

# Легкая атлетика в системе физического воспитания

Буторов Алексей 1пс012

# Введение

- Основные задачи физического воспитания учащихся общеобразовательных школ- укрепление их здоровья, содействие правильному физическому развитию. Это общеизвестно. Однако не менее важно вовремя обучить их жизненно важным двигательным навыкам, главными из которых следует считать навыки в ходьбе, беге, прыжках и метаниях, т.е. в упражнениях, составляющих легкую атлетику.
- Легкая атлетика в системе физического воспитания школьников играет ведущую роль.
- Разные формы занятий помогают выбрать педагогу наиболее интересные, построить свою работу разнообразно, вовлекая в занятия легкой атлетикой большое количество учеников.
- Трудно не согласиться с высказыванием норвежского тренера по легкой атлетике Брюнему Э.: «Физические упражнения должны приносить не только ощутимую пользу, но и доставлять детям радость». Этого можно добиться, следуя дидактическим принципам в обучении, использованию различных методов педагогического воздействия, конкретным целевым установкам.

# 1. Система физического воспитания. Основные моменты.

- Система физического воспитания — это исторически обусловленный тип социальной практики физического воспитания, включающий мировоззренческие, теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни.
- 1. Мировоззренческие основы. Мировоззрение представляет собой совокупность взглядов и идей, определяющих направленность человеческой деятельности.
- В отечественной системе физического воспитания мировоззренческие установки направлены на содействие всестороннему и гармоничному развитию личности занимающихся, реализацию возможностей достижения каждым физического совершенства, укрепление и многолетнее сохранение здоровья, подготовку на этой основе членов общества к профессиональным видам деятельности.

- 2. Теоретико-методические основы. Система физического воспитания опирается на достижения многих наук. Ее теоретико-методической основой служат научные положения естественных (анатомия, физиология, биохимия и др.), общественных (философия, социология и др.), педагогических (психология, педагогика и др.) наук, на основе которых дисциплина «Теория и методика физического воспитания» разрабатывает и обосновывает наиболее общие закономерности физического воспитания.
- 3. Программно-нормативные основы. Физическое воспитание осуществляется на основе обязательных государственных программ по физической культуре и спорту (программы для дошкольных учреждений, общеобразовательной школы, средних и высших учебных заведений, армии и т.д.). Эти программы содержат научно обоснованные задачи и средства физического воспитания, комплексы двигательных умений и навыков, подлежащих усвоению, перечень конкретных норм и требований.
- Программно-нормативные основы системы физического воспитания конкретизируются применительно к особенностям контингента (возраст, пол, уровень подготовленности, состояние здоровья) и условиям основной деятельности участников физкультурного движения (учеба, работа на производстве, служба в армии) в двух основных направлениях: общеподготовительном и специализированном.

- **Общеподготовительное направление** представлено прежде всего физическим воспитанием в системе **общего обязательного образования**. Оно обеспечивает: базовый минимум всесторонней физической подготовленности; необходимый в жизни основной фонд двигательных умений и навыков; доступный каждому уровень разностороннего развития физических способностей.
- **Специализированное направление** (спортивная тренировка, производственно-прикладная и военно-прикладная физическая подготовка) предусматривает углубленное совершенствование в избранном виде двигательной деятельности на базе широкой общей подготовки с возможно высоким (в зависимости от индивидуальных способностей) уровнем достижений.
- Эти два основных направления обеспечивают возможность последовательного овладения жизненно важными движениями, воспитания физических, моральных и волевых качеств, спортивного совершенствования человека.
- **4. Организационные основы.** Организационную структуру системы физического воспитания составляют государственные и общественно-самодеятельные формы организации, руководства и управления.
- По государственной линии предусматриваются систематические обязательные занятия физическими упражнениями в дошкольных учреждениях (ясли-сад), общеобразовательных школах, средних специальных и высших учебных заведениях, армии, лечебно-профилактических организациях. Занятия проводятся по государственным программам, в отведенное для этого часы в соответствии с расписанием и официальным графиком под руководством штатных специалистов (физкультурных кадров).

- Контроль за организацией, осуществлением и результатами физического воспитания по государственной линии обеспечивают Министерство Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму, Комитет Государственной Думы по туризму и спорту, городские комитеты по физической культуре и спорту, а также соответствующие отделы Министерства образования РФ.
- По общественно-самодеятельной линии занятия физическими упражнениями организуются в зависимости от индивидуальных склонностей, способностей занимающихся и потребности в физическом воспитании. Принципиальной чертой общественно-самодеятельной формы организации является полная добровольность физкультурных занятий.
- Продолжительность занятий зависит во многом от индивидуальной установки, личных склонностей и реального наличия свободного времени.
-

## 2. Легкая атлетика в системе физического воспитания.

- В РФ легкая атлетика — часть государственной системы физического воспитания.
- Легкоатлетические упражнения имеют оздоровительное значение. Занятия производятся на воздухе, упражнения воздействуют на все группы мышц: укрепляют двигательный аппарат, улучшают деятельность дыхательных органов, сердечно – сосудистой системы.
- Вовлечение в занятие легкой атлетикой большого числа детей содействует достижению основной цели воспитания: укрепления физического здоровья детей, формирования полноценного крепкого и здорового подрастающего поколения.
- Особенно большое значение имеет легкая атлетика для формирования растущего организма, физического воспитания подрастающего поколения. Легкая атлетика не имеет себе равных. Качества – выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость умение преодолевать трудности. Навыки – бег, прыжки, метания. Очень широко используются в трудовой деятельности, так и военном деле.

- Воспитательное значение заключается в том, что занятия легкой атлетикой формируют характер, закаляют волю человека, приучают его не бояться трудностей, а смело их преодолевать.
- Занятия легкой атлетикой в коллективе, участие в командных соревнованиях воспитывает ответственность за полученное дело.
- Спортивные тренировки в легкой атлетике и соревновательная деятельность дают возможность учащимся реализовать свои потенциальные способности, проявить себя как личность, сформировать характер и оптимальную психическую сферу.
- Легкая атлетика - вид спорта, объединяющий естественные для человека физические упражнения: ходьбу, бег, прыжки, метание. Разнообразие легкоатлетических упражнений и широкие возможности варьировать нагрузку в ходьбе, беге, прыжках, метании позволяют успешно использовать эти упражнения для занятий детей и подростков разного возраста и разной степени физической подготовленности.
- Немаловажно и то, что многие упражнения не требуют специального дорогостоящего оборудования и могут выполняться на простых площадках и на местности. Таким образом, занятия легкой атлетикой доступны для детей из малообеспеченных семей и являются наиболее демократичным видом спорта.



# 2.1. Структура и формы

## занятий легкой атлетикой в школе.

- В целом структуру занятий легкой атлетикой в школах можно представить в схеме:
- *Секционные занятия* проводятся с целью подготовки к соревнованиям внутри школы, овладения техникой движений и развития физических качеств у слабых и отстающих учеников. По структуре они также напоминают трехчастный урок, но только больше уделяется внимания подготовке организма к основной части, где продолжительность упражнений и нагрузка выше, чем на уроке. Соответственно, повышается время на относительное восстановление организма после большой нагрузки.
- *Самостоятельные занятия* могут проводиться как в школе, так и вне ее. Они направлены на развитие физических качеств, изучение техники несложных элементов, выполнение заданий учителя.

- *Учебно-тренировочные занятия* проводятся в основном в секциях ДЮСШ, работающих на базе ОУ. Направлены они на подготовку занимающихся к соревнованиям по легкой атлетике и повышению спортивного мастерства. На этих занятиях ученики овладевают техникой легкоатлетических видов, развивают до оптимальных возможностей физические качества, необходимые для конкретного вида легкой атлетики. По своей структуре занятия также напоминают трехчастный урок. Больше времени уделяется подготовке организма к основной части, так как в ней выполняются большие нагрузки и по объему, и по интенсивности. В основной части много разнообразных упражнений различной направленности. Усиливается роль заключительной, здесь в большем объеме выполняются упражнения на расслабление, восстановление дыхания и сердечного ритма и т.д.
- *Соревнования* как форма занятий легкой атлетикой являются венцом всевозможных занятий. Здесь занимающийся проявляет свои возможности, способности, получает соревновательный опыт, показывает, чего он достиг за время подготовки к ним. В связи с тем что соревнования несут в себе высокую физическую нагрузку, высокую психическую напряженность, то они приближаются к действиям в экстремальных условиях, оказывая тренировочный эффект на организм спортсмена.
- *Эпизодические формы* занятий могут быть однократными (например, пробежки и походы в лесу или в парке для улучшения восстановительных процессов организма при перетренировке) и систематическими (утренняя зарядка, гигиенические прогулки). Эти формы занятий могут быть индивидуальными и групповыми.

- **Образовательное значение легкой атлетики** в процессе занятий очевиден: учащиеся приобретают **полезные знания и навыки** о режиме дня, питании, планировании тренировок и т.д. По этим же **причинам** легкая атлетика является **составной частью государственной программы по предмету «Физическая культура» для школьников 1-11 классов.**
- 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 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 1-3 шагов 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 класса начинается изучение техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с разбега, метаний.
- В 5-9 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 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 просты в освоении учащимися 5-7 классов прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту способом «перешагивание». В 8-9 классах можно использовать более сложные спортивные способы прыжков, например фосбери-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 классов участвуют в соревнованиях по отдельным видам легкой атлетики и по легкоатлетическому четырехборью: бег на 60 м, прыжок в высоту или в длину с разбега, метание, бег на выносливость.
- В 10-11 классах учебный процесс направлен на изучение техники эстафетного бега, на совершенствование техники бега на короткие дистанции, прыжков в длину и в высоту.
-

- **Урок физической культуры** является основной формой построения занятия легкой атлетикой в школе. Он состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.
- Цель подготовительной части — посредством действенных физических упражнений при минимальных затратах времени включить в работу все функциональные системы организма занимающегося.
- Правильный подбор упражнений в движении (ходьба, бег) и на месте (шеренга, колонна, круг) способствует улучшению работы органов дыхания, кровообращения, обмена веществ, укреплению опорно-двигательного аппарата.
- Упражнения подготовительной части урока должны соответствовать задачам урока. На уроке по легкой атлетике это могут быть — спортивная ходьба, медленный бег, беговые упражнения, различные прыжки, ускорения. Используются подготовительные упражнения того вида легкой атлетики, которым учащиеся будут заниматься в основной части урока. Если это прыжки в длину с разбега, то подготовительными упражнениями могут быть прыжки через один, три, пять шагов, в длину с места, тройные, пятерные. Ходьба включается для активного отдыха.
- В основной части одной из задач урока является изучение нового материала. Вначале разучиваются новые движения (элементы) техники того или иного вида легкой атлетики. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине и конце основной части урока.
- Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации и ловкости, выполняют в начале основной части урока, а упражнения, связанные с силой и выносливостью, в конце. Состав всех упражнений в основной части урока должен быть таким, чтобы они оказывали разностороннее влияние.
- Для поддержания эмоционального тонуса и закрепления пройденного на уроке материала рекомендуется завершать основную часть подвижными играми, с включением легкоатлетических движений, разученных на уроке.
- Заключительная часть урока предназначена для приведения функционального состояния организма к нормальной деятельности. Для снижения возбуждения сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, снятия мышечной напряженности используются медленный бег, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление, правильную осанку, внимание. В заключение подводятся итоги урока, выставляются оценки, даются домашние задания.

# Внеклассная деятельность.

- К внеклассной деятельности в ОУ относят все виды занятий учащихся во внеурочное время:
- УГГ (утренняя гигиеническая гимнастика)
- Вводная гимнастика
- Физкультпауза
- Физкультминутка
- Физкультурный час
- Микропаузы активного отдыха
- Спортивные походы
- Соревновательная деятельность
- День здоровья
- Спортивные праздники и состязания
- Практически любая форма внеклассных занятий может включать в себя легкую атлетику или же вообще состоять только из этого вида спорта.
-

# Заключение

- Легкая атлетика является неотъемлемой частью системы физического воспитания. Она вбирает в себя не только ценный многовековой опыт подготовки человека к жизни, освоения заложенных в него природой физических и психических способностей, но, что не менее важно, также опыт развития проявляющихся в процессе физкультурной деятельности нравственных качеств личности, благодаря разнообразию форм и методов.
- Невозможно даже представить «Российскую систему воспитания» и «Легкую атлетику» как отдельные составляющие. Между ними не просто неразделимая связь, эти два понятия настолько тесно сплелись, что уже не может быть иначе. Так и должно быть, те качества, которые человек приобретает в процессе своего развития естественным путем – наиболее важные. А для учителя физической культуры остается только взять все лучшее в теории и воплощать на практике.