հանրակրթական դպրոցի ցածր դասարանների աշակերտների համար ավելի հարմար է ցուցադրման մեթոդը, այսինքն՝ տեսանելիությունը: Ուստի ֆիզիկական կուլտուրայի ուսուցչից պահանջվում է, որ նա կարողանա ճիշտ, առանց

սխալների ցույց տալ աթլետիկայի ուսումնասիրվող տեսակների տեխնիկան, ինչպես նաև ընդհանուր զարգացման և հատուկ վարժություններ: Հանրակրթական դպրոցի բարձր դասարաններում մեծ նշանակություն ունի բացատրության մեթոդը: Հարկավոր է նաև հաշվի առնել այն փաստը, որ որքան երիտասարդ և տեխնիկապես քիչ պատրաստված են աշակերտները, այնքան ավելի կարճ և պարզ պետք է լինի բացատրությունը, իսկ ցուցադրությունը՝ ավելի հաճախակի և պարզ (Կոբրինսկի Մ.Ե. Թեթև աթլետիկա. դասագիրք. Մ.: Տեսեյ , 2005. 336 էջ):

Աթլետիկական վարժությունների ուսուցման և կատարելագործման համար օգտագործվում են կատարման ամբողջական և մասնատված մեթոդները:

Ամբողջական մեթոդը հիմնված է ամբողջ վարժության կամ դրա հիմնական մասի անմիջական կատարման վրա: Օրինակ, սովորաբար ուսուցանվում են այնպիսի վարժություններ, ինչպիսիք են սահուն վազքը, հեռացատկի տարրական ձևերը և բարձրացատկը: Դա պայմանավորված է նրանով, որ գրեթե անհնար է դրանք մաս-մաս ուսուցանել:

Տեխնիկապես բարդ աթլետիկական վարժությունները, ինչպիսիք են մուրճ նետելը և բարձրացատկը, դասավանդվում են հենց սկզբից մասնատված ձևով: Երբ սկսնակ աշակերտը փորձում է պտտել և բաց թողնել մուրճը, նա կարող է հաջողության հասնել, բայց դա տեխնիկապես ճիշտ անել առաջին իսկ փորձից անհնար է: Նույնը կարելի է վերագրել բարձրացատկի և արգելավազքի տեխնիկայի ուսուցմանը: Մասնատված մեթոդի կիրառումը լայնորեն կիրառվում է նաև աթլետիկայի այլ տեսակների մեջ, սակայն մարզումների հետագա փուլերում (Ժիլկին Ա.Ի. Թեթև աթլետիկա. դասագիրք համալսարանների համար. Մ.: Ակադեմիա, 2008. 464 էջ):

Աթլետիկայի մարզման ամենատարածված մեթոդներից մեկը հավասարաչափ մեթոդն է: Այն բնութագրվում է ամբողջ դասի ընթացքում համեմատաբար հավասարաչափ ինտենսիվությամբ վարժությունների կատարմամբ և սովորաբար օգտագործվում է աթլետիկայի ցիկլիկ ձևերի ուսուցման և մարզումների ժամանակ, ինչպիսիք են քայլքը և վազքը:

Փոփոխական մեթոդը բնութագրվում է աշակերտի կողմից գործադրվող ճիգերի ինտենսիվության փոփոխությամբ: Որոշ դեպքերում վարժությունները կատարվում են հեշտությամբ, առանց բարձր բեռնվածության, որոշ դեպքերում՝ զգալի ֆիզիկական բեռնվածությունով: Այս մեթոդի առանձնահատկությունն այն է, որ չկա հստակ և խստորեն հաստատված կարգ ճիգերի փոփոխության մեջ:

Մեթոդները, որոնցում ճիգերի և հանգստի փոփոխության որոշակի կարգը նախապես պլանավորված է, կոչվում են ինտերվալային և կրկնողական: Նրանք նման են միմյանց, բայց, որպես կանոն, երկրորդ և երրորդ փուլերում հանգստի ընդմիջումներն ավելի երկար են և ապահովում են աշակերտների ուժերի վերականգնումը սկզբնականին մոտ մակարդակի վրա, դա հատկապես ակնհայտ է կրկնողական մեթոդում: (Գուբա Վ., Նիկիտուշկին Վ. Թեթև աթլետիկա Մ.; Օլիմպիա պրեսս, 2006. 224 էջ):

Եվ վերջում արժե ուշադրություն դարձնել վերահսկիչ և մրցակցային մեթոդներին: Դրանք նախատեսված են նախապատրաստական գործընթացի ավարտին ձեռք բերված արդյունքները վերահսկելու, մրցակցային պայմաններում առավելագույն հնարավոր ձեռքբերումները ներկայացնելու համար:

Ֆիզկուլտուրայի դասերին ուսուցիչը գործ ունի զգալի թվով երեխաների հետ և հիմնականում կիրառում է ճակատային, խմբային (հաջորդաբար, խմբերով) և տողային (մեկը մյուսի հետևից) ուսուցման մեթոդները: Այս մեթոդները օգնում են բարձրացնել դասի խտությունը և դրա ինտենսիվությունը: Այս մեթոդները կարևոր դեր են խաղում ուսուցման սկզբնական փուլերում: Հետագայում ուսուցիչը կարող է կիրառել անհատական մեթոդ, որն առանձնահատուկ նշանակություն ունի սպորտի կատարելագործման փուլում:

Այսպիսով, այս կամ այն մեթոդի ընտրությունը կախված է դասի բնույթից և բովանդակությունից: Հասկանալի է, որ առաջին դասին առաջատար վարժություններ կատարելիս հիմնական մեթոդը լինելու է ճակատային մեթոդը, աթլետիկայի շարժողական ընդունակությունների բարելավմանը նվիրված դասերում՝ խմբակային և անհատական մեթոդով, իսկ հսկիչ դասում՝ մրցակցական մեթոդ:

#### **4. «ԱԹԼԵՏԻԿԱ» ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՆՅՈՒԹԻ ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՏԱՐՐԱԿԱՆ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐՈՒՄ**

Տարրական դասարաններում աշակերտներին ծանոթացնում են քայքի, վազքի, նետումների, ցատկերի կատարման ճիշտ եղանակներին:

Բոլոր վարժությունները կատարվում են խաղային և մրցակցական ձևով, ինչպիսիք են փոխանցումավազքը, շարժական խաղերը:

Կարևոր է հիշել, որ տարրական դասարաններում աթլետիկան իրանից ներկայացնում է հիմնական վարժությունների կատարման խաղային ձև:

1. Տարբեր ձևերով քայլել կրունկների վրա, ոտնաթաթերին և այլն, կենդանիների իմիտացիա

2. Վազքեր կողքի , ցատկերով, արագացումներով, փոքր խոչընդոտներով, շրջանաձև, օձաձև, նստարանի վրայով:

3. Տեղում, շարժման մեջ և խոչընդոտների վրայով ցատկեր: Վարժությունները սովորել անել մեկ կամ երկու ոտքի վրա: Ցատկեր պարանով.

Ուսուցչին տրվում է շարժախաղերի մեծ ընտրություն, որոնցում ուսուցանվում են ծրագրով նախատեսված վարժությունները: Աթլետիկան տարրական դասարաններում զգալի ժամանակ է հատկացնում խմբակային խաղերին՝ «Որսորդներ և բադեր» և այլն:

**5. «ԱԹԼԵՏԻԿԱ» ՈՒՍՈՒՄՆԱԿԱՆ ՆՅՈՒԹԻ ԴԱՍԱՎԱՆԴՄԱՆ ԱՌԱՆՁՆԱՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ ՄԻՋԻՆ և ԱՎԱԳ ԴՊՐՈՑՈՒՄ ԴԱՍԱՐԱՆՆԵՐՈՒՄ**

Աթլետիկան 5-րդ դասարանում ներառում է հմտությունների և վարժությունների յուրացում ոչ խաղային ձևերով: Սա վազքերի, ցատկերի և նետումների հիմնական տարրերի մշակումն ու ճիշտ կատարումն է:

Միջին դասարաններում աշակերտները սովորում են.

Վազք միջին արագությամբ 10-15 րոպե առանց կանգ առնելու: Այն մշակում է դիմացկունությունը և զարգացնում է շնչառական համակարգը,

Հեռացատկ՝ կծկվածեղանակով 10-15 թափավազքից,

Նետումներ՝ թենիսի գնդակը հեռավորությունից: Լցված գնդակի նետումներ առաջ և հետ գլխի վրայից:

Սովորողները տիրապետում են թափավազքի ճշգրտությանը տարբեր վարժություններ կատարելիս՝ բարձրացատկ, հեռացատկ և նետումներ (գնդակի, նռնակի և նիզակի):

Աթլետիկայի 6-րդ դասարանի ծրագիրը նպատակ ունի կրթել աշակերտների կոորդինացիան, արագությունը, կոլեկտիվ գործողությունների հմտությունները և դիմացկունությունը:

Յոթերորդ դասարանում աշակերտները պետք է կատարեն կամ կողմնորոշվեն որոշակի չափանիշներով՝ բարձր և հեռու ցատկետել, կարճ տարածությունների վազքերում արագության և գնդակը նետելու ժամանակ: Այս վարժությունները կատարվում են 7-րդ դասարանի ծրագրի դասերին: Ֆիզիկական դաստիարակությունը, այս տարիքում լավագույնս համապատասխանում է, և հատկապես անհրաժեշտ է հիպոդինամիայի կանխարգելման համար:

8-րդ դասարանում նախատեսվում է վարժությունների բարդացում: Ուսուցիչը աշակերտներին ծանոթացնում է Ֆոսբերի ֆլոպ բարձրացատկի տեսակի հետ:

9-րդ դասարանը աշակերտներին պատրաստում է աթլետիկայի մրցումներին մասնակցելու համար: Սա դասական քառամարտ է՝ դիմացկունության վազք, 1000 մ, 60 մ ցածր մեկնարկից վազք, հեռացատկ թափավազքից և ռետինե գնդակ նետում:

10-րդ դասարանը նախորդ դասարաններում ձեռք բերված հմտությունների կատարելագործումն է:

Ավարտական դասարաններում դպրոցականները հասնում են ֆիզիկական զարգացման բավարար մակարդակի ֆիզիկական կուլտուրայի դասերին և դասերից դուրս պարապմունքներին ինտենսիվ բեռնվաաճություն կիրառելով:

12-րդ դասարանում աթլետիկական վարժությունները ավելի քիչ ժամանակ են պահանջում, քան նախկինում:

Այստեղ ծրագրում գերակշռում են խմբակային խաղերի մարզումները՝ վոլեյբոլ, բասկետբոլ, որտեղ կիրառվում են վազքի, ցատկելու և նետելու ձեռք բերված հմտությունները:

## ԵԶՐԱԿԱՑՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Աթլետիկան կարևոր դեր է խաղում դպրոցականների ֆիզիկական դաստիարակության համակարգում: Աթլետիկական վարժությունները ավելի մատչելի և պարզ են, քան ֆիզիկական կուլտուրայի այլ վարժությունները: Նրանք կարող են օգտագործվել ցանկացած տարիքի և ֆիզիկական զարգացման աստիճանի երեխաների դաստիարակության ընթացքում:

Աթլետիկայի դասերի հիմքում ընկած է որոշ տեսակի շարժումների տեխնիկայի ուսուցման մեթոդաբանությունը: Նոր վարժությունների ուսուցման միջոցով աշակերտների «շարժողական հորիզոններն» ընդլայնվում են, նրանց ֆիզիկական կարողությունները մեծանում են: Աթլետիկայի դասերը նաև դաստիարակում են դպրոցականների բարոյականային որակները:

Ֆիզիկական կուլտուրայի դասերը պահանջում են պատշաճ պլանավորում՝ հիմնված դաստիարակության մեթոդական սկզբունքների վրա, բեռնվածության ողջամիտ բաշխման վրա՝ կախված դասի նպատակներից և խնդիրներից, դրա անցկացման ժամանակից, սովորողների տարիքից և սեռից, նրանց պատրաստության և ֆիզիկական զարգացուման աստիճանից, առողջական վիճակից և այլ արտաքին և ներքին գործոններից: Այս բոլոր գործոնների իմացությունը ուսուցչին թույլ կտա ընտրել դասի օպտիմալ բովանդակությունը և դրա խտությունը, գտնել անհատական մոտեցում յուրաքանչյուր աշակերտի նկատմամբ և ճիշտ բաշխել բեռնվածությունը:

## ԳՐԱԿԱՆՈՒԹՅԱՆ ՑԱՆԿ

1. Холодов, Ж.К. Легкая атлетика в школе: Пособие для учителя / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. - Москва: Просвещение, 1993. - 128 с.
2. Озолин, Н.Г. Легкая атлетика: учеб. для институтов физической культуры / Н.Г. Озолин, В.И. Воронкин, Ю.Н. Примаков. - Москва: Физкультура и спорт, 1989. - 671 с.
3. Макаров, А.Н. Легкая атлетика / А.Н. Макаров. - Москва: Просвещение, 1990. - 208 с.
4. Лях, В.И. Программа по физической культуре для 5 - 11 классов при 3-х урочных занятиях в неделю / В.И. Лях. - Москва: Просвещение, 2008. - 69 с.
5. Кобринский, М.Е. Легкая атлетика: учебник / М.Е. Кобринский. - Минск: Тесей, 2005. - 336 с.
6. Губа, В. Легкая атлетика / В. Губа, В.Никитушкин, В. Гапеев. - Москва: Олимпия Пресс, 2006. - 224 с.
7. Белова, Т.Ю. Легкая атлетика. Техника и методика обучения: учеб. пособие / Т.Ю. Белова, О.Г. Ковальчук, Ю.В. Семенова. - Омск: ОмГТУ, 2008. - 132 с.