

Методические рекомендации по занятиям легкой атлетикой

В программу по физическому воспитанию в образовательных учебных заведениях включены бег на 30, 60, 100, 800, 1000, 1500, 2000, 3000 метров; прыжки в длину с места и в высоту с разбега; метание мяча в цель с места и на дальность с разбега; метание гранаты в цель и на дальность.

Ходьба, бег, прыжки имеют высокий развивающий эффект и являются незаменимыми средствами в обучении и подготовке учащихся, укреплении их здоровья. Будучи естественными видами движений, ходьба и бег оказывают весьма разностороннее влияние на организм учащихся. Во время ходьбы и бега напряжение мышц чередуется с расслаблением, их ритмичные сокращения усиливают кровообращение, дыхание и активизируют обмен веществ. Широкое использование на занятиях по физической культуре упражнений в ходьбе и беге содействует повышению функциональных возможностей организма, обеспечивает высокую работоспособность.

На первый взгляд, ходьба и бег являются довольно простыми видами движений. Однако одно дело просто идти и бежать, и совсем другое - идти свободным широким шагом, с правильной осанкой или бежать быстро, без лишних напряжений, с соблюдением высокой частоты шагов. Обучение навыкам правильной ходьбы и бега требует усердной работы учителя и по сути является сложной двигательной задачей. Формирование правильной техники бега и приобретение навыков в легком, непринужденном, но вместе с тем быстром беге - процесс довольно сложный, требующий применения разнообразных методических приемов, длительной работы над устранением ошибок.

Ходьба. Упражнения в ходьбе включены в программу физического воспитания учащихся всех учебных заведений. Ходьба – замечательное средство для развития и укрепления мышц, главным образом ног. Включая в урок упражнения в ходьбе, учитель решает две задачи: во-первых, он формирует основы рациональной техники прикладных движений; во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и меняя условия их выполнения.

На уроках физической культуры используют следующие виды ходьбы: обычная, на носках, на пятках, на внутреннем своде стопы, на внешней стороне стопы, перекатом с пятки на носок и с носка на пятку, либо на всю ступню, спиной вперед, приставными шагами, скрестными шагами, с различными положениями рук, с маховыми движениями ног, высоко поднимая колено согнутой ноги, с поворотами туловища, с наклонами вперед, выпадами, с подскоком, с выпрыгиванием, в полуприседе или приседе, крадучись и др. Широко применяется ритмическая ходьба: с подсчетом учителя, коллективным подсчетом, в различном темпе под звуковые сигналы. Для воспитания темпа шаги подкрепляются различными ритмическими движениями в такт ходьбы: хлопки в ладоши, притопывание и т.д. Применяется ходьба коротким, средним и длинным шагом, с изменением длины и частоты шагов, по разметкам, с перешагиванием через скамейки, преодолением 2-4 и более препятствий.

Кроме обычной ходьбы, существуют ее разновидности:

- походная;
- строевая;
- спортивная.

Бег. Среди прикладных физических упражнений бег занимает особое место. Занятия бегом предъявляют более высокие требования к организму, чем при ходьбе, так как в работу вовлекаются почти все мышечные группы, усиливается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, ускоряется обмен веществ. При беге комплексно проявляются и развиваются основные физические качества, такие как быстрота, сила, выносливость, ловкость и т.д. Являясь основным упражнением прикладного характера, он включается в уроки гимнастики, подвижных и спортивных игр, лыжной подготовки. Учащиеся средних и высших учебных заведений «встречаются» с бегом на уроках физической культуры, в секциях общей физической подготовки, спортивных секциях по видам спорта, на занятиях лечебной физкультурой. Важная роль отводится бегу во внеклассных и внешкольных оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях – на прогулках, в играх

на свежем воздухе, а также в режиме учебного дня – в утренней гигиенической гимнастике, подвижных играх на переменах. Вычлняя бег из всего многообразия физических упражнений, его следует рассматривать как основу в занятиях, доминирующее средство подготовки.

При обучении бегу следует решать две стратегические воспитательные задачи: во-первых, научить учащихся технически правильно бегать – дать основы спортивного бега, научить методам и средствам тренировки, что позволит и после окончания школы принимать участие в спортивных соревнованиях; во-вторых, научить азбуке оздоровительного бега, чтобы учащийся, получив знания на уровне установки, мог самостоятельно грамотно заниматься оздоровительным бегом, убедиться в полезности привычки бегать систематически и постоянно.

Прыжки. Легкоатлетические прыжки в высоту и в длину являются незаменимым средством физической подготовки как детей, так и учащейся молодежи, воспитания у них физических качеств. Прыжки характеризуются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие координационных способностей. Одновременно велико их значение в развитии быстроты движений и скоростно-силовых качеств, выносливости. Применение в занятиях с учащимися разнообразных прыжков и прыжковых упражнений содействует развитию опорно-двигательного аппарата, координирует движения ребенка, обеспечивает накопление значительного моторного опыта. Навыки, приобретаемые в процессе занятий прыжками, относятся к числу жизненно необходимых. Следует учесть, что одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития двигательных способностей, их преимущественное воздействие определяется только методической направленностью. Применяя доступные для каждого возраста прыжковые упражнения, можно точно регулировать воздействие нагрузки на организм занимающихся и добиваться необходимых положительных эффектов.

Внешне выполнение легкоатлетических прыжков отличается простотой и

естественностью. Однако за кажущейся простотой скрываются большие усилия, проявляемые прыгуном. Это и вызывает необходимость длительной, кропотливой работы учителя физической культуры по обучению учащихся технике прыжков в длину и высоту. Прыжки включены в комплексную программу физического воспитания учащихся уже с 1-го класса. В начальных классах при обучении прыжкам основной задачей является формирование навыка отталкивания вверх. В этот период обучения школьники должны овладеть мягким приземлением в прыжках, прыжком в длину с места и, главное, научиться отталкиваться одной ногой при выполнении прыжков в длину и в высоту с разбега, приземляясь на обе ноги.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от подготовленности учащихся, наличия соответствующей материальной базы и технических средств обучения. В «Комплексной программе физического воспитания учащихся 1-11-го классов» способы прыжков не называются, но они явно подразумеваются. Наиболее целесообразным в освоении в 5-8-м классах является прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» и прыжок в длину с разбега «согнув ноги». В 9-11-м классах можно использовать более сложные спортивные способы прыжков, в частности, в прыжках в высоту – «перекидной», «фосбюри-флоп», в прыжках в длину – «прогнувшись», «ножницы».

Методист Голованов Н.В.