Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа по футболу»

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ФУТБОЛУ"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО ФУТБОЛУ"
Дата: 2025.06.03 14:59:37 +07'00'

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

ТЕМА: **«Обучение легкоатлетическим упражнениям детей младшего школьного возраста»**

Составил:
тренер-преподаватель
МБУДО «СШ по футболу»
Бутковский Р.В.,
инструктор-методист
МБУДО «СШ по футболу»
Масленникова Е.А.

Междуреченск 2025

Содержание

Введение……. 3

1. Классификация легкоатлетических упражнений..... 5

2. Основные средства, методы и формы обучения легкоатлетическим упражнениям школьников……..... 12

3. Особенности обучения легкоатлетическим упражнениям детей младшего школьного возраста..... 21

Заключение……. 27

Список используемой литературы……... 29

Введение

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, гранаты (толкание ядра), а также легкоатлетического, многоборья — десятиборье, пятиборье и др. В современной спортивной классификации насчитывается свыше 60 разновидностей легкоатлетических упражнений.

В программе современных Олимпийских игр легкая атлетика представлена 24 номерами для мужчин и 14 - для женщин. Легкоатлетические соревнования входят в программы крупнейших континентальных спортивных состязаний.

Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья людей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях.

Легкая атлетика — часть государственной системы физического воспитания. Легкоатлетические упражнения входят в программы физического воспитания школьников, учащихся всех типов учебных заведений, в планы тренировочной работы во всех видах спорта, в занятия физической культурой трудящихся старших возрастов, являются одной из основных частей всех ступеней всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и защите» (ГТЗО). Легкоатлетические секции занимают ведущее место в деятельности коллективов физкультуры, спортивных клубов, добровольных спортивных обществ.

Обратимся к истории этого вида спорта. Истории, насыщенной интересными событиями, знакомство с которыми поможет вам получить представление о том, какими были физические возможности человека в древние времена и каких высот в

этом отношении достигли наши современники.

В обширной летописи легкоатлетического спорта много славных имен, с которыми связаны громкие победы и выдающиеся рекордные достижения. Чемпионы и рекордсмены прошлого, покоряя время и пространство, прокладывали дорогу для своих последователей, намечали ориентиры для дальнейшего продвижения по пути физического совершенствования — одного из слагаемых общего прогресса человечества.

1. Классификация легкоатлетических упражнений

Легкоатлетические упражнения оказывают весьма разностороннее влияние на организм человека. Они развивают силу, быстроту, выносливость, улучшает подвижность в суставах, позволяют приобрести широкий круг двигательных навыков, способствуют воспитанию волевых качеств. Широкое использование легкоатлетических упражнений в занятиях содействует повышению функциональных возможностей организма, обеспечивает высокую работоспособность.

Легкоатлетический спорт объединяет такие широко распространенные и естественные для человека виды физических упражнений, как ходьба, бег, прыжки и метания. Кроме того отдельным видом легкой атлетики являются многоборья, которые состоят из нескольких видов легкоатлетических упражнений в различном их сочетании.

Ходьба – обычный способ передвижения человека, замечательное физическое упражнение для людей всех возрастов. При длительной и ритмичной ходьбе в работу вовлекаются почти все мышцы тела, усиливается деятельность сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма, повышается обмен веществ, что имеет оздоровительное значение.

Кроме обычной ходьбы, существуют ее разновидности: походная, строевая и спортивная. В соревнованиях применяется спортивная ходьба – наиболее сложная по технике, но вместе с тем самая эффективная. Она требует более высокой, чем в обычной ходьбе, интенсивности работы, а следовательно, повышенных энергетических затрат. В связи с этим занятия спортивной ходьбой оказывают значительное влияние на организм спортсмена, укрепляют его внутренние органы и системы, улучшают их работоспособность, положительно влияют на развитие силы и особенности выносливости, воспитывают волевые качества.

Соревнования по спортивной ходьбе проводятся на дорожке стадиона и на обычных дорогах на дистанции от 3 до 50 км. Участники соревнований по ходьбе

обязаны соблюдать особенности техники спортивной ходьбы – ни на мгновение не терять соприкосновения с дорожкой. За нарушение этого правила судьи снимают спортсмена с соревнования.

Бег - наиболее распространенный вид физических упражнений, который входит во многие виды спорта, а также в комплекс ГТЗО.

При беге предъявляются более высокие требования к работоспособности всего организма, чем при ходьбе, так как в работу вовлекаются почти все мышечные группы, усиливается деятельность сердечнососудистой, дыхательной и других систем, значительно повышается обмен веществ.

Бег – основа легкой атлетики. Он не только особый ее вид, но и составная часть многих легкоатлетических упражнений, например таких, как прыжки, метания копья, гранаты, а также некоторых других видов спорта – гимнастики, спортивных игр и др.

В зависимости от дистанции и скорости бег по-разному влияет на организм человека, развитие тех или иных двигательных качеств. Бег на короткие дистанции способствует преимущественно развитию скоростно-силовых качеств, на средние и длинные дистанции – выносливости; барьерный бег и бег с препятствиями – ловкости, координации движений, специальной выносливости.

Бег бывает: гладким (по дорожке стадиона), с естественными препятствиями (кросс) и с искусственными препятствиями (барьерный и стипль-чез).

Гладкий бег различается в зависимости от длины дистанций. К коротким относятся дистанции от 30 до 400 м, к средним – от 500 до 2000 м, к длинным – от 3000 до 10 000 м и к сверхдлинным – от 15 до 42 км 195 м (марафонский бег). К этим же дистанциям относятся и бег на время (часовой, получасовой и т.д).

Техника бега на 200 м отличается от техники бега на 100 м тем, что во время бега на этой дистанции необходимо первые 100 м бежать по повороту беговой дорожки. Стартовые колодки при беге по повороту устанавливают у внешнего края дорожки с направлением внутрь, что обеспечивает пробегание первых метров дистанции по прямой. Сам же бегун при положении «На старт!» должен поставить правую руку к стартовой линии, а левую - на 10-15 см от стартовой линии.

При беге по повороту спортсмену приходится преодолевать центробежную силу. Поэтому ему необходимо наклонять туловище вперед-влево, ступни ног ставить на дорожку с небольшим поворотом влево, руками работать так: правой больше внутрь, а левой несколько наружу при движении рук вперед. Следует помнить, что линия разметки с левой стороны бегуна входит в дорожку соседа и на нее нельзя наступать. Поэтому бежать на повороте надо примерно в 10 см от этой линии. Выход из поворота на прямую наиболее сложная часть бега. Чтобы плавно выйти из поворота на прямую спортсмену необходимо плавно уменьшить наклон туловища влево и пробежать по инерции 2-3 шага до поворота и после него. Поворот сильнейшие спринтеры обычно пробегают на 0,2-0,3 с хуже личного рекорда в беге на 100 м. Техника бега на 400 м. Все рекомендации, относящиеся к бегу на 200 м, применимы и к бегу на 400 м. Бегуну на 400 м необходимо во время бега экономно расходовать силы при наборе скорости и ее поддержании.

Поддержание высокой скорости находится в прямой зависимости не только от высокого уровня развития физических качеств спортсмена, но и от владения совершенной техникой бега, умения наиболее полно и в нужном направлении прилагать свои усилия, напрягать и расслаблять работающие группы мышц, обеспечивающие поступательное продвижение тела вперед. Одним из решающих факторов в беге на 400 м является выбор темпа бега. Со старта спортсмены стараются быстро набрать скорость и перейти на маховый шаг. Сильнейшие бегуны мира преодолевают первые 200 м на 0,3-1,0 с хуже личных рекордов на 200 м, а на второй половине дистанции пытаются сохранить набранную скорость.

В беге на 400 м принимают участие два типа спортсменов: спринтеры и средневики. Спортсмен спринтерского типа обычно пробегает первую половину дистанции с большим запасом скорости и имеет большую разницу времени на двух половинах дистанции, тем самым использует свое преимущество в скорости. Бегуны-средневики не могут пробежать с такой скоростью, как спринтеры, первую половину дистанции, но зато на второй половине дистанции лучше сохраняют набранную скорость, так как обладают хорошей выносливостью.

Широкое распространение получил эстафетный бег – один из наиболее

интересных и зрелищных видов. Классический эстафетный бег это: 4х100 м, 4х200 м, 4х400 м и 4х800 м. Кроме этого, эстафеты проводятся на местности, на улицах городов.

На старте и во время бега по дистанции техника эстафетного бега не отличается от обычного спринтерского, поскольку наличие в руках эстафетной палочки на технику бега не влияет. Различается только передача эстафетной палочки одного участника команды другому.

Участник первого этапа эстафеты 4х100 м начинает бег из положения низкого старта на повороте беговой дорожки, удерживая эстафетную палочку в правой руке тремя пальцами и опираясь на дорожку перед стартовой линией большим и указательным пальцами. Левая рука, как и при старте на 200 м, отведена от стартовой линии на 10-15 см.

После выхода со старта и набора скорости спортсмен прижимается к левому краю беговой дорожки, сохраняя тем самым длину дистанции. Участник команды, бегущий на втором этапе, принимает эстафетную палочку в левую руку и во время бега прижимается к внешней стороне беговой дорожки. Участник третьего этапа бежит по повороту беговой дорожки и поэтому принимает эстафетную палочку в правую руку. Участник четвертого этапа принимает эстафетную палочку в левую руку и, не перекладывая, бежит с ней до конца дистанции. Считается, что способ передачи эстафетной палочки в беге 4х100 м с перекладыванием менее эффективен.

Существует несколько способов передачи эстафетной палочки. Наиболее распространенные - сверху и снизу.

Для принятия эстафетной палочки в 20-метровой зоне на максимальной скорости участники второго, третьего и четвертого этапов эстафеты 4х100 м должны начать бег из такого положения, которое позволит им за 25-26 м набрать скорость. Чаще всего для этого спортсмены применяют высокий старт с опорой на руку в 10-метровой зоне разгона, глядя через плечо свободной руки на контрольную отметку. Контрольную отметку спортсмен, принимающий эстафету, устанавливает заранее на расстоянии 8-11 м от себя. Это расстояние (фора) рассчитывается математически и корректируется в процессе тренировок.

Для определения форы необходимо знать время пробегания 25 м стартового разгона спортсменом, принимающим эстафету, и последних 25 м - спортсменом, передающим эстафетную палочку.

Затем определяется разница между временем бега, затраченным на пробегание 25 м со старта принимающим и 25 м с хода передающим. Рассчитывается средняя скорость бега передающего на последних 25 м. И, наконец, определив расстояние, пробегаемое передающим за время разности, получают объективную величину форы. При определении форы следует учитывать и реакцию спортсмена на движущийся объект. Как правило, у спортсменов высокой квалификации наблюдается запаздывающая реакция (0,2 с). Поэтому расчетную величину форы необходимо увеличить на длину отрезка, пробегаемого передающим за время запаздывающей реакции принимающего.

Спортсмен, принимающий эстафетную палочку, после установления контрольной отметки и принятия необходимой позы, ждет приближение партнера.

Когда передающий приблизится к контрольной отметке, принимающий стремительно начинает бег, стараясь развить возможно большую скорость. Передающий, приблизившись к партнеру на расстояние вытянутых рук, подает команду «Хоп». Услышав команду, принимающий, не снижая скорости, опускает выпрямленную руку (для бегунов второго и четвертого этапов левую, а третьего правую) с развернутой назад ладонью, большой палец отведен в сторону. Передающий эстафету движением руки снизу или сверху по команде вкладывает эстафетную палочку в руку партнера.

При правильном расчете расстояния форы эстафетная палочка передается за 3-4 м до конца зоны передачи, т.е. когда сравниваются скорости спортсменов. По достижении членами команды высокого уровня слаженности принимающий эстафетную палочку опускает руку без команды партнера.

Одним из показателей, характеризующих эффективность техники, является время прохождения бегунов с эстафетной палочкой 20-метровой зоны передачи. Обычно это расстояние преодолевается мужчинами за 2,0 с, а женщинами за 2,2 с. Эффективность техники передачи эстафетной палочки можно установить и по

времени пробегания 30 м участником, принимающим эстафету.

В эстафетном беге 4х400 м чаще всего передают палочку из правой в левую руку, а во время бега по дистанции спортсмен перекладывает палочку из левой руки в правую. Принимающий обычно стоит левым боком к передающему, вытянув навстречу бегущему партнеру левую руку с повернутой вверх кистью. Принимающему эстафету важно чувствовать скорость передающего, чтобы не убежать от партнера или не столкнуться с ним.

Бег с искусственными препятствиями, подразделяется на барьерный бег и стипль-чез. Высота барьеров может быть различной и устанавливается в зависимости от возраста, пола участников и длины дистанции.

В беге с препятствиями основная дистанция для взрослых – 3000 м. Подростки и юноши соревнуются на 1500 и 2000 м.

Бег по пересеченной местности (кросс) проводится на самые разнообразные дистанции и является не только одним из видов легкоатлетических соревнований, но и важным средством тренировки, оздоровительного бега. Кроссовый бег, проводимый обычно в лесу или в парке, прекрасно развивает общую выносливость, повышает функциональные возможности организма.

Прыжки как способ преодоления препятствий характеризуются кратковременными, но максимальными нервно-мышечными усилиями. Прыжки – одно из лучших упражнений для укрепления мышц ног и туловища и для приобретения так называемой прыгучести, которая необходима не только всем легкоатлетам, но и представителям других видов спорта, особенно баскетболистам, волейболистам, футболистам.

Их выполняют как с места, так и с разбега, без помощи дополнительных приспособлений и с ними (прыжки с шестом). В настоящее время прыжки с места в программу официальных соревнований не включаются, а используются либо как тренировочное средство, либо как контрольное упражнение для определения уровня общей и специальной физической подготовленности спортсмена и сдачи ГТЗО.

В легкой атлетике существует четыре вида прыжков, которые включаются в программу соревнований. Это прыжки в высоту, в длину, тройной прыжок и

прыжок с шестом.

Если в беге существует единая техника с незначительными особенностями, зависящими от индивидуальных качеств спортсмена, то техника прыжков имеет разнообразные способы и варианты. Так, прыжок в высоту можно выполнять способами «перешагивание», «перекидной» и «фосбери-флоп». Прыжок в длину – способами «согнув ноги», «прогнувшись» и «ножницы».

Прыжки играют важную роль, как в физическом воспитании подрастающего поколения, так и в скоростно-силовой подготовке спортсменов. Прыжковые упражнения развивают силу, быстроту, совершенствуют координацию движений. Они воспитывают ловкость, смелость, умение владеть своим телом.

Метания подразделяются на выполняемые с предварительным вращением (диск, молот), с разбегом (мяч, граната, копье) или со скачком (ядро). Метания характеризуются кратковременными, но максимальными нервно-мышечными усилиями, при которых в работу вовлекаются не только мышцы рук, плечевого пояса и туловища, но и ног.

Задача любого вида метаний – перемещение снарядов в пространстве на возможно большее расстояние. Метания требуют от спортсмена мощных усилий взрывного характера. Занятия метаниями отлично развивают силу, быстроту, ловкость, координацию движений. В зависимости от пола и возраста спортсменов определяется масса снарядов для метаний.

Школьной программой предусматривается изучение метаний мяча (150 г) и гранаты (300, 500 и 700 г).

Многоборья называют по количеству входящих в них видов – троеборье, четырехборье, пятиборье и т.д. Занятия многоборьями обеспечивают разносторонне физическое развитие спортсменов, так как состоят из различных видов бега, прыжков и метаний.

Многоборья предъявляют очень высокие требования к занимающимся. Помимо высокого технического мастерства, им нужна быстрота спринтера, сила метателя, прыгучесть и ловкость прыгуна, смелость барьериста, выносливость бегуна на средние дистанции.

Достижения в многоборьях определяются суммой очков, начисляемых по специальной таблице.

2. Основные методы, средства и формы обучения легкоатлетическим упражнениям

Обучение технике и тактике, развитие физических и волевых качеств осуществляются главным образом посредством систематического выполнения физических упражнений, т.е. основного средства физического воспитания. Кроме того, используются идеомоторные упражнения. Важную роль играют также средства восстановления функциональных возможностей, применяемые между отдельными упражнениями.

Существуют следующие методы обучения: целостность, расчленённый, смешанный, позный и проблемный.

Целостный метод обучения подразумевает изучение всего действия целиком и применяется при обучении простых действий. Он также применяется при обучении перспективных учеников, имеющих высокий уровень координационных способностей. По мере изучения целостного действия внимание уделяется общей картине движений, основной его функции (например, прыгнуть в длину как можно дальше), затем изучаются и корректируются отдельные неудачные детали, мешающие формированию качественной техники движений.

Расчленённый метод обучения наиболее распространен и применяется на начальном этапе обучения и при действии подвергается анализу, разделяется на части (детали техники), которые можно выполнить отдельно. Затем определяется последовательность изучения отдельных деталей, составляется план-схема обучения их техники, подбираются методы и средства обучения. Следующий этап – изучение по необходимости группы деталей, т.е. формируются структурные связи между деталями техники. Завершающий этап – изучение всего действия в целом, закрепление и совершенствование техники целостного действия.

Смешанный метод обучения включает в себя элементы целостного

расчленённого методов.

Позный метод обучения был предложен в 90-х гг. прошлого столетия чебоксарским учёным Н.С. Романовым. Суть его заключается в определении главной позы двигательного действия. Рассматривая этот метод при изучении техники бега, автор определил, что главной позой в беге является наложение бегуна в момент вертикали на опоре – поза бега. Стержнем этого метода обучения стало понятие позы как главного конструирующего элемента беговых движений.

1.поза должна быть такой, чтобы её выполнение автоматически предопределяло бы биомеханику предшествующих и последующих движений;

2.поза должна обуславливать соединение и направленность предшествующих и последующих движений, тем самым убирая их области контроля и сознания. Кроме того, необходимо сделать так, чтобы в предшествующем элементе (позе) было заложено как можно больше свойств последующего элемента (позы). Такое соотношение между ними позволяет осуществлять переход от одного элемента к другому с минимальными двигательными перестройками. Таким образом, поза бега является одним из важнейшим элементов управления биомеханической структурой бега, которая должна войти в сознание бегуна, в виде каких либо сигналов, команд, ориентиров к выполнению движений.

Проблемный метод обучения рассматривает приёмы обучения с помощью элементов, взятых из других научных дисциплин и как применять их на практике в обучении двигательным действиям. Один из таких примеров может служить применение элементов теории решения изобретательских задач (ТРИЗ), то есть, с помощью способа технологии мышления.

Следуя по пути ТРИЗ преподаватель должен поставить задачу перед обучающимися, например, научиться технике прыжка в высоту способом перешагивание. Далее учащиеся должны идти сами, естественно под наблюдением и с помощью преподавателя, используя алгоритм ТРИЗ:

1. Тщательно изучить технику движений этого способа.
2. Построить модель методики изучения техники (разделить на части и определить последовательность изучения элементов).

3. Спрогнозировать результат.

4. Определить ресурсы самого обучающегося.

5. Разложить проблему по системному оператору (определить центральное звено, надсистемы, подсистемы).

6. Выявить участников (субъект – техническое действие –преподаватель).

7. Найти противоречия, которые возникают при обучении или при технике своего исполнения.

8. И в конце, проанализировав все пути решения задачи, найти самый оптимальный и желательно короткий путь.

Наряду с общими методами обучения существуют и методы непосредственного обучения: словесный, наглядный, физического упражнения, непосредственной помощи.

Словесный метод - имеет большое значение при изучении техники движений. Преподаватель с помощью объяснений, рассказа помогает создать представление о движении, осознать движение, дать его характеристику. Слово связывает между собой все средства, методы и приёмы обучения.

Главную роль в этом методе играет объяснение, после которого ученик пытается выполнить то или иное движение, затем разобрав ошибки, опять пробует его выполнить. Нужно избегать многословных объяснений, говорить конкретно, чётко формулировать необходимые в данный момент сведения. По мере овладения техникой движений объяснения становятся, с одной стороны, более детальными, глубокими, с другой – более лаконичными и краткими. В начальной стадии обучения и при обучении детей младшего и среднего возраста успешно применяют образные объяснения, (например, цапля стоит на одной ноге), в котором используются знакомые ученику образы и представления.

При обучении ритму движений обычно используют подсчёт или другие ритмические звуки. Помимо объяснений применяют также напоминания, подсказку.

Наглядный метод: опирается на пословицу «лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать». Наблюдая за показом, ученик может охватить взглядом целостную картину техники, получить представление о сложности или лёгкости выполнения

движений. Зрительное восприятие демонстрируемой техники даёт наиболее объективное отображение её в сознание, при условии образцового показа.

Показ обычно всегда сопровождается словом, причём объяснения должны соответствовать показу. Нельзя демонстрировать технику движений с ошибками или неточностями, особенно детям младшего и среднего возраста, которые в первую очередь стараются скопировать ваши движения, и если допущена одна ошибка или неточность с вашей стороны, то она может надолго закрепиться у обучающегося, нарушая процесс овладения целостной техникой. Необходимо помнить, что ошибки всегда быстрей усваиваются, чем правильные движения. Поэтому анализируя ошибки, никогда нельзя показывать их, надо объяснять и показать действие без ошибок.

В процессе показа необходимо добиться осмысления не только внешней картины движений, но и научить учеников анализировать действия. Осознать не только «как?», но и «почему?», за счёт каких «факторов?», выполняется действие. Если двигательное действие по своему составу и структуре позволяет выполнить его в замедленном темпе, то показ может выполняться в медленном темпе. Но чрезмерно увлекаться замедленным показом не рекомендуется, так как здесь теряется ритмовой смысл данного действия.

Различают два вида наглядности:

1) непосредственная наглядность – достоверный образ движений – образцовый показ, применение рисунков, плакатов, кинограм, макетов, моделей, видео - записи;

2) слуховая наглядность – звуковое оформление движений, которое очень важно при изучении ритма и темпа движений.

Как бы ни хорошо ученик не осознал двигательное действие, невозможно выполнить его, не попробовав. Значит, активно включается в процесс обучения метод физического упражнения.

Само понятие «упражнение» означает повторение, значит, метод физического упражнения – это метод повторного выполнения изучаемого двигательного действия или каких-либо вспомогательных действий.

Претворяя мысленное представление в практическое воспроизведение движений и действий, ученик овладевает техникой. Это достигается разными путями, и прежде всего методом обучения упражнению в целом и методом обучения упражнению по частям.

В процессе обучения можно выделить 3 группы упражнений.

1. общеподготовительные упражнения, направлены на подготовку организма к выполнению специальных или соревновательных упражнений, требующих определённого уровня развития двигательных качеств. Например: быстроты, силы, гибкости, прыгучести, координации, ловкости. Необходима так же подготовка чувствительного аппарата для эффективности обратной связи – зрительного, слухового вестибулярного анализаторов, тактильных ощущений мышц; помимо этого, нужно определённым образом подготовить центральную нервную систему – её подвижность, лабильность, координированность, устойчивость эффективных связей нервной системы.

2. Специально подготовительные упражнения направлены непосредственно на овладение техникой движений, поз в опорных и без опорных положениях, тренировку обратной эффективной связи. Если в первой группе всё направленно на развитие двигательных качеств, то в этой группе больше приёмов направлено на выполнение упражнений. Например: упражнения выполняемые в облегчённых и затруднённых условиях внешней среды; замедленное выполнение упражнений, если структура позволяет выполнить их в замедленном темпе (переход через барьер в ходьбе), имитационные упражнения по своей форме напоминают или соответствуют основному движению, только меняется темп или условия выполнения (имитация постановки толчковой ноги, переход через планку, используя гимнастический конь); упражнения с использованием вспомогательных действий (внешних ориентиров, звукового ритма и т.п.)

3. Специальные упражнения направлены на закрепление и совершенствование целостного действия. Движение в данной группе выполняются в оптимальных режимах соревновательного и около соревновательного характера. Здесь первостепенное значение имеет само целостное действие (например, прыжок в

длину с разбега) и его различные вариации с изменением ситуации, внешних условий при неизменном функциональном смысле (прыжок в длину с разбега на дальность с небольшого возвышения).

Метод непосредственной помощи применяется при обучении позам в различных условиях в медленном темпе. Этот метод, по сути, - исправление ошибок из вне. Постороннее вмешательство может быть со стороны живых объектов (преподаватель, партнёр) и в различных устройств.

Преподаватель может поправить позу ученика, походу его движения может помочь выполнить упражнения. Касания рукой определённых групп мышц позволяют усилить кинестетические ощущения, сконцентрировать внимание на этой группе мышц.

Для изучения более сложных технических элементов используются различные снаряды, тренажёры, устройства. Например, движением в полёте (прыжки в длину) можно обучиться с помощью перекладины (в висе), брусьев (в упоре на руках), подкидного мостика, увеличивать время полёта и т.д.

Естественно, все упражнения, применяемые этим методом, должны повторять структуры изучаемого элемента или хотя бы не менять смысловую картину движения.

При обучении необходимо помнить следующие правила:

1. от лёгкого к трудному – как по степени усилий, так и по координационной сложности движений.

2. от простого к сложному – от элементов к целому;

3. от известного к неизвестному – используя прошлый опыт, наслаивать одни движения на другие.

Если ученик показывает неуверенность в движениях при обучении, то устранить её можно следующими способами:

а) сузить объём внимания;

б) разумно принять страховку и самостраховку.

По направлению в процессе обучения выделяют следующие задачи: ознакомление (ознакомить); разучивание (разучить); закрепление (закрепить или

обучить в целом); совершенствование (совершенствовать).

Задача ознакомления всегда стоит на первом месте при любом обучении; прежде чем обучать, надо ознакомить, создать представление об изучаемой технике движений и ознакомиться с классом, чтобы узнать их способности. Здесь в основном применяется словесный и наглядный методы, частично – метод упражнений, при опробовании техники.

Задача разучивания – это оптимальная расстановка и изучение выделенных элементов целостного действия (в отличие от рациональной последовательности изучения их), от которых зависит эффективность обучения и сохранения структурных связей между элементами. Это наиболее длительный этап обучения, где применяются все методы обучения и разнообразные средства.

Задача закрепления техники движений, происходит формирование связей между элементами движений, соединение изученных элементов техники в целостное действие. Здесь так же применяются все методы обучения, идёт обучение действия в целом, при проявлении ошибок в каком-либо элементе возвращаются и исправляют их.

Задача совершенствования происходит полное формирование целостного действия в соответствии с двигательной задачей и оптимальных условий его выполнения. Помимо самой техники движений двигательного действия спортсмен должен подогнать эту технику к своим индивидуальным способностям с целью наиболее рационального и эффективного её использования в условиях соревновательной деятельности.

Применяются все методы, но больше делается упор на активность спортсмена, т.е. он сам должен анализировать технику, по возможности исправлять свои ошибки. Средства в этой задаче носят характер экспериментального воздействия в разнообразных ситуациях и условиях.

Основной формой занятия легкой атлетикой в школе является урок. В зависимости от характера и направленности поставленных задач, и подбора средств и методов обучения, приемов организации учащихся, а также этапа обучения различают следующие уроки легкой атлетики:

1. вводные, учебные, уроки повторения, совершенствования и закрепления усвоенного материала (тренировочный урок);

2. уроки проверки усвоенных знаний, умений и навыков, а также уровня физической и технической подготовленности (контрольный урок);

3. уроки смешанного типа (учебно-тренировочный урок).

Независимо от типа урока в каждом уроке по легкой атлетики принято различать:

1) вводную;

2) подготовительную;

3) основную;

4) заключительную.

В вводную часть входит построение, организация внимания учащихся, проверка присутствующих, сообщение главных задач урока (2-3).

Подготовительная часть урока призвана подвести учащихся к решению основных задач урока. С этой целью проводится медленный бег и общеразвивающие упражнения, беговые упражнения.

В основной части приобретаются и совершенствуются умения и навыки.

Задача заключительной части – постепенное снижение нагрузки, подведение итогов урока, задание на дом.

Упражнения в подготовительной части урока должны подбираться с таким учетом, чтобы повысить общую работоспособность организма и подготовить его к выполнению конкретной специфической работы в основной части.

Например: если в основной части урока предстоит прыгать в высоту с разбега, то в подготовительной части надо ввести упражнения на гибкость (различные наклоны, махи и др.), а также прыжковые упражнения, выполняемые на месте и в движении.

В основной части подбираются упражнения таким образом, что бы первыми шли упражнения для разучивания и совершенствования техники отдельных видов. За ними могут следовать скоростные упражнения, затем силовые и наконец упражнения развивающие выносливость. (техника, скорость, сила, выносливость)

Подбирая упражнения и их последовательность, нужно учитывать их преимущественное воздействие на основные мышечные группы.

Например: вслед за прыжками в длину с разбега не следует проводить бег на скорость, так как в обоих случаях основная нагрузка приходится на мышцы ног. Целесообразней в след за прыжками в длину с разбега провести один из видов метаний, в которых основная нагрузка будет приходится на мышцы ног, плечевого пояса и туловища.

Средства и методы проведения легкоатлетических уроков могут существенно меняться в зависимости от задач и от конкретных условий, в которых урок проводится. Обычно уроки легкой атлетики планируются в I и в IV четвертях (весна - осень).

Для повышения плотности занятий, например, при проведении прыжков в длину следует построить учащихся таким образом, чтобы одновременно могли прыгать несколько человек. Если нет возможности организовать несколько мест для прыжков в высоту, то можно увеличить пропускную способность сектора раздвинув прыжковые стойки на 6-8 м, а вместо планки, натянув резинку. В этом случае прыжки можно выполнять двумя потоками, одновременно метание различных снарядов можно проводить, предварительно построив учащихся в шеренгу с интервалом 1,5-2м.

Одним из наиболее эффективных методов повышения плотности легкоатлетического урока служит круговой метод, занимающихся делят на 3-5 групп, каждая их которых одновременно выполняют свое упражнение спустя некоторое время (3-5-8 мин) по команде учителя группы меняются местами занятий в заранее определенном порядке и приступают к выполнению нового упражнения, и так пока вся группа не пройдет через все упражнения.

Достоинство кругового метода на уроках легкой атлетики, в том, что его можно использовать с учащимися всех возрастов и различной степени подготовленности.

Необходимо начинать с двух групп, следить за дисциплиной, затем увеличивать количество групп.

Специальные упражнения для развития выносливости в круговой тренировке с детьми, подростками и юношами проводить не следует, так как сам принцип построения круговой тренировки является достаточным фактором для развития выносливости.

Более того, такой метод воспитания выносливости в круговой тренировки с детьми во многом предпочтителен, так как эмоционально насыщен и исключает монотонность, повышает интерес учащихся к уроку.

Подвижные игры на уроке по легкой атлетике способствуют повышению активности и интереса учащихся и позволяют повысить плотность урока. Подвижные игры могут включать в себя различные прыжки, их элементы, бег, метания в цель или на дальность. Можно подобрать подвижные игры с сочетанием элементов бега, прыжков, метания.

Для повышения активности и самостоятельности практикуют задания на дом. Можно порекомендовать, с помощью определенных упражнений, повысить уровень развитие силовых качеств, прыгучести или гибкости, закрепить отдельные элементы. Необходимо проследить за выполнением домашнего задания, оценить его только в этом случае учащиеся будут ощущать необходимость и обязательность подобных занятий.

3. Особенности обучения легкоатлетическим упражнениям детей младшего школьного возраста

Легкая атлетика – вид спортивной деятельности, объединяющий упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях. Развивает силу, быстроту, выносливость, позволяет приобрести широкий круг двигательных навыков, воспитывает волевые качества.

Преподавателю рекомендуется познакомить ребят с историей легкой атлетики, которая берет свое начало в глубокой древности, когда человек применял бег, прыжки, метания как естественные и необходимые действия в труде и в быту; рассказать об успехах легкоатлетов, о том, как готовят спортивную смену.

В начальной школе выделяют следующие легкоатлетические упражнения:

1. Бег – естественный способ передвижения человека; одно из основных всестороннего развития, активного отдыха, оздоровления. В начальной школе применяют следующие разновидности бега: челночный бег (3х10 м), кросс без учета времени (1000-2000 м), обычный бег на 30 м. Обучение бегу начинают с рассказа ученикам о беге, его технике, об упражнениях в беге и их правильном выполнении.

Основные средства обучения:

- бег в колонне по одному. С самого начала дети учатся соблюдать дистанцию, бежать в медленном темпе. Упражнения повторяются 2-4 раза.
- бег по двое-трое. Класс выстраивается в шеренгу. По вызову учителя одно звено выходит на старт. Ученики по двое-трое бегут до обозначенного места и возвращаются в шеренгу. Выполняют по 4-10 пробежек по 10-20 м.
- быстрый бег чередуют с бегом в медленном и среднем темпе на расстояние и время, с целью формирования умения различать пространственные и временные параметры.
- бег на скорость на 30 м из различных исходных положений, за определенное время, в полную силу и др.
- бег с ускорением. Ученики бегут с постепенным ускорением. Упражнение выполняют по 3-6 раз. После его усвоения можно увеличить длину разгона, т.е. отодвинуть «коридор» к финишу. Это заставит детей бежать в быстром темпе вплоть до финиша.
- бег с высокого старта. По команде «на старт!» ученик ставит левую ногу носком вплотную к стартовой линии, а правую отставляет на шаг назад, ступни параллельно. По команде «внимание!» немного сгибает ноги в коленях, подает корпус и полусогнутую правую руку вперед, левую назад. По команде «марш!» резко и высоко выносит вперед бедро правой ноги, отталкивается левой и бежит все удлиняющимися шагами с несколько увеличенным наклоном тела вперед. Вначале ученики выполняют старты вдвоем, втроем, затем всем классом. Старты на 20-25 м повторяют на уроке 3-6 раз подряд, на 40-50 м – 1-2 раза.
- бег с высоким подниманием бедер. Бедро поднимают до горизонтального

положения или выше, плечи расслабляют, руки сгибают в локтях. Упражнение выполняют в среднем и быстром темпе, в равномерном и переменном ритме, с плавным переходом на обычный бег.

- семенящий бег: короткими шагами с постановкой ноги на носки и последующим слабым касанием земли пяткой. Опорная нога полностью выпрямляется.
- максимально быстрый бег – бедро поднимают выше горизонтального положения.
- бег прыжками-многоскоками. Упражнение дозируют расстоянием или числом шагов.
- многоскоки через низкие барьеры, мячи, кочки.

2.Метания: броски мяча, метание малого мяча, метание на дальность. Обучение метанию начинается с обучения броскам мяча вертикально в пол с отскоком до уровня груди и ловля двумя руками. Метание мало мяча способом из-за спины через плечо сначала в вертикальную цель, стоя к ней лицом, а затем боком. Метание мяча на дальность вначале броски через препятствие – ориентир с расстояния, равного примерно высоте препятствия. Броски выполняются последовательно из положения стоя ноги врозь и стоя на одной ноге, вторая сзади на носке. Для замаха руку поднимают вперед и вверх.

Объяснение техники метания малого мяча начинается с фиксацией внимания учеников на главных элементах упражнения. Показ броска учителем выполняется с двух позиций: стоя боком и спиной к занимающимся. Необходимо провести проверку правильности держания снаряда: рука не должна быть напряжена; она должна находится над плечом около головы в полусогнутом положении. Затем следует обучить броску мяча одной рукой вперед из исходного положения: ноги на ширине плеч, мяч над плечом несколько выше головы, рука слегка согнута в локтевом суставе и разогнута в лучезапястном суставе. Необходимо фиксировать внимание детей на хлестообразном движении кисти.

После этого необходимо перейти к обучению метанию мяча вперед-вверх и переходу в положение «натянутого лука». После предварительного обучения всем частям метания переходим к метанию мяча разученным способом: из исходного положения мяча стоя боком в направлении броска с оценкой результата техники

раздельно.

3.Прыжки – естественный способ преодоления препятствия; средство укрепления мышц ног, туловища, приобретения прыгучести. Существует два вида прыжков: в высоту через вертикальные препятствия и в длину через горизонтальные препятствия. В начальной школе обучаются следующим видам прыжков:

- прыжок в шаге выполняется как удлиненный беговой шаг, но через высокое препятствие. Прыжки в высоту с прямого разбега и приземление на толчковую ногу;

-прыжки на обеих ногах с продвижением вперед по ориентирам, расположенным с интервалами 0,5 и 1,0 м: на одной ноге с продвижением вперед по ориентирам; в длину с места с небольшого возвышения; в длину с разбега на мягкое возвышение; через скакалку и др;

- прыжок в длину с места. Готовясь к прыжку, ученики становятся на линию так, чтобы ступни были параллельны и расставлены на 20-25 см; носки не должны выступать за край линии.

Поднимаясь на носках, ученик поднимает вперед и затем вверх руки, одновременно делает глубокий вдох. Далее полуприседая и опуская руки вперед-вниз, опускается на всю ступню и, продолжая движение, отводит руки назад, снова поднимаясь на носках и преднамеренно теряя равновесие, начинает как бы падать вперед.

В этот момент резко выносит руки вперед-вверх, разгибает ноги и туловище, тело вытягивается по наклонной линии вперед.

-подскоки – 24-32 раза подряд; то же, с преодолением препятствий или со впрыгиванием на возвышение;

- прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Основными средствами для обучения прыжку в длину с разбега «согнув ноги» являются:

1. Прыжок с касанием коленом мяча. Мяч держится на расстояние 100-110 см от бруска для отталкивания на высоте пояса. По мере освоения движения высоту ориентира увеличивают.
2. Далеко-высокий прыжок. На расстоянии 60 см от бруска устанавливают первое препятствие высотой 30-40 см; в 60-100 см от него на высоте 50-60 см

протягивают веревку или устанавливают планку.

3. Далекий прыжок через планку. Наличие планки побуждает перед приземлением разгибать ноги в коленях и вытягивать их вперед, т.е. проделывать движения, необходимые для приземления.
4. - прыжки в высоту с разбега. Разбег под углом 30-45 градусов к планке, длина разбега 7-9 шагов. Последние шаги длиннее остальных. Толчок на расстоянии 1,5-2 ступни от линии отталкивания. Через планку сначала переносится маховая нога, за ней – толчковая. Приземление происходит на маховую ногу, боком к планке. Туловище во время перехода через планку наклонено вперед к толчковой ноге. Руки во время толчка движутся вверх, облегчая взлет.

Обучение в прыжках в длину в школах осуществляются на основе разносторонней физической подготовки занимающихся. Обучение прыжкам следует начинать с небольшого разбега, учитель должен указать на основные ошибки, а затем показать фотографии, кинограммы, т.е необходимо:

1. Создать общее правильное представление о прыжках в длину с разбега.

1. Обучить технике отталкивания в сочетании с полетом в шаге.

Средства:

а) имитация движений при отталкивании на месте с активным выведением таза вверх-вперед в момент окончания отталкивания с подъемом ноги и рук;

б) прыжки с места толчком одной и махом другой ноги ногой с приземлением на маховую ногу и переходом на бег;

в) то же с приземлением на обе ноги;

г) прыжки с короткого разбега через планку, установленную на высоте 50-60 см;

д) то же, с утяжеленным поясом (3-5 кг);

3. Обучить технике приземления.

Средства:

а) прыжки с места в длину с активным подниманием ног вверх и возможно дальше, выбрасывая ноги вперед;

б) прыжки в длину с короткого разбега через планку с приземлением;

в) многократные прыжки вверх, отталкиваясь одной ногой, поднимая другую

вперед-вверх на уровень таза.

4. Научить правильному переходу от разбега к отталкиванию.

Средства:

а) прыжки в длину с 2, 3, 5 шагов разбега, акцентируя ускоренную, активную постановку ноги на место толчка;

б) то же во время бега со средней скоростью на 60-80 м, отталкиваясь на каждый 5-й шаг;

в) прыжки в длину с короткого и среднего разбега.

5. Обучить прыжкам с полного разбега в целом.

Средства:

а) повторное выполнение среднего разбега с ускорением;

б) то же в соревновании на лучшую технику выполнения разбега;

в) прыжки в длину со среднего разбега через планку, установленную на высоте 60-80 см и на расстоянии половины дальности полета;

г) соревнования по прыжкам в длину со среднего разбега на результат.

6. Совершенствование техники прыжка в длину.

Средства:

а) повторное пробегание разбега без отталкивания;

б) повторное пробегание разбега с отталкиванием

в) прыжки с полного разбега;

г) выполнение полетной части прыжка способом «ножницы»;

д) для овладения способом полета «ножницы» - прыжки с 3-5 шагов, направленные больше вверх

е) прыжок с 3-5 беговых шагов, приземляться на обе ноги в положении первого шага, а затем в положении второго шага.

В зависимости от возраста и подготовленности школьников, особенностей вида легкой атлетики различным сторонам обучения уделяется неодинаковое внимание. Обучение технике и тактике, развитие физических и волевых качеств осуществляется главным образом посредством систематического выполнения физических упражнений.

Заключение

Овладеть современной техникой невозможно при слабой физической подготовке. Как безграничен процесс развития физических качеств школьника, так безграничен и процесс совершенствования техники движений. На каждом новом уровне развития качеств двигательной деятельности техники движений спортсмена приобретает соответствующую обновленную динамическую структуру.

Специальная физическая и техническая подготовка достигается с помощью выполнения соревновательных и специальных упражнений: скоростно-силовых, беговых и прыжковых. Они признаны решать задачи развития и совершенствования двигательных качеств и навыков. В процессе технической подготовки юных школьников решаются две главные взаимосвязанные задачи: овладение рациональной техникой легкоатлетических упражнений и ее совершенствование на основе постоянного повышения уровня специальных скоростно-силовых качеств. Скоростно-силовая подготовка школьников может обеспечить развитие качеств быстроты и силы в самом широком диапазоне их сочетаний.

Период обучения и начального овладения основами техники охватывает формирование движений в основных элементах соревновательных упражнений с постепенным и неуклонным расширением навыков. На этом пути желательно строго придерживаться педагогических принципов – от главного к второстепенному, от известного к неизвестному, от простого к сложному. При этом следует помнить, что первоочередная задача обучения – овладеть основами техники любого упражнения - соревновательного, его тренировочных форм или специального тренировочного. Вся жизнь ребенка должна быть организована с учетом возможностей данного возраста. Физическое развитие, запас представлений и понятий, уровень развития мышления и речи, желание идти в школу – все это создает предпосылки того, чтобы систематически учиться. К 7 годам ребенок достигает такого уровня развития, который определяет его готовность к обучению в школе. С поступлением в школу изменяется весь строй жизни ребенка, меняются его режим, отношения с окружающими людьми. Основным видом деятельности становится учение.

Учащиеся младших классов, за очень редким исключением, не любят заниматься в школе. Им нравится новое положение ученика, привлекает и сам процесс учения. Это определяет добросовестное, ответственное отношение младших школьников к учению и школе. Не случайно они на первых порах воспринимают отметку как оценку своих стараний, прилежания, а не качества проделанной работы. Младшие школьники с готовностью и интересом овладевают новыми знаниями, умениями и навыками. В начальной школе обучают следующим легкоатлетическим упражнениям: бег, прыжки, метания.

В зависимости от возраста и подготовленности школьников, особенностей вида легкой атлетики различным сторонам обучения уделяется неодинаковое внимание. Обучение технике и тактике, развитие физических и волевых качеств осуществляется главным образом посредством систематического выполнения физических упражнений.

Список используемой литературы

1. Абрамова, Е.А. Возрастная психология [Текст]/ Е.А. Абрамова. – М.: Просвещение, 2005. – 123 с.
2. Булич, К.Н. Здоровье человека [Текст]/ К.Н. Булич, В.М. Муранов.- М.: Просвещение, 2004. – 158 с.
3. Вавилова, Е.Н. Развивай у школьников ловкость, силу, выносливость [Текст]/ Е.Н. Вавилова.– М.: Просвещение, 2001. – 125 с.
4. Венгер, А.Л. Психологическое обследование младших школьников [Текст]/ А.Л. Венгер, Г.А. Цукерман. – М.: Владос-Пресс, 2005. – 159 с.
5. Виленская, Т.Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста [Текст]: учеб. Пособие/ Т.Е. Виленская. – К.: 2006. – 256 с.
6. Волков, В.М. Физиология [Текст]/В.М. Волков. – М.: Б.и.,1996. -216с.
7. Глазырина, Л.Д. методика преподавания физической культуры 1-4 классы [Текст]: методическое пособие /Л.Д. Глазырина.– М.: ВЛАДОС, 2002. – 208с.
8. Железняк, Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст]: учеб. Пособие для студентов/Ю.Д. Железняк, П.К. Петров.-М.: Академия,2005.-266 с.
9. Жилкин, А.И. Легкая атлетика [Текст]/ А.И. Жилкин.– М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 464с.
10. Зеличенок, В.Б. Подготовка у юных легкоатлетов [Текст]: учебное пособие/ В.Б. Зеличенок. – М.: Терра – Спорт, 2000.- 56с.
11. Кенеман, А.В. Физическая подготовка детей младшего школьного возраста [Текст]/ А.В. Кенеман. – М.: Просвещение, 2002. – 144 с.
12. Кирпичев, В.И. Физиология и гигиена младшего школьника [Текст]: учеб пособие для учителей/ В.И. Кирпичев.– М.: Владос, 2002.- 144 с.