Маловисківська загальноосвітня школа №3 І–ІІІ ступенів

Маловисківської об’єднаної територіальної громади

Методична розробка:

**«Значення та вплив позакласної роботи з легкої атлетики на фізичний розвиток школярів»**

Шостак Олександр Вільямович,

вчитель фізичної культури

вищої кваліфікаційної категорії

Маловисківської ЗШ №3 І–ІІІ ст.

Мала Виска – 2017р.

**ЗМІСТ**

ВСТУП 3

РОЗДІЛ 1. Сутність та аналіз позакласної роботи з фізичного виховання 6

РОЗДІЛ 2. Зміст і завдання легкої атлетики як активного засобу

фізичного розвитку школярів 8

РОЗДІЛ 3. Позакласна робота з легкої атлетики: зміст, завдання, форми 15

ВИСНОВКИ 18

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ 19

**ВСТУП**

***Актуальність.*** *Фізична культура* – органічна частина загальнолюдської культури і тому характеризується всіма загальними ознаками, що притаманні педагогічному процесу, який спрямований на вирішення певних конкретних завдань. Головним напрямком фізичної культури є формування здорової, розумово підготовленої, соціально-активної, морально стійкої, фізично вдосконаленої і підготовленої до майбутньої професії людини. Великі розумові і статистичні навантаження в школі, відсутність додаткової рухової активності, малорухомий спосіб життя, нераціональне харчування, приводять до того, що в більшості школярів погіршується зір, діяльність серцево-судинної і дихальної системи, порушується обмін речовин, зменшується опірність організму до різних захворювань, що приводить до погіршення стану їхнього здоров’я [3].

У сучасних умовах важливим завданням родини і школи в роботі зміцнення здоров’я дітей є прищеплювання учням стійкого інтересу до занять фізичними вправами в школі і дома. У зв’язку з цим необхідно використовувати усі форми фізичного виховання в школі, а також самостійні заняття фізичними вправами вдома з метою підвищення рухової активності, зміцнення здоров’я, поліпшення фізичної підготовленості школярів.

Так, шляхи активізації позакласної самостійної роботи досліджували А. Алексюк, В. Буряк, Л. Григоренко, Л. Онучак та ін. Організацію навчально-виховного процесу в школах вивчали – Т. Дем’янчук, В. Копетчук, В. Петрович, Т. Темерівська, І. Шпак та ін.

Окремі аспекти організації позакласної діяльності учнів загальноосвітніх шкіл викладено в працях Ю. Бардашевської, А. Годлевської, В. Коваленко, Х. Мазепи, В. Петровича, І. Сулим-Карлір, Т. Степури, І. Шостак та ін. Однак, значення та вплив позакласної роботи з легкої атлетики на фізичний розвиток школярів, що є складником навчально-виховного процесу шкіл, недостатньо досліджена.

**Мета роботи** – розглянути лише ті форми позакласної роботи, які не мають чіткої предметної належності (наприклад, легка атлетика), а об’єднують матеріал із різних розділів програми фізичного виховання школярів, для яких властиві широкі міжпредметні зв’язки.

**Практичне значення одержаних результатів дослідження** полягає в розробці модернізованої структури позакласної роботи з легкої атлетики для школярів; методичних рекомендацій для керівників циклових комісій фізичного виховання, вчителів; підготовці (у співавторстві) навчально-методичного посібнику «Охорона праці та безпека життєдіяльності на заняттях з фізичного виховання. Організаційно-методичні вказівки».

Матеріали дослідження можуть бути використані в навчально-виховному процесі шкіл, у процесі організації позакласної роботи з учнями.

У процесі фізичного виховання школярів вирішуються різноманітні питання: виховуються морально – вольові якості особистості; виробляється необхідність в повсякденних заняттях фізичними вправами; формуються життєвоважливі рухові дії та вміння виконувати їх в різноманітних умовах; розвиваються рухові якості. Але через недостачу часу, який по плану відводиться на фізичне виховання, вирішити ці питання тільки зусиллями школи неможливо. Організовані форми фізичного виховання, передбачені шкільним планом, складають в середньому 32% добової необхідності підлітка, а спонтанні побутові рухи – 18%–20%. Тому використання різних форм фізичного виховання в режимі дня, в позакласний та вільний час може заповнити недостачу рухової активності підлітків [9].

Сьогодні перед вчителем фізичної культури в школі стоїть проблема – зробити фізичне виховання процесом безперервної дії (навіть протягом такого короткого часу, як добовий цикл). Це означає, що вчитель немає права обмежувати свою діяльність якимись епізодичними заходами з фізичного виховання або лише час від часу залучати до цього процесу інших осіб. На порядок денний роботи вчителя час висуває питання про фізичне виховання школярів як систему всезагального обов’язкового навчання основ здоров’я і гігієнічного виховання в позаурочний час. У зв’язку з цим необхідно вирішити в даній роботі **наступні завдання:**

– як організувати додаткові заняття з відстаючими, ослабленими і тими, що мають відхилення від нормального стану здоров’я;

– як зробити виховні заходи привабливими, щоб стимулювати самовдосконалення учнів;

– як пов’язати інтереси батьків і дітей із питань фізичного виховання;

– які форми позаурочних занять і коли бажано використовувати;

– що робити з обдарованими дітьми, які прагнуть до спортивної досконалості;

– як організовувати позакласні заняття фізичними вправами, щоб вони були цікавими та заохочували учнів до занять спортом;

– як залучити до фізичного виховання весь педагогічний колектив, медичних працівників і громадські організації, актив.

Ці завдання можуть бути ефективно розв’язані лише в тому випадку, коли всі названі ланки органічно доповнюють одна другу, утворюючи систему факторів постійного і цілеспрямованого впливу на учнів.

Для позакласних занять фізичними вправами характернаспортивна спрямованість. Якщо заняття в розпорядку навчального дня об’єднують учнів переважно одного класу, то позакласні заняття охоплюють дітей із різних класів.

Частина форм позакласних занять (робота гуртків, секцій, змагання, індивідуальні заняття та ін.) вивчається у процесі викладання спортивно-педагогічних дисциплін. *В контексті нашої роботи розглядаємо лише ті форми, які не мають чіткої предметної належності (наприклад, легка атлетика), а об’єднують матеріал із різних розділів програми фізичного виховання школярів, для яких властиві широкі міжпредметні зв’язки.*

**Розділ 1. Сутність та аналіз позакласної роботи з фізичного виховання**

Система позакласних заходів з фізичного виховання учнів повинна знаходитися в тісному зв’язку з тією роботою, яка проводиться в процесі навчальних занять. Однак її можливості в цьому відношенні набагато ширші. У загальнопедагогічному плані в позакласній роботі з фізичного виховання можна виділити ряд напрямків.

Один з цих напрямківвключає в себе розширення і поглиблення санітарно-гігієнічної освіти учнів та формування відповідних умінь і навичок. Необхідно, щоб в плановому порядку вчителі, класні керівники та медичні працівники проводили з учнями бесіди про значення правильного режиму дня, про гігієну тіла, про способи загартовування і зміцнення фізичних сил і здоров’я людини. У середніх і старших класах окремо з хлопчиками і дівчатками проводиться роз’яснювальна робота зі статевого виховання і моральних засад інтимних почуттів. Тематика санітарно-гігієнічного освіти включає в себе також питання популяризації фізичної культури і спорту та, зокрема, організацію зустрічей із спортсменами, проведення бесід, доповідей і лекцій про розвиток масового фізкультурного руху, про найважливіші події спортивного життя, про вплив фізкультури і спорту на підвищення працездатності людини, вдосконалення його морального і естетичного розвитку.

Важливим напрямкомпозакласної роботи з фізичного виховання є використання природних сил природи (сонця, повітря і води) для зміцнення здоров’я учнів. З цією метою в школах проводяться прогулянки та екскурсії на свіжому повітрі, організовуються походи по рідному краю, змагання зі спортивного орієнтування та інше. Всі ці заходи зазвичай поєднуються з вирішенням навчально-виховних завдань. Так, походи по рідному краю використовуються як засіб краєзнавства та патріотичного виховання, а також для розширення знань з ботаніки, зоології, географії тощо. Те ж саме відноситься і до інших позакласних заходів.

В системі позакласної роботи ***велике значення має спортивне вдосконалення учнів, розвиток їх здібностей в різних видах фізкультури і спорту.***Це завдання вирішується за допомогою організації роботи спортивних секцій з гімнастики, спортивних ігор, легкої атлетики та інших видів спорту. Заняття в спортивних секціях проводяться викладачами фізкультури за планом спортивно-масової роботи школи.

Істотним напрямком позакласної роботи є організація та проведення спортивно-масових заходів в школі. До них відносяться спортивні свята, організація шкільних спартакіад, змагань, вечорів, «днів здоров’я». Ці заходи не тільки збуджують інтерес до фізкультури і спорту, а й дозволяють залучати учнів в спортивно-масову роботу.

Окрім того, велике значення в фізичному розвитку учнів має організація їх систематичної трудової діяльності, яка пов’язана з витратою м’язової енергії, фізичним тренуванням і перебуванням на свіжому повітрі.

Викладене показує, що правильно здійснювана система позакласних заходів з фізичного виховання включає в себе як масове залучення учнів в різноманітні форми занять фізкультурою і спортом, так і індивідуальну роботу з ними.

**Розділ 2. Зміст та значення легкої атлетики як активного засобу фізичного розвитку школярів**

***Легка атлетика*** – один з основних масових видів спорту – посідає гідне місце в системі фізичного виховання. Завдяки своїй різноманітності й загальнодоступності вона має велике прикладне значення. Входить до програм уроків з фізичного виховання в школах та вузах.

Легкою атлетикою займаються мільйони людей. Різноманітність фізичних вправ, точність регулювання навантажень, відносна простота обладнання місць занять роблять легку атлетику масовим видом спорту, доступним людям будь-якого віку. Легка атлетика широко представлена у програмах фізичного виховання учнів і молоді, планах тренування з різних видів спорту, на заняттях фізкультурою осіб середнього і старшого віку. Секції легкої атлетики займають провідні місця у колективах фізичної культури, добровільних спортивних товариствах, у вищих і середніх навчальних закладах і т. д.

Легка атлетика має важливе оздоровче значення, адже заняття в основному проводяться на свіжому повітрі, а у виконанні вправ бере участь більшість м’язів тіла. Легкоатлетичні вправи поліпшують діяльність опорно-рухового апарату, внутрішніх органів і систем організму в цілому.

Завдяки заняттям легкою атлетикою можна набути спеціальних знань, поліпшити вміння керувати власними рухами, зробити їх швидкими і економними, удосконалити навички в доланні перешкод і т. д.

Крім навчального легка атлетика має також виховне значення, бо правильна організація і методика проведення занять сприяє формуванню особистості людини, розвитку її моральних якостей, розумових здібностей та естетичного смаку.

Легкоатлетичні вправи поділяються на п’ять розділів: ходьба, біг, стрибки, метання і багатоборства, які в свою чергу діляться на види, різновиди і варіанти.

***Ходьба і біг*** – природні способи пересування людини, під час яких в динамічну роботу включаються майже всі м’язи тіла. Завдяки цьому підвищується обмін речовин, посилюється робота серцево-судинної, дихальної та інших систем організму. Ходьба як фізична вправа має передусім оздоровче значення. Біг – один із основних засобів всебічного фізичного розвитку, але разом з тим це і засіб активного відпочинку, оздоровлення і збереження працездатності. Під час бігу організм працює інтенсивніше, ніж при ходьбі. Ходьбою і різними варіантами бігу можна поступово збільшувати фізичне навантаження. Крім всього іншого, і ходьба, і біг допомагають формувати і удосконалювати різні рухові якості і навички, потрібні для трудової діяльності людини: витривалість, швидкість, силу, спритність, уміння швидко і економно пересуватись, долати перешкоди і т. д. У процесі занять ходьбою і бігом виховуються також вольові якості, набуваються уміння розраховувати свої сили і орієнтуватися на місцевості. Як засоби тренування ходьба і особливо біг допомагають підвищувати рівень досягнень в інших видах спорту [17].

***Спортивна ходьба*** відрізняється від звичайної технікою рухів і має вдвічі більшу швидкість, що, звичайно, вимагає підвищених енергозатрат. Заняття спортивною ходьбою зміцнюють внутрішні органи і системи, поліпшують їх працездатність.

Змагання з ходьби проводять на бігових доріжках стадіонів і на звичайних дорогах на дистанціях від 3 до 50 км включно. Учні (юнаки) 15–16 років змагаються лише на дистанціях 3 і 5 км, а 17–18 років – на 3,5 і 10 км.

***Біг*** – найпоширеніший вид фізичних вправ, що входить до багатьох видів спорту (наприклад, спортивних ігор). Перед стрибком чи метанням спортсмен звичайно робить розбіг. У легкій ателетиці біг поділяють на гладкий, з перешкодами, естафетний і в природних умовах.

Гладкий – це біг по біговій доріжці стадіону (по колу проти годинникової стрілки) на дистанції від 30 до 30 000 м, сюди належать також біг на час – годину і дві години. Гладкий біг може бути на короткі (до 400 метрів включно), середні (500–2000), довгі (3000–10000) і наддовгі (до 42195 м) дистанції. Юнаки можуть змагатися на дистанціях до 5000 м, дівчата – до 1000 м включно. На дистанції 400 м включно учасники біжать окремими доріжками, на 800 м – перші два повороти окремими, а решту – по спільній доріжці, на більші дистанцій – по спільній доріжці. Біг з перешкодами має два різновиди. Для бар’єрного бігу на дистанція від 50 до 400 м рівномірно ставлять штучні однотипні перешкоди. Біг з перешкодами на 1500, 2000 і 3000 м проводиться через міцно встановлені (не перекидаються) бар’єри і яму з водою, що обладнується в одному з секторів стадіону. Хлопці шкільного віку можуть змагатися на всіх дистанціях, а дівчата – лише в бар’єрному бігу до 100 м включно.

***Естафетний біг*** належить до командного виду: дистанція поділена на кілька етапів і кожен спортсмен пробігає лише один етап. В естафетному бігу етапи можуть складатися з однакових коротких або середніх дистанцій, або із змішаних. За умовами проведення естафети можуть бути зустрічними, по біговій доріжці стадіону, вулицями (кільцеві або зіркові) [12].

Біг у природних умовах має два різновиди. **Крос** проводиться по пересіченій місцевості (полями, луками але частіше у лісі) на дистанціях до 14 км включно. У кросі учні можуть змагатися на дистанціях 1, 2, 3, 5 км, а учениці – на 500 м, 1, 2 і 3 км. Другий різновид бігу в природніх умовах – дорогами (польовими, шосейними) на дистанціях від 15 до 42 км 195 м. Традиційні пробіги також проводяться по дорогах.

***Стрибок*** належить до природного і швидкого способу долання перешкод: для нього характерні короткочасні, але максимальні нервово-м’язові зусилля. Стрибки зміцнюють м’язи ніг і тулуба, розвивають такі якості, як сила, швидкість, спритність і сміливість, навчають орієнтуватися в просторі, концентрувати зусилля [12].

Стрибки можна виконувати з місця і з розбігу.

Легкоатлетичні стрибки з розбігу поділяються на два види: через вертикальні перешкоди (у висоту і з жердиною) і через горизонтальні (у довжину і потрійний). Хлопці можуть змагатися з усіх видів стрибків, дівчата – з стрибків у висоту і довжину.

***Метання*** – це вправи у штовханні і киданні спеціальних спортивних приладів на дальність. Вони характеризуються короткочасними інтенсивними («вибуховими») зусиллями м’язів рук, плечового пояса, тулуба і ніг при їх координованій взаємодії. Метання сприяють гармонічному розвиткові всієї мускулатури тіла.

Залежно від способу виконання легкоатлетичні метання поділяються на три види:

1) кидком із-за голови (малий м’яч, граната, спис) з прямолінійного розбігу;

2) з поворотом (диск, молот);

3) поштовхом (ядро).

Способи метань зумовлюються формою і масою приладів. Легкі прилади, які зручно тримати в руці, метають із-за голови; більш важкі плоскої форми і прилади, які мають спеціальну ручку для держання, метають з поворотом для нарощування швидкості; прилади, що не мають ручки, штовхають [11]. егкоатлет тренування змагання оздоровлення

***Правила змагань з бігу і ходьби.*** Біг на дистанціях до 110 м виконується по прямій доріжці; біг на інших дистанціях і ходьба (крім кросового бігу, пробігів і ходьби по дорогах) – по круговій доріжці проти стрілки годинника.

Для забігів і заходів на 5000 м і довші дистанції стартуючих не повинно бути більше ніж 25 чоловік. Змагання треба організовувати так, щоб остаточна перемога визначалася в безпосередній боротьбі найсильніших легкоатлетів у фіналі. Порядок потрапляння учасників у наступні кола змагання чи проведення зразу фінальних забігів обговорюють у положенні про змагання або встановлює суддівська колегія, про що заздалегідь повідомляє представникам команд і учасникам.

*Старт.* Доріжки, по яких повинні стартувати учасники забігу (або місце старту, рахуючи від внутрішньої бровки, якщо спортсмени біжать по одній доріжці), визначають жеребкуванням, – як правило, заздалегідь. Спортсменам не дозволяється мінятися між собою доріжками чи місцями старту.

Для підготовки до старту відводиться до 2-х хвилин, починаючи від чергового забігу. На старті спортсмени не повинні торкатися один одного.

*На дистанціях* до 400 м включно для початку бігу стартер подає дві попередні команди: «На старт!» і «Увага!», а потім дає сигнал початку бігу пострілом або гучною командою «Марш!» («Руш») і різко опускає прапорця; на решті дистанцій – «На старт!» і «Марш!».

**Правила змагань з стрибків.** Учасники виконують кожну спробу по черзі. Дозволяється розмічувати свій розбіг і до початку змагань виконати визначену суддівською колегією кількість пробних незалікових стрибків під наглядом суддів. З моменту виклику до виконання чергової спроби спортсмен повинен затрачувати не більше 2 хвилин при стрибках у висоту, довжину і потрійному і не більше 3 хвилин при стрибку з жердиною.

Спробу зараховують після команди старшого судді «Є!», який при цьому піднімає вгору білий прапорець. Якщо стрибок не зараховується, суддя командує «Ні!» і піднімає червоний прапорець. Сигнали можна подавати і одним прапорцем: правильний стрибок – прапорець вгору, не зарахований – відмашка опущеним вниз прапорцем.

Фізична підготовка легкоатлета передбачає виховання його основних фізичних якостей, тобто соціально зумовлених сукупностей біологічних і психічних властивостей, які виражають фізичну готовність людини здійснити активну рухову діяльність. Фізичними якостями вважають: силу, спритність, витривалість, прудкість, гнучкість. Фізична підготовка спрямована на рівномірний і гармонійний розвиток усіх м’язових груп, органів і систем людини, підвищення їх функціональних можливостей. Рівномірність підготовки обов’язкова, бо наявність однієї слабкої ланки може звести нанівець увесь процес підготовки. Значною мірою рівномірність підготовки залежить від фізичних здібностей особистості. Причому ефективність виконання рухових дій залежить від взаємодії як відносно стійких, вроджених, так і набутих функціональних особливостей органів і структур організму. Розрізняють загальну (ЗФП) і спеціальну (СФП) фізичну підготовку [23].

Загальна фізична підготовка (ЗФП) не залежить від виду легкої атлетики і спрямована на досягнення високої загальної працездатності, всебічного розвитку і поліпшення здоров’я. ЗФП забезпечує удосконалення його основних фізичних якостей. Для того, щоб успішно виконувати це та інші завдання, під час ЗФП на принципах багатоборства застосовується широке коло різноманітних фізичних вправ. Йдеться не тільки про власне легкоатлетичні вправи, але й гімнастику, рухливі та спортивні ігри, ходьбу на лижах, плавання та інші види спорту. На відміну від поглядів, поширених у минулому, сьогодні ЗФП пов’язується вже не із всебічною фізичною досконалістю взагалі, а з рівнем розвитку якостей і здібностей, які опосередковано впливають на спортивні досягнення і ефективність тренувального процесу в конкретному виді спорту. Тому дуже важливим є добирання засобів ЗФП і методики їх застосування з метою використання позитивного перенесення розвинутих рухових здібностей на основні вправи – біг, ходьбу, стрибки і метання. Це не свідчить про повне зближення засобів загальної і спеціальної фізичної підготовки. ЗФП є базою для подальшого удосконалення фізичних якостей і функціональних можливостей засобами СФП.

Спеціальна фізична підготовка здійснюється за допомогою певних фізичних вправ і використовується з метою розвитку фізичних якостей, необхідних для спеціалізованої підготовленості спортсмена. Умовою вибору вправ є їх подібність до елементів, частин або конкретного виду легкої атлетики. Ефективність спеціальних фізичних вправ визначається не тільки кількістю повторень, але і їх відповідністю вимогам обраного виду легкої атлетики (амплітуді рухів, характеру і величині м'язових зусиль, навантаженню на серцево-судинну і дихальну системи, психічному напруженню тощо).

Зауважимо, що питання розвитку фізичних (рухових) якостей (здібностей) людини вчені розглядають по-різному. Зокрема бракує одностайності в трактуванні фізичних якостей. Так, Л. Матвєєв, Б. Шиян, Б. Ашмарін до рухових якостей зараховують: силу, прудкість, витривалість, спритність і гнучкість. Натомість Ф. Фетц, Н. Фіделюс, Ю. Верхошанський, вважають гнучкість не фізичною якістю, а «анатомічною категорією», фізичною властивістю рухового апарату. Тому, Ю. Верхошанський не включає гнучкості до рухових здібностей і виділяє серед них лише такі, як:

– моторну оперативність – здібність швидкої реалізації рухової дії або його елементів при відсутності значного опора рухові;

– координаційні здібності (спритність), необхідні для ефективного виконання рухового завдання завдяки раціональній організації м'язових зусиль;

– силові здібності прояву рухових зусиль, важливі для подолання значного зовнішнього опору;

– рухова витривалість – здібність до тривалого виконання м'язової роботи на необхідному рівні.

У роботах В. Платонова при розгляді рухових (фізичних) здібностей (якостей) є багато посилань на Ю. Верхошанського. Проте тут викладено чимало думок на підготовку спортсмена, які не збігаються із загальновизнаними поглядами.

**Розділ 3. Позакласна робота з легкої атлетики: зміст, завдання, форми**

Для всебічного фізичного розвитку школярів уроки фізичної культури треба вміло поєднувати з позакласною спортивно-масовою роботою. Безпосереднє керівництво позакласною роботою з фізичного виховання здійснює вчитель фізичної культури в контакті з організатором позакласної і позашкільної виховної роботи.

З різних форм організації позакласних занять легкою атлетикою у школі найбільш поширені такі: шкільна секція, тренування класних команд, змагання і домашні завдання. У секцію легкої атлетики приймають учнів з 11 років. При створенні секції треба враховувати наявність відповідної матеріальної бази і спеціалістів. Якщо, наприклад, у школі спеціалістів з легкої атлетики немає, то можна створювати секцію для кількох шкіл з тим, щоб з іншої школи разом з учнями запросити тренера. Можна також кооперувати матеріальні бази.

Керівництво роботою секції покладається на вчителя фізкультури, який може проводити заняття сам або запрошувати громадських тренерів та інструкторів з числа кращих легкоатлетів школи, учнів дитячо-юнацьких спортивних шкіл, фізкультурного активу шефських і спортивних організацій. Можна залучати також платних тренерів.

Заняття в секції проводяться за розкладом у позаурочний час; вони значно розширені порівняно з шкільною програмою, мають складніші технічні вимоги.

Основні завдання шкільної секції легкої атлетики: зміцнення здоров’я учнів, сприяння загальному фізичному розвитку їх, спеціальна підготовка, прищеплення навичок організаційно-інструкторської роботи і суддівства змагань. Прийом у секцію звичайно проводиться на початку навчального року. Зараховані в секцію розподіляються на такі навчальні групи: молодша (11–12 років), середня (13–14), молодша юнацька (15–16) і старша юнацька (17–18 років). При цьому враховують також фізичну підготовку учня. Хлопчики і дівчатка, юнаки і дівчата займаються в окремих групах, поділених на підгрупи залежно від фізичної підготовленості.

Програма занять секції легкої атлетики ділиться на дві частини: 1) вправи для поліпшення загальної фізичної підготовки і 2) вправи для удосконалення в техніці й тактиці та спеціальна підготовка. В осінній період (вересень–жовтень) діти на секційних заняттях в основному вивчають техніку різних видів легкої атлетики. У зимовому періоді (листопад–березень) більше уваги приділяється загальній фізичній підготовці (у заняття включають лижні гонки, біг на ковзанах, рухливі і спортивні ігри, гімнастичні вправи на приладах і т. д.), а також удосконаленню у техніці виду.

Засоби тренування визначають залежно від матеріальної бази, статі і віку школярів. На останні два фактори треба зважати при дозуванні навантаження на заняттях. У квітні–травні заняття по змозі треба проводити на повітрі, включати кросовий біг. На час екзаменів у школах навантаження в секціях зменшують. Під час літніх канікул учні можуть працювати самостійно за завданням учителя фізкультури, а до 15 років включно продовжувати займатися легкою атлетикою в оздоровчих таборах.

На секційних заняттях ставляться вищі вимоги до функціональної і рухової підготовки, ніж на уроках фізичної культури, але відповідно до віку учнів. Школярі молодшої групи можуть займатися по навчальній годині два- три рази на тиждень, середньої – 1,5 години три рази, молодшої і старшої юнацької – 2 години три–чотири рази на тиждень. Роботу секції треба планувати з урахуванням шкільного календаря спортивно-масових заходів та пов’язувати з програмою фізичного виховання. Тренувальні заняття класних команд відбуваються епізодично і тривають приблизно два–три тижні. На них команда класу готується до шкільних, районних, міських та інших змагань тощо. Заняття можуть проводити найкраще підготовлені і здібні учні класу, яких інструктує і контролює вчитель фізичної культури.

На заняттях удосконалюють виконання вправ з видів легкої атлетики, які включені до програми змагань, вивчають правила змагань і т. ін. У домашнє завдання включають вправи для розвитку певних м’язових груп, поліпшення постави. При вивченні техніки окремих видів легкої атлетики домашні завдання повинні сприяти засвоєнню основних елементів техніки, виправленню помилок і розвитку необхідних рухових якостей. Навантаження треба обов’язково дозувати. Домашні завдання розраховані на короткий строк з наступною перевіркою виконання. Ефективною формою фізичного виховання школярів є змагання. Вони повинні бути організованими, стабільними, масовими і узгодженими з строками районних, міських та інших змагань, проводитись тільки в позаурочний час з дотриманням відповідних щодо віку навантажень.

У школі можна організувати класні змагання між паралельними класами, між групами класів (третім і четвертим, п’ятим і шостим і т. д.), загальношкільні між класами (у цьому випадку результати переводяться в очки за спеціальною таблицею, що дає змогу оцінити підготовку відповідно до віку учнів). Практикуються також змагання на особисту першість («день бігуна», «день стрибуна», «день метальника»), секції легкої атлетики і т. д. Протягом року кожен учень може брати участь приблизно в трьох загальношкільних і класних змаганнях з легкої атлетики. Змагання на першість школи з легкої атлетики між класами звичайно входять у програму спартакіад. Як правило, шкільні змагання з легкої атлетики обслуговують суддівські колегії з учнів школи, але можна запрошувати вчителів, батьків і представників спортивного активу шефських організацій. Школа повинна виставляти команду легкоатлетів з учнів трьох вікових груп (13–14, 15–16 і 17–18 років) на першість району (міста).

**ВИСНОВКИ**

У нашій роботі наведено теоретичне узагальнення проблеми впливу позакласної роботи з легкої атлетики на фізичний розвиток школярів та запропоновано новий підхід до розв’язання актуального питання, що виявляється у теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці педагогічних умов формування впливу позакласної роботи з легкої атлетики на фізичний розвиток школярів. Результати, отримані в ході дослідження, свідчать про досягнення мети, виконання завдань та дозволяють сформувати такі *висновки*:

1.  У секцію легкої атлетики приймають учнів з 11 років. При створенні секції треба враховувати наявність відповідної матеріальної бази і спеціалістів. Якщо, наприклад, у школі спеціалістів з легкої атлетики немає, то можна створювати секцію для кількох шкіл з тим, щоб з іншої школи разом з учнями запросити тренера. Можна також кооперувати матеріальні бази. Керівництво роботою секції покладається на вчителя фізкультури, який може проводити заняття сам або запрошувати громадських тренерів та інструкторів з числа кращих легкоатлетів школи, учнів дитячо-юнацьких спортивних шкіл, фізкультурного активу шефських і спортивних організацій. Можна залучати також платних тренерів.

Заняття в секції проводяться за розкладом у позаурочний час; вони значно розширені порівняно з шкільною програмою, мають складніші технічні вимоги.

2. Основні завдання шкільної секції легкої атлетики: зміцнення здоров’я учнів, сприяння загальному фізичному розвитку їх, спеціальна підготовка, прищеплення навичок організаційно-інструкторської роботи і суддівства змагань. Прийом у секцію проводиться на початку навчального року. Зараховані в секцію розподіляються на такі навчальні групи: молодша (11–12 років), середня (13–14), молодша юнацька (15–16) і старша юнацька (17–18 років). При цьому враховують також фізичну підготовку учня. Хлопчики і дівчатка, юнаки і дівчата займаються в окремих групах, поділених на підгрупи залежно від фізичної підготовленості.

3. Програма занять секції легкої атлетики ділиться на дві частини: 1) вправи для поліпшення загальної фізичної підготовки і 2) вправи для удосконалення в техніці й тактиці та спеціальна підготовка. В осінній період (вересень–жовтень) діти на секційних заняттях в основному вивчають техніку різних видів легкої атлетики. У зимовому періоді (листопад–березень) більше уваги приділяється загальній фізичній підготовці (у заняття включають лижні гонки, біг на ковзанах, рухливі і спортивні ігри, гімнастичні вправи на приладах і т. д.), а також удосконаленню у техніці виду.

4. Засоби тренування визначають залежно від матеріальної бази, статі і віку школярів. На останні два фактори треба зважати при дозуванні навантаження на заняттях. У квітні–травні заняття по змозі треба проводити на повітрі, включати кросовий біг. На час екзаменів у школах навантаження в секціях зменшують. Під час літніх канікул учні можуть працювати самостійно за завданням учителя фізкультури, а до 15 років включно продовжувати займатися легкою атлетикою в оздоровчих таборах.

5. Школярі молодшої групи можуть займатися по навчальній годині два- три рази на тиждень, середньої – 1,5 години три рази, молодшої і старшої юнацької – 2 години три–чотири рази на тиждень. Роботу секції треба планувати з урахуванням шкільного календаря спортивно-масових заходів та пов’язувати з програмою фізичного виховання. Тренувальні заняття класних команд відбуваються епізодично і тривають приблизно два–три тижні. На них команда класу готується до шкільних, районних, міських та інших змагань тощо. Заняття можуть проводити найкраще підготовлені і здібні учні класу, яких інструктує і контролює вчитель фізичної культури.

6. У домашнє завдання включають вправи для розвитку певних м’язових груп, поліпшення постави. При вивченні техніки окремих видів легкої атлетики домашні завдання повинні сприяти засвоєнню основних елементів техніки, виправленню помилок і розвитку необхідних рухових якостей. Навантаження треба обов’язково дозувати. Домашні завдання розраховані на короткий строк з наступною перевіркою виконання. Ефективною формою фізичного виховання школярів є змагання. Вони повинні бути організованими, стабільними, масовими і узгодженими з строками районних, міських та інших змагань, проводитись тільки в позаурочний час з дотриманням відповідних щодо віку навантажень.

У школі можна організувати класні змагання між паралельними класами, між групами класів (третім і четвертим, п’ятим і шостим і т. д.), загальношкільні між класами (у цьому випадку результати переводяться в очки за спеціальною таблицею, що дає змогу оцінити підготовку відповідно до віку учнів). Практикуються також змагання на особисту першість («день бігуна», «день стрибуна», «день метальника»), секції легкої атлетики і т. д. Протягом року кожен учень може брати участь приблизно в трьох загальношкільних і класних змаганнях з легкої атлетики. Змагання на першість школи з легкої атлетики між класами звичайно входять у програму спартакіад.

На нашу думку, використання засобів легкоатлетичних тренувань та змагань в позакласній роботі школярів є найбільш ефективною формою проведення активного позаурочного часу дитини.

Проведення шкільних змагань практично з будь-якого виду спорту потребує вміння бігати, стрибати, метати; бути витривалим, швидким, сильним тощо. Всі ці чинники актуалізують значення «королеви спорту» як найефективнішого виду оздоровчо-рекреаційної рухової активності в позакласний час школярів.

**СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Борисенко А. Особливості фізичного виховання в сільській малокомплектній школі / А. Борисенко // Фізичне виховання в школі. – 1998. – № 3. – C. 8–14.

2. Борисенко А. Веселі старти з учнями різновікових загонів / А. Борисенко // Фізичне виховання в школі. – 2000. – № 1. – C. 28–30.

3. Козєтов І. Методика використання нестандартного обладнання на уроках фізкультури / І. Козєтов // Фізичне виховання в школі. – 1999. – № 4. – C. 37–39.

4. Леонтьева Т. На уроках в сельской малокомплектной школе / Т. Леонтьева // Физическая культура в школе. – 1998. – № 3. – С. 23–29.

5. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры / Л. П. Матвеев. – М.: ФиС, 1991. – 543с.

6. Шиян Б. М. Основы методики физического воспитания школьников / Б. М. Шиян. – М., 1989. – 320с.

7. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. − Частина 1. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2001. – 272 с.

8. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів / Б. М. Шиян. – Частина 2. − Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2002. – 248 с.

9. Шостак І. О. Легка атлетика Кіровоградщини / І. О. Шостак, О. П. Березан. – Кіровоград : Рік, 2016. ­ 298 с.

10. Шостак І. О. Фізичне виховання: навчально-методичний посібник / І. О. Шостак, С. М. Оголь, О. В. Кулібаба. – Кіровоград : ПП «Авангард», 2014. – 296 с.