

Министерство образования Республики Беларусь
Учреждение образования «Витебский государственный
университет имени П.М. Машерова»
Кафедра легкой атлетики и лыжного спорта

УРОК ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ В ШКОЛЕ

Методические рекомендации

*Витебск
ВГУ имени П.М. Машерова
2015*

УДК 373.5.016:796.42(075.8)
ББК 74.267.5я73
У71

Печатается по решению научно-методического совета учреждения образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова». Протокол № 6 от 29.06.2015 г.

Составители: доцент кафедры легкой атлетики и лыжного спорта ВГУ имени П.М. Машерова **Г.Н. Ситкевич**; старшие преподаватели кафедры легкой атлетики и лыжного спорта ВГУ имени П.М. Машерова **Е.В. Михаленок, Л.И. Марцинович**

Рецензент:

доцент кафедры теории и методики физической культуры и спорта ВГУ имени П.М. Машерова, кандидат педагогических наук
Г.Б. Шацкий

Урок легкой атлетики в школе : методические рекомендации / сост. : Г.Н. Ситкевич, Е.В. Михаленок, Л.И. Марцинович. – Витебск : ВГУ имени П.М. Машерова, 2015. – 29 с.

В методических рекомендациях подобраны разнообразные практические задания с учетом учебного плана дисциплины «Легкая атлетика и методика преподавания». Предлагаемый материал будет способствовать лучшей подготовке и проведению урока по легкой атлетике. Данное учебное издание может быть использовано для самостоятельной работы студентов ФФК и С.

УДК 373.5.016:796.42(075.8)
ББК 74.267.5я73

© ВГУ имени П.М. Машерова, 2015

Содержание

Введение	3
Глава 1. ЗАДАЧИ И СОДЕРЖАНИЕ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ, ОСНОВНОЙ, ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ЧАСТЕЙ УРОКА	5
Глава 2. НАГРУЗКА НА УРОКЕ	8
Глава 3. ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДОВ ОРГАНИЗАЦИИ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ	17
Глава 4. РАЗНОВИДНОСТИ УРОКОВ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ	19
Глава 5. ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ПОДХОД ПРИ ОБУЧЕНИИ ДВИЖЕНИЯМ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ	19
Глава 6. ПРИМЕНЕНИЕ ТЕХНИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ	22
Глава 7. ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА УРОКЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ	23
Глава 8. ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ УСЛОВИЙ – МЕСТА ПРОВЕДЕНИЯ, ВРЕМЕНИ ГОДА	25
Заключение	27
Литература	28

Введение

При подготовке к проведению учебной практики по дисциплине «Легкая атлетика и методика преподавания» у студентов возникают сложности с построением частей урока, правильным подбором упражнений для решения поставленных задач.

В методических рекомендациях подобраны разнообразные практические задания с учетом учебного плана дисциплины «Легкая атлетика и методика преподавания». Предлагаемый материал будет способствовать лучшей подготовке и проведению урока по легкой атлетике. Данное учебное издание может быть использовано для самостоятельной работы студентов ФФК и С.

Глава 1. Задачи и содержание подготовительной, основной, заключительной частей урока

В разные годы при проведении уроков физической культуры преобладали различные направления – оздоровительное, образовательное, тренировочное. В настоящее время все задачи урока рассматриваются в неразрывной связи.

Построение урока определяют: место урока в учебном году и системе уроков; тип урока, его цель и задачи; возраст и подготовленность учащихся; конкретные условия (материальные, погодные и др.); опыт учителя; планируемое содержание урока.

Подготовительная (вводная) часть урока. Ее длительность не превышает 10-12 минут. Включает в себя построение, рапорт, приветствие, объявление задач урока, упражнения в перестроениях и передвижении в строю. Пренебрегать этими упражнениями нельзя, так как они повышают дисциплинированность и внимание у детей. А без этого, как и без физической разминки нельзя эффективно решить задачи урока.

В начальных классах в подготовительной части урока строевые упражнения на месте и в движении, ходьба и бег не только выполняются, но и изучаются.

В старших классах целесообразно повышать интенсивность вводной части за счет включения в нее упражнений для развития выносливости, силы, скоростно-силовых качеств, гибкости, а также придавая ей в отдельных случаях тренировочный характер.

Далее следуют медленный бег или усложненная ходьба и комплекс из 8-10 общеразвивающих упражнений. В зависимости от возраста и подготовленности учащихся эти комплексы могут иметь разное назначение: совершенствование физических качеств, накопление двигательного опыта, освоение упражнений для самостоятельного использования. Однако основная цель выполнения ОРУ – подготовить мышцы и связки к предстоящей физической работе. Поэтому дозировка этих упражнений как правило небольшая. Например, для младших школьников рекомендую выполнять 8-10 повторений упражнения для мышц рук и 4-6 повторений упражнений для более крупных групп мышц.

Рекомендуемая последовательность выполнения ОРУ: упражнения для осанки – для мышц рук и плечевого пояса – для мышц туловища (наклоны в сторону, повороты, наклоны вперед и назад) – для мышц ног – подскоки.

Вместо проведения комплекса ОРУ может быть организована подвижная игра, всесторонне воздействующая на организм.

Завершают вводную часть урока легкой атлетики специальные (подготовительные) упражнения – прыжковые с продвижением, бег с ускорением. Если в основной части урока планируется обучение новым движениям, то в специальную часть разминки можно ввести 1-2 упражнения для совершенствования точности и координации движений. При выполнении специальных упражнений следует избегать большой нагрузки, то есть дополнительные задания не должны конкурировать с основными.

Основная часть урока. Для разностороннего воздействия на учащихся и усвоения ими возможно большего количества движений в основную часть урока включают от двух до четырех видов физических упражнений из различных разделов программы. При этом в основной части обычно решают одну основную задачу по изучению нового материала и две-три дополнительных (закрепление, совершенствование техники).

Главное содержание уроков физической культуры в 1-4 классах это локомоции, требующие проявления аэробной выносливости – ходьба, бег и другие. Кроме того, следует использовать подвижные игры, направленные на совершенствование быстроты, скоростно-силовых качеств, а также упражнения, способствующие совершенствованию гибкости, ловкости, увеличению силы отдельных мышечных групп.

В начальных классах осваиваются доступные прикладные упражнения, создается база для освоения более сложных по координации двигательных действий. Одним из важнейших моментов является формирование осанки и коррекция отдельных недостатков телосложения. Для учеников 1-2 классов необходимы большое разнообразие и частая смена упражнений. Поэтому в основную часть урока в этих классах рекомендуется включать 3-4 вида физических упражнений.

Главное содержание урока легкой атлетики в 5-9 классах – это дальнейшее повышение уровня развития физических качеств в комплексе: выносливости к работе большой и умеренной мощности (аэробного характера), гибкости, скоростно-силовых качеств, ловкости путем расширения диапазона двигательных умений и навыков, совершенствования собственно силовых способностей. В содержание урока входит также совершенствование техники движений, изучение новых подготовительных и специальных упражнений. В 9-11 классах уроки легкой атлетики носят отчасти тренировочный характер.

Итак, урок легкой атлетики чаще всего включает задачи технической и физической подготовки. В этом случае физической подготовкой занимаются в конце основной части и совершенствуют какое-либо одно качество. Рекомендуется (Кач. Богд., 71, 86) придерживаться следующей последовательности:

- изучение нового материала и упражнений, требующих наибольшего внимания и точности выполнения, согласованности движений, равновесия;
- закрепление и совершенствование техники двигательных действий. Если нового материала на уроке нет, то сначала совершенствуется техника менее изученных упражнений. Простые беговые, прыжковые, бросковые упражнения разучиваются в основной части, а совершенствуются во вводной части следующих уроков.
- выполнение упражнений, связанных с большой нагрузкой на организм, либо быстро повышающих уровень эмоционального состояния детей.

Последовательность прохождения на уроке упражнений с различным преимущественным проявлением физических качеств такова. Вначале выполняются упражнения, требующие преимущественного проявления координационных способностей, быстроты, затем – скоростно-силовые, силовые и, наконец, упражнения для совершенствования выносливости. Но эта последовательность не является обязательной. Если предшествующая работа была не слишком напряженной, то можно совершенствовать быстроту и в конце урока. А силовые упражнения можно чередовать с другими на протяжении всего урока.

В любом случае важно, чтобы пик физической нагрузки наступил не позже, чем за 8-10 минут до конца урока

Заключительная часть урока. Ее задача – постепенное снижение эмоционального и физического напряжения школьников. Известно, что для снижения частоты сердечных сокращений до 100-120 уд/мин требуется 2-4 минуты. Отсюда следует, что длительность этой части урока не превышает 5 минут.

Содержание заключительной части составляют простые переключения, ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на внимание (в том числе упражнения в дифференциации (определении) временных отрезков. Затем даются замечания по уроку, указания классу, домашние задания. При проведении этой части надо учитывать наличие других уроков в режиме дня школьников. Если последующий урок требует особой концентрации внимания, то следует в большей мере успокоить детей и подготовить их к переходу к другому виду деятельности. Если нет, то можно провести небольшие соревнования, эстафеты, игры с мячом, так как это повышает у школьников интерес к занятиям.

Глава 2. Нагрузка на уроке

Приемы прямого и косвенного регулирования деятельности учащихся. В физическом воспитании под нагрузкой понимают воздействие физических упражнений на организм и психику занимающегося. Нагрузку всегда следует рассматривать как совокупность воздействия на организм объема выполненной работы (количество, продолжительность), интенсивности (величина нервно-мышечных усилий), сложности выполнения упражнений (координационная сложность), психической напряженности и интервалов отдыха. То есть при определении величины нагрузки следует учитывать все ее составляющие – физиологические, биохимические, психологические, биомеханические и др. Регулировать нагрузку можно за счет изменения количества упражнений, количества повторений упражнения, времени на их выполнение, частоты и амплитуды движений, условий выполнения упражнений, использования снарядов.

Существует несколько вариантов классификации интенсивности физических нагрузок. Эти варианты различаются по критериям на которых они основаны (ЧСС при выполнении работы, энергозатраты, предельная продолжительность работы и др.) и по числу зон интенсивности.

Как правило, границы между зонами по уровню отдельных показателей условны. Точные границы зависят от возраста, индивидуальных особенностей, тренированности занимающихся. По этой же причине довольно широк диапазон показателей внутри зон.

Все эти классификации не позволяют характеризовать интенсивность силовых, скоростно-силовых, сложнокоординационных нагрузок и лишь частично позволяет характеризовать интенсивность игровой деятельности. Интенсивность переменной работы, выполняемой непрерывно или повторно, можно определить по усредненным показателям ЧСС, энергозатрат и др. с указанием интенсивности в каждом подходе или на отрезках дистанции.

Интенсивность силовых и скоростно-силовых упражнений принято измерять в процентах от личных достижений в этих упражнениях (спринтерском беге, прыжках, метаниях, упражнениях с преодолением внешних сопротивлений). Например, если человек пробегает 60 м за 7,6 с, то 80%-ной интенсивности будет соответствовать $7,2 + 7,2 \cdot 0,2 = 9,12$ с – результат, который на 20% хуже личного достижения. Проще определяется интенсивность работы в прыжках, метаниях, упражнениях с преодолением внешних сопротивлений. Так в прыжках в длину с места при личном достижении 2,5 м 80%-ной интенсивности соответствует результат $2,5 \cdot 0,8 = 2,0$ м.

Бывают случаи, когда трудно или невозможно определить величину максимального внешнего сопротивления (при котором в подходе возможно выполнить только одно повторение упражнения). Например, если есть значительный риск получить травму или при выполнении упражнения с отягощением весом собственного тела. В таких случаях критерием интенсивности нагрузки может служить «повторный максимум», то есть количество повторений упражнения «до отказа».

Предельное количество повторений упражнения в различных зонах мощности (таблица Шолиха)

Интенсивность, %	100	99 - 90	89 - 80	79 - 70	69 - 60	59 - 50	49 - 40	39 - 30
Повт. максимум, раз	1	2 - 3	4 - 5	7 - 10	11 - 15	16 - 20	21 - 30	более 31

В связи с особой значимостью занятий бегом для процессов физического развития детей, в НИИ физиологии детей и подростков АПН РФ были разработаны классификации беговых нагрузок для детей школьного возраста, а также рекомендации по применению беговых нагрузок.

Подчеркивается, что для мальчиков и девочек 11-14 лет наиболее трудными являются дистанции 300-400 м, пробегаемые в полную силу. С соревновательной скоростью пробегать их следует в исключительных случаях, например при исследовании ЧСС в экспериментах. На уроках подобные дистанции следует преодолевать со скоростью меньше соревновательной на 10-30%.

Субмаксимальные нагрузки второго диапазона также требуют большого напряжения, поэтому часто применять их в соревновательной обстановке нежелательно.

Указывается, что для детей точке ПАНО соответствует скорость около 4 м/с при ЧСС 200 ± 5 уд/мин.

Классификация беговых нагрузок у школьников 10-17 лет

Интенсивность	Возр., лет	Длит. бега, мин. с	Ср. скор., м/с	Дист., м	ЧСС, уд/мин
Максимальная. 90-100%	10-14	до 0.15- 0.20	5,8-6,7 5,2-6,0 —	20 м с ходу 80-120 до 150	— 175- 180 —
	15-17	— —	7,2-7,7 —	20 м с ходу до 150	— —

Субмаксим. 1 80-90%	10-14	от 0.15-0.20 до 0.40-1.00	5,0-5,7 4,4-5,4	100-200 300-400	200- 210 200- 215
	15-17	–	6,0-7,0	до 250	–
Субмаксим. 2 70-80%	10-14	до 1.30-2.00	4,1-5,1	300-550	200- 210
	15-17	–	5,0-6,0	до 700	–
Большая 55-70%	10-14	2.00-7.00	3,5-4,0	600-1500	от 180 при 60% до 200
	15-17	–	4,0-5,0	до 3000	–
Умеренная до 50-55%	10-14	от 7-8 до 25.0	2,9-3,2	2000-5000	155- 175
	15-17	–	3,3-4,0	6000-8000	–
Малая 40-45%	10-17	–	–	–	140±10

Классификация беговых нагрузок у школьников 10-17 лет

Интенсивность	Возр., лет	Длит. бега, мин. с	Ср. скор., м/с	Дист., м	ЧСС, уд/ мин
Максимальная. 90-100% 100%	10-14	до 0.15-0.20	5,7-6,1 5,1-5,5	20 м с ходу 80-120 до 150	– 175- 180 –
	15-16 16-17	до 0.20	5,7-6,6	до 100 до 120	–
Субмаксим. 1 80-90% 350 м 75-80% 75-95%	10-14	от 0.15-0.20 до 0.40-1.00	4,8-5,2 4,3-4,8 4,3-4,8	100-200 250 350	190- 200 200- 205 210±15
	15-16 16-17	до 0.40-1.00	4,6-5,6	130-250 120-200	200±10
Субмаксим. 2 70-80% 60-75%	10-14	до 1.30-2.00	4,0-4,8	250-500	200±10
	15-16 16-17	от 0.40-1.0 до 2.00	3,6-4,5	250-550 200-500	185- 200±10
Большая 55- 70% 50-60%	10-14	2.00-6.00	3,4-3,9	550-1200	от 180 при 60% до 200
	15-16 16-17	2.00-15.00	3,1-3,5	550-2500 500-2500	155- 185±10
Умеренная до 50-55% До 50%	10-14	до 22.0-23.0	2,8-3,3	1500-4000	155- 175
	15-16 16-17	до 15.0 до 30.0--40.0	2,6-3,0	2500-6000 2500-5000	130- 155±10
Малая 40-45%	10-17	–	–	–	140±10

По тренирующему эффекту физические нагрузки подразделяют на развивающие – интенсивность от умеренной до максимальной при ЧСС свыше 160 уд/мин, длительность 12-15 минут; поддерживающие – умеренной интенсивности и той же длительности при ЧСС 130-160 уд/мин или более интенсивные длительностью 6-8 минут; восстанавливающие – слабые или не очень продолжительные умеренные нагрузки.

Координационная сложность движений связана с уровнем обученности занимающегося, с величиной проявляемых нервно-мышечных усилий, с функциями органов и систем его организма. Координационную сложность целесообразно оценивать в процессе длительной подготовки, исходя из 20-балльной шкалы, где за 1 приняты естественные координации, например бег или ходьба, а за 20 – упражнения высшей сложности в легкой атлетике, например прыжки с шестом, прыжки в высоту, тройной прыжок, барьерный бег, метание копья.

Определение психической напряженности. Психическая напряженность возникает под влиянием повышенных требований к сознанию и психике занимающегося, его моральным, волевым и физическим качествам. Она обусловлена также координационной сложностью движений, особенно в период овладения техникой и при недостаточно прочных навыках в новых, более сложных условиях. Особенно она возрастает в соревновательных условиях. Оценивать психическую напряженность удобнее по 10-балльной шкале, где за 1 принимается обычное занятие (тренировка, урок), а за 10 – соревнование высшего (для данного занимающегося) ранга.

Контроль за физическими нагрузками. Для определения величины физической нагрузки наиболее часто используются следующие физиологические показатели – ЧСС у занимающихся, внешние проявления реакции на нагрузку, – а также субъективные ощущения занимающихся.

Контроль за нагрузками по ЧСС. Измерение ЧСС является самым информативным из доступных учителю объективных способов оценки воздействия упражнения на организм.

В норме при систематических занятиях физическими упражнениями ЧСС со временем становится реже.

У не занимающихся спортом младших школьников в положении лежа на спине (через 4-5 минут) ЧСС равна 90 уд/мин, у девочек 94 уд/мин. У старшеклассников соответственно 80 и 85 уд/мин. у юных спортсменов – 60-70 уд/мин.

После умеренной работы показатель достигает 120-130, после тяжелой – 150-160, после предельной доходит до 200 уд/мин и выше.

При выполнении работы в фазе стабилизации в пределах 130-200 уд/мин ЧСС пропорциональна скорости движения (интенсивности работы).

При оценке интенсивности нагрузки по ЧСС надо учитывать следующее.

Перед стартом за счет эмоций ЧСС повышается до 120-140 уд/мин даже при отсутствии разминки.

В играх за счет эмоциональной нагрузки ЧСС часто удерживается на уровне 160-180 уд/мин даже при незначительных передвижениях.

За счет финишного ускорения ЧСС может быть на 10-15 уд/мин больше, чем при беге по дистанции.

При совершенствовании силовой выносливости ЧСС может быть выше, чем при совершенствовании общей выносливости в той же зоне мощности.

При выполнении координационно сложных упражнений надо учитывать положение головы – при наклоне и в положении лежа ЧСС уменьшается на 10-15 уд/мин. хотя по другим сведениям (ФКвШ (1986.9.30) у младших школьников отмечены следующие величины ЧСС при выполнении упражнений в движении: при маховых движениях руками – 135-140; в ходьбе с наклона, поворотами туловища – 135-150; в ходьбе выпадами, в наклоне – 140-160 уд/мин.

ЧСС в работе не зависит от исходного уровня. Поэтому величину нагрузки оценивают не по величине пульсовых сдвигов, а по абсолютной величине ЧСС.

Реакция ЧСС на кратковременные интенсивные нагрузки. У взрослых при беге на короткие дистанции ЧСС возрастает на 30-40 уд/мин. у детей в первые 2 с бега отмечается прирост на 20 уд/мин, в следующие 2 с еще на 10, затем прирост уменьшается до 5 уд/мин за каждые 2 с работы.

После окончания бега ЧСС продолжает расти в течение 4-6 с и достигает 160-170 уд/мин.

При восстановлении в первые 10 с показатель снижается на 10-15 уд/мин, через 3 минуту до исходного уровня или ниже его.

При продолжительности бега более 6-8 минут ЧСС достигает 165 ± 10 уд/мин. за первые 20 с прирост составляет 40 уд/мин, к четвертой минуте регистрируется 155-175 уд/мин, затем ЧСС стабилизируется, медленно увеличиваясь по мере нарастания утомления на 10-12 уд/мин за 15-20 минут.

В течение первой минуты восстановления ЧСС снижается до 130, к концу третьей минуты – до 120 уд/мин. причем скорость восстановления ЧСС зависит не столько от возраста и пола учащихся, сколько от индивидуальной адаптированности их организма.

И, наконец, только при нагрузках, длящихся более трех минут ЧСС информативна как показатель интенсивности (в диапазоне 120-170 уд/мин).

Контроль за физическими нагрузками по внешним проявлениям (реакции) на нагрузку. Существует классификация физических нагрузок, критериями которой являются внешние проявления реакции систем организма на выполняемую работу. Данная классификация позволяет оценить нагрузку при выполнении работы самого различного вида (непрерывной и прерывной, равномерной и повторной) и длительности, и может использоваться также для самоконтроля за физическими нагрузками.

Внешние признаки утомления при занятиях физическими упражнениями

Признак	Степень утомления (нагрузка)		
	легкая	значительная	очень большая
Окраска кожи лица и туловища	небольшое покраснение	сильное покраснение	резкое покраснение, побледнение, синюшность губ
Потливость	небольшая (лица)	большая (головы и туловища)	очень сильная (выступление соли)
Дыхание	ровное, учащенное	значительно учащенное, периодически через рот	резко учащенное, поверхностное, появление одышки
Движения	не нарушены	неуверенные	покачивания, нарушения координации, дрожание конечностей
Внимание	безошибочное	неточность выполнения команд	замедленное выполнение заданий, часто – на повторную команду
Самочувствие	жалоб нет	жалобы на усталость, сердцебиение	сильная усталость, боль в ногах, головокружение, одышка, шум в ушах, головная боль, тошнота и др.

Для контроля за физическими нагрузками по субъективным ощущениям занимающихся можно использовать классификацию зон мощности, разработанную Б.В. Валиком. Критерии этой классификации: ощущения бегуна перед окончанием бега, его действия, ЧСС сразу после финиширования и чрез минуту отдыха.

Ощущения бегуна перед окончанием бега (по Б.В. Валику, 1990)

Крите- рий	Зона мощности			
	«мне хорошо»	«мне не очень хорошо»	«мне плохо»	«мне очень плохо»
Ощуще- ние тепла	Приятное	Приятное	Жарко	Очень жарко
Ноги	Бегут сами	Бегут сами	Тяжелеют бед- ра	Очень тяже- лые
Дыхание	Не знаю или носовое	Глубокое ртом и носом	Не хватает воз- духа на вдохе	Не хватает времени на вдох и выдох, задыхаюсь
Что ме- шает	Ничего	Легкая усталость	Исчезла лег- кость	Болят мышцы шеи, рук, ног, покалывает в боку
Есть ли резервы	Хочется бе- жать быстрее или дольше	Могу продол- жить	Трудно удер- живать ско- рость	Добегаю с трудом или схожу
ЧСС, уд/мин	Сразу 120-132 ч-з 1 мин 78- 90	144-156 108-120	162-174 138-156	–
Действия бегуна	Легко под- держивает выбранную скорость	Небольшим уси- лием поддержи- вает выбранную скорость	Значительным усилием воли поддерживает выбранную скорость	Несмотря на большие уси- лия скорость на финише падает
Рекомен- дации	Для оздоров- ления. Нович- ки – бег с ходьбой. Со стажем до го- да – основной режим. Спортсмены – то же.	Для оздоровле- ния 0,5 дистан- ции плюс основ- ной режим. Спортсмены – основной режим	Для оздоровле- ния. Стаж бо- лее 1,5 лет – основной ре- жим спортсме- ны – трениро- вочный режим	Спортсмены – соревнова- тельный ре- жим

Дозирование (нормирование) физических нагрузок у школьников.

Дозировать нагрузки – значит делить их на порции, определяя размеры однократного и многократного использования. При занятиях со школьниками физическая нагрузка должна находиться в оптимальных пределах. Критериями такой нагрузки является постоянное хорошее самочувствие; отсутствие нарушений здоровья, связанных с физическими нагрузками, бодрость активное желание заниматься физическими упражнениями; непрерывный рост показателей физического развития в течение года и из года в год; быстрое восстановление сил

после каждого занятия (в течение дня при средних нагрузках, двух дней после больших). Ниже приводятся должные параметры однократных нагрузок, которые необходимо выполнять на каждом уроке физической культуры.

Направленность	Упражнения	Интенсивность	Объем				Метод
			Развивающие		Поддерживающие		
			1	2	1	2	
Сила и силовая выносливость	Основная и снарядная гимнастика	ПМ 8-12 70-75%	3	4-5	2	2-3	Повторно-серийный. Между подходами 40-90 с
Скоростно-силовые	Метания, прыжки, игры	80-100%	3x2-3	6	2x2-3	3	То же. Между попытками 10-20 с
Быстрота	Бег, игры	80-100%	2x2-3	3	1x2-3	1	То же
Общая выносливость	Бег, игры	ЧСС 150-160 уд/мин	1	15	1	15	Непрерывный – равномерный и переменный

Примечание. 1 – количество подходов (серий); 2 – общее время, затраченное на работу и отдых (мин.).

Для определения числа повторений упражнения в подходе, а также длительности удержания усилия при совершенствовании у старшеклассников силы и силовой выносливости (динамической и статической) можно использовать и другие рекомендации. Число повторений упражнений и длительность статического усилия в различных зонах интенсивности при совершенствовании силы и силовой выносливости

Вес или величина усилия, % от макс.	100	90-80	80-70	70-60	60-50	45-40
Повторений в подходе, раз	1-2	3-4	5-7	8-12	13-19	20-25
Время удержания усилия, с	2-3	4-6	–	8-10	–	до 15

Доказано, что эффект нагрузки на выносливость значительно возрастает с увеличением интенсивности работы и поэтому равный эффект достигается при меньшем объеме работы.

Варианты нагрузок с различным соотношением объема и интенсивности, дающие одинаковый тренирующий эффект (по Куперу).

Объем ежедневных занятий, мин	180	90	45	20	10
Интенсивность, % от МПК	20	30	40	50	60
Интенсивность по ЧСС, уд/мин	110	120	130	140	150

Видно, что повышение нагрузки на 10 уд/мин позволяет снизить объем работы в два раза.

Периодичность физических нагрузок. Физическая нагрузка определяется не только объемом и интенсивностью выполняемой работы, но и интервалами отдыха между повторениями упражнения, между подходами, занятиями.

Отдых может быть активным, либо пассивным. Активный отдых используется при установке на освоение техники движений, высокое качество их исполнения, при этом задания структурно или функционально связаны с основным упражнением. При установке на высокий результат при избирательных физических нагрузках выполняются упражнения для других мышечных групп.

В качестве пассивного отдыха во время занятия могут использоваться оказание помощи другим занимающимся, выполнение страховки, наблюдение за выполнением упражнений.

Сокращение интервалов отдыха между упражнениями должно быть обоснованным и не должно вызывать перенапряжений, переутомления. При средней интенсивности выполнения упражнений оптимальная величина моторной плотности урока составляет 50-70%. Указывается, что моторная плотность уроков физической культуры для младших школьников не должна превышать 70%, для более старших – 75%. При большей плотности занятий восстановление физиологических функций резко замедляется (МЕЙКС.89). Кроме того, нельзя повышать моторную плотность за счет сообщения теоретических сведений, объяснений и показа. Поэтому, прежде всего, следует повышать общую плотность урока.

Доказано, что оптимальный кумулятивный эффект (прирост качества) в физическом воспитании и оздоровительной физической культуре наблюдается при трех занятиях в неделю. Четыре и пять занятий лишь незначительно ускоряют прирост качества. Однако при пяти занятиях в неделю с развивающими нагрузками могут наблюдаться перенапряжения из-за недовосстановления. Особенно часто это

происходит при снижении скорости восстановления у детей, чей организм ослаблен вследствие гиповитаминоза, предшествующих инфекций, нервного переутомления.

При двухкратной развивающей нагрузке в неделю кумулятивный тренирующий эффект значительно ниже, чем при трехкратной и резко падает при однократной нагрузке. Это связано с тем, что след от нагрузки сохраняется примерно 96 часов. И через четверо суток новая работа выполняется как бы впервые, то есть кумулятивный эффект отсутствует.

Поэтому нормой многократной физической нагрузки, направленной на каждое физическое качество, можно считать 3-4 занятия в неделю с нормальным срочным тренирующим эффектом.

Вместе с тем есть много данных о том, что при совершенствовании выносливости, независимо от возраста занимающихся, двухкратные нагрузки приводят к повышению МПК при условии, что исходный уровень показателя был меньше 40 мл/кг.

Глава 3. Применение методов организации деятельности учащихся

Методы организации деятельности учащихся должны обеспечивать постоянную занятость, активность и безопасность детей на уроке.

Выделяют следующие *методы* организации деятельности учащихся при выполнении физических упражнений: фронтальный, поточный, групповой, посменный, круговой, индивидуальный.

– *Фронтальный метод* чаще всего применяется во вводной и заключительной частях урока при ознакомлении с новым материалом и разучивании относительно простых упражнений и элементов упражнений, не требующих особой страховки и помощи; при выполнении общеразвивающих упражнений, проверке несложных домашних заданий. Его используют также при совершенствовании и выполнении хорошо освоенных движений. Фронтальный метод особенно удобен при изучении бега и ходьбы.

– *Поточный метод* применяется при совершенствовании умений и навыков, не требующих много времени на выполнение; при выполнении упражнений на снарядах малой пропускной способности; выполнении упражнений, требующих особой страховки; для увеличения физической нагрузки. Удобен при выполнении прыжков в длину и в высоту и других упражнений с продвижением или с переходом для выполнения следующего упражнения.

– *Групповой метод* применяется при обучении 2-3 упражнениям, требующим много времени каждое, при программированном обучении,

повторении двигательных действий, совершенствовании физических качеств, нехватке инвентаря и оборудования.

Не рекомендуют использовать при выполнении контрольных упражнений в беге и прыжках, поскольку время выполнения упражнения минимально. При выполнении метаний и др. формируют две группы – одна метает, другие группы играют или выполняют какие-либо несложные упражнения.

– *Посменный метод* используется тогда, когда нужен контроль за выполнением упражнения (одно отделение выполняет упражнение, другое контролирует, третье страхует, четвертое готовится сменить работающих), занимающимся нужна помощь при выполнении упражнения (ходьба на руках, поднимание туловища сидя на скамейке, прыжки с длинной скакалкой и др.), не хватает снарядов. Обычно применяется при прыжках «в глубину», метаниях на дальность и в цель.

– *Круговой метод*. Разновидность группового. Основное отличие – число мест занятий (станций) и отделений увеличивается до 4-8. Требуется формирования однородных групп.

Круговой метод признан наиболее эффективным для совершенствования физических качеств и функциональных возможностей занимающихся. Используются хорошо освоенные упражнения для всех групп мышц.

– *Индивидуальный метод* обычно применяется в виде специальных заданий для сильнейших и слабейших учеников. Может осуществляться и при использовании фронтального, группового, посменного методов – при одинаковых для всех учащихся заданиях, некоторым учащимся их облегчают или затрудняют. Также может использоваться при проведении контрольных уроков.

– *Соревновательный метод* используется после того, как у детей образовался некоторый навык выполнения двигательного действия.

Применять данный метод следует осторожно, так как в условиях соревнования возникает большое физическое и нервное напряжение, что может отрицательно сказаться на самочувствии, поведении и взаимоотношениях учащихся.

Учебные соревнования проводятся также для контроля за усвоением учебного материала. В беге контрольные соревнования можно проводить не на соревновательных, а на меньших дистанциях. Особое внимание при этом уделяют правильности распределения сил, быстрому финишированию; умению находить оптимальную скорость при выбегании со старта, поддерживать скорость без резких колебаний на дистанции.

В прыжках, метаниях, преодолении полосы препятствий можно оценивать не только результат, но и технику выполнения упражнения.

Глава 4. Разновидности уроков по легкой атлетике

Нет единой классификации уроков. В зависимости от *этапа обучения* выделяют уроки вводные (первоначального обучения), учебно-тренировочные (разучивания и закрепления), заключительные (повторительно-обобщающие), контрольно-учетные.

Для изучения и совершенствования техники различных легкоатлетических упражнений требуется неодинаковое время, поэтому урок легкой атлетике, особенно в старших классах, часто бывает *комбинированным* – на одном уроке присутствуют несколько этапов процесса обучения.

По числу *разделов программы* или видов спорта, включенных в урок, могут быть выделены уроки легкой атлетике, кроссовой подготовки и т.д. и *комплексные* уроки, включающие разучивание, совершенствование и закрепление двигательных действий из различных разделов программы. Имеется в виду не простое включение, например, общеразвивающих гимнастических упражнений в разминку или проведение подвижной игры на уроке легкой атлетике, а соединение в одном уроке задач обучения по различным разделам программы. Наиболее часто комплексные уроки проводятся в начальных классах.

Разумеется, что комплексный урок одновременно может быть и комбинированным. При этом может нарушаться общепринятая последовательность решения задач (ознакомление – разучивание – совершенствование). Если изучаемое двигательное действие связано с интенсивной нагрузкой, то обучение следует проводить после повторения материала, связанного с проявлением координационных способностей.

Уроки различных видов, помимо своего содержания, отличаются лишь некоторой спецификой организации учащихся и методическими особенностями изучения упражнений, присущими тому или иному виду двигательной деятельности.

Глава 5. Дифференцированный подход при обучении движениям и совершенствовании физических качеств

Цель дифференцированного подхода – выравнивание успеваемости отстающих до уровня хорошо успевающих и стимулирование сильных учеников к дальнейшему повышению своей подготовленности. Такой подход заключается в учете индивидуальных особенностей и возможностей учащихся для эффективного обучения и воспитания. Это не означает проведения индивидуальной работы с каждым учеником, а предполагает сочетание всех методов организации учащихся от

фронтального до индивидуального при постоянном внимании к работе каждого ученика.

При дозировании физических нагрузок дифференцированный подход состоит в соблюдении следующих правил.

При выполнении упражнений фронтальным методом ориентируются на самых слабых учеников, чтобы задание было доступно всем. Обычно это имеет место в подготовительной и заключительной частях урока.

В основной части задания дифференцируют:

- всем предлагают несложное задание, когда большая часть детей сможет его выполнить, предлагают усложненный вариант и продолжают заниматься с отстающими, либо предлагают сильным ученикам повышенную дозировку;
- классу дается достаточно сложное задание, для тех, кто не справляется, уменьшается дозировка или облегчаются условия выполнения упражнения.

Дозировать трудности задания можно различными способами.

1. Учитель сам указывает степень трудности и выбирает для каждой группы посильный вариант или дозировку задания.
 2. Учитель указывает степень трудности, а учащиеся выбирают задание.
 3. Ученики сами определяют степень трудности и выбирают задание.
- При этом надо контролировать их выбор, так как дети часто преувеличивают свои возможности.

Уровень физического развития должен учитываться при дозировании упражнений на силу и скоростную выносливость и может не учитываться при выполнении упражнений на ловкость и быстроту, а также упражнений для совершенствования статической силовой выносливости. В последнем случае следует ориентироваться на индивидуальные особенности детей. Так индивидуальные колебания времени удержания усилия в 50% от максимума достигают 300% (там же).

В основной части урока работа с учениками подготовительной группы проводится индивидуально. Для них увеличивают количество подводящих и подготовительных упражнений. Очень осторожно повышают интенсивность и объем бега, особенно субмаксимальной интенсивности. Исключают интенсивные упражнения, особенно статические и на выносливость, координационно сложные с большой скоростью выполнения. Юношам следует очень точно дозировать или исключать упражнения с сопротивлением, подъемом и переноской грузов, повторный бег на 100-200-метровых отрезках; девушкам – преодоление полосы препятствий, повторный бег на отрезках 100-200 м, прыжки с разбега в длину и в высоту.

Для детей подготовительной группы полезным является продолжительное, до 10-15 минут смешанное передвижение (при само-

стоятельных занятиях до 40 минут), а затем непрерывный бег умеренной интенсивности. Менее продолжительный, но более интенсивный бег для этих детей не столь полезен.

Учет типа телосложения учащихся. Детям торакального (2) и мышечного (3) типов дается обычная нагрузка, соответствующая программным требованиям. Детям дигестивного (4) и астеноидного (1) типов нагрузку повышать постепенно, особенно при выполнении упражнений на выносливость и скоростно-силовых.

Медленный бег. Детям 1 и 4 типов начинать с 1,5-2, остальным с 3,5-4 мин, добавляя через 2-3 занятия 10-15 сек.

Упражнения для совершенствования скоростных качеств детям 4 типа надо повторять меньшее число раз (2-3x40 м), остальным – 4-5x40 м.

Вес набивного мяча для детей 1 типа – 1 кг, для остальных 2 кг.

Прыжки в длину и в высоту с разбега. Детям 1 и 4 типа давать больше подготовительных и подводящих упражнений, прыжки начинать с меньшей высоты.

Упражнения для совершенствования скоростно-силовых и скоростных качеств у детей 1 и 4 типов. 2-3x10-20 м с высоким подниманием бедра. 2-3x15-20 м из различных стартовых положений. Прыжки с ноги на ногу детям 1 типа 20-25 м, 4-го – 15-18 м. Спринт 3-5x40 м.

Учет физической подготовленности учащихся при обучении технике физических упражнений. Особо надо следить за учащимися с повышенной массой тела, так как даже небольшое увеличение собственного веса заметно усложняет выполнение упражнений, связанных с перемещением собственного тела, даже если эти упражнения хорошо освоены. Хуже овладевают такими упражнениями и школьники со слаборазвитой мускулатурой, несмотря на небольшой собственный вес. И тем, и другим при обучении следует облегчать выполнение упражнений путем оказания помощи.

Учет латерального доминирования. Для лучшего освоения двигательных действий рекомендуется выполнять бег, прыжки, метания в различные стороны, метать обеими руками, отталкиваться ногами поочередно.

Особенности занятий с левшами. Указывается, что для левшей характерно замедленное восприятие пространственно-временных характеристик, но и большая прочность их запоминания. Более 85% левшей реагируют на звуковые сигналы на 1-2,5 с позже правой. В связи с этим не рекомендуется ставить левшей направляющими. Также не следует ставить левшей попарно при выполнении упражнений. При начальном обучении левшей следует подстраховывать со всех сторон.

Особое внимание уделяют левшам при проведении метаний. Левшу обычно ставят на левый фланг, если это невозможно, то интервал слева от левши должен быть в два раза больше обычного.

«Скрытые» левши в состоянии утомления и при сильном эмоциональном возбуждении могут начать выполнять действия левой рукой (если их не учили сразу выполнять это действие только правой рукой). Переучивать левшей на действия правой рукой не стоит, особенно в старших классах, так как это может отрицательно сказаться на психике детей. Однако этого не происходит, если левшу сразу учить выполнять техническое действие правой рукой.

Уже в младшем школьном возрасте нужен *дифференцированный подход к девочкам* при выборе упражнений и дозировке физических нагрузок. В 1-2 классах закономерные особенности физического развития практически не отражаются на выборе средств физического воспитания мальчиков и девочек. Но при этом нагрузки в циклических упражнениях у девочек могут быть несколько меньше, чем у мальчиков; объемы силовых упражнений такие же, а их интенсивность меньше.

Начиная с 3 класса девочкам в меньшем объеме, чем мальчикам дают упражнения в поднимании и переноске груза, в преодолении сопротивления, осторожнее увеличивают дистанции в беге, высоту препятствий, расстояние до мишеней.

При достаточном двигательном режиме ученицы начальных классов почти не отстают от мальчиков в физической подготовленности. Если же на физическую подготовку девочек в младшем школьном возрасте обращается меньше внимания, то в дальнейшем они значительно отстают от мальчиков даже по показателям координации и точности движений.

В средних и старших классах особенности физического развития учениц обуславливают необходимость более умеренных нагрузок для них в основном в упражнениях скоростно-силового характера (беговые упражнения, прыжки, метания) и на выносливость, особенно скоростную.

Осуществляя дифференцированный подход к девочкам, не следует его утрировать.

Глава 6. Применение технических средств обучения

Применение ТСО позволяет повысить плотность урока и его эффективность. ТСО это не только кино- и видеоаппаратура, но плакаты, таблицы, рисунки и т.п. Поскольку время урока ограничено, желательно часть материалов разместить у входа в зал, чтобы школьники могли знакомиться с ними самостоятельно. В зале желательно иметь небольшую классную доску для схематического изображения и записи заданий.

Неплохо также иметь проекционный аппарат с дистанционным управлением и набор кинокольцовок. Вместе с тем указывается, что технические средства в том случае экономят время учителя, когда хорошо поставлено их обслуживание лаборантами.

И.М. Шахмаев (1973) определил условия при которых целесообразно просматривать на уроке видеоматериалы. Эти условия сводятся к тому, что применять видеотехнику следует тогда, когда никаким иным образом нельзя решить задачи урока столь же эффективно, например, если учебный материал (в частности, техника выдающихся исполнителей) недоступен для непосредственного наблюдения на уроке.

В использовании ТСО есть определенная грань, переход которой может отрицательно сказаться на качестве знаний учащихся. Экспериментально доказано, что в 5-8 классах на тех уроках, где кинофильмы, диапозитивы использовались в качестве основных источников знаний, занимая более половины времени урока, учебный материал усваивали хорошо и отлично 57% учеников. На тех уроках, где кинофильмы, диапозитивы использовались в качестве основных источников знаний, занимая не более 30% времени, хорошо и отлично усваивали учебный материал 78,5% учеников (И.М. Чередов, 1983). Для урока легкой атлетики (физкультуры) это не актуально, но следует иметь в виду, что длительное применение ТСО ослабляет мыслительную деятельность учеников, ослабляет самоконтроль. Повышение уровня действенности знаний обеспечивается сочетанием применения технических средств с беседой, упражнением.

Глава 7. Подвижные игры на уроке легкой атлетики

Подвижные игры применяются для технической и физической подготовки школьников. Кроме того, многие учителя (и тренеры) используют игры в целях воспитания положительных мотивов, интересов, потребностей к знаниям и занятиям физическими упражнениями. Такой подход дает достаточно хорошие результаты.

Применение подвижных игр для физической подготовки. Рекомендуется широко применять игры, вовлекающие в разнообразную, преимущественно динамическую работу крупные группы мышц, особенно спины и живота. Такие игры, требующие большой физической активности – с бегом, прыжками, метаниями на дальность и в цель – проводятся в основной части урока. Поскольку такие игры вызывают значительный эмоциональный подъем и мешают осуществлять техническую подготовку учащихся, рекомендуется проводить их в конце основной части урока. Игры нужно подбирать так, чтобы их двига-

тельное содержание не повторялось при выполнении других упражнений. Если основным материалом на уроке бег и прыжки, то планируют игру с метанием, бросками, ловлей мяча и наоборот.

Для совершенствования ловкости обновляют и варьируют знакомые игры, ставят перед занимающимися новые задачи на координацию движений, проводят игры с более сложными правилами коллективных и индивидуальных действий.

Для совершенствования быстроты полезно проводить игры, требующие незамедлительного двигательного ответа в часто меняющейся обстановке, усложненной дополнительными заданиями, а также игры с преодолением расстояний 15-30 м на скорость.

Совершенствуя скоростно-силовые качества, постепенно увеличивают от класса к классу время и дистанции в играх со скоростно-силовыми напряжениями, а также время на игры с довольно значительными, но кратковременными собственно силовыми напряжениями.

Совершенствованию выносливости способствуют игры с непрерывной двигательной деятельностью средней интенсивности продолжительностью до 8-12 минут.

Применение подвижных игр для технической подготовки. Указывается, что в подвижных играх, родственных по структуре и характеру движений действиям, изучаемым в процессе занятий легкой атлетикой, учащиеся приобретают в упрощенной форме многие элементарные умения и навыки, что облегчает овладение материалом программы. Элементарные умения и навыки, приобретенные детьми в игровых условиях, не только сравнительно легко перестраиваются при последующем, более углубленном изучении техники движений, но даже облегчают дальнейшее овладение соответствующими техническими приемами. Кроме того, применение родственных игр на этапе ознакомления с двигательными действиями может предупреждать неправильные движения, скованность. При совершенствовании двигательных действий неоднократное повторение отдельных технических приемов в облегченных игровых условиях помогает скорейшему развитию у учащихся способности наиболее экономно и целесообразно выполнять изучаемые действия в целостном виде. Например, при использовании игры «Через кочки и пенечки» для обучения выносу бедра в беге.

С другой стороны, предупреждают, что преждевременное использование игр, способствующих совершенствованию двигательных навыков, может повлечь за собой образование неправильного навыка. Кроме того, в играх дети иногда небрежно выполняют изученные приемы. В таких случаях игровая обстановка должна быть организована так, чтобы итоги игры зависели от правильности выполнения действий.

Уже в начальных классах в процессе обучения часто применяются игры и эстафеты, включающие движения, родственные по характеру и структуре тем действиям, которые изучаются во время занятий легкой атлетикой. При совершенствовании двигательных навыков с помощью игр важно приучить детей действовать целесообразно в различных ситуациях, научить правильно применять навыки в нестандартных условиях. В связи с этим уже в 3 классе большое значение приобретают эстафеты с преодолением разнообразных препятствий. Препятствия ставят в разном порядке, меняют очередность их преодоления, действия усложняют дополнительными заданиями.

Регулирование нагрузок при проведении игр осуществляется за счет изменения продолжительности и количества повторений игры, размеров площадки, веса инвентаря, правил, количества действий, периодичности отдыха; организации «дома» для отдыха детей во время игры.

Глава 8. Особенности проведения урока в зависимости от условий – места проведения, времени года

Сразу следует оговориться, что проведение урока физической культуры и, тем более урока легкой атлетики на воздухе не экзотика, а норма. В действующей программе по физической культуре прямо указывается, что большинство уроков физической культуры следует проводить на открытом воздухе всегда, когда позволяют условия.

Проведение урока на стадионе, площадке требует большего внимания к организующей и управляющей деятельности учителя, так как при выполнении упражнений в беге, прыжках и метаниях ученики могут находиться от него на значительном расстоянии. Поэтому дети должны хорошо знать задачи урока и стремиться выполнить их правильно и полностью.

При работе на воздухе следует шире использовать естественные ориентиры для определения заданий в беге, метаниях, горизонтальных прыжках.

При проведении уроков на воздухе предусматривают, что детям нужно дополнительное время на переодевание и возвращение в класс.

В каждый урок легкой атлетики, проводимый на воздухе, следует включать длительный бег в пределах, рекомендованных программой, поскольку он положительно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Особое внимание надо уделять кроссовому бегу, так как он совершенствует не только выносливость, но и координационные способности.

Особенности проведения занятий на стадионе (площадке) определяются не только действием на детей открытого пространства, но и температурой воздуха. В прохладную погоду следует более динамично проводить подготовительную часть урока за счет быстрой ходьбы, бега, выполнения упражнений в движении, игр с бегом.

В основной части урока, как и в подготовительной, следует использовать главным образом ранее изученные упражнения, а из новых только те, которые не требуют длительных объяснений и легко воспринимаются школьниками. То есть следует стремиться к уменьшению объяснений ограничению числа вновь осваиваемых упражнений.

Для активного вовлечения всех учеников в деятельность упражнения подбираются так, чтобы их могли выполнить все учащиеся или большие группы. Это могут быть ходьба, бег, общеразвивающие и подготовительные упражнения, прыжки, метания и игры. С этой же целью чаще используют игровой и соревновательный метод организации урока.

С целью профилактики простудных заболеваний дыхательных путей надо обучать школьников правильному дыханию при выполнении упражнений.

Проводя урок в холодную погоду, следуют этим же рекомендациям, но в большей мере: избегают длительных объяснений, ограничиваясь краткими командами, указаниями; насыщают урок интенсивными упражнениями, обеспечивающими двигательную активность всего класса.

Содержанием уроков легкой атлетики, при проведении их в зале и даже классной комнате, могут быть построения и перестроения, ходьба, бег медленный и на месте, общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, упражнения для коррекции и формирования осанки, упражнения в равновесии, прыжка в высоту с места и с 3-4 шагов разбега, прыжки в длину с места, прыжка в глубину, метание в цель и на дальность отскока, некоторые игры.

Когда вследствие погодных условий занятия переносятся в зал, следует обязательно включать в урок беговые упражнения и многопрыжки. И наоборот, при проведении уроков легкой атлетики на воздухе обязательно включать в них гимнастические (силовые) упражнения.

При проведении уроков в зале бег применяется прежде всего для обучения технике, хотя указывается, что в третьей четверти для поддержания достаточного уровня общей выносливости следует в конце каждого урока гимнастики (спортивных игр) школьники должны выполнять бег средней интенсивности в течение 10 минут.

Заключение

Основной метод обучения легкоатлетическим упражнениям – фронтальный. В технически сложных видах – групповой и индивидуальный.

При изучении сложнокоординационных видов целесообразно опережающее совершенствование физических качеств, необходимых для их овладения.

На одном уроке обычно изучается несколько видов легкой атлетики. Правильным считается сочетание: метание – прыжки в высоту, прыжки в длину – спринтерский бег.

Бег, ходьба изучаются в целом. Метания, прыжки – по частям в сочетании с целостным методом. При чрезмерном затягивании раздельного разучивания могут возникнуть трудности с целостным выполнением легкоатлетических упражнений.

Обучение начинается с ведущих фаз. В беге это бег по прямой, в прыжках – отталкивание, в метаниях – финальное усилие. Следует сразу учить правильной технике, так как переучивание происходит слишком долго, трудно и малоуспешно.

Основная направленность беговой работы в 1-4 классах – формирование увлеченности бегом, проявление чувства радости и удовольствия от него, обучение красивому, правильному бегу. В 5-9 классах идет закрепление достигнутого, начинается тренировочный процесс с оценкой результата. В 10-11 классах все подчинено сдаче учебных нормативов.

Бег используется как одно из важнейших средств совершенствования выносливости, быстроты, ловкости (бег с препятствиями, кроссовый бег). Выполнение старта и стартового разгона способствует совершенствованию силовых способностей.

После освоения основ техники занятия целесообразно проводить на местности. Это разнообразит занятия и помогает школьникам научиться бегать, прыгать, метать в нестандартных условиях.

Литература

1. Андрееенко Л.И., Белякова Н.Т. Дифференцированный подход в зависимости от типов телосложения девочек-подростков // Физическая культура в школе. – 2000. – № 6. – С. 48–51.
2. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 192 с.
3. Вайнбаум Я.С. Дозирование физических нагрузок школьников. – М.: Просвещение, 1991. – 64 с.
4. Ломейко В.Ф. Развитие физических качеств на уроках физической культуры. – Минск: Народная асвета, 1980. – 128 с.
5. Методика физического воспитания школьников / под ред. Г.Б. Мейксона, Л.Е. Любомирского. – М.: Просвещение, 1989. – 143 с.
6. Уроки физической культуры в 4-6 классах: пособие для учителя / под ред. Г.П. Богданова. – М.: Просвещение, 1984. – 215 с.
7. Уроки физической культуры в 7-8 классах: пособие для учителя / под ред. Г.П. Богданова. – М.: Просвещение, 1986. – 234 с.
8. Уроки физической культуры в 9-10 классах общеобразовательной школы / под ред. Г.П. Богданова. – М.: Просвещение, 1987. – 207 с.
9. Физическая культура в 1-3 классах / под ред. З.И. Кузнецовой. – М.: Просвещение, 1972. – 352 с.
10. Физическая культура в школе: Методика уроков в 1-3 классах / под ред. Г.П. Богданова. – М.: Просвещение, 1971. – 192 с.
11. Физическая культура в школе: Методика уроков в 4-8 классах / под ред. З.И. Кузнецовой. – М.: Просвещение, 1972. – 252 с.
12. Физическая культура в школе: Методика уроков в 9-10 классах / под ред. З.И. Кузнецовой. – М.: Просвещение, 1973. – 240 с.