

Н.Г. Москвин, В.И. Нятюнова

**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА КАК ОДИН ИЗ ЭЛЕМЕНТОВ
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ШКОЛЕ
(НА ПРИМЕРЕ СТАРШИХ КЛАССОВ)**

Аннотация: особое внимание в школах уделяется здоровьесберегающим технологиям, которые помогут решить проблему совершенствования физического воспитания школьников, дадут им багаж знаний и умений, необходимых им для ведения здорового образа жизни. Один из способов решения данной проблемы – это занятия на уроках физической культуры легкой атлетикой. Легкая атлетика играет важнейшую роль в системе физического воспитания школьников.

Ключевые слова: здоровье, здоровьесберегающие технологии, легкая атлетика, уроки физического воспитания, методика, результаты.

N.G. Moskvina, V.I. Nyatyunova

**TRACK-AND-FIELD ATHLETICS AS AN ELEMENT OF HEALTH
PROTECTION TECHNOLOGIES AT SCHOOL
(THROUGH THE EXAMPLE OF SENIOR CLASSES)**

Abstract: using health protection technologies at schools helps to solve the problem of physical education of children, gives them knowledge and skills for leading a healthy lifestyle. Therefore, a lot of attention is paid to this element during the educational process. Implementing track-and-field athletics in schools might well solve the problem of children upbringing. Track-and-field athletics is a significant part of educational system.

Keywords: health, health protection technology, track-and-field athletics, physical education classes, teaching techniques, methods, results.

Здоровье школьников – на современном этапе одна из актуальных тем. Здоровье подростков у специалистов всех направлений вызывает обоснованную

серьезную тревогу, т.к. увеличение частоты и числа болезней совпадает именно с периодом получения среднего образования.

Нормальное развитие ребенка, его здоровье определяется в первую очередь той средой, в которой он растет. Для детей школьного возраста этой средой является школа, где он проводит половину времени своего бодрствования.

Ученые Института возрастной физиологии РАО провели исследования и пришли к выводу, что существующая организация образовательного процесса на современном этапе создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, что приводит к возникновению и развитию хронических болезней.

Каждый человек (будь то взрослый или ребенок) хочет быть здоровым, сильным, сохранить бодрость и энергию на долгие годы. Самый надежный способ достичь этой цели – физическая культура.

Особое внимание в школах уделяется здоровьесберегающим технологиям, которые помогут решить проблему совершенствования физического воспитания школьников, дадут им багаж знаний и умений, необходимых им для введения здорового образа жизни.

Здоровьесберегающие технологии носят развивающий характер и применяются на протяжении всего периода детства. Эти технологии наиболее полно выражены в общей системе школьного образования.

Средствами здоровьесберегающих образовательных технологий являются средства двигательной направленности, оздоровительные, гигиенические факторы.

Существует несколько принципов здоровьесберегающих технологий школьной педагогики. К ним относятся следующие принципы:

- непрерывность здоровьесберегающего процесса;
- системное чередование нагрузок и отдыха;
- постепенное наращивание оздоровительных воздействий;
- возрастная адекватность здоровьесберегающего процесса;
- принцип оздоровительной направленности.

Так как большинство своего времени школьники проводят в сидячем положении (на уроках, дома перед компьютером и телевизором), то у них отмечается ярко выраженное нарушение осанки, отсутствие пластичности и культуры движений.

Один из способов решения данной проблемы – это занятия на уроках физической культуры легкой атлетикой.

Легкая атлетика играет важнейшую роль в системе физического воспитания школьников. Упражнения, которые выполняются в ходе обучения легкой атлетике, более доступны и просты, чем упражнения других видов физической культуры. Эти упражнения можно применять в обучении детей любого возраста и любой степени их физического развития.

Для старшеклассников общеобразовательной школе есть несколько организационно-методических форм проведения занятий по легкой атлетике, которые тесно связаны между собой общими задачами и целями. Это – урок, секционные занятия и самостоятельные занятия.

Основной формой проведения занятий по легкой атлетике в старших классах являются непосредственно уроки, в основе которых заложена методика обучения технике движений отдельных видов. Осваивая новые упражнения, старшеклассники расширяют свой «двигательный кругозор», укрепляют свои физические навыки. Уроки легкой атлетики помогают также воспитывать морально-волевые качества старшеклассников.

Для каждой возрастной группы существуют морфофункциональными особенностями, связанные с двигательными возможностями школьников.

Организм детей, подростков и юношей развивается непрерывно, но неравномерно. Некоторые этапы бурного развития сменяются затем этапами замедленного развития. Эти особенности детского организма обязывают педагога очень внимательно дозировать физические нагрузки, не допускать переутомления. В то же время надо учитывать, что растущему организму школьника необходима постоянная и достаточно интенсивная тренировка.

Эти особенности детского организма необходимо учитывать в процессе занятий легкой атлетикой.

Для старшеклассников характерен более медленный и равномерный процесс развития. В этот период юноши растут заметно быстрее девушек. Половое созревание к старшим классам как правило, заканчивается, и юноши и девушки почти не отличаются от взрослых. Рост костей хоть незначителен, но их толщина позволяет выдерживать большие нагрузки. Увеличивается размер сердца, его объем, а также значительно увеличивается просвет кровеносных сосудов, что повышает общую выносливость и работоспособность. Поскольку развитие ЦНС завершается, старшеклассники становятся более уравновешенными, у них вырабатывается способность к аналитической и синтезирующей деятельности. Но надо помнить на занятиях легкой атлетикой, что в этом возрасте нельзя применять упражнения с элементами натуживания и задержкой дыхания.

Легкоатлетические упражнения достаточно многообразны, большинство из них носят естественный характер, поэтому ходьба, бег, прыжки и метания являются составными частями почти каждого урока физической культуры.

Регулярные занятия легкой атлетикой помогают воспитать у старшеклассников основные двигательные качества, развивают и совершенствуют функциональные возможности организма.

В теории и практике выделяют несколько двигательных качеств: силу, гибкость, быстроту, ловкость и выносливость.

Эти качества могут целенаправленно развиваться в процессе систематических занятий легкой атлетикой. Каждый тренер и учитель физической культуры должен знать о наиболее благоприятных возрастных периодах, когда определенные физические качества наиболее чувствительны к влиянию тренировки. При этом важно так же учитывать биологический возраст ребенка. Например, у рано созревающего подростка может обнаружиться очень быстрый темп развития двигательных навыков, но затем их развитие остановится. У поздно созревающего школьника может наблюдаться обратная

картина, и он может неожиданно опередить акселерата. Тот подросток, который по всем показателям отставал от других, может набрать темпы и через 2–3 года систематических занятий плотно займет ведущие позиции.

В процессе освоения школьной программы по легкой атлетике у старшеклассников продолжается совершенствование быстроты, гибкости, ловкости. В старших классах значительное время отводится упражнениям скоростного, скоростно-силового характера, упражнениям с отягощениями (набивные мячи, гантели, мешочки с песком и пр.). Используется штанга до 40 кг. К занятиям легкой атлетикой добавляются прыжковые упражнения, что помогает усовершенствовать скоростно-силовых способностей. Именно легкоатлетические упражнения позволяют пополнить естественные двигательные потребности развивающегося организма старшеклассников.

Неоспоримо то, что учет возрастных особенностей развивающегося организма должен лежать в основе формирования физических качеств. Все двигательные качества имеют важное значение для эффективного овладения техникой легкоатлетических упражнений и достижения высоких спортивных результатов.

В таблице 1 приведены результаты, достигнутые воспитанниками в процессе соревнований различного уровня.

Таблица 1

Результаты, достигнутые воспитанниками в процессе соревнований различного уровня

ФИО учащегося	Дистанция	Результат	Место	Дата	Уровень соревнований
Исаев Раиль	800 м	2.07,68	2	18.02.2012	Открытое зимнее первенство города Набережные Челны по л/а
Исаев Раиль	Эстафета 4 х 400 м	3.32,67	1	14–17.05.2012	Личное первенство РТ по л/а, г. Казань
Исаев Раиль	3000 м	10.00,1	2	22.09.2012	XVII Традиционные республиканские соревнования по л/а, памяти

					тренера В.Г. Сазонова, г. Нижнекамск
Исаев Раиль	Эстафета 800 х 400 х 200 х 100 м	4.02,9	2	22.09.2012	XVII Традиционные республиканские соревнования по л/а, памяти тренера В.Г. Сазонова, г. Нижнекамск
Исаев Булат	Эстафета 800 х 400 х 200 х 100 м	4.02,9	2	22.09.2012	XVII Традиционные республиканские соревнования по л/а, памяти тренера В.Г. Сазонова, г. Нижнекамск
Исаев Раиль	1000 м	2.39,74	2	1.12.2012	Открытое первенство Елабужского муниципального района по л/а, памяти ЗТР В.А. Ачинцева
Исаев Булат	2000 с/п	6.41,00	3	21– 23.12.2012	Зимнее лично- командное первенство РТ
Юсупов Булат	кросс 1000 м		3	Сентябрь 13	Перв-во района по л/а кроссу среди учащихся общеобразовательных школ Комсомольского района
Исаев Булат	кросс 1000 м		2	Сентябрь 13	Перв-во района по л/а кроссу среди учащихся общеобразовательных школ Комсомольского района
Команда МБОУ «Гимназия №2 имени Мулланура Вахитова»	кросс 1000 м		4	Сентябрь 13	Осенний кросс Комсомольского района
Вафин Рузиль	8 км		3	21.09.2013	«Кросс Татарстана»
Исаев Булат	2000 с препятствия ми (с/п)	6.36,27	3	19– 20.01.2013	Первенство ПФО по л/а, г. Ижевск
Вафин Рузиль	2000 м с/п	7.02,01	3	07.– 09.12.2014	Личное первенство РТ по л/а, г. Казань
Исаев Булат	кросс 1000 м	2.40,5	2	25.09.2014	Лично-командное первенство города по осеннему л/а кроссу среди школьников в рамках спартакиады

Команда МБОУ «Гимназия №2 имени Мулланура Вахитова»	кросс 1000 м		2	25.09.2014	командное первенство города по осеннему л/а кроссу среди школьников в рамках Спартакиады
Команда МБОУ «Гимназия №2 имени Мулланура Вахитова»	эстафета		4	апрель	Ежегодная городская легкоатлетическая эстафета
Юсупов Булат	400 м	58,54	1	13.05.2014	Первенство города Набережные Челны по л/а
Юсупов Булат	800 м	2.16,88	1	14.05.2014	Первенство города Набережные Челны по л/а
Вафин Рузиль	2000 м с/п		2	7–9.12.2014	Личное первенство РТ по л/а, г. Казань
Муллагалиева Лилия	1000 м		3	27.12.2014	Первенство города Набережные Челны по л/а
Муллагалиева Лилия	1500 м		2	15.02.2015	Первенство города Набережные Челны по л/а
Команда МБОУ «Гимназия №2 имени Мулланура Вахитова»	эстафета		3	28.04.2015	Ежегодная городская легкоатлетическая эстафета
Исаев Булат	800 м		2	11.04.2015	Первенство города Набережные Челны по легкой атлетике на Кубок Мэра среди школьников
Юсупов Булат	800 м		3	11.04.2015	Первенство города Набережные Челны по легкой атлетике на Кубок Мэра среди школьников
Исаев Булат	2000 м с/п	6.49,7	2	13.05–16.05 2015	Личное первенство РТ по л/а, Казань
Юсупов Булат	1000 м		1	29.09.2015	Лично-командное первенство г. Набережные Челны по л/а кроссу среди

					школьников в рамках спартакиады
Команда юношей гимназии	1000 м		4	29.09.2015	командное первенство г. Набережные Челны по л/а кроссу среди школьников в рамках спартакиады
Муллагалиева Лилия	1000 м	3.34	3	26.12.2015	Первенство города Набережные Челны по л/а
Моисеева Гузель	1500 м	5.17	2	20.02.2016	Открытое зимнее первенство города Набережные Челны по легкой атлетике
Мингалеева Аделя	800 м	2.48,2	2	20.02.2016	Открытое зимнее первенство города Набережные Челны по легкой атлетике

Ведущий показатель во всех видах легкой атлетики – быстрота, особенно в беге на короткие дистанции.

Методика построения легкоатлетического урока в школе – это сложный процесс учебно-воспитательной работы, поэтому к профессиональным знаниям и практическим навыкам учителя физической культуры предъявляются высокие требования. Он должен развивать свой творческий потенциал, быть новатором и, кроме этого, обладать общей культурой, быть отзывчивым и внимательным к ученикам.

В X–XI классах продолжается работа по совершенствованию техники спринтерского и длительного бега, прыжков в длину и высоту с разбега, метаний. Усиливается акцент на дальнейшее развитие выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей. Уроки в значительной мере приобретают черты тренировки.

По сравнению с основной школой увеличивается длина спринтерских дистанций, время длительного бега, длина разбега и способы в прыжках и метаниях. С юношами и девушками продолжается углублённое изучение освоенных в VIII–IX классах различных спортивных способов прыжков. При наличии условий и обеспечении техники безопасности допустимо ознакомление старшеклассников с техникой и других видов лёгкой атлетики.

На уроках лёгкой атлетики педагог должен создавать условия для воспитания у учащихся стремления к объективной оценке своих возможностей, самоопределению и самосовершенствованию. Выполнение трудных, но посильных заданий по развитию физических способностей, особенно выносливости, создаёт благоприятные условия для воспитания нравственных и волевых качеств.

Список литературы

1. Абаскалова Н.П. Теория и практика формирования ЗОЖ учащихся и студентов в системе «Школа-ВУЗ» [Текст]: Автореф. дис. д-ра пед. наук / Н.П. Абаскалова. – Барнаул, 2000. – 48 с.

2. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. – М.: АПК и ПРО, 2002. – С. 62.

3. Советова Е.В. Эффективные образовательные технологии. – Ростов н/Дону: Феникс, 2007. – 285 с.

4. Сухарев А.Г. Научные основы концепции укрепления здоровья детей и подростков [Текст] / А.Г. Сухарев // Гигиена и санитария. – 2000. – №3. – С. 43–44.

5. Тихомирова Л.Ф. Теоретико-методические основы здоровьесберегающей педагогики [Текст]: монография / Л.Ф. Тихомирова. – Ярославль, Изд-во ЯГПУ, 2004. – 240 с.

6. Щукина Г.И. Активизация познавательной деятельности учащихся в учебном процессе. – М., Просвещение. – 220 с.

Москвин Николай Геннадьевич – канд. пед. наук, профессор Набережночелнинского института (филиала) ФГАОУ ВО «Казанский (Приволжский) федеральный университет», Россия, Республика Татарстан, Набережные Челны.

Moskvin Nikolay Gennadevich – the candidate of pedagogical sciences, Professor of the Naberezhnye Chelny institute (branch) of the Kazan (Volga region) federal university, Russia, the Republic of Tatarstan, Naberezhnye Chelny.

Нятюнова Валентина Ивановна – учитель физической культуры высшей категории МБОУ «Гимназия №2 им. М. Вахитова», Россия, Республика Татарстан, Набережные Челны.

Natjunova Valentina Ivanovna – physical education teacher of the highest qualification category of the Gymnasium №2 named after M. Vakhitova, Russia, the Republic of Tatarstan, Naberezhnye Chelny.
