**Приобщение детей к занятиям лёгкой атлетики.**

Высказывание «Ничто так не истощает и не разрушает человека как продолжительное физическое бездействие» - Аристотель

Введение

Легкая атлетика является одним из популярных занятий в мире. Занятие этим видом спорта является важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру действий.

Каждый, кто начинает заниматься лёгкой атлетикой, ставит перед собой определённую цель: один хочет стать чемпионом, другой – просто сильнее и выносливее, третий стремиться с помощью бега похудеть, четвёртый укрепить волю. Нужно лишь регулярно, не делать себе поблажек и скидок, упорно тренироваться.

Основные этапы работы

1. Этап (теоретико-практический)-2013-2014г.
2. Этап (практико-внедренческий)-2014-2015г.
3. Этап (обобщающий)-2015-2016г.

История возникновения и становления исследования

1. Низкий уровень здоровья учащихся, что представляет реальную угрозу для будущей нашей страны. На сегодняшний день только 10% выпускников могут считаться здоровыми, от 43-70% увеличилось число учащихся имеющих хронические заболевания и 50% имеют отклонения в развитии опорно - двигательного аппарата.
2. Не занятость учащихся в спортивных секциях, около 80% школьников.
3. Пропал интерес к данному виду спорта.

Трудности при решении проблемы:

1. Недостаточное освещение спортзала
2. Малый размер спортивного зала
3. Отсутствие прыжковой ямы
4. Несоответствие уровня материальной базы
5. Отсутствие привычки к физкультурно-спортивному здоровьеформирующему стилю жизни

Актуальность исследования

Легкая атлетика - один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия обще доступны благодаря разнообразию её видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Различные виды бега, прыжков и метания входят в составную часть урока физической культуры и

занятий по лёгкой атлетике и тренировочный процесс многих других видов спорта. Занятия лёгкой атлетикой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышения социального статуса учащегося.

Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры. В системе физического воспитания лёгкая атлетика занимает главенствующее место благодаря разнообразию доступности, дозируемости, а также прикладному значению. Основой лёгкоатлетических упражнений являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метание.

Благодаря, занятиям лёгкой атлетикой ученик приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость и т. д. Занятия л/а являются хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно - сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Цель работы:

Создание системы педагогической работы, направленной на всестороннее физическое развитие учащихся, укрепление их здоровья, повышение функциональных возможностей организма.

Задачи:

1. Сформировать представление о виде спорта – л/а, его возникновении, развитии и многообразии её видов.
2. Содействие разносторонней физической подготовке и укреплению здоровья.
3. Воспитание социальной активности учащихся, развитие волевых и лидерских качеств, инициативы, дисциплинированности, чувство товарищества, взаимопомощи и трудолюбия.
4. Передать необходимые знания в области л/а.
5. Формировать представления об образе здоровой жизни, то есть необходимых двигательных умений и навыков.

Основные этапы самообразования

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы | Содержание работы | Сроки | Практическая деятельность |
| Диагностический | 1. Изучение научно – методической литературы.  2. Обзор в Интернете информации по теме «Приобщение детей к занятиям л\а».  3. Знакомство с инновационными технологиями.  4. Проведение теоретических уроков «История возникновения л\а», «Виды л\а», «Развитие л\а в нашей стране».  5. Развитие физических качеств на уроках. | 2013-2014 г | Собеседование с руководителями МО, с коллегами.  Изучение литературы. |
| Прогностический | 1.Определение целей и задач темы.  2. Разработка систем мер, направленных на решение проблем.  3. Прогнозирование результатов.  4. Проведение мониторинга физической подготовленности. | 2013-2014 г | Выступление на МО. |
| Практико-внедренческий | 1. Внедрение опыта работы по самообразованию. Корректировка работы.  2. Формирование методического материала для использования в дальнейшем образовательном процессе.  3. Занятия детей в секции л\а и участия в соревнованиях.  4. Результаты наблюдений по сравнению с другими детьми. | 2013-2015 г | Открытые уроки по теме самообразования.  Выступления перед коллегами. Участие детей в районных и областных соревнованиях. Участие детей в олимпиадах. |
| Обобщающий | 1. Подведение итогов работы по теме.  2. Оформление результатов работы. | 2014-2016 г | Обобщение по теме самообразования с коллегами.  Выступления на педсовете. |
| Внедренческий | Распространение опыта. | 2016 | Письменный отчёт |

Сущность опыта и применяемые методы и средства.

В настоящее время работаю над темой 1 год, поэтому на начальной стадии я изучила научно-методическую литературу, познакомилась с инновационными технологиями, провела серию теоретических уроков-«История возникновения л\а», «Виды л\а», «Развитие л\а в нашей стране».

Л\а – вид спорта, требующий повышенной выносливости, поэтому я разработала серию упражнений и использую равномерный метод. Обычно это бег на стадионе по дорожке, в лесу, бег на лыжах, 6- минутный бег. Продолжительность этих упражнений постепенно увеличивают от 10-30 минут в зависимости от возраста и способности детей.

Результатом моей работы является участие детей нашей школы в районном «Кроссе наций», где многие дети стали победителями.

Для повышения скоростной выносливости использую: бег на отрезках от 200 до 400 м,

эстафеты, преодоление полосы препятствий, челночный бег, игровые упражнения. Упражнения должны быть с интервалами отдыха и выполняться по принципу постепенности.

Для развития быстроты использую в работе беговые упражнения: бег с высоким пониманиям бедра, движение рук и ног на месте, прыжкообразный бег, скачки на одной ноге, бег в гору и др. Быстрота развивается в эстафетном беге: встречные эстафеты, игра «челнок», эстафета с гандикапом, эстафета по кругу, п\и «Лапта», СП\и «Футбол», старты из различных исходных положений, старты в движении, подвижные игры «опережение соперника». Основные методы скоростной подготовки: игровой, соревновательный, повторный и вариативный.

Результат – участие детей в школьных соревнованиях «бег на рекорд школы», по возрастам, а также призовые места в ежегодной городской эстафете, посвящённой Дню Победы.

Для всесторонней физической подготовки использую на уроках круговую тренировку, где идёт работа на «станциях» с учётом имеющего оборудования. Круговая тренировка состоит из 5-7 станций и включает упражнения, способствующие развитию физических качеств: быстроты, прыгучести, общей и скоростной выносливости, скоростной силы, тесно связанной с укреплением опорно-двигательного аппарата.

Применяю в разминке на уроках гимнастику «Стретчинг», воздействуя на различные группы мышц (мышцы при растягивании удерживаются в одном положении 5-10 сек., где активизируется процесс кровообращения и обмена веществ).

Провела открытый урок «Олимпийские надежды» , где учащиеся показали не только свою физическую подготовленность в беге, прыжках и метании, но и узнали ритуал, символику и девиз Олимпийских игр.

Были проведены практические и теоретические уроки в 5-6 классах, направленных на сохранение правильной осанки в ходьбе, беге. Учащимся были предложены комплексы упражнений по формированию правильной осанки и предупреждения плоскостопия, а также дано домашнее задание ежедневно выполнять комплексы упражнений.

На следующий год планирую отобрать способных и желающих детей на секцию лёгкая атлетика.

Ожидаемый результат.

-повышение уровня физического развития и состояния здоровья занимающихся детей.

-повышение уровня подготовленности в соответствие с индивидуальными особенностями

-выполнение нормативов мониторинга ОФП и СФП

-участие в районных и областных соревнованиях по л\а

-снижение заболеваемости среди учащихся

Вывод:

Средний уровень физической подготовки и физическое здоровье каждого ученика должен стать своеобразным рекордом школы.

Здоровье детей – это наше здоровое будущее.

Теоретическая база опыта:

1. Ковалев Л.Н. «Спорт в семейном воспитании детей» - 1999г.
2. Нечаев А.Б. «Семья и спорт» - 1998г.
3. Реймерс Н.Ф. «Спорт в современной семье» - Дрофа 2004г.
4. Локтев С.А. Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте: Практическое руководство для тренера.- 2007г.
5. Иванова Т. О. «Физическое воспитание детей» -2005г.
6. Бакаев Ю. А. «Приобщение к спорту в старшем звене»
7. Использование интернет источников