

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»



Утверждено  
на педагогическом совете №4  
от 12.08.2020 года  
Директор ДЮСШ № 2»  
С.И.Двоеглазов

*«Лёгкая атлетика в нашем дворе»*

**Методические рекомендации занятий по лёгкой атлетике  
в период дистанционного обучения».**

тренер-преподаватель по лёгкой атлетике:

Вавина Ирина Геннадьевна

2020 год

## ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА В НАШЕМ ДВОРЕ.

В МБУ ДО «ДЮСШ№2» на отделение лёгкой атлетики часто приходят дети, физически хорошо развитые, функционально здоровые и в чём-то опережающие в своём развитии многих сверстников. Эти дети уже в первые месяцы занятий готовы к выполнению разрядных нормативов. Эти результаты они способны показать только на своих природных способностях. Но для дальнейшего роста спортивных результатов необходимо не форсировать их подготовку, а на общих основаниях дать им пройти полный курс начальной подготовки. И очень важно заложить основы правильной техники выполнения движений в разных видах лёгкой атлетики.

Бег является простым и естественным движением, поэтому дети осваивают это упражнение раньше, чем приходят в спортивную школу. Если же рассматривать бег, как одну из легкоатлетических дисциплин, то очень важно правильное выполнение этого несложного упражнения, которое требует определённой подготовки.

При работе над техникой бега необходимо соблюдать основные требования:

прямолинейность направления бега;

полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выносом вперёд маховой ноги;

быстрая и мягкая постановка ноги на грунт с передней части стопы;

свободная и энергичная работа рук;

прямое положение туловища и головы.

В период начальной подготовки следует руководствоваться только этими основными требованиями, а уже в конце этого периода, когда будет проявляться способность ребёнка к спринтерскому, барьерному бегу или бегу на средние и длинные дистанции, последует более детальная работа над техникой бега с учётом специфик вышеуказанных разновидностей бега.

Работа ног при беге.

Главным элементом в беге является момент отталкивания, т.к. от мощности усилия, угла отталкивания и частоты шагов зависит скорость бега. На начальном этапе работы с детьми важно добиться понимания, что отталкивание должно быть направлено только вперёд и строго согласовано с наклоном туловища. Научить детей определять толчковую и маховую ногу для наиболее эффективного отталкивания. Уделять большое внимание прямолинейному движению ног и правильной постановке ноги на дорожку – слегка согнутой в коленном суставе, что уменьшает тормозящее действие в момент постановки и способствует более равномерному и плавному бегу.

Работа рук при беге.

Движения рук при беге ритмично сочетаются с движениями ног. Руки, сохраняя равновесие, способствуют уменьшению или увеличению частоты шагов. Следует научить

детей правильно сгибать руки в локтевых суставах, примерно под прямым углом, кисти должны быть свободно сжаты в кулак. Движения рук направлены вперёд-вверх к подбородку и назад несколько в сторону. При движении назад кисти рук не должны выходить за пределы туловища. Амплитуда движения рук зависит от скорости бега: чем выше скорость, тем выше темп и шире движения рук.

#### Старт.

На начальном этапе подготовки детям даётся понятие о видах стартового движения - высокий старт и низкий старт. В этом периоде необходимо, чтобы дети усвоили правильное положение ног у стартовой линии и положение рук относительно толчковой и маховой ноги. Команды, дающиеся на старте. Положение туловища до стартовой команды «внимание» и увеличение наклона туловища вперёд-вниз после этой команды. Учащиеся групп начальной подготовки в основном стартуют с высокого старта. На втором году обучения можно применять технику низкого старта без колодок и в конце второго года начать обучение наиболее способных детей, усвоивших основы техники низкого старта, применению стартовых колодок.

#### Финиш и остановка после бега.

Финишное ускорение, т.е. бег на последнем отрезке дистанции, характеризуется увеличением частоты шагов, более энергичной работой рук и некоторым увеличением наклона туловища вперёд. Надо научить детей после пересечения линии финиша резко не останавливаться, а перейти на медленный бег, а затем – на ходьбу. Часто дети совершают ошибку, начиная сбавлять темп бега за несколько метров до финишной черты и фактически останавливаясь на ней, значительно ухудшая эти свой результат. Это особенно характерно для младшего возраста, новичков. Поэтому работа над исправлением данной ошибки должна проводиться с самых первых занятий.

Кроме работы над техникой бега в начальном периоде занятий лёгкой атлетикой дети должны овладеть основами техники прыжков в длину, высоту, барьерного бега (применяя учебные барьеры малой высоты), а также метания мяча. На втором году занятий дети должны быть готовыми участвовать в соревнованиях по детскому троеборью или четырёхборью и после окончания этого периода занятий перейти на этап начальной спортивной специализации.

#### Прыжки

В группах СО учащиеся знакомятся с техникой прыжка в длину с места, овладевают подготовительными движениями при подготовке к толчку, прыгают в длину с места на технику и на результат. В этот же период происходит ознакомление с техникой прыжка в длину с разбега способами «согнув ноги» и «ножницы», обучение технике отталкивания, технике приземления, отталкиванию в сочетании с разбегом. Применяются прыжки в «шаге» с места с 1,3,5 шагов, прыжки в «шаге» с 5,7,9 шагов, но с применением этого упражнения нужно быть очень осторожными применять на втором году обучения, т.к. в более раннем периоде костно-мышечная и суставно-связочная система детей не сформирована и могут быть серьёзные травмы. Прыжки с небольшого разбега с

акцентированным вниманием на группировку в полёте и выбрасыванием ног вперёд до положения сидя.

Если в школе имеются условия для качественного обучения прыжкам в высоту, то на начальном этапе происходит ознакомление с техникой прыжка способами «перешагивание» и «фосбери-флоп». Наиболее простой из них – способ «перешагивание». Обучение отталкиванию в сочетании с махом прямой ногой, обучение постановке ноги на толчок, обучение сочетанию отталкивания с разбегом, приземлению. Целесообразно применять в начале обучения не планку, а резиновый амортизатор, укрепленный на двух стойках, постепенно увеличивая высоту. В качестве специальных подготовительных упражнений применяются прыжки вверх, толкаясь двумя ногами без отягощения и с небольшим отягощением, различные виды выпрыгиваний, перепрыгиваний, прыжки вверх, отталкиваясь одной ногой с 1-5 шагов, доставая подвешенные на различной высоте предметы или ветки деревьев.

Примерный набор упражнений для работы над исправлением ошибок в технике бега:

Ошибка	Упражнение для устранения ошибки	Методические указания
Непрямолинейность бега по дистанции	Бег по узкой дорожке, шириной 20-25 см., бег по линии.	Смотреть четко вперёд.
Недостаточное выпрямление толчковой ноги	Бег прыжками на отрезках	Отрезки 40–50 м.
Недостаточно высокое поднимание бедра	Бег по дорожке с высоким подниманием бедра через расставленные на расстоянии 70-90 см набивные мячи и другие предметы	Длина отрезка 40-50 м. Упражнение следует выполнять в форме игры или соревнования на двух параллельных дорожках. Следить чтобы учащиеся не «подседали» на опорной ноге и не откидывали туловище назад.
Закрепощенность плечевого пояса	Бег в положении «руки за спиной» или на поясе (такое положение заставляет выводить плечо вперёд в такт движениям таза и ног)	Встречное движение оси таза и плеч. Длина отрезков 40–50м.