

МІСЦЕ І ЗНАЧЕННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ В СИСТЕМІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

План:

1. Місце і значення легкої атлетики в системі фізичної культури.
2. Завдання і зміст курсу «Легка атлетика з методикою викладання» в системі підготовки фахівців фізичної культури на факультеті фізичного виховання ЗНУ.
3. Загальні вимоги до техніки безпеки і профілактика спортивного травматизму на практичних заняттях з легкої атлетики.
 - 3.1 Обов'язки викладачів, тренерів при проведенні навчальних та навчально-тренувальних занять.
 - 3.2. Обов'язки студентів на практичних заняттях з легкої атлетики.
 - 3.3. Загальні вимоги до техніки безпеки і профілактика спортивного травматизму на заняттях з різних видів легкої атлетики.

1. Сучасний прогрес і цивілізація, з одного боку, покращують життя людства, а з іншого - віддаляють людини від природи. Знизилася його рухова активність, що в поєднанні з негативною екологією завдає значної шкоди людському організму. Збільшується число хвороб, знижується активність імунної системи, багато хвороб, якими раніше хворіли в основному літні люди, «помолодшали» і, як наслідок, ведуть до скорочення тривалості життя людини. Зниження рухової активності - це один з багатьох негативних чинників, що перешкоджають нормальній плідній життєдіяльності людини.

Легка атлетика - найбільш масовий вид спорту, що сприяє всебічному фізичному розвитку людини, так як об'єднує поширені і життєво важливі рухи (ходьба, біг, стрибки, метання). Систематичні заняття легкоатлетичними вправами розвивають силу, швидкість, витривалість та інші якості, необхідні людині в повсякденному житті.

У системі фізичного виховання легка атлетика займає чільне місце завдяки різноманітності, доступності, дозованим, а також її прикладному значенню.

Різні види бігу, стрибків і метань входять складовою частиною в кожен урок фізичної культури освітніх закладів усіх ступенів і тренувальний процес багатьох інших видів спорту.

У той же час легка атлетика є науково-педагогічної дисципліною і, отже, має свої методи і прийоми навчання. Вона поряд з іншими базовими фізкультурно-спортивними дисциплінами забезпечує професійну підготовку на факультетах фізичної культури у ВНЗ.

Основною метою курсу легкої атлетики є освоєння технології професійної діяльності педагога фізичної культури на основі специфіки цього виду спорту.

Як навчальна дисципліна вона включає:

- Формування комплексу знань, умінь і навичок у сфері легкої атлетики;
- Освоєння професійних умінь педагога фізичної культури в процесі навчання легкоатлетичним руховим діям;
- Придбання умінь і навичок науково-методичної діяльності;
- Формування комплексу рухових навичок і фізичних якостей, необхідних у професійній діяльності фахівця з фізичної культури і спорту.

Безліч людей займаються легкою атлетикою, яка проникла у найвіддаленіші куточки земної кулі, ставши одним з популярних видів спорту в світі.

Майже всі види спорту, так чи інакше, використовують вправи з легкої атлетики для підготовки спортсменів. Під час тренувань і змагань проводяться наукові дослідження, які надалі допомагають розвиватися таким наукам, як фізіологія, біомеханіка, спортивна медицина, теорія фізичної культури і спорту та ін.. Починаючи з раннього віку легкоатлетичні вправи, широко використовуються в дитячих дошкільних установах, школах, середніх та вищих навчальних закладах. Легкоатлетичні вправи підвищують діяльність усіх систем організму, сприяють загартовуванню, є одним з дієвих чинників профілактики різних захворювань. Легко дозується вправи можуть використовуватися як для розвитку фізичних якостей спортсменів високого класу, так і для розвитку підростаючого покоління, для людей з ослабленим здоров'ям, похилого віку, в період реабілітації після перенесених травм і просто для підтримки нормальної життєдіяльності людського організму. Велика роль відведена видам легкої атлетики у фізичній

підготовці призовників та військовослужбовців.

Доступність, відносна простота вправ, мінімум витрат дозволяють займатися різними видами легкої атлетики практично скрізь, і в сільській місцевості, і в міській. Спортивні тренування в легкій атлетиці та змагальна діяльність дають можливість спортсменам реалізувати свої потенційні здібності, проявити себе як особистість, сформувати характер і оптимальну психічну сферу.

2. Завдання і зміст курсу «Легка атлетика з методикою викладання» в системі підготовки фахівців фізичної культури на факультеті фізичного виховання ЗНУ.

Легка атлетика як навчальна дисципліна займає одне з провідних місць у процесі підготовки фахівців фізичної культури і спорту. Таке ж місце вона займає і в системі фізичного виховання студентів неспортивних факультетів, допомагаючи підвищити рівень фізичної підготовленості, оволодіти необхідними руховими вміннями та навичками, знизити негативний вплив нестачі рухової активності.

Основними завданнями курсу «Легка атлетика з методикою викладання» є:

- Освоєння теоретичних знань студентами факультету фізичного виховання;
- Формування рухових умінь і навичок у процесі вивчення техніки легкоатлетичних видів;
- Формування здатності до аналітичної діяльності, корекції помилок і неточностей в процесі виконання технічних елементів видів легкої атлетики;
- Формування здатності навчати і правильно будувати процес навчання, виходячи з конкретних умов;
- Розвиток необхідних фізичних якостей для ефективного вивчення техніки рухів і досягнення високих спортивних результатів, як в легкій атлетиці, так і в інших видах спорту;
- Формування умінь і навичок тренерської діяльності в різних видах легкої атлетики;
- Виявлення та розвиток здатності до ведення науково-дослідної діяльності та використання отриманих матеріалів у практичній роботі.

У зміст курсу «Легка атлетика з методикою викладання» входить техніка

легкоатлетичних видів, спеціальних вправ, що застосовуються для навчання і для розвитку фізичних якостей. Докладно розглядається методика навчання техніки легкоатлетичних вправ. Вивчаються теоретичні та практичні розробки в області спортивного тренування з дітьми та спортсменами різної кваліфікації. Важливе значення має вивчення історії розвитку видів легкої атлетики та історії формування техніки вправ. Вивчення і практичне використання різних тестів, що дозволяють оцінити всі сторони фізичного розвитку, фізичної підготовленості, динаміки фізичних якостей, ефективності різних методик навчання і тренування.

Проведення науково-дослідної діяльності створює передумови для підготовки фахівців високої кваліфікації.

На базі вивчення курсу «Легка атлетика з методикою викладання» створюються можливості для формування гармонійно розвиненої особистості, яка вміє не тільки виконувати фізичні вправи, а й володіє педагогічними здібностями для того, щоб залучити і навчити інших людей легкоатлетичних видів спорту, тим самим сприяючи оздоровленню і розвитку людського суспільства.

Легку атлетику можна характеризувати як:

- Вид спорту, де спортсмени показують результати на межі людських можливостей;
- Засіб відновлення і реабілітації організму;
- Засіб виховання і розвитку підростаючого покоління;
- Навчальну дисципліну, яка сприяє становленню фахівця в галузі фізичної культури і спорту.

3. Загальні вимоги до техніки безпеки і профілактика спортивного травматизму на практичних заняттях з легкої атлетики

Для успішного виконання будь-якої діяльності існують певні правила, яких необхідно дотримуватися. У спортивній діяльності є свої заходи безпеки, які залежать від виду спорту й умов, де ця діяльність виконується. У різноманітних видах легкої атлетики кожному виду властиві свої заходи безпеки, які можна розділити на загальні й індивідуальні.

Навчання техніки легкоатлетичних вправам – це педагогічний процес

формування та вдосконалення необхідних знань, умінь та навичок їх, оволодіннями. Це процес спеціально організований і цілеспрямований.

Він керується педагогом – тренером і потребує двосторонньої та взаємозумовленої діяльності, з одного боку, педагога, а з іншого -спортсмена. Під час процесу оволодіння видами легкої атлетики повинні бути передбачені заходи страхування та запобігання випадкам травматизму.

Заняття з легкої атлетики проводяться в зимовий час у манежі, а у літній період – на стадіоні. Планування місць занять на стадіоні та в манежі (бігова доріжка, сектори для стрибків і метань), конструкції цих місць (розміри, покриття) повинні відповідати установленим вимогам і необхідним типовим проектам.

Сприяти цьому буде придбання елементарних знань і навичок, які запобігають отриманню травм, важких пошкоджень, погіршенню стану здоров'я. Важливим фактором попередження спортивного травматизму є опанування правильною методикою організацією занять з легкої атлетики, особливо з метань, знання та суворе дотримання правил змагань і, в першу чергу, тих розділів які безпосередньо відносяться до забезпечення порядку і безпеки.

Нерідко причиною травм може стати порушення санітарно-гігієнічних умов на спортивних спорудах, неякісний спортивний інвентар та обладнання. Ускладнення спортивних травм викликає відсутність кваліфікованої допомоги в перше хвилини і навіть секунди після нещасного випадку. Елементарні знання, навички, своєчасна допомога потерпілому може значно покращити його стан або навіть врятувати життя.

Під час сильного вітру низької температури і підвищеної вологості треба збільшувати час, відведений на розминку перед виконанням легкоатлетичних вправ.

Порядок розташування, рух та розподіл спортсменів на місцях занять, отримання інвентарю і весь хід занять – усе повинно бути обумовлено у спеціальних правилах, розроблених і затверджених відповідними організаціями, які необхідно виконувати всім викладачам, студентам, тренерам, спортсменам.

Попередження спортивного травматизму ґрунтується за принципами профілактики ушкоджень з урахуванням особливостей окремих видів спорту.

Крім загальних організаційно-профілактичних заходів забезпечення безпеки на навчально-тренувальних заняттях і спортивних змаганнях окремих видах легкої атлетики існують заходи профілактики спортивного травматизму, притаманні лише даному виду спорту.

3.1 Обов'язки викладачів, тренерів при проведенні навчальних та навчально-тренувальних занять

До занять допускати студентів тільки після проходження медичного огляду. Медогляд потрібно проходити 2 рази в рік.

Перед кожним заняттям запитувати студентів про самопочуття та стан здоров'я. При необхідності проводити первинний медико-педагогічний контроль. Надавати першу допомогу і лікування травм на заняттях

Перевіряти при практичних заняттях відповідність спортивних навантажень, ступінь тренуваності і стан здоров'я студентів;

Звертати особливу увагу при огляді і перевірці інвентарю та спортивних снарядів на їх справність у місцях з'єднання. Своєчасно проводити заміну спортивного інвентарю і спортивних знарядь, що знаходяться у незадовільному стані на нові або відремонтовані.

При проведенні занять з окремих видів легкої атлетики необхідно дотримуватись таких вимог: перед заняттями з бігу оглянути трасу, по якій буде виконуватися біг, зібрати всі зайві предмети з бігової доріжки; проводити біг тільки в одному напрямку; використовувати навчальні бар'єри; не прив'язувати фінішну стрічку до стійок.

У процесі занять необхідно постійно контролювати фізичне навантаження. Фізичне навантаження визначається і регулюється кількістю вправ, повторень, часом виконання, формою і характером рухів (амплітудою, темпом тощо), координаційною складністю, умовами виконання. Використовуючи різні навантаження, спортсмени підвищують свої функціональні можливості організму. Але при цьому треба діяти обережно, оскільки надмірні навантаження можуть призвести до порушень у діяльності організму. Тому необхідно контролювати стан спортсменів як за зовнішніми ознаками (зміна дихання, колір обличчя, поведінка, працездатність), так і запитуючи їх про самопочуття. У деяких випадках викладач,

тренер заміряє пульс і, якщо бачить, що після виконання вправ протягом трьох хвилин пульс не приходить до норми, знижує навантаження.

Обсяг, інтенсивність, цільність навантаження на заняттях планувати з урахуванням результатів медичного обстеження та рівня фізичної підготовленості студентів. Не дозволяти, а тим більше не змушувати студентів виконувати такі види фізичних вправ, до яких студенти не підготовлені. Навчати студентів прийомам самостраховки та навичкам безпечного падіння.

На перших практичних заняттях провести інструктаж студентів з техніки безпеки та профілактики спортивного травматизму. В журналі обліку зробити відповідний запис. Студенти повинні розписатись в журналі про ознайомлення з правилами техніки безпеки. Заздалегідь ретельно продумати організацію заняття з урахуванням можливих ускладнюючих обставин.

Прийом контрольних нормативів проводити на спортивному ядрі, що відповідає правилам змагань.

Заняття організовувати так, щоб кожний студент був в полі зору викладача. Підтримувати дисципліну і домагатись своєчасного та чіткого виконання зауважень. Заздалегідь старанно продумати зміст кожного уроку з урахуванням усіх можливих обставин його проведення;

Знайомити студентів перед практичними заняттями з положеннями інструкції по профілактиці травм і профілактичними заходами при заняттях.

Обов'язково проводити підготовку (загальну і спеціальну розминку) і заключну частину заняття.

Ретельно інструктувати студентів перед виконанням складних вправ, суворо витримувати принцип послідовності та індивідуальності, слідкувати за необхідним інтервалом відпочинку між спробами. При навчанні техніки видів легкої атлетики необхідно використовувати метод розповіді і показу. Враховувати самопочуття студентів.

Всіма засобами забезпечувати надійне страхування, контролювати виконання організованого переходу до місць занять. Викладач першим приходить і останнім покидає місце занять.

При поясненні вправ домагатися максимуму уваги від студентів. Спортивні

снаряди тримати в наднебезпечному положенні або покласти перед собою.

У разі отримання травми викладач повинен зробити першу медичну допомогу та звернутись до лікаря. У разі отримання важких травм викликати медичну допомогу за телефоном 103.

Спортсменів необхідно привчати вести щоденно самоконтроль за станом свого організму з дотриманням гігієнічного режиму.

Постійно підвищувати свій рівень знань, умінь, професійного володіння теорією і методами техніки безпеки при проведенні занять

3.2 Обов'язки студентів на практичних заняттях

Для допуску до занять проходити медичне обстеження у встановленні строки. Студентів, які не пройшли медичного огляду, до занять не допускають

Добре знати міри профілактики травм загального характеру з заняття з легкої атлетики.

Студенти, тимчасово звільнені від занять, зобов'язані бути присутніми на заняттях легкої атлетики. При цьому допускається залучення їх викладачем до підготовки занять. Тимчасове звільнення від занять фізичними вправами допускається з дозволу медичного персоналу .

Після перенесення хвороб студентом необхідно взяти дозвіл на відвідування занять у лікаря.

Звертатись до лікаря в разі захворювання, травми або тривалої перерви у заняттях. Доводити до відома викладача (тренера) про погане самопочуття, нездужання. Суворо виконувати призначений режим лікування. Знати заходи самострахування, прийоми спортивного масажу і самомасажу. Оволодіти вмінням надавати першу медичну допомогу. Студенти, повинні вміти правильно виконувати і страхувати один одного під час виконання фізичних вправ та елементів.

Своєю поведінкою сприяти підтримуванню високої дисципліни. Без заперечень виконувати розпорядження викладачів (тренерів).

Сумлінно виконувати підготовчу частину заняття (розминку). Фізичні вправи виконувати тільки після команди викладача.

Студенти заходять до спортивного залу, виходять на спортивний майданчик у спортивному взутті та спортивній формі, відповідно до пори року і погодних умов. Заходити до спортивного залу у брудному взутті — забороняється. Студенти, зобов'язані підтримувати чистоту та порядок у спортзалі, роздягальнях, на спортмайданчику.

Після дзвінка на заняття по команді викладача, студенти шикуються в спортивному залі, на спортмайданчику.

Без дозволу викладача студентам забороняється користуватися спортивним обладнанням та інвентарем. Забороняється користуватися несправним спортивним інвентарем та обладнанням. Під час виконання вправ потоком необхідно дотримуватися належного інтервалу, не штовхатися, не зупинятися, не ставити підніжок.

Входити в спортивний зал і залишати місце занять можна тільки з дозволу викладача. Беззаперечно виконувати вказівки і вимоги викладача-тренера, зв'язані з дотриманням дисципліни на заняттях.

Студенти, зобов'язані берегти спортивне обладнання та спортінвентар, не псувати його, не смітити, не приносити харчові продукти на майданчик.

Виконувати правила особистої гігієни, не займатись фізичними вправами безпосередньо після споживання їжі. Проміжок повинен бути не менше 2 годин.

Студенти, які порушують правила техніки безпеки, можуть бути вилучені з занять, на них накладається дисциплінарне стягнення.

Студенти зобов'язані попередити викладача:

- 1) про наявність документів щодо звільнення після хвороби,
- 2) про погане самопочуття,
- 3) про несправність спортивного обладнання,
- 4) про травмування під час заняття.

У разі отримання травми попередити викладача, надати медичну допомогу, якщо необхідно — викликати швидку медичну допомогу за телефоном 103, а у випадку пожежі — викликати пожежну службу за телефоном 101.

Після закінчення заняття студенти прибирають робоче місце, переодягаються й організовано виходять зі спортивного майданчика.

3.3 Загальні вимоги до техніки безпеки і профілактика спортивного травматизму на заняттях з різних видів легкої атлетики

Організовано починати і закінчувати заняття.

Розминку проводити тільки в спеціально відведених місцях. Забороняється розминка на першій доріжці стадіону.

На доріжках, секторах для стрибків і метань не повинно бути сторонніх предметів. В разі необхідності позначки роблять лейкопластиром. На спортивному ядрі повинна бути фарбою відповідного кольору зроблена вся необхідна розмітка.

Спортивний інвентар отримується і здається в комору тільки під оглядом викладача.

Спортивний інвентар повинен бути в доброму стані та відповідати віковим і статевим вимогам. Не залишати спортивний інвентар на місці проведення занять без огляду.

На місці проведення занять, особливо з метань, не повинно бути сторонніх осіб.

Вимоги до техніки безпеки і профілактика спортивного травматизму на заняттях з бігових видів легкої атлетики

Бігові вправи, прискорення виконувати на окремих доріжках в напрямку проти годинникової стрілки.

Довжина шипів на бігових туфлях при бігу на синтетичному покритті не повинна бути більше 5-7мм.

В негоду, дощ особливо увагу приділяти місцям закінчення виконання бігових вправ, прискорень.

При одночасному проведенні декількох видів (біг, стрибки, метання) групи необхідно розвести на достатню відстань.

Не використовувати несправний спортивний інвентар (поламани бар'єри, стартові колодки, саморобні естафетні палички, тощо).

Бар'єри встановлювати так, щоб вони не чіплялись одне одного і при їх невдалому подоланні падали в напрямку бігу.

При виборі кросових дистанцій враховувати безпосереднє розташування

старту і фінішу. Маршрут повинен бути добре знайомим і не мати глибоких канав, ровів.

При бігу на середні та довгі дистанції по доріжці, необхідно пересуватись в колону по одному лівою стороною. Доріжка і лінії фінішу повинна бути вільною від сторонніх предметів. Під час групового старту на короткі дистанції біжіть тільки своєю доріжкою. Не допускати різкої зупинки бігуна після фінішу.

Вимоги до техніки безпеки і профілактика спортивного травматизму на заняттях з легкоатлетичних стрибків

Підготовчі стрибкові вправи виконувати тільки в одному напрямку, а не назустріч один одному. Будь-який стрибок виконується після того, як попередній учень покине місце приземлення.

Пісок в ямі для стрибків у довжину та потрійним стрибком повинен бути зволожений, мілко зернистим, без домішок, вскопаним по всій площині і насипаним до рівня поверхні доріжки. Краї ями повинні бути добре помітними і для безпеки приземлення і накритими захисним матеріалом.

Стрибки у довжину проводити в яму з піском з дерев'яного бруска шириною 20 см, щільно встановленого в землю врівень з поверхнею доріжки для розбігу та пофарбованого у білий колір. Найменша відстань від бруска до ями в стрибках у довжину становить не менше 1м. На бруски для відштовхування не дозволяється насипати пісок для контрольної позначки. Глибина ями - 0,5 м, довжина - не менше 6 м. Після кожного стрибка вирівнювати граблями пісок. Граблі на час стрибка забирати з ями та класти донизу зубами

Доріжка для розбігу не повинна мати нерівностей, впадин. Всі контрольні позначки робляться впродовж доріжки.

Після виконання стрибку слід виходити вперед, а ні назад або вбік.

По обидва боки доріжки повинна бути зона безпеки не менше 1м, за якою – 3м. Забороняється декільком студентам одночасно стрибати у висоту або у довжину.

При використанні піску в ямах для стрибків у висоту рівень його повинен бути не менше 75см над рівнем сектору.

Куби поролону для приземлення повинні щільно прилягати один до одного. Вони накриваються м'яким матеріалом для попередження пошкоджень шкіри.

Розмір місця приземлення для стрибків у висоту повинен бути не менше 3x5м і висотою 50x70см. По обидва боки від стінок знаходиться зона безпеки шириною не менше 5м.

Розмір місця приземлення для стрибків з жердиною не менше 5x5м і висотою 1м. Зона безпеки навколо місця приземлення становить не менше 1,5м. Забороняється притискати планку для стрибків стійками. Вага планки для стрибків у висоту не повинна перевершувати 2 кг, для стрибків з жердиною 2,5кг.

Вимоги до техніки безпеки і профілактика спортивного травматизму на заняттях з легкоатлетичних метань

Заняття з легкоатлетичних метань обов'язково проводять не менше двох викладачів. Академічна група розділяється на окремі підгрупи, кожна з яких повинна складатись не більше 8-10чоловік.

Перед початком занять обов'язково перевіряється придатність спортивних снарядів до використання. Спортивні снаряди переносяться до місця занять: спис вістрям униз; ядро, диск у витягнутій руці унизу; молот тримається за ручку, до якої безпосередньо зачеплена куля.

В процесі навчання техніки метань при використанні спеціальних вправ відстань між студентами повинна бути: 7-8м – при штовханні ядра; 8-10м – при метанні диска та списа; 10-15м – при метанні молота.

Категорично забороняється метання спортивних снарядів назустріч один одному або через голову тих, хто знаходиться спереду по напрямку метань. Суворо забороняється метання спортивних снарядів вбік бігових доріжок чи секторів для стрибків. У зоні приземлення снарядів не повинно бути учасників та глядачів.

При проведенні метань диска, молота круги повинні бути огорожені металевою або мотузковою сіткою не менше 5м. Для запобігання вильоту спортивного снаряду на бігову доріжку найближча лінія межі сектору до бігової доріжки розміщується у глибину футбольного поля.

Всі вправи з метань виконується тільки з дозволу викладача (тренера). Повернення спортивних снарядів після метань здійснюється шляхом принесення, а не кидком. При виконанні спеціальних вправ з ядром забороняється підкидати його вгору прямо над головою, ловити низько опущеними до землі руками.

Будьте особливо уважними, виконуючи вправи з метання. Не стійте під час групових занять праворуч від метальника, не ходіть за знаряддями без дозволу викладача. Не переходьте через місця, на яких проводяться заняття з метання.

Форма, поверхня, вага легкоатлетичних снарядів повинна відповідати вимогам правил змагань з легкої атлетики.