**Уроки легкой атлетики в учебном процессе общеобразовательной школы**

**Введение**

 Изучение и освоение основ техники бега, прыжков и мета­ний занимает заметное место в программе уроков физической куль­туры в общеобразовательной школе. И оттого, как построе­ны эти занятия, в значительной мере зависит их эффектив­ность.

 Решение задач обучения предусматривает методически грамотный подход к организации, структуре и содержательной части уровня физической культуры. Необходимо учесть множество факторов, которые могут в той или иной мере влиять на качество учебного процесса.

В процессе овладения техникой каждого вида легкой ат­летики можно условно выделить три этапа: первоначального овладения техникой движения; углубленного разучивания; закрепления и дальнейшего совершенствования техники двигательного действия.

1. **ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ школьников ТЕХНИКЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ**

***Первый этап.***

 Общая задача, которая ставится на этом этапе — овладение основой техники изучаемого легкоатлетического двигательного действия. Оно начинается с создания общего пред­ставления об изучаемом движении путем демонстрации, объяснений и практического апробирования. В зависимос­ти от сложности, движение изучается либо путем расчлене­ния, или при целостном исполнении. Обучение начинается с ведущего звена техники. Если же ведущее звено существенно зависит от подготовительных фаз, вначале разучиваются эти фазы. В отдельных случаях изучение техники начинается с за­вершающих фаз, если необходимо предупредить травмирование.

 Показ движений должен быть четким, с пояснением ос­новных элементов. Указываются ориентиры куда должно быть направлено то или иное движение, амплитуда движения и т.п. Показ может, быть повторен после пробного выполне­ния движения учащимися. При повторном показе, некоторые элементы, на которые должно быть обращено внимание, не­сколько даже утрированно. Сначала движение де­монстрируют, потом в более медленном темпе, по разделениям. В заключение полезно установить оптимальный ритм движе­ний. При объяснении необходимо пользоваться принятой в легкой атлетике терминологией.

 В младших классах учитель использует показ упражне­ний, сопровождая его пояснениями, требуя точности в вы­полнении элементов техники. Большой эффект имеют об­разные сравнения. Для школьников младших классов, при сравнительно малом понимании ими своих ощущений, большую значимость имеет наглядный метод. Применение этого метода требует от учителя квалифицированной де­монстрации деталей изучаемой техники и подводящих уп­ражнений.

 Для школьников старших классов, в связи с увеличиваю­щейся способностью концентрировать свое внимание, предпочтителен метод объяснения. При объяснении не сле­дует сообщать учащимся большое количество подробнос­тей. Квалифицированный выразительней показ элементов техники сделает более ясным предлагаемое задание. Лучше усваиваются задания, когда они осмыслены в момент показа, а затем ученик делает попытку воспроизвести их по памяти.

 В процессе обучения усилия учеников направляются на решение главной задачи. Дополнительные замечания, пояс­нения, наряду с выразительным показом, одно из условий для обеспечения сознательности и активности учащихся на уроках физической культуры.

 Внимание учеников среднего и старшего возраста акцен­тируется на основных элементах легкоатлетических упражне­ний. При этом учитель стремится на основе межпредметных связей опираться на знания и умения, полученные школьни­ками в предшествующих классах на уроках физической куль­туры и других предметов. Такой подход позволяет учащимся не только понять предстоящее задание, но и точнее воспроизвести упражнение и закрепить его для освоения двигательных действий необходимо с самого начала создать правильное представление о технике движений. Все то, что изучается вначале, закрепляется особенно прочно и в последствии требуются огромные ycилия для какого-либо переучивания. Использование снарядов, соответствующих возможностям учеников, количество повторений, темп и скорость выполняемых упражнений — все это должно быть в поле зрения учителя, все это определит доступность изучаемого материала. Так, при освоении прыжка в длину следует раздельно заниматься с мальчиками и девочками, а при обучении прыжкам в высоту — дополнительно подразделять учеников на сильную и слабую группы. Без такого разделения одним учащимся будет неинтересно, а другим — трудно.

***Второй этап.***

 Его основная задача — владение техникой упражнения в совершенстве. Эффективность обучения, во многом, будет зависеть от оптимального подбора методов и средств обучения. Используя метод целостного исполнения упражнения, необходимо в комплексе с ним широко применять наглядность, помогающую правильно понять детали техники. Все это должно сопровождаться подробными объяснениями, анализом техники, разбором допущенных ошибок. Такой подход позволяет более углубленно понять технику изучаемых движений.

На этом этапе широко используется комплекс разнообразных средств:

1. Общеразвивающие упражнения для укрепления мышечной системы и всего организма с учетом особенностей данного вида. Этими упражнениями создается база для oвладения техникой конкретного вида. Обычно подготовительные упражнения используются на уроках на протяжении всего учебного года;
2. Подводящие упражнения, которые готовят к освоению основного действия путем его целостной имитации, либо частичного воспроизведения в упрощенной форме. Подводящие упражнения обычно представляют собой элемент, часть или связку нескольких движений основного легкоатлетического упражнения. Необходимо, чтобы по форме и характеру движений эти упражнения имели возможно большее сходство с соответствующей частью изучаемого вида легкой атлетики. Это главное требование. Например, ученик делает трех шагов разбега подготовку к отталкиванию, как в прыжке в высоту, но вместо преодоления планки стремится дотянуться маховой ногой до подвешенного предмета. Или, при бучении прыжку в длину одним из подводящих упражнений является прыжок в шаге с доставанием коленом маховой ноги определенного ориентира.

 К подводящим упражнениям относятся также имитационные упражнения. Их особенность заключается в подражании тому, что требуется в данном виде легкой атлетики. Продолжительность применения подводящих упражнений зависит от сложности техники разучиваемого вида легкой атлетики и подготовленности учащихся. В применении подводящих упражнений не должно быть перерывов, в противном случае ученики будут забывать, ранее выученные движения и эффект воздействия их снизится. Правильно подобранные подводя­щие упражнения решают определенную частную образовательную задачу, причем в облегченных условиях.

 Критерием подбора подводящих упражнений является наличие в них каких-то элементов, частей разучиваемого вида легкой атлетики. Рациональность использования каждoгo упражнения (будь то подготовительные, подводящие, имитационные) будет достигнута при четком определении следующих условий:

а) цель и задачи упражнения;

б) структурная взаимосвязь с основными двигательными юйствиями;

в) дозирование упражнения;

г) контроль и самоконтроль выполнения.

 Используются методические приемы упрощения внешних условий при обучении или структуры движения. Новое движение, если оно может быть выполнено учащимися достаточно правильно сразу или после нескольких попыток, желательно изучать в целостном виде. Но координационнос­ложные движения вначале расчленяют на фазы или элементы, изучают отдельно, а потом соединяют. Следует расчленять движение на такие элементы, которые школьник может выполнить достаточно правильно уже с нескольких попыток. Желательно, чтобы конечное положение одного элемента служило началом другого. Например, при изуче­нии техники прыжка в высоту вначале ученики знакомятся, с особенностями отталкивания с 1,2,3-х шагов разбега, затем осваивается весь разбеге отталкиванием. Далее его сочета­ют с фазой полета и, наконец, с приземлением. Освоив эти элементы на нескольких уроках, ученики приступают к выпол­нению прыжка в целом. Объединять разученные элементы в связки следует постепенно по два-три, сначала выполняя в медленном темпе, а потом в оптимальном.

 Необходимо в процессе углубленного разучивания при­менять ориентиры. Чтобы ученики могли контролировать правильность исходных и конечных положений при выполне­нии тех или иных элементов движения, успешно овладели пространственными и временными параметрами движений, учитель может использовать некоторые ориентиры (флажки, отметки на полу), звуковые акценты (подсчет, хлопки, музы­ка). Например, при обучении прыжку в высоту перешагива­нием шаги при разбеге и место отталкивания обозначаются на полу кружками. Для освоения ритма движений учитель сначала воспроизводит его сам, говоря быстро или протяж­но: «Раз... Два... Три...» Затем предлагает учащимся вслух по­вторить этот ритм, а потом уже во время выполнения упраж­нения и про себя.

***Третий этап.***

 Его задача — упрочить, закрепить двигательный навык обеспечить эффективность применения. Устраняются скован­ность, лишние сопутствующие движения, ошибки в технике.

Причинами ошибок могут быть: недостаточно ясное представление о двигательной задаче: неточное выполнение действий; слабое развитие координационных способностей и других двигательных качеств; влияние конкурирующих навыков, боязнь, невнимательность, неуверенность, повышенная возбудимость занимающихся, состояние утомления и др. Ошибки могут возникнуть и по вине учителя, если он не достаточно четко показал и объяснил движение, не учел возможностей учащихся. Основной путь исправления ошибок: необходимо указать обучаемому на ошибку, показать правильное исполнение и предоставить ученику дополнительную возможность испра­вить ошибки. Если это не дало результата, следует вернуться к подводящим упражнениям, использовать корригирующие, в частности, контрастные задания.

 Закрепление навыка производится путем многократных повторений упражнения в различных меняющихся условиях ( например, прыжки в длину с повышенной опоры и без нее, прыжки в длину через препятствие, установленное на середине прыжка и т.п.).

 При совершенствовании навыка необходимо повысить егоустойчивость, точность, скорость, экономичность движений. Это приведет к их постепенной автоматизации.

1. **МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ТРЕНИРОВОЧНОГО УРОКА**

 Тренировочное занятие 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, выполняемых в движе­нии и на месте, способствует улучшению работы органов дыхания и кровообращения, обмена веществ, укреплению опорно-двигательного аппарата. Упражнения подготови­тельной части занятия должны соответствовать его зада­чам. На тренировке по легкой атлетике это могут быть — спортивная ходьба, медленный бег, беговые упражнения, прыжки, ускорения, используются подготовительные уп­ражнения из того вида легкой атлетики, которыми учащиеся будут заниматься в основной части занятия. 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 и умений проводится в середине и конце основной части за­нятия. Упражнения, требующие проявления скоростных, ско­ростно-силовых качеств, тонкой координации и ловкости, выполняют в начале основной части занятия, а упражнения, связанные с силой и выносливостью, в конце. Состав всех упражнений в основной части занятия должен быть таким, чтобы они оказывали разностороннее влияние. Для поддержания эмоционального тонуса и закрепления пройденного на занятии материала рекомендуется завер­шить основную часть подвижными играми, которые имеют большое обучающее и воспитывающее значение, развивают необходимые двигательные качества.

 **Заключительная часть** занятия 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 занятия.

 При изучении нового материала, повторении его и совер­шенствовании двигательных действий чаще используется групповой способ организации и выполнения разных упраж­нений по группам. Он позволяет учителю лучше наблюдать за выполнением школьниками упражнений, точнее дозировать нагрузку и исправлять ошибки.

 На занятиях может быть использован и индивидуальный способ организации учебного процесса, когда отдельные ученики, получив от учителя задание выполняют его само­стоятельно.

Для комплексного развития двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, прыгучести, гибкости) и повыше­ния функциональных возможностей организма наиболее эф­фективным способом организации учебного процесса явля­ется круговая тренировка. Упражнения выполняются серия­ми на 4—10 станциях, количество которых зависит от возраста детей и поставленной учителем цели.

Какой бы не был применяемый на занятиях способ орга­низации учебной деятельности учащихся, он во всех случаях предъявляет одни и те же требования к учителю. Он должен обеспечить высокую двигательную активность учащихся дать необходимую физическую нагрузку с учетом их подготовлен­ности, соблюдая требования техники безопасности. Нет смысла растягивать обучение на длительные сроки.

Направленность занятия для решения задач обучения следу­ющая:

1. Ознакомление с изучаемым видом (элементом) основ­ного двигательного действия;

2. Разучивание;

3. Закрепление основного двигательного действия;

4. Совершенствование основного двигательного дей­ствия и проверка знаний.

Такой порядок занятий должен быть сохранен в целевых установках для каждого урока.

 На первом уроке учащиеся знакомятся с новым ви­дом легкой атлетики (элементом техники). Необходимо, при­меняя на уроке определенную систему упражнений, подвести учащихся к начальному выполнению целостного вида уже к концу первого занятия.

Второй урок основывается на уже знакомых уча­щимся ощущениях, но теперь применяются новые упражне­ния, расширяющее представление о выполненном движе­нии. Для этого занятия характерно постепенное усложнение условий выполнения упражнений. Учитель требует увеличить скорость движения или вводит, дополнительные задания, способствующие лучшему освоению техники движения. Окончательно уточняются временные соотношения техни­ческих элементов, общий ритм и оптимально доступный темп.

Третий урок закрепление пройденного материала. Целевая установка такого занятия — окончательно уточнить и прочно освоить целостное двигательное действие. Условия выполнения упражнений все более усложняются. В процессе повторения целостного упражнения выясняется, какие дета­ли и элементы техники освоены недостаточно хорошо, и при­меняются специальные упражнения, уточняющие технику двигательного действия. Подбирать упражнения необходи­мо продуманно.

Четвертый урок заключается в совершенствовании элементов техники в целом. Условия выполнения главного двигательного действия (основного элемента техники) дол­жны быть близкими к максимальному уровню возможностей учеников. На этом занятии проверяется качество сформиро­ванного двигательного навыка.

Таким образом, при классификации типов направленнос­ти определяется направленность дидактических задач:

а) уроки разучивания нового материала (обучающие);

б) закрепления разученного материала (закрепляющие);

в) совершенствования разученного материала (трениро­вочный);

г) смешанные;

д) контрольные.

Чем младше классы, тем больше занятий обучающих и закрепляющих, и чем старше — тем больше тренировок.

При проведении урока учитель должен:

1. избегать однообразия в манере ведения занятий;
2. использовать такие методы оценки, как одобрение, по­ощрение, замечание, порицание, соблюдать справедли­вость и объективность, чувство меры и такта;
3. индивидуально исправлять ошибки, указывая причину их возникновения, придерживаясь требования учить всех и отдельно каждого;
4. формировать у школьников умение самостоятельно за­ниматься (физическими упражнениями).

Занятия в зале отличаются подбором упражнений, по сравнению с тренировкой на площадке, тем, что в зале делается больший акцент на обучение, а на воздухе, в бо­лее благоприятных условиях, чаще применяют упражне­ния для развития дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Многократное повторение упражнений, необходимо для создания прочных навыков, нередко вызывает у школь­ников утомление, потерю интереса к выполнению двига­тельного действия. Это состояние является естественной реакцией организма на однообразный характер работы.

 Включение в урок легкой атлетики подвижных игр, исполь­зование игрового метода активизирует внимание, улучшает эмоциональное состояние учащихся. Ученики забывают об усталости, продолжают заниматься с желанием и инте­ресом. Овладевая техникой изучаемого вида легкой атлетики, учащиеся в играх совершенствуют свою координацию. Одна­ко необходимо помнить, что игра выступает как вспомога­тельный, дополнительный метод. Она используется лишь тогда, когда движение автоматизируется и внимание сосре­дотачивается не столько на двигательном акте, сколько на результате действия, условиях и ситуации, в которых оно вы­полняется, Подвижная игра выступает как метод совершен­ствования навыка в условиях повышенного эмоционального состояния: в изменяющихся ситуациях, при внешних проти­водействиях. Последовательность применения игр на занятиях лег­кой атлетики должна быть спланирована заранее. Выбор игры зависит, главным образом, от тех педагогических за­дач, которые ставятся перед уроком. Немаловажное зна­чение имеют подготовленность класса, физическая и тех­ническая оснащенность учеников в плане задач, которые будут решаться игрой. Надо четко знать, что занимающие­ся могут и что еще не в их силах. Вряд ли следует, напри­мер, применять игру с передачей эстафетной палочки, если правила и элементы техники передачи эстафеты еще не разучены. Оттого, где проводится игра (в зале, на пло­щадке), также зависит подбор игр и наличие соответству­ющего инвентаря. Игровой материал необходимо планировать с учетом по­ложительного переноса навыков. Поэтому при изучении эле­ментов легкоатлетических видов подбирать игры следует по степени их трудности для занимающихся и в определенной последовательности. Непродуманный подбор игр может привести к отрицательному переносу навыка.

Включая в игры тот или иной элемент легкоатлетичес­ких видов, важно следить, чтобы основная структура дви­жения в ходе игры не нарушалась. Не следует, к примеру, в игре закреплять движения с максимальными усилиями, если это не проделывалось на уроках при формировании навыка. Определение результатов игры, выявление ошибок, не­верных действий имеет большое воспитательное значение. При подведении итогов важно учитывать не только быстроту, но и качество выполнения игровых действий.

1. **РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ЛЕГКОАТЛЕТОВ**

 **Сила** - способность человека преодолевать внешнее со­противление или противодействовать ему за счёт мышечных уси­лий. Это первое из важнейших физических качеств.

 Различают силу общую и специальную, абсолютную и относительную.

 Общая сила характеризуется разносторонним развитием мускулатуры, повышенной способностью к проявлению силы в разных режимах, многообразных движениях.

 Специальная сила характеризуется очень высокой способ­ностью спортсмена проявлять силу мышц в режимах и уровнях применительно к виду специализации.

 Абсолютная сила - это проявление максимальной силы.

 Относительная сила — это проявление максимальной силы в пересчёте на 1 кг веса человека.

В легкой атлетике большое значение имеют специальная и относительная силы.

В большинстве легкоатлетических упражнений сила в со­четании с быстротой определяет уровень спортивных достиже­ний. Сила не только дополняет, но и в значительной степени оп­ределяет развитие качества быстроты. Во многих видах лёгкой атлетики (спринт, барьеры, прыжки, многоборье) необходимо уметь проявлять силу в очень короткое время. Сила, проявленная в таких движениях, называется взрывной, а сами движения скоро­стно-силовыми.

К наиболее характерным средствам развития силы отно­сятся упражнения с отягощениями, упражнения, связанные с пре­одолением веса собственного тела; упражнения с партнером (пар­ные упражнения), полезно использовать тренажеры, специальные приспособления и оборудование.

 Большинство упражнений, направленных на развитие си­лы, могут быть использованы для решения различных задач заня­тия. Например, приседание со штангой, выполненное с различной скоростью и дозировкой, может быть преимущественно направлено на развитие силы (медленное приседание), быстроты (мак­симальное количество приседаний в единицу времени), силовой выносливости (большое количество повторных приседаний в те­чение 8-10 минут в заданном темпе). Это же упражнение можно выполнять в изометрическом режиме с изменением веса отягоще­ния; в облегченных условиях (держась за гимнастическую стен­ку); на всей ступне и на носках; выполняя полный присед или полуприсед и т.д.

Таким образом, при выполнении упражнений с отягоще­ниями дозирование нагрузки, вес отягощения обуславливает главную их направленность (скоростно-силовую, силовую, на развитие специальной силовой выносливости и т.д.).

Однако, следует помнить, что в большинстве видов лег­кой атлетики движения требуют немалой силы и достаточной бы­строты. Поэтому не следует увлекаться медленным выполнением силовых упражнений.

Не следует забывать, что специальные силовые упражне­ния играют только вспомогательную роль.

При развитии силы занимающимся следует особое внима­ние уделять тем мышечным группам, на которые приходится ос­новная нагрузка при выполнении спортивного упражнения, опре­деляющего специальность данного легкоатлета.

Применяя упражнения с отягощениями, необходимо при­держиваться следующих правил:

1. постепенно переходить от малых отягощений к боль­шим;
2. определить количество повторений в зависимости от веса отягощения: чем меньше вес отягощения, тем больше коли­чество повторений;
3. чередовать выполнение упражнений (медленное с быст­рым);
4. чередовать выполнение упражнений с разным режимом работы мышц (динамических, статических, изометрических);
5. после выполнения упражнений с отягощением вклю­чать упражнения на расслабление и гибкость**.**

 **Быстрота -** человека проявляется в его способности вы­полнять движения в минимально короткий отрезок времени. Для того, чтобы движения выполнить максимально быстро необходи­мо, чтобы:

 а) мышцы под сокращением были несколько растянуты и не закрепощены;

 б) мышцы, не участвующие в конкретном движении, не препятствовали ему (рациональное чередование работы и отдыха мышц-антагонистов;

 в) форма движения была знакомой, рациональной, эконо­мичной, координация движений высокой.

Быстроту подразделяют на общую и специальную. Общая - это способность выполнить любое движение и действие с доста­точной быстротой. Специальная - это способность выполнять с очень большой скоростью соревновательное упражнение, его эле­менты и части.

Основными факторами для развития быстроты является развитие мышечной силы, овладение правильной рациональной техникой движений и совершенствование в требуемом направле­нии деятельности центральной нервной системы.

Чтобы увеличить скорость движений в скоростно-сило­вых видах легкой атлетики, необходимо повысить мышечную си­лу и развить способность проявлять большую силу в быстрых движениях. Этого можно достигнуть при повторном выполнении упражнений с отягощениями в соответствии с видом специализа­ции, но только после того, как будет достаточно хорошо освоена техника основного вида специализации.

Наряду с этим для развития быстроты полезно выполнять упражнения в облегченных условиях (бег под уклон, бег за лиде­ром и т.д.). Это создает предпосылки для преодоления так назы­ваемого скоростного барьера.

Основными методами развития быстроты являются: по­вторный, переменный, соревновательный, гиревой, а в отдельных случаях круговой метод.

 **Выносливость** - это способность совершать работу за­данной интенсивности в течение возможно более длительного времени. Иногда выносливость определяют как способность ор­ганизма противостоять утомлению.

В легкой атлетике принято различать общую, специаль­ную и скоростную выносливость. Общая выносливость характе­ризуется способностью человека производить длительное время работу в умеренной интенсивности (например, длительно бегать с небольшой скоростью).

Специальная выносливость характеризуется способно­стью человека длительно выполнять специфическую работу с вы­сокой эффектностью (например, сохранять среднюю скорость бе­га на протяжении всей дистанции, чтобы показать запланирован­ный результат).

Скоростная выносливость характеризуется способностью человека выполнять специальную работу с максимальной скоро­стью (например, для бегуна на короткой дистанции сохранять вы­сокую скорость бега до конца дистанции и при этом несколько раз на дистанции доводить её до максимальной).

Таким образом, выносливость необходима каждому лег­коатлету, независимо от его спортивной специализации, но про­является она в каждом случае различно.

Проявление выносливости в беге на короткой дистанции главным образом зависит от способности нервных клеток сохра­нять высокую активность и от способности мышц интенсивно ра­ботать в условиях недостатка кислорода.

Проявление выносливости при ходьбе, беге на средней и длинной дистанциях зависит главным образом от согласованно­сти работы двигательного аппарата и внутренних органов, а так­же от работы сердечнососудистых и дыхательных систем. Резкие изменения в крови оказывают влияние на состояние нервных цен­тров, которым приходится сопротивляться отрицательному воз­действию этих изменений и удерживать высокий уровень возбуж­дения. Общая выносливость необходима и служит основой для развития физических качеств. Главное направление для развития общей выносливости - это постоянное увеличение деятельности выполнения физических упражнений умеренной интенсивности (бег в медленном темпе, кросс, бег и прочее).

Основной метод развития общей выносливости - равно­мерный. Он предусматривает постепенное втягивание организма в работу и подготовку его к более высоким напряжениям посред­ством укрепления сердечно-сосудистых и дыхательных систем.

Необходимо учитывать, что общая выносливость зани­мающихся развивается путем ходьбы и бега, а специальная вы­носливость - с помощью средств легкой атлетики. При этом важ­но, чтобы интенсивность выполнения упражнений была адекват­ной или близкой к соревновательной.

Важное значение для повышения специальной выносли­вости имеет техника выполняемых движений. Чем выше техника мастерства, тем меньше лишних движений и мышечных напряже­ний, следовательно, непроизводительного расхода энергии.

Таким образом, более совершенная техника позволяет экономить энергию, сохранять силы, снижать степень наступле­ния утомления и этим способствовать развитию выносливости.

Весьма важным для развития специальной выносливости является воспитание волевых качеств, способность переносить неприятные, тяжёлые ощущения утомления - умение терпеть. Этому способствует также сознание важности выполняемой рабо­ты, цель, чувство долга перед коллективом, присущее каждому человеку.

 **Гибкость** - способность человека выполнять движения с максимальной амплитудой.

 Качество гибкости зависит от анато­мо-физиологических особенностей суставных поверхностей и ок­ружающих суставы мягких тканей, а также от функционального состояния ЦНС, регулирующей тонус мышц.

Гибкость является важным качеством для барьеристов, метателей, прыгунов. Особое значение в настоящее время гиб­кость приобретает в связи с увеличением объемов силовой подготовки, которая в известной степени способствует ограничению подвижности в суставах. Гибкость изменяется в течение суток. Лучшие её показа­тели - в середине дня, минимальные - утром. Гибкость у занимающихся развивается благодаря еже­дневному выполнению специальных упражнений в процессе за­нятия общей физической подготовкой. Выполняя упражнения, развивающие гибкость, необходимо постепенно увеличивать ко­личество повторений, амплитуду и скорость движения. Развивать гибкость можно активно и постепенно. В пер­вом случае гибкость развивается за счёт активной тяги мышц при выполнении упражнений, а во втором - за счёт приложенных к движущейся части тела спортсмена внешних сил (помощь препо­давателя, партнёра).

 **Ловкость -** выражает степень координации движений че­ловека, умение перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющихся ситуаций.

 Ловкость имеет наиболее тесную связь с такими качества­ми, как сила, быстрота и гибкость, а также с волевыми качества­ми человека. Особенно эта связь проявляется в процессе обуче­ния движениям.

Основным направлением в развитии ловкости является овладение новыми разнообразными двигательными навыками и умениями. Это приводит к увеличению запаса двигательных на­выков и умений и положительно сказывается на функциональных возможностях организма. Отсюда вытекает правило: чем больше упражнений умеет делать студент, тем легче и быстрее он спосо­бен обучиться новому упражнению. При этом качество ловкости совершенствуется более эффективно, когда процесс обучения не­прерывен. Однако нужно помнить, что по мере овладения техни­кой изучаемого упражнения влияние его на развитие ловкости уменьшается. В связи с этим требуется периодически изменять сами упражнения или условия их выполнения. С психологиче­ской точки зрения ловкость зависит от полноценного восприятия собственных движений, от инициативности и целеустремлённости. Ловкость обычно развивается и совершенствуется с помо­щью соревновательных и специально-подготовительных упраж­нений, из которых наиболее полезны следующие:

а) из необычных (например, спиной, боком, с поворотами на 90, 180 и 360 градусов)

б) в зеркальном изображении (например, толкание ядра правой и левой рукой);

в) с повышенной скоростью (например, бег под углом, за лидером, метание облегчённых снарядов);

г) смена способов выполнения упражнений (например, прыжки в высоту разными способами);

д) на расслабление и напряжение.

При выполнении упражнений, направленных на развитие ловкости, необходима большая точность и чёткость мышечных ощущений, повышенная роль двигательного анализатора. Всё это довольно быстро вызывает утомление. Следовательно, необходи­мо чётко планировать интервалы отдыха, чтобы они были доста­точными для восстановления.

1. **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕГА. РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ РЕАКЦИИ И РАЗВИТИЯ СКОРОСТИ БЕГА**

*Упражнения для совершенствования техники бега*

1. Бег с выпрямленными коленями, отталкиваясь только сто­пой.
2. Бег - высоко поднимая колени на месте и с продвижением вперед. Сочетать с оптимальным наклоном туловища, правильной работой рук и дыханием.
3. Бег с захлестыванием голени на месте и с продвижением вперед.
4. Бег прыжками с ноги на ногу. Стремиться полностью вы­прямить толчковую ногу, а маховую сильно сгибать в колене.
5. Пробегание отрезка 30-40 метров с ускорением и после­дующим бегом по инерции,
6. Бег по прямой 60, 80, 100 метров с изменением темпа бега по дистанции.
7. Бег с горы по инерции. Движения выполнять как в упр. 5 с сохранением оптимальной длины шага
8. Бег 30—40 м с ускорением и последующим бегом по инерции.
9. Бег по прямой 60—100 м с изменением темпа.
10. Бег по повороту (по часовой и против часовой стрелки) с наклоном туловища в сторону поворота.
11. Бег по повороту с выходом на прямую.
12. Бег по прямой с входом в поворот.
13. Бег на месте с подъемом бедра и голени маховой ноги, как в момент вертикали при беге. Руки опираются на гимнастическую стенку.
14. Спортивная ходьба с увеличением частоты шагов до макси­мума и постепенным переходом на бег по инерции.
15. Бег по пересеченной местности до утомления.

*Упражнения для совершенствования техники низкого старта*

1. Бег с ускорением с высокого старта на 20—60 м.
2. Бег с ускорением с низкого старта с опорой на одну руку.
3. Бег с низкого старта с сопротивлением партнера или резиново­го амортизатора.
4. Выпрыгивание со стартовой колодки из положения глубокого приседа без команды и по команде.
5. Тройной прыжок со стартовой колодки с последующим бегом по инерции.
6. Удержание положения на команду «Внимание!» в течение 5, 10, 15 сек с последующим стартом с колодок.
7. Выполнение стартового ускорения по команде из положения сидя, лежа, стоя спиной к направлению бега.
8. Бег с низкого старта по меткам с сохранением оптимального наклона туловища при разбеге. Первая метка — 4 стопы от передней колодки. Каждый последующий шаг больше предыдущего на 0,5 сто­пы.
9. Бег с низкого старта с использованием одной стартовой ко­лодки поочередно для левой и правой ноги.
10. Имитация беговых движений руками после отталкивания от гимнастической стенки и скамейки без команды и по команде.
11. Бег 30, 40, 60 м с низкого старта по команде с последующим бегом по инерции.
12. Бег с низкого старта по команде с финишированием на от­метках 20, 30, 40, 60 м.
13. Бег с низкого старта по команде с изменением интервала между командами «Внимание!» и «Марш!» от 1 до 6 сек.

*Упражнения для совершенствования техники финиширования*

1. Бег с ходу 20, 30, 50 м.
2. Бег с ходу 20, 30, 50 м с разной скоростью с наклоном туло­вища за ленточку.
3. Бег 100 и 200 м с изменением скорости бега по дистанции, с ускорением на последних 30 м и финишированием.

*Упражнения для развития быстроты реакции и движений*

1. Беговые движения руками с максимальной скоростью в сочетании с правильным дыханием 5, 10, 20 сек.
2. Бег на месте с опорой руками с максимальной частотой 5, 10, 15 сек. В положении лежа на спине и на животе беговые движе­ния ногами с большой амплитудой («ножницы»), 15 раз за 10 сек.
3. Спортивная ходьба с ускорением с максимальной частотой движения рук и ног.

*Упражнения для развития скорости бега*

1. Бег с ускорением на 50-100 м.
2. Бег с горы с целью достичь максимальной частоты движе­ния и поддержать ее на ровном участке.
3. Пробегание с околопредельной и предельной скоростью отрезков 30, 40, 60 м. с низкого старта и сходу.
4. Эстафета с увеличенным или уменьшенным гандикапом: задача - убежать от партнера или догнать его.
5. Бег с низкого старта по команде на время с разными по силе партнерами на отрезке 30, 60 м.

*Упражнения для развития быстроты движений, скорост­ных и скоростно-силовых качеств*

1. Бег сходу 20, 30, 40, 50, 60, 80, 100 м.
2. Бег со старта 20, 30, 40, 50, 60, 80, 100 м.
3. Ускорения на отрезках 60, 80, 100 м.
4. Повторный бег с максимальной скоростью 60, 80, 100, 150, 200 м.
5. Прыжковые упражнения: с ноги на ногу, тройные, 5-ые,10-ые.
6. Многоскоки на15, 20, 30, 50, 80 м.
7. Прыжки на обеих ногах 20-40 м., на одной по 40 м.
8. Беговые упражнения с отягощениями.
9. Приседания с отягощениями.
10. Упражнения с использованием тренажеров для развития локальной силы отдельной групп мышц: для стопы, для передней поверхности бедра, для задней поверхности бедра, мышц спины, живота, рук и прочее.

*Упражнения для развития общей выносливости*

1. Кроссовый бег до 30' (пульс 160-170 уд.мин.)
2. Кроссовый бег до1 час (пульс 150-160 уд.мин.)
3. Повторный бег 5x800 м., скорость 75-80 % от max. - от­дых между пробежками до «восстановления».
4. Повторный бег 5-6х600м. скорость 75-80 %, отдых до «восстановления».
5. Повторный бег 5x100, 5x200. 5x400, 5x200, 5x100 м., от­дых в середине 4-5 мин., между сериями 10-15 мин.
6. Фартлек - бег с переменной скоростью до 30 мин.
7. Переменный бег 10x200 м., в интервале медленный бег 100-200 м.

*Упражнения для развития специальной выносливости*

1. Повторный бег 3x300 м. со скоростью 95 % от шах. - от­дых 10 мин.
2. Повторный бег 4x200 м. с max. скоростью, интервал отды­ха 10 мин.
3. Интервальный бег 4x200 м. со скоростью 90-95 %, отдых 3мин.
4. Повторный бег 4x300 м. с шах. скоростью, интервалы 16-18 мин.
5. Повторный бег 2x500 м. со скоростью 90-95 %, интервалы 7-8 мин.
6. Повторный бег 2x600 м. со скоростью 95 % от шах., ин­тервалы 11 мин.
7. Переменный бег 400 м. - 50 быстро, 50 медленно (2-3 раза), интервал 8-10 мин.

 *Упражнения на развитие скоростной выносливости*

1. Игры в баскетбол, футбол.
2. Повторное пробегание сериями 400, 300, 200, 150 м. со средней, околопредельной и максимальной скоростью.
3. Переменный бег 3-5 раз по 100 м., чередуемый с бегом трусцой.

 **Для развития общей выносливости на всех уроках легкой атлетики применяю следующие тесты:**

 Освоение равномерного темпа бега, Класс делю на четыре группы, расставляю на четырех разметках бегового круга пришкольной площадки.

По моему сигналу команды начинают бег на 1000 *м в* равномерном темпе. Чтобы преодолеть 1000 м за 5 мин., нужно пробегать 150 м (расстояние по кругу нашей пришкольной площадки приблизительно равно 150 м) за 37 сек. Через каждые 37 сек. даю свисток. По первому свистку все группы одновременно принимают старт и бегут по кругу. Второй и затем каждый последующий свисток, звучащий через каждые 37 сек., должны точно соответствовать моменту прохождения групп около своих отметок. Бегуны вносят поправки в темп бега: они ускоряют его, если не добегают до своей отметки по свистку, или замедляют, если сигнал застал их уже за отметкой. **Развитие скоростно-силовых качеств.**

 Прыжки с продвижением вперед с ноги на ногу, начиная толчком обеих. Это упражнение стало у меня тестом, С помощью его я вывел следующий показатель, определяющий силу мышц ног у учащихся VIII—IX классов,

Если для преодоления 12-метрового отрезка прыжками, приземляясь на обе ноги, мальчик)/ или девочке требуется 5 и б прыжков, значит, мышцы ног у них сильные. Если они преодолевают это расстояние за 6 и .7 прыжков — средние, за 7 и 8 (и более) прыжков — ноги у них слабые или очень слабые.

 **Упражнения для развития быстроты реакции и движений.**

 Беговые движения руками с максимальной скоростью в сочетании с правильным дыханием, длительность бега 5, 10, 15, 20 сек. Хорошим показателем является частота движений более 20 раз одной рукой за 10 сек.

Бег на месте с опорой руками о барьер с максимальной частотой движений, в сочетании с правильным дыханием. Длительность упражнений 5, 10, 15, 20 сек. Хорошим показателем является частота, движений выше 20 за 10 сек.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

 Преподавание легкой атлетики в школе заключается в органи­зации учащихся для занятий, в руководстве их вниманием, мышле­нием, двигательными действиями, в четкой постановке перед учащимися все усложняющихся задач деятельности, в организации по­стоянного контроля за ней. Успешность обучения во многом зави­сит не только от специальных знаний учащихся, но и от их прежних двигательных умений и навыков.

 В процессе обучения учащиеся должны получить в относи­тельно короткие сроки глубокие и многосторонние знания, необхо­димые для специальной подготовки, связанные с будущей деятель­ностью.

 Основной организационной формой занятий по легкой атле­тике является урок. Урочным формам присуще постоянство состава занимающихся и их возрастная однородность в классах. Это позволяет учитывать подготовленность, индивидуальные осо­бенности занимающихся и тем самым способствует лучшему осу­ществлению намеченного плана занятий. Перед уроком ставятся конкретные образовательные, воспитательные и гигиенические за­дачи.

 Для обучения технике бега необходимо вырабатывать у учащихся физические качества, такие, как выносливость, быстрота, си­ла, координационные движения. Без специальных упражнений это невозможно. Поэтому приведенные в пособии упражнения помогут учащимся на уроках улучшить деятельность внутренних органов для укрепления здоровья, повысить уровень физического развития и подготовки, занимающихся к большим объемам работы, овладеть техникой легкоатлетических упражнений, совершенствовать ее, раз­вить быстроту, силу, выносливость, ловкость, гибкость.

 ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. В.Губа, В. Никитушкин, В. Гапеев Спорт в школе «Легкая атлетика». М. 2006.
2. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. - М., 2000.
3. В.В. Петровский. Бег на короткие дистанции. М. 1985г.
4. Кривоносое М.П., Юшкевич Т.П. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям. Учебное пособие ФК. - М.: «Высшая школа», 2000.
5. Легкая атлетика и методика преподавания: Учебное пособие/ под. Ред. О.В. Колодия, Е.М. Лутковского, В.В. Ухова. - М.: Физкультура и спорт. 1985.
6. Учебник тренера по легкой атлетике под ред. Л.С. Хоменкова. - М., 2002.
7. В.Б. Попов, Ф.П. Суслов, Е.И. Ливадо. Юный легкоатлет. М. 1984.