

Департамент Смоленской области  
по образованию, науке и молодёжной политике.  
Профессиональный лицей № 7.

# Методическая разработка

## «Инновация в лёгкой атлетике»

Подготовила: Гордиенко Н. Д.

г. Рославль

В нашем времени физическая культура—это феномен единства развития в человеке физического и духовного, формирование культуры движения и культуры тела, это способ жизни и способ развития целостности личности.

Сегодняшний предмет «физическая культура» учит учащихся заниматься своим телом, проводить самостоятельные занятия, физические упражнения по развитию, исходя из индивидуальных интересов.

Согласно государственному стандарту оцениваются три вида учебной деятельности: теоретические знания по физической культуре, умения и навыки двигательной деятельности и физическая подготовленность учащихся.

Лёгкая атлетика – одно из основных средств в системе физического воспитания учащихся профессионально – технических училищ. В содержание этого практического раздела входят ходьба, бег, прыжки, метания. Овладение навыками выполнения этих видов лёгкой атлетики имеет важное прикладное значение.

Занятия лёгкой атлетикой развивают быстроту, выносливость, волевые качества, способствуют росту и формированию организма, всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья в подростковом и юношеском возрасте. Оздоровительная ценность легкоатлетических упражнений во многом определяется тем, что большая часть занятий проводится на открытом воздухе.

Для успешного обучения техники необходимо достаточно большое число повторений. В начале обучения количество повторений меньше, а продолжительность отдыха между ними больше.

Основные методы обучения в лёгкой атлетике – целостный и расчленённый. В процессе обучения они дополняют друг друга.

Используя целостный метод при обучении сложным упражнениям надо в начале упростить условия выполнения действия, но так, чтобы сущность упражнения осталось неизменной.

При расчленённом методе учащиеся после освоения отдельного элемента упражнения выполняют его в целостном движении, обращая особое внимание на правильное воспроизведение того элемента.

Наибольшие затруднения возникают при оценке физической подготовленности учащихся. Если за основу её оценки взять программные требования, то в большинстве рекомендуемых и утверждённых учебных программ оценка выражена как: «5» - высокий уровень; «4» - средний уровень; «3» - низкий уровень. При таких требованиях оценить уровень демонстрации физической подготовленности крайне сложно.

В связи с вышеизложенным, для глубокого оценивания эффективности предложенного учителем обучения, нужно нормативные требования разложить по элементам.

В спринте применяют низкий старт, позволяющий быстрее начать бег и развить максимальную скорость на коротком отрезке.

Осваивая с учащимися стартовый разбег, надо обратить их внимание на то, что после старта нужно стараться как можно быстрее достичь максимальной скорости. Первые шаги следует выполнять под более острым углом к дорожке, со значительным (но не чрезмерным) наклоном туловища. Оптимальный наклон туловища на первых шагах со старта обеспечит достаточный подъём бедра и своевременный переход на бег по дистанции.

Скорость с каждым шагом увеличивается. С нарастанием скорости уменьшается наклон туловища и техника бега постепенно приближается к технике бега по дистанции.

После быстрого нарастания далее скорость бега повышается очень медленно. Устанавливается наиболее выгодное соотношение длины и частоты шагов, туловище остаётся незначительно наклонённым вперёд и сохраняется таким до финиша.

Движение руками вперёд выполняют несколько внутрь, а назад – несколько наружу. По достижении скорости бега в конце стартового разбега очень важно «сбросить» максимальное напряжение, тогда утомление наступает медленнее дольше сохраняется набранная скорость.

Финиширование. Для того чтобы в конце дистанции не снижалась скорость бега, необходимо сохранить частоту и длину шагов, более интенсивно работая руками, слегка увеличить наклон туловища и активнее ставить ноги на грунт. Удлинение шагов приводит к большему падению скорости.

Для сохранения ритма всю дистанцию лучше бежать без задержки дыхания, с чуть открытым ртом, делая короткие и редкие вдохи и выдохи в ритме шагов с небольшими задержками.

Например бег (100 м), нужно оценить не только конечный результат, а оценить отдельные фазы такие как: старт – 5 баллов; стартовое и «набор» скорости – 10 баллов; движение рук и ног в течении забега – 10 баллов; финиширование – 15 баллов; результат (в сек.) – 10 баллов. Итого, если все требования к забегу на 100 м. будут выполнены правильно и учащийся наберёт 50 баллов, то в журнал ставится оценка «5», если совокупность всех элементов на 40 баллов – «4», 30 баллов – «3», 20 баллов – «2». Таким



образом, отрабатывая на уроках отдельные элементы и их совокупность, физическая подготовленность учащихся будет улучшаться.

### ***Упражнения, способствующие овладению техникой бега.***

1. Бег со старта под «ворота» из верёвочки или планки для прыжков в высоту.
  2. Выталкивание со стартовых колодок без шага. Приземление на руки (для смягчения ударов класть впереди колодок гимнастические маты).
  3. Стоя на сильно согнутой ноге, туловище горизонтально, другая нога прямая отведена назад, руки согнуты, как при беге. Из этого положения начать бег, сохраняя как можно дольше горизонтальное положение туловища.
  4. Бегать по дорожке (в наклоне) с преодолением сопротивления амортизатора, удерживаемого партнёром.
- Также метание гранаты.

### ***Упражнения, способствующие овладению техникой метания гранаты.***

1. Стоя в шаге со снарядом (лёгким ядром, гранатой) отведённой назад - вверх правой рукой – метание снаряда с места из-за головы.
2. Стоя в шаге, правая рука отведена назад – вверх, ударить рукой по мячу, подвешенному на соответствующей высоте.
3. Стоя в шаге, правая рука с палкой (резиновый шланг) отведена вверх – назад, выпрямляя ноги и незначительно сгибая туловище, выполнить «хлест» палкой по подвешенному предмету.
4. Стоя спиной к стенке на слегка согнутой правой ноге, левая в шаге вперёд, правой рукой с резиновым амортизатором выполнить движение, имитирующее «взятие» гранаты на себя.
5. Стоя в шаге с гранатой в правой руке, отведённой назад – вверх (преподаватель или партнёр держит гранату за конечную часть) медленно выполнить движение конца финального усилия. Преподаватель корректирует направление движения гранаты.
6. Стоя в шаге с гранатой в правой руке над плечом, отвести гранату на два шага по отметкам.
7. Стоя в шаге с отведённой назад рукой, имитировать скрестный шаг.
8. С медленного разбега, оттолкнувшись левой ногой и имитируя скрестный шаг, выполнить прыжок в яму с песком на правую ногу.
9. С трёх шагов с разбега выполнить метание гранаты.

В контрольных нормативах учитывается только конечный результат в метрах, я предлагаю разложить на элементы: старт – 15 баллов; разбег по шагам – 10 баллов; замах и постановка руки – 10 баллов; метание от линии – 5 баллов; положение тела при метании – 5 баллов; конечный результат в метрах – 15 баллов. Таким образом, все эти элементы положительно сказываются на конечные нормативы и повышают умения и навыки двигательной деятельности.

***Упражнения, способствующие развитию специальных физических качеств.***

1. Стоя, ноги шире плеч, выполнить резкие повороты направо и налево – руки свободно опоясывают туловище.

2. В широком шаге, наклонившись вперёд, руки «висят» свободно – выполнить пружинистое покачивание на ногах и раскачивание рук вперёд – назад.

3. Стоя, ноги на ширине плеч, в руках гантели (небольшого веса) – выполнить круговые движения руками в лицевой плоскости.

4. Стоя в шаге, в руках гантели – выполнить замах рукой снизу назад – вверх, вверху разогнуть руки в локтевом суставе.

5. Стоя в шаге, руки за головой удерживают набивной мяч – поднять мяч, разгибая руки в локтевом суставе.

6. Стоя в шаге, в руках отягощение – выполнить круговые движения руками в боковых плоскостях, с выходом грудью вперёд и переносом тяжести тела на левую ногу.

7. Стоя, ноги на ширине плеч, в руках набивной мяч – с замахом вниз между ног бросить мяч вверх – вперёд партнёру.

8. То же, но с замахом сбоку.

9. Стоя, ноги на ширине плеч, руки перед грудью удерживают набивной мяч – толкнуть мяч двумя руками вперёд – вверх партнёру. При замахе вывести колено вперёд и перейти на передние части ступни.

10. Стоя в шаге, в руках набивной мяч – замахнуться мячом за голову и бросить мяч из-под головы вперёд.

11. Стоя в шаге, руки согнуты в локтевых суставах, удерживая за головой набивной мяч. Разгибая руки в локтях, бросить мяч вверх и поймать его.

12. Стоя правой ногой на возвышении и перенеся на ней тяжесть тела, имитировать финальное усилие, активно поворачивая и выпрямляя правую ногу.

Как и в беге (100 м.) – оценки выставляются по набранным баллам. Ещё один вид по лёгкой атлетике – прыжок в длину с разбега.

Научиться технике отталкивания в сочетании с полётом «в шаге» можно при помощи следующих упражнений:

1. Имитация движения при отталкивании на месте с активным выведением таза вперёд – вверх в момент окончания отталкивания и подъёмом колена маховой ноги.

2. В движении это осуществляется прыжками с места толчком одной ногой и маховой другой с приземлением в яму с песком на обе ноги.

3. Прыжки в «шаге» с отталкиванием при медленном беге через шаг, затем через 2 шага на 3-й при более быстром беге через 4 на 5-й шаг (40-50 метров по беговой дорожке или на секторе прыжков).

4. Прыжки в длину с короткого разбега через планку, установленную на высоте 50-60 см (на расстоянии, равном половине прыжка от бруска).

5. Прыжковые шаги с ноги на ногу на протяжении 40 – 50 м.

Освоив технику отталкивания, учащиеся начинают овладевать техникой приземления. Для этого рекомендуется следующие упражнения:

1. Прыжки с места в длину с выбрасыванием ног как можно дальше вперёд.

2. Прыжки в длину «в шаге» с 3-5 шагов разбега – в середине полёта подтянуть толчковую ногу к маховой и выполнить активное приземление.

3. прыжки в длину с короткого разбега через планку, установленную на высоте 20-30 см за полметра до предполагаемого места приземления.

4. Многократные прыжки вверх с отталкиванием одной ногой и подниманием другой вперёд - вверх на уровне с тазом, туловище слегка наклонено вперёд (упражнение выполняется на месте и в ходьбе).

Важно научить учащихся правильно переходить от разбега к толчку, соблюдая ритм последних шагов. Для этого следует выполнить такие упражнения:



1. Прыжки в длину с 3-5 шагов разбега с ускорением, активной постановкой ноги загребаящим движением на место отталкивания.

2. То же, во время бега на 60 – 80 м, отталкиваясь на каждый 3-й или 5-й шаг.

3. Прыжки в длину с короткого и среднего разбега с ограничителем на бруске.

При изучении техники полётной фазы прыжка способом «согнув ноги» можно предложить такие упражнения:

1. Прыжки со среднего разбега (10-12 беговых шагов) с продолжительным полётом «в шаге».

2. То же, с активным приземлением.

Разложим на элементы: старт (учитывая толчковую ногу) – 5 баллов; разбег (учитывая скорость и количество шагов) – 15 баллов; Отталкивание от планки (с учётом толчковой ноги) – 15 баллов; фаза полёта – 5 баллов; приземление на прыжковую яму – 5 баллов; конечный результат – 5 баллов.

Для окончательного закрепления навыка выполнения прыжка в длину надо дать учащимся серию соответствующих упражнений.

***Упражнения, способствующие овладению техникой прыжка в длину.***

1. В ходьбе через определенное количество шагов – движения руками, маховой ногой и туловищем как при отталкивании в прыжках в длину.

2. В ходьбе постановка быстрым движением толчковой ноги как на брусок для отталкивания.

3. В ходьбе отталкивания на каждый 3-5-й шаг.

4. Прыжки с малого разбега через барьер или планку на высоте 50-60 см (на расстоянии половины длины прыжка).

5. С малого разбега от определённого места запрыгивание на гимнастическую стенку, коня или стол.

6. Прыжки с малого или среднего разбегов с опусканием маховой ноги за барьер или планку, поставленную на 1/3 длины прыжка.

7. Вис или раскачивание на кольцах с подниманием и опусканием маховой ноги и выполнением шага полётной фазы прыжка.

8. Из основной стойки подпрыгивание и поднимание вверх почти выпрямленных ног.

9. То же, но с продвижением вперёд.

10. В висе на кольцах (перекладине, гимнастической стенке) поднимание согнутых и прямых ног.

***Упражнения, способствующие развитию специальных физических качеств.***

1. Лёжа на спине, на гимнастическом столе, коне (ноги опущены), попеременные движения прямыми ногами вниз и вверх.

2. Из положения стоя с отягощением на плечах, ступни параллельны – подняться на переднюю часть стопы. То же, но на возвышении в 8-10 см.

3. Стоя на одной ноге, другая согнута в коленном суставе, поставлена на возвышении – прыгнуть вверх, оттолкнувшись поочерёдно обеими ногами. Приземлиться со сменой ног.

4. Упор лёжа сзади с отягощением и без него. Прогибаясь, поднять туловище вверх.

5. Лёжа на спине, ноги поднять вверх – выжать штангу ногами.

6. Лёжа на животе, ноги согнуты в коленных суставах – выпрямить ноги, преодолевая сопротивление партнёра.

7. Стоя на коленях, ступни закреплены на рейку гимнастической стенки (или их удерживает партнёр) – медленно опустить и затем поднять туловище.

8. Лёжа на спине, быстро поднять туловище и ноги, касаясь руками ног.

9. Прыжки со скакалкой.

10. Многоскоки на одной ноге, с ноги на ногу и на двух ногах («лягушка»).

11. Из основной стойки, оттолкнувшись одной ногой с активным махом другой, прыгнуть вверх. То же, но с отягощением.

12. Из положения стоя, ступни параллельно, выполнить серию прыжков, отталкиваясь двумя ногами и доставая мячи, подвешенные на наклонной рейке.

13. Из положения стоя, ступни параллельно, прыжки на двух ногах через барьеры (4-6-10 барьеров).

14. Из положения стоя, ступни параллельно, прыжки с места вверх, доставая руками, головой, ногами и плечами различные предметы. То же, но с небольшого разбега.

15. Прыжки на возвышение (гимнастический стол, конь и др.) разными способами с места и с разбега.



16. Прыжки в высоту с прямого разбега.
17. Прыжки в высоту после разбега скачками.
18. В широком выпаде вперёд или шпагате – пружинистое покачивание.
19. Стоя боком или лицом к гимнастической стенке – махи прямой ногой.
20. Стоя на одной ноге у гимнастической стенке, другая нога прямая лежит на рейке стенки, руки в хвате на уровне плеч – согнуть опорную ногу в коленном суставе и затем выпрямить её.
21. Лёжа на животе, руками удерживать ноги за голеностопные суставы. Прогибаясь, протянуть ноги руками.
22. Прыжки в длину с различными движениями в воздухе (повороты, прогибание, разгибание, движение руками, ногами).
23. Стоя, ступни параллельно, прыжки в длину с места, с поворотом, с хлопками и т.д.
24. Прыжки в длину с подкидного мостка различными способами.

Я считаю, что это эффективный метод работы над повышением результативности двигательной деятельности учащихся. Оценки учащимся выставляются по выбранным баллам.

Ещё один вид – бег на средние дистанции.

Надо обратить внимание учащихся на то, что скорость бега, можно повысить путём увеличения частоты шагов, а не увеличения длины шага.

Движение рук и плечевого пояса взаимно связаны с движением ног. Надо научить учащихся выполнять их легко и ненапряжённо. Пальцы рук свободно сложены, предплечья ненапряжены и плечи не должны подниматься вверх. При движении руки вперёд соответствующее плечо выносится вперёд и компенсирует движения противоположной ноги и стороны таза, вынесенных вперёд.

В момент финиширования движения руками выполняют быстрее, наклон туловища слегка увеличивают и переходят на скоростной бег.

Очень важно научить учащихся правильно дышать на дистанции. Ритм дыхания зависит от индивидуальных особенностей, а также от скорости бега. При небольшой скорости бега одно дыхание (вдох и выдох) совершается за 6 шагов, а на большой скорости за 4 шага. Дышать следует через нос и полуоткрытый рот одновременно и стараться делать полный выдох.

### ***Упражнения, способствующие овладению техникой бега.***

1. Стоя на слегка согнутых ногах (нога, стоящая впереди, - на всей ступне, стоящая сзади, - на носке) имитационные движения руками, как во время бега.
2. Стойка на лопатках – беговые движения ногами, ступни при этом должны описывать круги.
3. Стоя на одной ноге у стенки на возвышении – круговые движения свободной ногой, имитирующие движения ног при беге.
4. Подскоки с отталкиванием преимущественно стопой, ноги в коленях стараться не сгибать, стопу после отталкивания поднимать носком вверх, а перед приземлением активно опускать вниз.
5. Стоя в 1 – 1,5 шагах от опоры (гимнастическая стенка) и опираясь на неё – бег на месте.
6. Бег с высоким поднятием бедра.
7. Бег с отведением бедра и забрасыванием голени назад.
8. Бег с прыжками вперёд (больше вперёд).
9. Бег со складыванием голени («колесо»).
10. Семенящий бег.

### ***Упражнения, способствующие развитию специальных физических качеств.***

1. Пружинистое покачивание в широком выпаде вперёд.
2. Ходьба выпадами вперёд со штангой на плечах (с грифом штанги).
3. Бег в гору под разными углами.
4. Бег по лестнице вверх через две – три ступени.
5. Стоя перед плинтусом (скамейка доступной высоты), правую ногу поставить на возвышенность. Оттолкнувшись левой ногой, стоящей на полу, выпрямить правую, сгибая в колени, поднять вверх. Повторить движение. Руки работают как при беге.
6. Стоя впереди набивного мяча на левой ноге, правую ногу поставить на мяч. Продвигаясь вперёд, бросить мяч правой ногой вперёд – вверх.
7. Стоя лицом к гимнастической стенке и сгибая ногу в колени, поднять голень с отягощением назад – вверх.
8. Лёжа на груди и удерживаясь руками за перекладину гимнастической стенки, преодолевая сопротивление партнёра или амортизатора, согнуть одну или обе ноги в коленях.