

# Методика проведения подвижных игр для юных легкоатлетов

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

по теме:

## МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР ДЛЯ ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Разработал:  
Шувалова Анастасия Николаевна  
инструктор-методист

2013 год

### Содержание

Введение.....	3
1. Возрастные особенности организма юных легкоатлетов....	6
2. Методика проведения подвижных игр.....	9
2.1. Характеристика подвижных игр.....	9
2.2. Проведение подвижных игр.....	10
Заключение.....	15
Список используемой литературы.....	16
Приложение.....	17

### Введение

Легкая атлетика – один из основных и наиболее массовых видов спорта, объединяющий ходьбу и бег на различные дистанции, прыжки в длину и высоту, метания диска, копья, молота, толкание ядра, а также легкоатлетического многоборья. Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья людей. Популярность и массовость легкой атлетики объясняются общедоступностью и большим разнообразием легкоатлетических упражнений, простотой техники выполнения, возможностью варьировать нагрузку и проводить занятия в любое время года не только на спортивных площадках, но и в естественных условиях. В современной спортивной классификации насчитывается свыше 60 разновидностей легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика — часть государственной системы физического воспитания. Легкоатлетические упражнения входят в программы физического воспитания дошкольников, школьников, учащихся всех типов учебных заведений, в планы тренировочной работы во всех видах спорта. Среди большого разнообразия секционных занятий легкоатлетические секции занимают ведущее место.

СДЮСШОР города Коломны функционирует с 2003 года. На протяжении всей работы одной из основных задач школы является привлечение юных спортсменов к занятиям легкой атлетикой.

Показатель количества занимающихся в СДЮСШОР по легкой атлетике

Год 2003 2004 2005 2006 2007 2008 2009 2010 2011

Количество занимающихся 469 504 528 564 562 630 637 638

Группу начальной подготовки дети могут посещать с 8 лет. Для организма в этом возрасте характерна низкая работоспособность, быстрая утомляемость, так как еще не достигнута гармония в развитии и функционировании всех систем. Таким образом монотонное безэмоциональное выполнение упражнений категорически не подходит для детей, занимающихся в ГНП. Поэтому большое количество времени на тренировках отводится проведению подвижных игр. В игре юный спортсмен упражняется в самых разнообразных движениях: беге, прыжках, бросании и ловле. Большое количество движений активизирует дыхание, кровообращение и обменные процессы. Это в свою очередь оказывает благотворное влияние на психическую деятельность. А увлеченность ребенка игрой не только мобилизует его физиологические ресурсы, но и улучшает результативность движений. Игра является незаменимым средством совершенствования движений, развивая их, способствуя формированию быстроты, силы, выносливости, координации движений.

Но мало привлечь ребенка к занятиям легкой атлетикой, необходимо его удержать. Поэтому важно учитывать роль растущего напряжения, радости, сильных переживаний и незатухающего интереса к результатам игры, которые испытывает юный спортсмен. В подвижной игре, как деятельности творческой, ничто не сковывает свободу действий ребенка, в ней он раскован и свободен.

Соревновательный момент в играх тренирует у юного спортсмена психологическую устойчивость к борьбе, оказываемую соперниками. Подвижные игры учат как выигрывать, так и проигрывать, делать определенные выводы, что в дальнейшем только благоприятно скажется на тренировочном и соревновательном процессах.

Велика роль подвижной игры в умственном воспитании ребенка: дети учатся действовать в соответствии с правилами, овладевать пространственной терминологией, осознанно действовать в изменившейся игровой ситуации и познавать окружающий мир. В процессе игры активизируются память, представления, развиваются мышление, воображение. Дети усваивают смысл игры, запоминают правила, учатся действовать в соответствии с избранной ролью, творчески применяют имеющиеся двигательные навыки.

Таким образом, все вышесказанное говорит о том, что методически правильно организованная подвижная игра способна оказать благоприятное физическое, психологическое, нравственное и умственное воздействие на организм юного ребенка как в настоящем, так и в перспективе, что значительно важно для СДЮСШОР по легкой атлетике. Поэтому тренера – преподаватели, имеющие ГНП, должны отлично знать методику проведения подвижных игр.

## 1. Возрастные особенности организма юных легкоатлетов

Ведущую роль в развитии функций организма детей младшего школьного возраста играет центральная нервная система, и прежде всего ее высший отдел – кора головного мозга. Анатомическое развитие нервной системы ко времени полового созревания почти полностью завершается. Процесс созревания ядра двигательного анализатора в мозгу заканчивается к 12-13 годам.

Перестройка функций коры больших полушарий находит свое отражение в поведении детей, в их психике. Дети в этом возрасте очень эмоциональны, однако поддаются внушению старших. Авторитет тренера у детей этого возраста очень велик. У детей появляется стремление проверить свои силы в той или иной деятельности, добиться каких-либо достижений. Интересы детей становятся более разнообразными, но не обладают еще достаточной емкостью.

Существенные изменения происходят в мышлении и памяти детей младшего школьного возраста. В процессе обучения и воспитания развивается способность к логическому рассуждению и абстрактному мышлению. Появляется критический подход к изучаемым движениям. Изменения в работе памяти выражаются в том, что запоминание идет не от конкретных явлений к обобщению, а от общего представления к восстановлению в памяти отдельных деталей конкретных явлений действительности. Поэтому изучение техники вида спорта в этом возрасте целесообразно вести целостным методом с некоторым акцентом на деталях его выполнения. При этом память на движения у детей с возрастом

изменяется как в количественном, так и в качественном отношении. Способность к запоминанию у детей весьма быстро растет в период от 7 до 12 лет.

В возрасте 9-10 лет возрастает контролирующая роль коры головного мозга. По мере образования новых и более сложных кортикальных систем деятельность больших полушарий становится все более тонкой и сложной. Быстрее происходит образование условных рефлексов. Динамические стереотипы двигательных навыков, закрепленные в младшем школьном возрасте, обладают значительной устойчивостью и способны сохраняться в течение многих лет.

У детей 7-10 лет наступают и некоторые изменения в костной системе. Процессы роста и развития скелета во многом определяются характером деятельности организма, упражнением его двигательной функции. Для костной ткани движения являются одним из важнейших биологических стимуляторов, оказывающих влияние на рост, формирование и функциональные способности скелетной системы. Следует отметить, что изгибы позвоночника только начинают формироваться, позвоночник детей очень податлив, при неправильных исходных положениях, сопровождаемых длительными напряжениями, возможны искривления. Это объясняется недостаточным развитием мускулатуры, поэтому очень важно детям 7-10 лет давать упражнения, способствующие укреплению позвоночных мышц, с тем, чтобы развитие кривизны позвоночного столба происходило без отклонений.

При занятиях спортом большую нагрузку несут нижние конечности. Тренера-преподаватели должны знать, что процессы окостенения у юных воспитанников еще не завершены. Поэтому в занятиях нужно уделять больше внимания упражнениям, способствующим укреплению стопы.

Интенсивное развитие скелета детей младшего школьного возраста тесно связано с формированием их мышц, сухожилий и связочно-суставного аппарата. Одновременно с увеличением веса мышц совершенствуются и их функциональные свойства, обогащаются иннервационные отношения.

Мышцы в этом возрасте развиваются неравномерно: быстрее крупные мышцы, медленнее – малые. Это одна из причин того, что юные легкоатлеты плохо справляются с заданием тренера выполнить упражнения на точность.

На всем протяжении развития организма наблюдается нормальное взаимоотношение между развитием сердечно-сосудистой системы и массой тела, относительный вес сердца на 1 кг веса тела с возрастным уменьшается. Особенно выраженное уменьшение отмечается в возрасте 10-11 лет.

В тесной связи с сердечно-сосудистой системой функционируют органы дыхания. Размеры и функциональные возможности дыхательного аппарата с возрастом увеличиваются. Округлость грудной клетки и размеры ее дыхательных движений прогрессивно возрастают. Развитие силы дыхательных мышц детей обеспечивает большую глубину дыхания, создает возможность для значительного увеличения легочной вентиляции, необходимой во время интенсивной мышечной работы. Суммируя изложенные здесь данные анатомо-физиологических особенностей организма детей младшего школьного возраста, следует отметить, что функциональные возможности детей 7-10 лет невысоки, непрерывные процессы развития, происходящие в организме, требуют внимательного педагогического контроля при занятиях легкой атлетикой.

## 2. Методика проведения подвижных игр.

### 2.1. Характеристика подвижных игр

Методика проведения подвижных игр нашла свое отражение в работах ученых: Е.А.Аркина, В.В.Гориневского, Н.А.Метлова, А.В.Кенеман, М.М.Конторович, Л.И.Михайловой, Т.И.Осокиной, Е.А.Тимофеевой и др. Эти работы существенно дополнили и обогатили методику проведения подвижных игр.

Подвижные игры классифицируются по разным параметрам: по возрасту, по степени подвижности ребенка в игре (игры с малой, средней, большой подвижностью), по видам движений (игры с бегом, метание, прыжками и т.д.), по содержанию (подвижные игры с правилами и спортивные игры). Также игры могут быть с использованием инвентаря и без него, развивать скоростные способности, координационные и .п.

Перед тем как выбрать определенную игру, следует поставить конкретную педагогическую задачу, решению которой она оказывает содействие, учитывая состав участников, их возрастные особенности, развитие и физическую подготовку. Нужно учитывать и степень организованности детей, их дисциплинированность: если они недостаточно организованы, то сначала надо подобрать игру небольшой подвижности и проводить ее в кругу. При отборе игры надо учитывать форму проведения занятий, а также, что очень важно, придерживаться известного в педагогике правила постепенного перехода от легкого к сложному. Для этого чтобы определить степень сложности той или другой игры, учитывается количество элементов, которые входят в ее состав. Игры, которые состоят из меньшего количества элементов и в которых нет распределения на команды, считаются более легкими. Обучение детей целесообразно начинать с простых некомандных игр, потом перейти к переходным и завершить сложными – командными. К более сложным играм следует переходить своевременно, пока ученики не утратили заинтересованности к изучению. Это поможет закрепить привычки и умения.

При отборе игры также следует помнить о наличии специального инвентаря. Если игроки стоят и долго ждут необходимый инвентарь, они теряют интерес к игре.

Место проведения имеет большое значение при выборе игры. В небольшом узком зале или манеже можно проводить игры выстраиванием, а также те, в которых игроки принимают участие поочередно. В большом зале или на площадке – игры большой подвижности с бегом врассыпную, с метанием больших и маленьких мячей, с элементами спортивных игр.

## 2.2. Проведение подвижных игр.

Сбор детей на игру. Собрать детей на игру можно разными приемами. Собирать детей надо быстро (1—2 мин), потому что всякая задержка снижает интерес к игре. Ознакомление детей с игрой проводится четко, лаконично, образно, эмоционально в течение 1,5—2 мин.

Важное условие успешности игровой деятельности – понимание содержания и правил игры. Объяснение их можно дополнить показом отдельных приемов и действий. В процессе игр у детей формируются понятия о нормах общественного поведения, воспитываются определенные культурные привычки. Однако игра приносит пользу только тогда, когда тренер хорошо владеет педагогическими задачами, которые решаются во время игры.

Перед объяснением правил игры юных спортсменов следует разместить в исходное положение, из которого они будут начинать игру. Объясняя, тренер сообщает название игры, ее цель и ход, рассказывает о роли каждого игрока, его месте. При объяснении и проведении игры тренер может стоять в таком месте, на котором все игроки могли бы его хорошо видеть и слышать. Для лучшего усвоения игры рассказ можно сопровождать показом отдельных сложных движений. Если игра проводится впервые, тренер – преподаватель проверяет, все ли игроки понимают ее правила.

В некоторых подвижных играх требуется ведущий. Существует несколько способов определения ведущего, а применяют их в зависимости от условий занятий, характера игры и количества игроков. Тренер-преподаватель может назначить ведущим одного из игроков на свое усмотрение, коротко обосновав свой выбор. Ведущего также могут избрать сами игроки. Однако для этого необходимо, чтобы они хорошо знали друг друга. Можно назначить ведущего и по результатам предшествующих игр. Этот выбор стимулирует учеников добиваться лучших результатов. Часто применяют жеребьевку в виде счета. Роли ведущего могут быть разнообразными и оказывать содействие формированию организаторских привычек и активности. В командных играх и эстафетах соревнуются между собой две большие команды. Способы распределения на команды надо вводить соответственно характеру и условиям проведения игры, а также составу игроков. В сложных играх с большим количеством игроков необходимо привлекать судей – помощников, они считают очки или время, наблюдают за порядком и состоянием места для игры. Руководство игрой включает несколько обязательных элементов:

- наблюдение за действиями играющих,
- устранение ошибок,
- пресечение проявлений индивидуализма, грубого отношения к игрокам,

- регулировка нагрузок,
- стимулирование необходимого уровня эмоциональной активности на протяжении всей игры.

Направляя игровую деятельность, тренер-преподаватель помогает выбрать способ решения игровой задачи, добиваясь самостоятельности и творческой активности игроков. В отдельных случаях он может включиться в игру сам, демонстрируя, как лучше действовать в той или другой ситуации. Важно своевременно исправлять ошибки. Объяснять ошибку нужно кратко, демонстрируя правильные действия. Если этих приемов недостаточно, применять специальные упражнения, в отдельности анализируя ту или другую ситуацию.

Ответственный момент в руководстве подвижными играми – дозирование физической нагрузки. Игровая деятельность своей эмоциональностью захватывает детей, и они не ощущают усталости. Во избежание переутомления необходимо своевременно прекратить игру или изменить ее интенсивность. Регулируя физическую нагрузку в игре, тренер может использовать разнообразные приемы: уменьшать или увеличивать время, отведенное на игру, изменять количество повторений игры, уменьшать или увеличивать площадь (расстояние), на которой проводится игра. Окончание игры должно быть своевременным. Преждевременное или внезапное окончание игры вызовет неудовольствие игроков. После окончания игры необходимо подвести итог. При сообщении результатов следует указать командам и отдельным игрокам на допущенные ошибки и отрицательные и положительные моменты в их поведении.

Методически верное применение игры позволяет проводить тренировочное занятие с планируемой и управляемой моторной плотностью, точно дозировать нагрузку. Игра может быть включена во все части тренировки. В первую, подготовительную часть, исходя из ее традиционных задач, включаются игры с невысокой двигательной активностью юных спортсменов, позволяющие стимулировать остроту внимания, общую организацию действий ребенка. Игры, применяемые в основной части, содержат упражнения с проявлением быстроты, скоростно-силового характера, выносливости, упражнения с сопротивлением, преодолением препятствий, прыжкового характера, метанием и другими двигательными действиями на проявление точности. По двигательному содержанию игры основной части содержат упражнения комплексного характера и направлены на проявление и совершенствование основных двигательных качеств. Подвижные игры заключительной части тренировки позволяют переключать играющих спортсменов с двигательной активности с интенсивной нагрузкой на постепенно приводящую к ее норме посредством активного двигательного отдыха. С этой целью применяются игры средней, а затем и малой активности, способствующие постепенному переходу от иррадиации внимания к его концентрации. Так, если в основной части урока запланированы игры, то в ходе их проведения целесообразно чередовать игры с высокой двигательной активностью и игры с невысокой двигательной активностью, интенсивностью двигательных действий.

Требования безопасности во время проведения подвижных игр.

Благоприятно отражаются на состоянии и самочувствии учеников правильно организованные подвижные игры. Однако следует учитывать, что это возможно только в случае строгого выполнения правил безопасности, заключающихся в следующем:

- необходимо проверить место проведения подвижных игр (нескользящая поверхность, без ям и кочек; хорошо проветриваемое и освещенное помещение и т.п.);
- проверить игровой инвентарь;
- проверить наличие спортивного костюма и спортивной обуви у игроков;
- перед игрой необходимо провести разминку;
- внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) тренера и капитана команды;
- строго выполнять правила игры;
- избегать столкновений, толчков и ударов;
- при падениях надо сгруппироваться и как можно быстрее встать на ноги;
- при возникновении неисправности спортивного инвентаря или оборудования следует прекратить игру и

устранить неполадки;

- при появлении первых сомнений в продолжении игры, остановить игру.

#### Заключение

Любой тренер-преподаватель должен понимать, что легкоатлетическая тренировка не должна превратиться в монотонный процесс. Если дети будут выполнять все общефизические и специальные упражнения без удовольствия и заинтересованности, то едва ли они смогут достичь нужного результата, а иногда даже и остаться в легкой атлетике. Поэтому без подвижных игр в тренировочном процессе юных легкоатлетов не обойтись. Занимаясь подвижными играми, дети укрепляют мышечный корсет, мышцы верхних и нижних конечностей, развивают физические качества. В игре юные спортсмены овладевают не только упражнениями, характерными для легкой атлетики, но и совершенствуют навыки, которые им необходимы в обычной жизни. Специальные игры соревновательного характера, дополняют соперничество среди юных спортсменов. Тем самым подготавливая их к соперничеству на беговой дорожке.

Однако игра приносит пользу только тогда, когда тренер-преподаватель хорошо владеет методическими знаниями и использует их во время проведения подвижных игр. Благодаря подвижным играм дети, которые занимаются легкой атлетикой, могут добиться желаемых результатов на тренировках и соревнованиях, ведь развиваются не только физические, но и моральные и психологические качества

#### Список использованной литературы

1. Степаненкова Э. Я. Методика проведения подвижных игр. – М.: Мозаика-Синтез, 2009. – 64с.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры. Учеб. для студ. пед. вузов. – М.: Издательский центр “Академия”, 2000. – 160 с.
3. Патрикеев А.Ю. Подвижные игры. 1- 4 класс. – М.: ВАКО, 2007. – 176с.
4. Матюшонок М.Т. Анатомия физиология и гигиена детей младшего школьного возраста. – М.: Просвещение, 1970. – 224с.
5. Кирпичев И.В. Физиология и гигиена младшего школьника. 1 – 4 классы. – С-П.: Владос, 2002. – 144с.

[Скачать материал](#)