

Методические рекомендации для занятий по легкой атлетике

Каждое занятие по легкой атлетике должно отвечать следующим требованиям:

- содержать общие (выполняемые за счет серии занятий) и частные (выполняемые в течение одного занятия) задачи;
- иметь правильную методическую направленность;
- носить воспитательный характер;
- учитывать контингент обучаемых (пол, возраст, уровень физической и функциональной подготовленности);
- содержать упражнения, содействующие разностороннему физическому развитию, укреплению здоровья;
- быть интересным для обучаемых;
- иметь целостность и законченность и сочетаться с предыдущими и последующими уроками.

В зависимости от преимущественной направленности по предмету «Легкая атлетика» проводятся теоретические занятия (лекции и семинары), на которых учащиеся должны иметь ручки и тетради; практические занятия (учебные, тренировочные, контрольные), на которых учащиеся должны иметь длинную и короткую спортивные формы; методические занятия, на которых учащиеся должны иметь длинную и короткую спортивные формы, ручки и тетради.

Занятие по легкой атлетике состоит из трех частей: подготовительной, основной, заключительной.

Длительность подготовительной части занятия – от 20 до 30 мин. Её цель – функциональная подготовка организма к предстоящей основной работе. Как правило, подготовительная часть состоит из медленного бега, комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ), беговых и прыжковых упражнений.

Медленный бег выполняется с целью разогревания организма. Необходимая степень повышения температуры тела достигается к началу потоотделения.

Длительность непрерывного бега составляет 5-15 мин. Она зависит от температуры воздуха: в жаркую погоду она сокращается, а в холодную – увеличивается. Для улучшения разогревания организма используют теплые тренировочные костюмы.

После бега выполняются общеразвивающие упражнения. При выполнении комплексов упражнений придерживаются следующего порядка:

- разминка проводится сверху вниз путем поочередного воздействия на основные мышечные группы и постепенного увеличения нагрузки: потягивания; упражнения для рук и пояса верхних конечностей, упражнения для туловища и ног; прыжки; дыхательные упражнения и упражнения на расслабление;
- подбор упражнений должен быть соотнесен с предстоящей основной деятельностью на уроке. Подбор упражнений по координационным механизмам и характеру физических нагрузок должен соответствовать особенностям основных упражнений;
- в комплекс должны входить 6-8 упражнений различной направленности, они повторяются по 8-10 раз. Беговые упражнения выполняются для подготовки мышц и связок двигательного аппарата занимающихся к интенсивной работе, коррекции техники бега и настройке на работу. Обычно выполняется 4-6 упражнений на дистанции 30-60 м по 1-2 серии.

Последовательность упражнений обуславливается как физиологическими факторами, так и логическими связями между упражнениями. Поочередное воздействие на основные мышечные группы и постепенное увеличение нагрузки обеспечивают упражнения для рук, плечевого пояса, туловища и ног. При выполнении 8-12 таких упражнений после бега с невысокой скоростью (12-17 мин.) разогреваются все мышечные группы, улучшаются гибкость, ловкость, общая согласованность движений.

Затем занимающиеся делают специальную разминку (7-10 мин.), в которой комплекс упражнений по координационным механизмам и характеру нагрузок должен соответствовать особенностям основных упражнений. В целом на подготовительную часть при занятии в 90 мин. отводится 25-30 мин.

Основная часть занятия длится 60-65 мин. В ней решаются задачи обучения техники легкоатлетических упражнений и воспитания физических качеств. На занятии всегда следует придерживаться следующего порядка чередования упражнений: 1) упражнения для обучения и улучшения техники изучаемого двигательного действия; 2) упражнения для развития быстроты и координационных способностей; 3) упражнения для развития силы; 4) упражнения для развития выносливости.

Заключительная часть занятия необходима для постепенного снижения нагрузки, приведения организма в состояние, близкое к норме. В этой части урока используются медленный бег, ходьба, дыхательные упражнения, упражнения для расслабления.

Методисты Голованов Н.В., Бабайкин А.В.