

муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа № 3
городского округа-город Волжский Волгоградской области
(МАОУ ДО ДЮСШ № 3)

Методическая разработка

**на тему: «Методические особенности занятий с
детьми младшего школьного возраста»**

Разработал: тренер-преподаватель (легкая атлетика)

Альханова Ольга Николаевна

рассмотрено на методическом совете

МАОУ ДО ДЮСШ № 3

Протокол № 1 от 27.03.18

Волжский 2018 год

Ходьба, бег, прыжки и метания, а также различные специальные упражнения, применяемые в занятиях легкой атлетикой, весьма разнообразны, доступны и легко дозируются.

Овладение техникой выполнения легкоатлетических упражнений не только значительно расширяет двигательные возможности занимающихся, улучшает их координационные способности, но и создает основу для достижения спортивно-технического мастерства в дальнейшем.

Занятия легкоатлетическими упражнениями способствуют росту и формированию юного организма, всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья. Такое положительное влияние занятий легкоатлетическими упражнениями объясняется тем, что они укрепляют сердечно-сосудистую и дыхательную системы, способствуют гармоничному развитию мускулатуры, улучшают подвижность в суставах и совершенствуют нервно-мышечную координацию.

Содержание занятий легкой атлетикой с детьми, подростками и юношами зависит от возрастных особенностей, которые следует учитывать при планировании, построении и проведении занятий. Кроме того, нужно иметь в виду, что по своему биологическому развитию дети одной возрастной группы отличаются от средних данных возрастной группы на два года или даже более в ту и другую сторону.

Рост, формирование и развитие организма человека заканчиваются в среднем к 22 годам. В это же время развивается и костная система ребенка. В тканях происходит перестройка компактного губчатого вещества, кости растут в длину и толщину.

Возрастные различия выражены и в строении позвоночного столба. Даже после 14 лет костная ткань позвонков продолжает еще увеличиваться. Окостенение эпифизов тел позвонков происходит вплоть до 20—23 лет. Длительные напряжения, сильные толчки, связанные с жестким приземлением на твердый грунт, поднимание и бросание не по силам тяжелых предметов (штанга, ядро, диск и др.) могут повредить дисцифизорный хрящ, привести к искривлениям позвоночника, нежелательным изменениям в грудной клетке и в строении кисти руки. Чтобы костная система развивалась нормально, нужно правильно подбирать и умело дозировать упражнения. Наиболее ценными из них являются бег и прыжки.

Эти упражнения, проводимые на свежем воздухе, активизируют деятельность дыхательной и сердечной систем, способствуют правильному развитию грудной клетки и увеличению жизненной емкости легких.

Большая эластичность хрящей и подвижность в суставах у детей помогает достигать им большой амплитуды в движениях, что положительно влияет на развитие костной ткани, способствует формированию и росту скелета ребенка.

С 12 лет начинается усиленный рост мышц. Несмотря на быстрый рост мускулатуры, она все же отстает от роста скелета и только в конце полового созревания (в 13—15 лет у девочек и в 14—16 лет у мальчиков) достигает у девочек в среднем 36% общего веса тела, у мальчиков — 40%. Поэтому продолжительные однообразные упражнения, требующие больших физических напряжений, в этот период надо применять осторожно.

Количество крови у человека с возрастом изменяется. Так, в 14 лет оно составляет 9%, а у взрослого — 8%. Капилляры у детей имеют относительно более широкий просвет, поэтому крови по ним протекает больше, чем у взрослых. В детском возрасте питание тканей и процессы окисления происходят активнее, интенсивнее растет сердце. В период полового созревания, когда темп роста сердца превышает темп роста кровеносных сосудов, кровяное давление иногда значительно поднимается. В этом периоде лучше упражняться с малой нагрузкой и с достаточным количеством пауз для отдыха. Следует отметить, что на деятельность сердца также влияет состояние психики. Известно, что эмоции и другие психические факторы особенно проявляются в детском и подростковом возрасте.

УКАЗАНИЯ

К ПРОВЕДЕНИЮ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Занятия легкоатлетическими упражнениями с детьми организуются и проводятся так же, как и со взрослыми. Правда, имеются некоторые особенности: продолжительность урока короче, нагрузка, объем и интенсивность меньше, больше уделяется внимания игровой направленности.

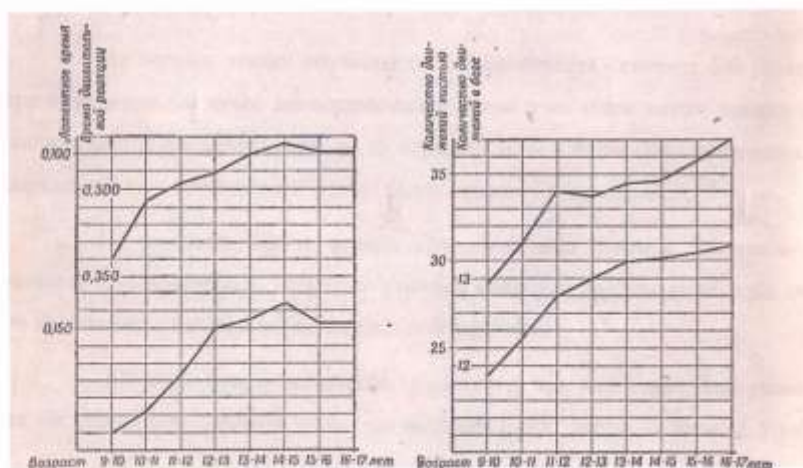
В детском и подростковом возрасте с совершенствованием функции двигательного анализатора повышается восприимчивость к обучению двигательным навыкам. В этом возрасте дети способны овладеть большим числом двигательных навыков, тонкими по координации движениями, если только они не связаны с необходимостью приложения большой мышечной силы или выносливости. Поэтому начинать обучение в раннем возрасте нужно с правильной, наиболее рациональной техники, применять большое количество разнообразных подвижных игр с элементами легкой атлетики, с высокой эмоциональной насыщенностью. Причем важно обучать

многим и разнообразным движениям и действиям. Упражнения в играх должны способствовать усвоению техники и образованию двигательных навыков, а также развитию физических качеств: быстроты, выносливости, силы, гибкости и ловкости. Созданный запас навыков, умений и повышение уровня всех двигательных качеств будет способствовать успешному совершенствованию техники выполнения упражнений в более зрелом возрасте.

В то же время обучение легкоатлетическим упражнениям и доведение техники выполнения их до совершенства связано с проявлением значительных мышечных усилий, с необходимостью выполнять быстрые движения при достаточно высоком напряжении центральной нервной системы. Вот почему необходимо повышать нагрузку очень постепенно (особенно на сердечно-сосудистую систему).

Скоростной бег — составная часть многих легкоатлетических упражнений. Данные возрастной физиологии показывают, что наиболее благоприятным периодом для повышения максимального темпа движений является период 9—10 лет. В этом же возрасте возможно развитие и общей выносливости с целью повышения уровня максимального потребления кислорода, улучшения способности поддерживать этот уровень длительное время, увеличения быстроты разворачивания дыхательных процессов до максимальных величин. Поэтому элементы бега, входящие в игры, занимают основное место в занятиях с детьми младшего возраста.

Как показали исследования, в 12—13-летнем возрасте создаются наиболее благоприятные условия для повышения быстроты бега и для совершенствования подвижности нервных процессов. Динамика изменений скорости двигательной реакции и частота движения у школьников показана на рис. 1 и 2



Обучая технике бега, важно сохранить естественность и легкость движений. С первых занятий нужно приучить детей бегать с мягкой постановкой передней части стопы на грунт. При напряженном беге дети делают гримасы, поднимают плечи, запрокидывают голову и выпячивают вперед грудь. Легкости в беге можно достичь, проводя пробежки на короткие дистанции в неполную силу, заканчивая бег, как только появятся признаки излишней напряженности. Кроме этого, целесообразно применять более длительный бег — именно в нем приобретается естественность и свобода движений, а это, в свою очередь, является основой техники бега.

Во время бега нужно следить за правильностью положения тела. Умение во время бега почти бесшумно ставить ногу на грунт во многом содействует выработке легкого бегового шага. При недостаточно полном выпрямлении ноги применяются прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед. Такие прыжки проводятся в различном темпе, причем быстрые прыжки очень сходны с бегом. Это упражнение следует выполнять с возрастающей интенсивностью.

Если занимающиеся недостаточно высоко поднимают бедра во время бега, им полезен бег с высоким подниманием коленей.

Обучая детей быстрому бегу, следует постепенно увеличивать скорость пробежек. Лучшее упражнение для этого — бег с ускорением.

Надо обучать учеников умению регулировать свои усилия во время бега и изменять его скорость, желательно, чтобы преподаватель в начале обучения сам участвовал вместе с детьми в пробежках с ускорением. Длина пробежек и их количество в уроке зависят от возраста, пола и степени подготовленности учеников. Чем длиннее пробегаемая дистанция, тем количество ускорений меньше, а перерыв между ними больше.

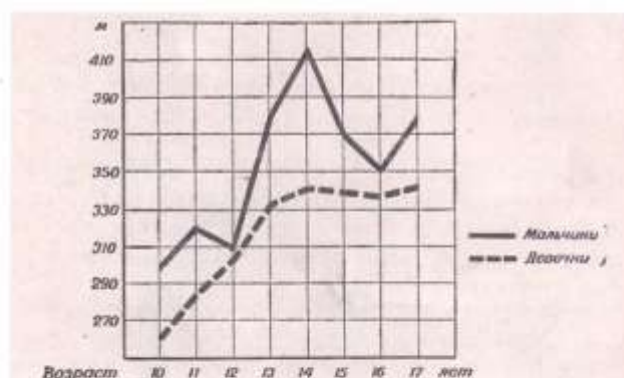
На первых этапах обучения не рекомендуется ускорять бег до предела. По мере овладения быстрым ненапряженным бегом ученики могут доводить скорость бега до предела и поддерживать ее на отрезках 10 м и более. При появлении излишней напряженности и скованности в движениях скорость надо снижать.

На занятиях нельзя ограничиваться только бегом с ускорением, следует развивать и выносливость. Для этого ученики повторно пробегают отрезки дистанции и всю дистанцию с возможной максимальной скоростью.

Обучение старту начинают после того, как занимающиеся усвоят технику бега по дистанции. Сначала изучается высокий старт, затем — низкий. При обучении

следует обращать внимание на точный и быстрый уход в наклоне со старта после сигнала. Когда ученики научатся правильно и быстро брать старт, надо познакомить их со способами финиширования и практиковать с ними пробега-ние финиша с большой скоростью.

Как показали исследования А. И. Полунина и Б. Ф. Прокуди-на, наибольший прирост выносливости у девочек и мальчиков в беге со скоростью 75% от максимальной находится в возрасте 13—14 лет, затем наблюдается некоторое снижение и новое повышение в возрасте 17—18 лет (рис. 3)



Следовательно, уже в раннем возрасте создаются благоприятные условия для развития общей, а в более позднем возрасте и специальной выносливости в беге на средние и длинные дистанции. Наиболее благоприятный период для воспитания специальной выносливости бегунов на средние дистанции начинается в 15—16 лет.

В целях развития общей выносливости у детей 10—12 лет объем одного занятия может достигать 1000—1500 м, у подростков 15—16 лет — 3000 м. Для развития специальной выносливости в 15—16 лет объем одного тренировочного занятия может составлять 1000—1500 м, а в более старшем возрасте достигать 3000 м.

Пробегание отрезков с равномерной и заданной скоростью — первый этап тренировки в беге на средние дистанции. В дальнейшем в занятия включается пробегание отрезков с изменяющейся скоростью и переменный бег продолжительностью до 1 часа. Повторное пробегание различных отрезков дистанции со скоростью ниже средней соревновательной на избранной дистанции заменяется переменным и повторным бегом, в котором отдельные отрезки пробегаются с различной соревновательной и выше средней соревновательной скоростью. Включение в тренировку различных пробежек на 100, 200 и 400 м и более длинных отрезков,

направленных преимущественно на улучшение специальной выносливости и совершенствование техники бега, способствует повышению тренированности.

Особое внимание в занятиях с юными бегунами необходимо уделять кроссовым тренировкам и тренировкам на местности. При этом бег на отрезках с высокой скоростью должен занимать в течение первых 2—3 лет занятий не более 10% общего объема беговой тренировочной нагрузки.