

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР В ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ.



Выполнила: Грудева М. Ю.
тренер-преподаватель
по лёгкой атлетике

- Легкая атлетика – один из самых популярных видов спорта. Ведь в широких кругах любителей спорта она носит титул – **Королева спорта.**
- Основой легкой атлетики являются естественные движения человека. Занятия легкой атлетикой способствуют всестороннему физическому развитию, укреплению здоровья людей.



Игровая деятельность имеет особенно важное значение в период наиболее активного формирования характера – в детские и юношеские годы. В игре дети усваивают жизненно необходимые двигательные привычки и умения, в них вырабатывается смелость и воля, сообразительность. В младшем школьном возрасте игровой метод играет ведущее место, приобретает характер универсального метода физического воспитания.



Методика проведения подвижных игр

Эффективность проведения игры зависит от адекватности решения таких организационных факторов:

- уметь доходчиво и интересно объяснить игру;
- правильно разместить игроков во время проведения игры;
- назначить ведущих;
- разделить на команды;
- определить помощников и судей;
- осуществлять руководство процессом игры;
- дозировать нагрузки в игре;
- вовремя закончить игру.



В зависимости от задач и характера игры, ее физической и эмоциональной нагрузки, состава учеников она может быть включена во все части тренировки.

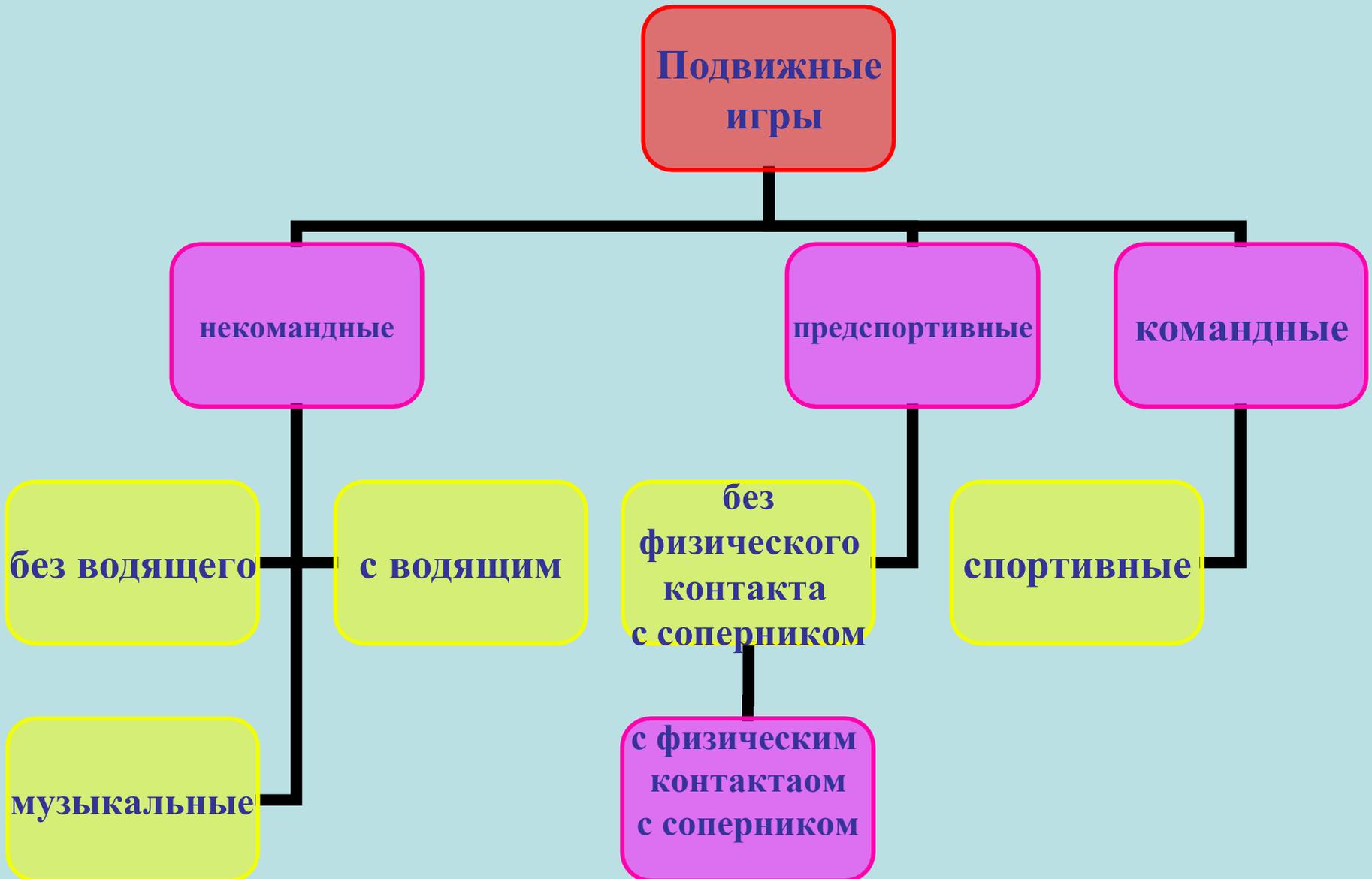
Подготовительная часть – игры небольшой подвижности и сложности, которые помогают сосредоточить внимание учеников. Характерными видами движений для этих игр есть ходьба, бег с несложными дополнительными упражнениями.

Основная часть - игры на скорость, с преодолением препятствий, с элементами метания, прыжков и другими видами движений, которые требуют большой подвижности.

Игры в основной части должны помогать изучению и усовершенствованию техники выполнения тех или других движений.

Заключительная часть - игры незначительной и средней подвижности с простыми движениями, правилами и организацией. Они должны оказывать содействие активному отдыху после интенсивной нагрузки в основной части и завершении его с добрым расположением духа.

Классификация подвижных игр



Классификация подвижных игр

1. По степени сложности их содержания – от самых простых к более сложным (полуспортивным).
2. По возрасту детей (с учетом их возрастных особенностей): 7–9, 10–12, 13–15 лет.
3. С учетом полового признака (игры для мальчиков, для девочек, общие игры).
4. По содержанию (творческие, имитационные, игры с музыкальным сопровождением, сюжетные, игры-забавы, игры-соревнования).



Классификация подвижных игр

5. По видам систем движений, преимущественно входящим в игры.
6. По направленности на развитие физических качеств и их проявлений.
7. Игры, подготавливающие к отдельным видам спорта.
8. В зависимости от взаимоотношений играющих:
 - а) игры, в которых игроки не вступают непосредственно в соприкосновение с «противником»;
 - б) игры с ограниченным соприкосновением с «противником»;
 - в) игры с непосредственной борьбой «соперников».





