

Методические рекомендации по занятиям легкой атлетикой

Занятия по легкой атлетике направлены на освоение бега на короткие, средние, длинные дистанции, эстафетного бега, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность и совершенствование техники в этих видах.

Бег, прыжки, метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях. Они оказывают существенное влияние на развитие физических качеств школьников.

В 1-4-м классах школьники начинают осваивать ходьбу, бег, прыжки, метания. Они учатся:

- бегать с максимальной скоростью до 60 м по дорожке школьного стадиона и по другой ровной открытой местности;
- бегать в равномерном темпе до 10 мин.;
- быстро стартовать из различных исходных положений;
- сильно отталкиваться и приземляться на ноги после быстрого разбега с 7-9 шагов;
- преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий;
- прыгать в высоту с прямого или бокового разбега с 7-9 шагов;
- прыгать с поворотами на 180-360°;
- метать небольшие предметы массой до 150 г на дальность и в цель (вертикальную и горизонтальную) из разных исходных положений правой и левой руками (с места и с 1 шага разбега).

Для начальных классов легкоатлетические упражнения рекомендуется проводить преимущественно в игровой и соревновательной форме.

После усвоения основ техники выполнения легкоатлетических упражнений, входящих в содержание программы начальной школы, с 5-го класса начинается изучение техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с разбега, метаний. В 5-9-м классах школьники учатся:

- бегать с максимальной скоростью 60 м из положения низкого старта;
- бегать в равномерном темпе до 20 мин. (мальчики) и 15 мин. (девочки);
- после быстрого разбега с 9-14 шагов выполнять прыжок в длину способом «согнув ноги»;
- выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание» с разбега с 6-10 шагов;
- метать малый мяч на дальность с 3-6 шагов с соблюдением ритма;
- метать малый мяч в цель (вертикальную и горизонтальную) с 10-15 м и по медленно и быстро движущейся цели с 10-12 м.

Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям

учащихся 5-9-го классов является освоение согласованности разбега с отталкиванием (в прыжках) и разбега с выпуском снаряда (в метаниях).

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующего оборудования, подготовленности учащихся. Наиболее простыми в освоении учащимися 5-7-го классов являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». В 8-9-м классах можно использовать более сложные спортивные способы прыжков, например «фосбюри-флоп».

После стабильного выполнения этих двигательных действий учителю следует разнообразить условия их выполнения: длину разбега в прыжках и метаниях, вес и форму метательных снарядов.

Учащиеся 8-9 - го классов участвуют в соревнованиях по отдельным видам легкой атлетики и по легкоатлетическому четырехборью: бег на 60 м, прыжок в высоту или длину с разбега, метание, бег на выносливость.

В 10-11-м классах учебный процесс направлен на изучение техники эстафетного бега, совершенствование техники бега на короткие дистанции, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний. По сравнению с 5-9-м классами увеличивается длина спринтерских дистанций (бег 100 м с низкого старта), вводится челночный бег 10x10 м, растет продолжительность бега в равномерном темпе (юноши до 25 мин., девушки до 20 мин.), увеличивается длина разбега в прыжках и метаниях. Кроме того, увеличивается количество упражнений, оказывающих сопряженное воздействие на совершенствование техники и развитие физических качеств. Уроки в этих классах приобретают черты тренировки.

Методист Бабайкин А.В.