

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ДЕТСКО-
ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ПАВЛОВСКИЙ РАЙОН

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

ТЕМА:

«Развитие скоростно-силовых способностей у легкоатлетов»

Составил: тренер-преподаватель по легкой атлетике

Садько Евгений Олегович

Ст. Павловская

2022 г.

Содержание

Введение	3
1. Виды упражнений, направленные на развитие способностей.....	4
2. Подвижные игры и эстафеты для развития быстроты.....	11
3. Упражнения, применяемые в учебно-тренировочном процессе.....	14
4. Вывод.....	18
5. Список используемой литературы.....	19

Введение

Легкая атлетика является одним из основных видов спорта, который развивает основные физические качества – выносливость, силу, скорость, гибкость, что используется в повседневной жизни, в частности – в работе. При этом тренировки по легкой атлетике способствуют приобретению навыков координации движений, быстрому и экономическому передвижению и рациональному выполнению сложных упражнений.

Для тех, кто занимается легким спортом, необходимы специальные навыки по технике выполнения физического упражнения, основным функциям организма человека, организации тренировок, режиму личного гигиенического режима, питанию, работе и отдыху. Кроме того, лёгкая атлетика является воспитательной, способствующей популяризации здоровой жизни.

Правильная организация и методы проведения тренировок положительно сказываются на формировании личности, развитии морального потенциала воли, целесообразности, выдержанности и умственной способности самооценки своих возможностей.

Основными задачами подготовки легкоатлетов являются:

- совершенствование всестороннего физического развития, гармоничное развитие силы основных групп тела. Повышение скорости движения, общей выносливости. Увеличение подвижности суставов. Улучшение координации движений, ловкость. Научиться делать движения легкими и свободными, без лишних напряжений.

- получить необходимые теоретические знания, чтобы рационально построить тренировочный процесс и контролировать его успех;

- обучиться навыкам выступления на соревнованиях по легкой атлетике;

- способствовать формированию нравственных и волевых качеств: дисциплины, честности, целеустремленности, инициативности, смелости, решительности, самообладания, настойчивости, стойкости, уверенности в своей силе. Быть психологически готовым к соревнованиям;

- укрепление здоровья, закаливание организма. Умение определить состояние организма и своевременно предупреждать заболевания и травмы.

Виды упражнений, направленные на развитие скоростно-силовых способностей

Упражнения для развития быстроты в легкой атлетике

1. Бег с высоким подниманием бедра, максимальной частотой движений. 3 - 4 серии по 12 м.

2. Бег с захлестыванием голени назад, с максимальной частотой движений. 3 - 4 серии по 12 м.

3. Ускорения высокого старта (стартовый разгон). 5 - 6 серий по 9 м. Группа делится на 3 - 4 команды по 3 - 5 человек в каждой. Первые номера встают на стартовую линию. Вводится соревновательный элемент: стартуя одновременно по сигналу тренера-преподавателя, обучающийся каждой команды должен как можно быстрее пересечь среднюю линию зала. После пересечения средней линии по инерции гасится скорость, и бегун должен остановиться у противоположной стены зала, не касаясь ее руками.

Развитие скоростно-силовых качеств на тренировках

Упражнения ниже должны быть использованы в основной части урока. Они выполняются с большим количеством повторений, но девочки делают количество повторов в 1-2 раза меньше, чем мальчикам. Обучающиеся с недостаточной физической подготовкой разрешаю пропустить 1-2 серии, чтобы восстановить силы. Но все равно добиться от обучающихся технически правильного выполнения каждого упражнения.

1. Прыжки через скакалку в максимальном темпе в течение 1 мин. Мальчики 80 - 100 раз, девочки – 100 - 120 раз.

2. Прыжки с продвижением вперед с ноги на ногу, начиная толчком двумя, 3 – 4 серии по 16 - 18 м.

3. Многократные выпрыгивания вверх из глубокого приседа, упора присев, 4 серии по 10 раз.

4. Подскоки на одной, поочередно на левой и правой ноге, другая на опоре (гимнастическая скамейка), 4 серии по 15 раз.

5. Прыжки через натянутые поперек зала резинки (высота 30 см):

- стоя сбоку от резинки с двух ног две продвижением вперед;

- продвижение вперед - резинка между ног;

- над резинкой соединить колени и ступни ног, приземляясь - ноги врозь.

В упражнении важно, чтобы колени подтягивались к груди, 2 - 3 серии. После преодоления трех резинок (сделав не менее 10 - 12 прыжков через каждую резинку) отдых 20 - 40 сек.

6. Прыжки в высоту через резинку, натянутую на высоте 40 - 60 см., способом «перешагивание» правой левой стороны от нее, с продвижением вперед, поочередно отталкиваясь то правой, то левой ногой. Обращать внимание то, чтобы учащиеся правильно выполняли не только толчок, но и маховые движения.

Бег на короткие дистанции

Бег на коротких дистанциях с интенсивностью нервно-мышечной нагрузки и длительностью работы – типичное упражнение для быстроты. Правильная техника бега характеризуется мощным задним толчком, эффективным углом выноса маховой ноги и отсутствием тормозных усилий при постановке ее на опору несколько впереди линии общего центра тяжести тела. При этом тело принимает прямую или несколько наклонную позицию, руки делают быстрое и экономичное движение. Все, что указано выше, позволяет бегуну преодолеть дистанцию в свободном и неспешном режиме на высоких скоростях.

На уроках лёгкой атлетики и техника бега связана с другими двигательными действиями – прыжки в длину и в высоту с разбега, метание ядра с разбега, подвижные игры и эстафеты. Поэтому, прежде всего, необходимо решить задачи подготовки к технике бега.

Упражнение низкого старта

1. Старты из разных положений (из упора присева, наклона вперед, выпада, из упора лежа и т.д.).

2. Стоя на сильно согнутой толчковой ноге, туловище горизонтально, другая нога (прямая) отведена назад. Руки полусогнуты, одна впереди, другая сзади. Из этого положения начать бег, сохраняя горизонтальное положение туловища как можно дольше.

3. Выполнение команд «На старт!» и «Внимание!» без стартовых колодок. Тренер-преподаватель проверяет правильность принятия стартовых поз всеми обучающимися и устраняет ошибки, если они обнаружены.

4. Бег с низкого старта без колодок (без сигнала и по сигналу).

5. Установка стартовых колодок. Передняя колодка для сильнейшей (толчковой ноги) устанавливается на расстоянии 1,5 стопы от линии старта, а задняя 1-1,5 стопы от передней (или расстоянии длины голени от передней колодки). Опорная площадка передней колодки наклонена под углом 45 – 50, задняя 60- 80. По ширине расстояние между колодками обычно равно 10-12 см.

6. Выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Выталкивание из стартовых колодок. Движение при выходе со старта выполняется максимально быстро. Двигательная установка для обучающихся должна быть направлена не на сильное отталкивание от колодок, а на быстрое выполнение первого шага.

Упражнения для техники низкого старта

1. Из положения руки в упоре (туловище вертикально) оттолкнуться руками от опоры выполняя ими беговое движение.

2. И. п. стоя на одной ноге в упоре у стенки. Толчковая нога поднята, согнута в колене. По команде резкая смена ног.

3. И. п. стоя в упоре у гимнастической стенки на согнутой (толчковой) ноге, разгибание и сгибание опорной ноги в сочетании с движением маховой.

4. Наклоны туловища в ходьбе. Впереди стоящая нога слегка согнута, руки опущены. По сигналу учителя резкое движение вперед головой и плечами.

5. Выпады в ходьбе. Туловище наклонено, голова слегка опущена. По сигналу учителя быстро перейти на бег.

6. И. п. стоя, ноги полусогнуты. Руки оттянуты назад партнером. Туловище подается вперед. При отпускании рук быстрый выход в стартовое положение с переходом на бег.

7. Прыжки в длину с места из положения низкого старта:

а) без колодок;

б) с опорой о стартовые колодки.

8. Старты из разных положений: сидя на полу лицом (спиной) вперед, лежа на животе, лежа на спине головой (или ногами) к линии старта.

9. Из упора присев выполнить кувырок вперед с переходом в бег по дистанции.

10. Прыжок в длину с места с последующим мгновенным стартом и бегом по дистанции.

11. И. п. полу присед или присед. Бросок мяча вперед с последующим быстрым стартом, пытаюсь догнать летящий мяч.

12. Максимальное давление на стартовые колодки при различных углах в коленном суставе в изометрическом режиме.

Упражнения стартового разгона

1. Выбегание с низкого старта под «воротами», сделанными из веревочки, резиновой ленты или планки для прыжков в высоту.

2. Выбегание с низкого старта, с преодолением сопротивления. Партнер удерживает стартующего резиновой лентой, наложенной на пояс или грудь и пропущенной под мышками бегущего.

3. Выбегание с низкого старта, преодолевая сопротивление партнера. Партнер упирается прямыми руками в его плечи.

4. Бег с низкого старта по отметкам с сохранением оптимального наклона туловища.

5. Бег с низкого старта через расставленные на первых пяти-шести шагах набивные мячи, с учетом возрастания длины шагов. Мячи устанавливаются на местах, определяющих середину бегового шага. На первом шаге мяч не ставится.

6. Бег с низкого старта 10-15 м. с. сохранением оптимального наклона туловища.

Упражнения бега по дистанции

После начала разгона бегун переходит на бег по дистанции, а затем переходит на бег по длине. Перед ним возникает важная задача сохранения развитой горизонтальной скорости. Это обеспечивается сохранением длины и скорости движения.

1. Ходьба с высоким подниманием бедра. Руки на пояс или опущены вниз. Туловище прямо (не отклоняется).

2. Бег с высоким подниманием бедра, сохраняя правильную осанку и выполняя различные указания:

- а) поднимать бедро выше;
- б) быстрее опускать и ставить ногу;
- в) чаще работать бедрами;
- г) выше держаться на стопе.

3. Освоение прямолинейности движения, постановка стоп без разворота носков. Бег по коридору (узкой дорожке) шириной 20-30см., сделанному из резиновой ленты, затем 5см. (стопы ставятся по линии и параллельно)

4. Бег прыжками с ноги на ногу. Это упражнение способствует выработке широкого шага. Нога в момент отталкивания полностью выпрямляется во всех суставах, а другая, согнута в коленном суставе, выносится вперед-вверх, туловище слегка наклоняется вперед, руки согнуты в локтевых суставах и работают так же, как во время бега.

5. Бег с высоким подниманием бедра 10-15м. с переходом в бег по дистанции.

6. Бег прыжками 10-15м. с переходом в бег по дистанции.

7. Бег в ровном, спокойном темпе, с постановкой стопы на переднюю часть, с увеличением скорости по сигналу тренера-преподавателя.

8. Бег с ускорением (постепенное увеличение скорости).

9. Бег с быстрым наращиванием скорости и последующим продвижением по инерции.

10. Бег на время с хода (20-30м.)

Упражнения для финиширования

Основная задача бегуна, подходя к финишу, - сохранить высокую скорость бега. Чтобы это сделать, нужно усилить задний толчок и увеличить темп движений рук на большей скорости преодолеть линию финишной линии. Финиширование – это усилие бегуна на последних метрах дистанции. Финишную линию пробегают с полной скоростью, выполняя на последнем шаге «бросок» на ленточку грудью.

1. И. п. стоя в шаге, левая нога впереди, правая сзади, руки опущены вниз. Выполнять быстрый наклон туловища вперед с отведением рук назад и выставлением правой ноги вперед:

а) без натягивания финишной ленты;

б) с натягиванием финишной ленты;

2. То же, но стоя в шаге правая нога впереди, левая сзади.

3. Наклон вперед с отведением рук назад при ходьбе.

4. Наклон вперед на ленточку с отведением рук назад при медленном и быстром беге.

5. Бег на 20-30 м. с пробеганием финишной линии, не замедляя скорости бега.

6. Бросок на линию грудью вперед небольшими группами по 3-4 человека с ускоряющегося бега.

При обучении финишированию важно приучить обучающихся заканчивать бег не у линии финиша, а после нее. Чтобы обучение было успешно следует проводить упражнения парами, небольшими группами (3-4 человека), подбирая обучающихся, равных по силам.

Упражнения обучения прыжку в длину способом «согнув ноги»

Дальность прыжка в длину зависит от угла вылета общего центра массы тела, определяемого действием прыгуна в отталкивании, и величины скорости полета, во многом зависящей от скорости разбега перед отталкиванием.

Обучение и последующее совершенствование техники прыжка в длину обычно сопровождается многократным повторением его элементов и целостного упражнения.

1. Научить основам техники прыжка в длину с места.

а) И. п. – полу присед, руки отведены назад. Выполнить энергичный мах руками вперед-вверх с одновременным разгибанием ног и подъемом на носки.

б) Выполнить прыжок вверх толчком двумя ногами.

в) И. п.- упор присев. Выполнить прыжок вверх со взмахом рук вверх и приземлением в положение полу приседа руки вперед.

г) Встать на скамейку. И. п. – ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Выполнить полу присед с отведением рук назад и не задерживаться, сочетая отталкивание со взмахом рук, прыгнуть со скамейки в положение полу присед, руки вперед.

д) Прыжки в длину с места.

Упражнения прыжка в длину с разбега

1. Прыжки на одной ноге из круга в круг. Круги делаются из гимнастических обручей.
2. Прыжки в шаге с 4 беговых шагов через «ров» шириной 1 м. с мягким приземлением на две ноги.
3. Прыжки в длину с разбега (6-8 беговых шагов) с преодолением препятствий (скамейка, скакалка).
4. Прыжки в длину с разбега (6 – 8 беговых шагов).

Упражнения отталкивания и приземления

1. Прыжки в длину с места толчком одной ногой с приземлением на обе ноги.
2. То же, но с одного шага. И. п.- маховая нога впереди, толчковая сзади.
3. То же, но с трех шагов.
4. Прыжки в шаге по кружкам, начерченным на земле.
5. Прыжки в шаге, отталкиваясь при медленном беге через один шаг.
6. Прыжки в беге, отталкиваясь при медленном беге через три шага на четвертый.
7. Прыжки в длину с короткого разбега.
8. Прыжки в длину с разбега с приземлением в зоны, обозначенные.
9. Прыжки в длину со среднего разбега.
10. Прыжки в длину с полного разбега с мягким приземлением.

Подвижные игры и эстафеты для развития быстроты

«Бег за мячом»

В зале в 5 м. от стены белой тесьмой выложена дуга, которая является стартовой линией. Позади нее слева и справа от центра зала размещаются две команды по 5 - 6 игроков в каждой. Игроки, выделенные для участия в беге, становятся позади дуги, выдерживая интервал 1,5 - 2 м. Под баскетбольными

щитами располагаются два обучающихся - А-1 и А-2, мяч в руках А-1. По сигналу тренера-преподавателя А-1 передает мяч А-2, катя его по полу. Игроки обеих команд бегут за мячом, стараясь первыми коснуться его и принести своей команде очко. Выигрывает команда, набравшая в ходе игры наибольшее число очков.

Бег преследованием

В игре участвуют две команды, которые выстраиваются каждая на своей линии старта А и В, находящихся на расстоянии 3 - 4 м. одна от другой. Линия финиша С находится на расстоянии 9 - 11 м от линии - В. По сигналу тренера-преподавателя «Внимание!» игроки, находящиеся на линиях А и В, принимают одинаковое исходное положение — упор присев, упор лежа, сидя, высокий старт и т. п. По сигналу «Марш!» обе команды одновременно начинают бег, причем каждый из бегунов команды А старается догнать бегущего впереди соперника и осалить его до того, как он пересечет финишную линию С. За каждого осаленного игрока команда преследователей получает 1 очко. При проведении следующего забега команды меняются ролями.

Встречный бег

Две команды, принимающие участие в этой игре, строятся в колонны, занимая места за линиями старта А и В. Линия финиша С находится на расстоянии 9 м. от линий А и В. По сигналу первые номера команд одновременно принимают старт и бегут к финишной линии С. Бегун, финишировавший первым, приносит своей команде 1 очко. После подсчета очков, полученных каждой командой, определяется команда-победительница.

Развитие общей выносливости на уроках легкой атлетики

1. Освоение равномерного темпа бега. Группа делится на четыре команды - по числу установленных в спортивном зале стоек А, В, С, Д. Команды (не более 3 - 4 учащихся) занимают места на своих отметках: первая

команда - у стойки Д, вторая - у стойки А, третья - у стойки В и четвертая - у стойки С.

По сигналу тренера - преподавателя, стоящего с секундомером в руках в центре зала, команды начинают бег на 1000 м. в равномерном темпе. Чтобы преодолеть 1000 м. за 5 мин., нужно пробегать 50 м. за 15 сек. Тренер-преподаватель через каждые 15 сек. дает свисток. По первому свистку все команды одновременно принимают старт и бегут по кругу. Второй и затем каждый последующий свисток, звучащий через каждые 15 сек., должны точно соответствовать моменту прохождения команд около своих отметок Г, Д, А,,В, С. 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.

2. Бег в равномерном темпе - данное упражнение дается обучающимся после того, как они освоили равномерный темп бега.

В зависимости от задачи тренировки бег используют во вводной части тренировки после небольшой разминки или в конце основной части.

Мальчики и девочки бегут противходом вокруг стоек (девочки по внутреннему кругу). Тренер-преподаватель регулирует темп бега и обусловленным способом показывает, сколько минут осталось бежать. Бегуны, которые не выдерживают заданный темп, переходят на ходьбу в середине зала и после небольшого отдыха вновь продолжают бег.

Развитие скоростной выносливости

1. Эстафеты с использованием гимнастической скамейки. Группа делится на 3 - 4 команды, каждая садится на свою скамейку. Затем по сигналу тренера-преподавателя все команды встают и участники их, друг за другом обежав гимнастическую скамейку, быстро садятся по своим местам. На втором этапе эстафеты все делают 2 круга, на третьем этапе - 3 круга подряд и т. п. Команда-победительница определяется по последнему участнику,

севшему на скамейку. Во время бега можно обгонять друг друга, касаясь рукой края скамейки. Но нельзя перепрыгивать через скамейку.

Исходное положение то же, но по сигналу тренера-преподавателя все команды встают со скамеек, бегут вперед и, обежав стойки А и В, возвращаются на свои скамейки.

2. Эстафетный бег по кругу. Дается в конце основной части тренировки. Группа делится на две смешанные команды, которые становятся по диагонали в колонны по одному на противоположных сторонах центральной линии С, разделяющей спортивный зал пополам.

По сигналу первые номера команд одновременно начинают бег по кругу и, обежав 4 стойки, передают эстафету вторым номерам, а сами встают в конец колонны. Вторые номера, выполнив задание, передают эстафету следующим участникам, и т. д. Команда-победительница определяется по последнему участнику, пришедшему на финиш. Варианты: каждый участник бежит 1 круг; каждый участник бежит 2 круга подряд.

При проведении эстафеты следует учесть правила безопасности: чтобы не допустить столкновения обучающихся во время бега и передачи эстафеты, играющие, ожидающие своей очереди, должны стоять в колонне в 2 - 3 м. от места старта.

Упражнения, применяемые в учебно-тренировочном процессе

Подготовительная часть тренировки разминка.

Бег в медленном темпе, чередуемый с ходьбой (100 м. бега и 50 м. ходьбы) 4 - 5 раз. В заключение ходьба (50 м.) и 2 - 3 дыхательных упражнения во время ходьбы.

Подготовительные упражнения.

1. Во время ходьбы поднять руки вперед-вверх, сделать три рывка назад (вдох), опустить руки вниз, сделать два-три рывка назад (выдох). Повторить 6 - 8 раз.

2. Стоя на одной ноге, свободные размахивания ногой и руками вперед и назад. Повторить 8 - 10 раз каждой ногой.

3. Ноги врозь пошире, согнутые руки поднять вверх - наклонив туловище вперед, сделать два-три пружинистых покачивания книзу (выдох). Выпрямить туловище, сделать руками два-три рывка назад (вдох). Повторить 6 - 8 раз.

4. Большой выпад вперед, руки вверх 2 - 3 пружинящих покачивания туловищем вниз-вперед в сочетании с рывком руками назад. Повторить по 4 - 6 раз в выпаде правой и левой ногой.

5. Ноги врозь, руки в стороны - два-три рывка руками влево-назад, затем вправо-назад с поворотом туловища. Повторить 4 - 6 раз.

6. Ноги врозь, стопы параллельны - присесть, руки вперед и сделать дополнительных 2 - 3 пружинистых приседания в нем. Встать, развести руки в стороны и выполнить ими два-три рывка назад. Повторить 4 - 6 раз.

7. Отставить ногу назад на носке, руки вверх - взмах ногой вперед, одновременно наклоняя к ней туловище и делая энергичный мах руками вниз-назад. Повторить 6 - 8 раз каждой ногой.

8. Ноги врозь пошире - сгибая левую ногу, наклонить туловище вправо, одновременно левую руку за голову, правую за спину. Повторить 6 - 8 раз в каждую сторону.

9. Небольшие прыжки вверх, отталкиваясь почти прямыми ногами. В каждом третьем более высоком прыжке сгибать ноги и подтягивать колени к груди, руки отводить назад. Выполнить 1 - 2 серии по 4 - 6 высоких прыжков в каждой.

10. Во время ходьбы на каждый третий шаг делать энергичный мах ногой и руками вверх (по возможности ногу не сгибать), высоко поднимаясь на носок опорной ноги, стараясь ее сгибать возможно меньше. Повторить 6 - 8 раз каждой ногой.

11. В легком, беге, поочередно отталкиваясь ногами, прыжки вверх с широким разведением ног. Приземляться мягко на две ноги. Выполнить две серии по 6 - 8 прыжков. Между сериями спокойная ходьба 15 - 20 сек.

Основная часть.

Упражнения в беге.

1. Свободные, медленные пробежки 4x50 м. К месту старта возвращаться шагом, восстановить дыхание.

2. Пробежать 200 м.: первые 50 м. - с небольшим ускорением (дыхание учащается незначительно), последующие 100 м - очень медленно и последние 50 м - быстрее. Отдохнуть 3 - 5 мин.

Упражнения с ядром.

При бросках ядра полностью выпрямлять ноги и туловище, а при ловле его мягко приседать.

1. Ноги врозь, руки с ядром подняты вверх - согнуть руки, не опуская локти, ядро направить за голову, разогнуть руки в исходное положение. Повторить 10 - 12 раз.

2. Ноги врозь, ядро в правой руке, кисть повернута ладонью наружу. Поднять руку с ядром через сторону вверх и передать его в левую руку и опустить через сторону вниз. То же, но перекладывая ядро левой рукой в правую руку. Повторить 8 - 10 раз каждой рукой.

3. Ноги врозь. Наклониться вперед, слегка присесть, сделать замах с ядром между ногами вниз-назад. Разгибая ноги и туловище, руками подбросить ядро невысоко вверх. Поймать ядро двумя руками, мягко присев на ногах. Повторить 8 - 10 раз.

4. Ноги врозь. В согнутых руках держать ядро перед грудью, ладони повернуть вперед. Слегка присев и отклонившись назад, толкнуть ядро вверх руками, туловищем и выпрямляющимися ногами. Поймать ядро двумя руками, мягко присев на ногах. Повторить 6 - 8 раз.

Упражнения в подскоках и прыжках.

1. Последовательные подскоки толчком обеих ног, почти не сгибая их в коленях, руки на поясе. На каждый 4-й счет прыжок повыше, поднимая руки в стороны.

2. То же, но на каждый 4-й счет прыжок повыше, делая поворот кругом и продолжая подскоки в темпе.

3. То же, но на каждый 4-й счет прыжок вверх прогнувшись, отводя стопы возможно, больше назад, руки вверх.

4. То же, но на каждый 4-й счет прыжок вверх повыше, подтягивая колени согнутых ног к груди.

Каждое упражнение выполнить 2 раза, в каждой серии по 16 - 24 подскока. Между сериями отдых в ходьбе и упражнения для расслабления мышц ног - 30 сек.

Заключительная часть

Ходьба и приведение дыхания к норме. Научиться обучающимся расслаблять мышцы рук, плечевого пояса, туловища и ног.

1. Ноги врозь, поднять руки вверх. Встряхивать мышцы рук, поднятых вверх. В наклоне быстрыми и короткими поворотами туловища направо и налево встряхивать расслабленные мышцы спины, плечевого пояса и рук. Повторить 2 - 3 раза.

2. Стоя на одной ноге, поднять согнутую ногу вперед - толкнув руками колено, сделать маховое движение свободной ногой вниз-назад, расслабив мышцы. Повторить поочередно 2 - 3 раза каждой ногой.

3. Ноги врозь. Быстрыми и короткими движениями поворачивая туловище направо и налево, расслаблять мышцы рук, плечевого пояса и спины. Повторить 3 - 4 раза в каждую сторону.

4. Три легких прыжка на одной, затем на другой ноге, встряхивая расслабленные мышцы свободной ноги, туловища и опущенной руки. Повторить 2 - 3 раза на каждой ноге.

5. Лежа на спине с упором на предплечья, согнуть ноги и быстрыми короткими движениями ног внутрь и наружу расслаблять мышцы голеней и задней поверхности бедер. Выполнять 20 - 25 сек.

6. Лежа на спине или в стойке на лопатках (подняв ноги и таз вверх и поддерживая тело руками), расслаблять мышцы ног, делая быстрые короткие движения. Повторить с перерывами 2 - 3 раза по 8 - 10 сек.

7. Лежа на спине встряхивать мышцы одной, затем другой ноги с помощью партнера. Прodelать 2 - 3 раза по 5 - 6 встряхиваний каждой ногой. Упражнения в расслаблении полезно выполнять не только в заключительной, но и в любой другой части урока после интенсивных, напряженных упражнений (бега, прыжков и метаний).

Из приведенных выше 7 упражнений в каждое занятие следует включать 2 - 3 упражнения.

Вывод

Занятия лёгкой атлетикой положительно сказываются на физической подготовке, общем физическом развитии обучающихся. Дети, которые занимаются легкой атлетикой, обладают более высоким уровнем физического развития. Одним из самых важных факторов, способствующих привлечению детей к спортивным занятиям, является воздействие внешних факторов.

Большое значение имеет легкая атлетика. Упражнения легкоатлетов требуют динамической работы многих мышц, улучшения работы двигательного аппарата и всего организма, стимулирования закаливания.

Упражнения, представленное в методической разработке, развивают основные качества физической активности, такие как сила, гибкость, скорость и выносливость. В ходе занятий по легкой атлетике приобретаются умения координировать движения, быстро и экономически передвигаться и рационально выполнять сложные физические упражнения.

Список используемой работы

1. Ашмарин Б. А. Теория и методики физического воспитания / Б. А. Ашмарин. - М.: Просвещение, 2012.
2. Верхошанский Ю. В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю. В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 2008.
3. Волков Л. В. Физические способности детей и подростков /Л. В. Волков.-Киев: Здоровье, 2008.
4. Гужаловский А. А. Развитие двигательных качеств у школьников / А. А. Гужаловский. - Минск: Народная света, 2010.
5. Зацюрский В. М. Физические качества спортсмена / В. М. Зацюрский. - М.: Физкультура и спорт, 2009.
6. Зеличёнок В. Б. Лёгкая атлетика: критерии отбора / В. Б. Зеличёнок, В. Г. Никитушкина, В. П. Губа. - М.: Терра-Спорт, 2010.
7. Зимкин Н. В. Физиологическая характеристика силы, быстроты и выносливости / Н. В. Зимкин. - М.: Физкультура и спорт, 2006.
8. Кабраль А. П. Легкая атлетика: Португальская школа бега - взгляд изнутри / А. П. Кабраль. -М.: Терра-Спорт, 2009.
9. Каганов Л. С. Развиваем выносливость / Л. С. Каганов. - М.: Знание, 2011.
10. Кобринский М. Е. Легкая атлетика: учебник / под ред. М. Е. Кобринского, Т. П. Юшкевича, А. Н. Конникова. - М.: Тесей, 2009.
11. Матвеев А. Д. Теория и методика физического воспитания /А. Д. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 2006.
12. Никитский Б. Н. Физическое воспитание детей и подростков / Отв. ред. Б. Н. Никитский. - М.: Моск. обл. пед. ин-т, 2013. - 59 с.
13. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера / Н. Г. Озолин. - М.: Астрель, 2012.
14. Селуянов В. Н. Подготовка бегуна на средние дистанции / В. Н. Селуянов. - М.: Спорт АкадемПресс, 2011.

15. Стародубцев В. В. Индивидуализация спортивной тренировки бегунов на средние и длинные дистанции на основе критериев специальной подготовленности: Автореф. дис. канд. пед. наук / В. В. Стародубцев.- Омск: Союз Печать, 2009.

16. Топчиян В. С. Особенности построения тренировки юных спортсменов: (Сб. науч. тр.) / Под ред. В. С. Топчияна, Н. А. Минаевой.- М.: ВНИИФК, 2013.

17. Филин В. П. Методика воспитания выносливости и других физических качеств у юных спортсменов: Сб. науч. тр. / Под ред. В. П. Филина, П. И. Кабачковой. -М.: Просвещение, 2012.

18. Хоменков Л. С. Книга тренера по легкой атлетике / Под ред. Л. С. Хоменкова. - М.; Физкультура и спорт, 2012.