

Воронов Николай Андреевич,

*Старший преподаватель, кандидат биологических наук, доцент,
Ярославское высшее военное училище противовоздушной обороны,
Ярославль, Россия*

МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ У КУРСАНТОВ ВОЕННОГО ВУЗА

Аннотация: В данной работе рассматриваются особенности обучения упражнениям легкой атлетики – это специально организованный и целенаправленный педагогический процесс формирования и совершенствования знаний, умений и навыков.

Ключевые слова: курсанты, бег, легкая атлетика, обучение.

Annotation: In this work the peculiarities of training in athletics exercises are considered - it is a specially organized and purposeful pedagogical process of formation and improvement of knowledge, skills and skills.

Keywords: cadets, running, athletics, training.

Обучение упражнениям легкой атлетики – это специально организованный и целенаправленный педагогический процесс формирования и совершенствования знаний, умений и навыков, состоящий из трех этапов: ознакомление, разучивание, совершенствование [1].

С началом передвижения в колонну по три движение ускоренным шагом осуществляется по команде «Чаще - ШАГ», а бегом - по команде «Взвод, медленным бегом - МАРИШ».

- Перестроение в разомкнутый строй в движении.

Для перестроения подается команда «Шагом - МАРШ», указываются интервалы и дистанция между обучающимися, а с окончанием размыкания подается команда «СТОЙ».

- Общеразвивающие упражнения на месте и упражнения на гибкость.

При выполнении упражнений на месте пользоваться любыми методами в зависимости от характера выполняемых упражнений, в большей степени отдавая предпочтение поточному методу и методу показа.

- Специальные прыжково-беговые упражнения могут проводиться групповым способом, однако, в целях качественного контроля за качеством их выполнения и своевременного исправления ошибок, целесообразней проводить поточным способом на отрезке прямой, установленной руководителем в колонну по одному или четыре, например: «Отрезок 25 м, возвращение в строй медленным бегом справа (слева) от беговой дорожки, дистанция 5 шагов, потоком - ВПЕРЕД».

- Старт и стартовый разбег в сочетании с ускорением на 25-30 м проводится фронтальным способом после отдачи предварительных распоряжений по командам: «На старт»; «Внимание»; «Марш». По окончании ускорений выполняются упражнения на расслабление мышц и восстановление дыхания.

Проведение основной части (35-40 мин)

Главной задачей основной части занятия является подготовка обучающихся к быстрым, умелым и сноровистым действиям на поле боя. В ее содержание включается:

- изучение техники ускоренного передвижения в различном темпе и по различной местности, тренировка обучающихся в комплексном выполнении различных сочетаний указанных выше упражнений.

Основная часть каждого учебно-тренировочного занятия, в свою очередь, состоит из двух частей: начальной (изучения и совершенствования в выполнении техники отдельных приемов) и конечной (комплексной тренировки).

В зависимости от задач занятия, количества занимающихся и наличия учебно-материальной базы первая из них проводится в течение 25 (50) мин. Вторая часть (комплексная тренировка) проводится в течение 6-10 (10-15) мин. Ее организация зависит от конкретных задач занятия, а также от условий ее проведения [2].

Перед началом основной части занятия руководитель подводит обучающихся к месту изучения первого приема и приступает к его обучению.

На занятиях по передвижению важное значение имеет комплексная тренировка, которая проводится в целях совершенствования у обучающихся физических специальных и психических качеств, а также воспитания у них способности применять усвоенные навыки в сложных условиях.

Основными задачами ее являются:

- совершенствование навыков в выполнении изученных приемов и действий в усложненной обстановке;
- развитие физических качеств (быстроты, выносливости, ловкости и силы);
- воспитание быстроты ориентировки, находчивости, смелости и решительности в действиях в постоянно меняющейся обстановке;
- повышение устойчивости организма к утомлению, недостатку кислорода и другим неблагоприятным факторам.

Комплексная тренировка состоит из скоростного преодоления участков местности:

- специальными приемами и действиями. При ее организации необходимо руководствоваться следующим - в содержание включать приемы и действия, изученные как на другом занятии, так и на предыдущих в различном сочетании;
- насыщать упражнения разнообразными приемами и действиями, способствующими развитию выносливости, силы, ловкости и быстроты, а также совершенствованию волевых качеств;
- обеспечивать подготовку обучающихся к выполнению соответствующих контрольных упражнений.

В содержание комплексной тренировки, как правило, включается два комплексных упражнения: первое направлено на развитие быстроты передвижения и действий, второе - преимущественно на развитие выносливости.

Первое упражнение представляет собой преодоление небольших участков местности или полосы (60-80 м) в максимальном темпе.

Во втором упражнении обучающиеся совершают марш-бросок с выполнением тактических приемов.

При организации комплексной тренировки руководитель выстраивает подразделение в две шеренги на линии старта и ставит задачу, где указывает исходное положение, содержание упражнения, конное положение, метод (поток, в составе групп, отделений, взвода) и место построения после выполнения упражнения [3].

После объявления результатов комплексной тренировки руководитель занятия приступает к проведению заключительной части занятия.

Проведение заключительной части занятия.

Задачами заключительной части занятия являются: приведение организма в относительно спокойное состояние, сбор инвентаря и подведение итогов. Проводится она в составе подразделения в течение 3-5 (5-10) мин. После окончания комплексной тренировки обучающиеся выполняют медленный бег, спокойную ходьбу и 2-3 упражнения на расслабление мышц в сочетании с глубоким дыханием (для приведения организма в относительно спокойное состояние).

Быстрый переход от интенсивной работы к полному и длительному покою нежелателен, поэтому нагрузка в данной части занятия снижается постепенно [4].

С этой целью выполняются упражнения, несложные по координации движений, хорошо известные занимающимся и служащие средством активного отдыха после напряженной работы (элементарные упражнения для рук, ног и туловища, ходьба и бег в умеренном темпе), а затем - упражнения на рас-

слабление для снижения мышечного напряжения. Затем руководитель дает указание собрать инвентарь, подводит итоги прошедшего занятия (напоминает, какие приемы были отработаны, дает оценку качества их усвоения, отмечает обучающихся, действовавших наиболее успешно), дает задание на самоподготовку отстающим.

Ходьба, бег и упражнения в движении являются важными средствами развития прикладных навыков и укрепления двигательного аппарата [5]. Общеразвивающие упражнения совершенствуют координационные способности занимающихся, содействуют укреплению мышечно-связочного аппарата, общему физическому развитию.

Библиографический список:

1. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.: Альфа-М, Инфра-М. 2010. – 336 с.
2. Воронов Н.А. Влияние спортивной деятельности на становление личности человека / Н.А. Воронов // Эпоха науки. 2018. № 5. С. 180-182.
3. Здоровый образ жизни. Правильное питание / Лариса Текучева. – Москва: Мир. 2014. – 142 с.
4. Воронов Н.А. Рациональный режим дня человека // в сборнике: Материалы конференций ГНИИ "Нацразвитие". Июнь 2018. Сборник избранных статей. 2018. С. 141-143.
5. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. – М.: Академия. 2008. – 256 с.