

# Особенности занятия по легкой атлетике с детьми разных возрастов.



**Подготовил учитель физической культуры Вдовин А.Н.**

- Для развития детского организма и его роста необходимо движение. Физические упражнения (а особенно упражнения на свежем воздухе) с раннего возраста закладывают мощный фундамент здоровья ребенка на всю последующую жизнь. Ведь источник большинства болезней давно известен – это недостаток движения. Любая работа, совершаемая человеком, связана с движением. Физически безкультурный человек, не желающий заниматься спортом, просто вынужден дружить с врачами и аптеками. Многочисленные исследования показывают, что неблагоприятная экологическая ситуация, сложные социально-экономические условия способствуют тому, что здоровье детского населения не улучшается, а напротив, имеет тенденцию к ухудшению. Среди 30-35% детей младшего школьного возраста отмечаются частые ОРВИ, у 3% – снижение зрения, распространенность ортопедической патологии доходит до 80%, высоки показатели заболеваемости внутренних органов и нервной системы. Чтобы привить ребенку потребность в физических упражнениях, надо начинать с раннего детства и контролировать его постоянно, пока занятия спортом не станут для ре



- Регулярные занятия легкой атлетикой позволяют детям полнее узнать свой организм, свои возможности и слабые места, интуитивно прочувствовать основные пути восстановления физиологических функций и прилагать целенаправленные усилия для поддержания на хорошем уровне функционирование всех органов и систем.

## Специализация «Легкая атлетика»



# Бег

- Для ребенка бег – естественное движение, свойственное ему с раннего возраста. Но дети младшего школьного возраста обладают еще недостаточно окрепшими мышцами и связками. Внимание у них недостаточно устойчивое. Они быстро устают и также быстро восстанавливаются. Особенно быстро их утомляют однообразные движения, поэтому длительный бег для них очень сложен. Он будет полезен лишь в том случае, если ребенок занимается им охотно, как бы по собственной инициативе. В начале учебного года большое внимание необходимо уделять усвоению детьми навыков свободного, без напряжения, бега.

# Анатомо-физиологические особенности подростков в возрасте 13-15 лет.

- В процессе роста и развития организм ребенка во всех функциональных системах претерпевает постоянные изменения. Так, например, максимальные темпы роста у девочек в 11-12 лет, у мальчиков - в 13-14 лет, по 6-7см. в год. Максимальный прирост мышечной массы отмечается у девочек в возрасте 13, у мальчиков 14 лет, по 4-5кг. в год. К 14-15 годам развитие мышечно-связочного аппарата достигает высокого уровня, а тканевая дифференциация в скелетных мышцах уже мало отличается от мышц взрослых людей

# Влияние занятий легкой атлетикой на организм подростков

- Среди средств физического воспитания детей, подростков и юношей различные виды бега, прыжков и метаний занимают одно из важнейших мест. Это объясняется их доступностью, динамичностью, эмоциональностью и естественностью. Правильно организованные занятия по легкой атлетике в комплексе с другими средствами физического воспитания должны содействовать:
  - **1. укреплению здоровья детей и подростков;**
  - **2. гармоничному физическому развитию;**
  - **3. развитию физических, моральных и волевых качеств;**
  - **4. воспитанию организационно-физкультурных и санитарно-гигиенических навыков.**
- Умело применяемые легкоатлетические упражнения способствуют улучшению обмена веществ, укреплению нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также формированию правильной осанки. Подготавливая подростка к достижению высоких спортивных результатов, не следует забывать, что его организм отличается от организма взрослого и что подросток это не взрослый в миниатюре. При физической работе кровоток увеличивается в 40- 60 раз и более и скелетные мышцы пропускают через себя кровь в большом количестве.

# Психологические особенности развития выносливости у подростков на занятиях легкой атлетикой.

- **Выносливость** -- это способность человека к длительному выполнению деятельности без снижения ее эффективности.
- В обыденной речи понятие выносливость употребляется в очень широком смысле. Под выносливостью понимают способность человека к продолжительному выполнению того или иного вида умственной или физической деятельности. Характеристика выносливости как двигательного качества человека весьма относительна. Она составляет определенный вид деятельности. В физическом воспитании под выносливостью понимают способность организма бороться с утомлением, вызванным мышечной деятельностью .
- **Усталость** - это субъективное переживание признаков утомления. Она наступает либо в результате утомления организма, либо вследствие монотонности работы. Для развития выносливости важно формировать у спортсменов положительное отношение к появлению чувства усталости и обучать психологическим приемам его преодоления.



# *Система эмоционально-волевой подготовки спортсменов как одно из факторов развития выносливости.*

- **Система включает в себя десять этапов:**
- · изучение личностных качеств спортсмена для адаптации методов психической регуляции к индивидуальным особенностям и виду спорта;
- · спортсмен обучается успокаивающему варианту психической саморегуляции, главная цель которого успокаивать себя, отключаться от переживаний,
- · спортсмен обучается мобилизующему варианту;
- · отработка спортивных навыков во время тренировки;
- · ЭВП во время и после тренировок в подготовительном периоде;
- · отработка настойчивости, уверенности, целеустремленности;
- · ЭВП перед соревнованиями, когда спортсмен может себя настраивать на предполагаемую конкретную ситуацию;
- · ЭВП во время соревнования;
- · успокоение спортсмена после соревнования;
- · работа над совершенствованием своих личностных качеств.

# Психофизиологический механизм проявления выносливости заключается в действии комплекса

## факторов следующего характера:

- **личностно** - психологических, определяющих силу мотива и устойчивости установки на достижение результата, которые способствуют развитию волевых усилий;
- **биоэнергетических**, определяемых объемом начальных энергетических ресурсов организма и функциональными возможностями его систем, обеспечивающих обмен, продуцирование и восстановление энергии в процессе работы;
- **физиологических**, обеспечивающих функциональную устойчивость, позволяющую сохранить на том же уровне активность функциональных систем организма при неблагоприятных сдвигах в его внутренней среде, вызываемые работой, например, нарастание кислородного долга, повышение концентрации молочной кислоты в крови и т.д.;
- **функционально-педагогических**, обеспечивающих отлаженность действий и рациональность распределения сил в процессе работы.

# Источники

- Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика: Учеб. Пособие. – М.: Академия, 2005,2007. – 464 с. (280)
- Легкая атлетика: Учеб. для ин-тов ФК / Под ред. Н.Г.Озолина, В.И.Воронкина. - Изд. 3-е, доп. и перераб. - М.: ФИС, 1979. – 597 с. (219)
- Легкая атлетика: учебник/ под.общ. ред. Н.Н. Чеснокова. -М.: Физическая культура,2010.- 448с. (60) 5. Чинкин А.С. Основы подготовки бегунов на длинные дистанции : методическое пособие.- М.:Физическая культура,2008.- 128с. (100)

