

Jizzakh State Pedagogical Institute



Journal of Preschool Education

*The faculty of pre-school
education*



ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В

3-4 КЛАССАХ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ.

преподаватель Халиков Ф.К.

Косимова Гулрух студентка 3 курса

ДЖГПИ факультета Дошкольного и начального
образования кафедры

«Физической культуры дошкольного и
начального образования»

АННОТАЦИЯ - В статье описываются технологии позволяющие организовать и провести урок по физической культуре темой которого является «Лёгкая атлетика» на самом высоком уровне с учётом возрастных особенностей учащихся и их физической подготовки, в данной статье будет описана техника бега на короткие дистанции и физические качества которые развиваются во время бега на короткие дистанции.

Ключевые слова – скоростно-силовые качества, скоростно-силовая подготовка, стартовый разбег, низкий старт, финиширование, специальные упражнения.

Xulosa - Maqolada jismoniy madaniyat darsini tashkil etish va o'tkazish imkonini beradigan texnologiyalar tasvirlangan, mavzusi "Yengil atletika" bo'lib, talabalarning yosh xususiyatlarini va ularning jismoniy tayyorgarligini hisobga olgan holda, ushbu maqolada texnika tasvirlangan. sprinting va qisqa masofalarga yugurishda rivojlanadigan jismoniy fazilatlar.

Kalit so'zlar - tezlik-kuch sifatlari, tezlik-kuch mashqlari, boshlang'ich yugurish, past start, tugatish, maxsus mashqlar.

ABSTRACT - The article describes the technologies that allow organizing and conducting a lesson in physical culture, the topic of which is "Athletics" at the highest level, taking into account the age characteristics of students and their physical fitness, this article will describe the technique of sprinting and the physical qualities that develop while running short distances.

Key words - speed-strength qualities, speed-strength training, starting run, low start, finishing, special exercises.

Легкой атлетикой в нашей стране занимаются миллионы людей. Разнообразие легкоатлетических упражнений и широкие возможности варьировать нагрузку в ходьбе и беге, в прыжках и метаниях позволяет успешно в занятиях с людьми разного пола и возраста. Многие из этих упражнений не сложны по своей технике, просты для обучения и могут выполняться на простейших площадках или на местности.

Положительное влияние легкоатлетических упражнений на занимающихся предопределило их широкое включение в программы физического воспитания школьников и студентов. В школьных программах физического воспитания содержится теоретический и практический материал по легкой атлетике для всех классов.

Занятия по легкой атлетике направлены на освоение техники бега, прыжков, метаний и совершенствования в этих видах. В соответствии с программой на занятиях учащиеся изучают следующие виды легкой атлетики:

- бег спринтерский – техника высокого старта (понятие о низком старте), стартового разбега, бега по дистанции, финиширование;
- бег на выносливость – техника и тактика бега по стадиону и пересеченной местности, дыхание во время бега;
- бег эстафетный – способы и техника передачи эстафетной палочки, тактика эстафетного бега;
- бег с препятствиями – техника преодоления препятствия и бега между ними;
- прыжки в длину – техника прыжка с места; техника выполнения разбега, отталкивания, полета и приземления при прыжке способами «согнув ноги» и «прогнувшись»;

- прыжки в высоту – техника выполнения разбега, отталкивания, преодоления планки и приземления при прыжке способом «перешагивание» и «перекидной»;
- метания малого мяча, гранаты – техника выполнения начальной фазы разбега, скрестных шагов, финального усилия при метании;
- толкание ядра – основы техники толкания ядра способом «со скачка»;
- специальные упражнения: беговые, прыжковые, метателя, барьериста, силовой подготовки.

Различают следующие уроки легкой атлетики: вводные, учебные, уроки повторения, совершенствования и закрепления учебного материала – тренировочные уроки; уроки проверки усвоения знаний, умений и навыков, физической и технической подготовленности – зачетные уроки, и наконец, уроки смешанного типа – учебно-тренировочные уроки. В каждом уроке легкой атлетики принято различать вводную, подготовительную, основную и заключительную части. Возможно объединение первых частей в одну. Деление урока на части является условным, структура урока – это определенная последовательность, соотношение и взаимосвязь конкретных элементов, обусловленных главной целевой установкой урока определенного типа.

При проведении урока легкой атлетики учитель применяет различные методы: фронтальный, поточный, групповой и др. Проявлению интереса к выполняемым упражнениям у школьников способствует игровой метод. Умело подобранные подвижные и спортивные игры помогут не только повысить физическую подготовку, но и закрепить необходимые двигательные навыки. Разделив разучиваемое упражнение на логически завершенные составные части, можно последовательно осваивать их с помощью кругового метода. Иногда можно применять соревновательный метод проведения основной части легкоатлетического школьного урока. Одним из важнейших

аспектов организации урока по легкой атлетике с младшими школьниками является то, что их двигательные возможности очень тесно связаны с их морфофункциональными особенностями, специфическими для каждой возрастной группы. Развития организма детей, подростков и юношей происходит непрерывно, но неравномерно. Отдельные периоды бурного развития сменяется периодами замедленного развития. На каждом возрастном этапе организма ребенка выступает как единое целое, сложившиеся в процессе эволюции, и имеет свои особенности. С одной стороны, эти особенности обязывают нас во время регулярных занятий спортом исключительно внимательно подходить к дозированию физических нагрузок, не допуская переутомления, не нарушая и не замедляя естественных процессов биологического развития. С другой стороны, в работе с детьми и подростками мы не должны забывать, что растущему организму ребенка, всем его функциям необходима постоянная и сравнительно интенсивная тренировка. В этом возрастном периоде существуют определенные зоны для наиболее эффективного, целенаправленного воспитания и закрепления в спортивном отношении качеств и сторон двигательной деятельности. В младшем школьном возрасте постепенно формируются основные типы индивидуальных психологических особенностей интеллектуальной и эмоциональной деятельности:

1. Лабильный – отличающийся быстротой и точностью условных рефлексов. Дети этого типа проявляют деловое отношение к работе, относительно спокойны, быстро ориентируются в окружающей обстановке.
2. Инертный – отличается медленным образованием условных рефлексов и дифференцировок (дети этого типа малоинициативные, молчаливы, легко поддаются внушению, проявляют слабый интерес к внешней среде).

3. Тормозной – условно-рефлекторные связи образуются с трудом, но зато легко вырабатывается дифференцировки (это обычно спокойные сосредоточенные на деятельность дети, но трудно переключаются от одной работы к другой).
4. Возбудимые – характеризующие легкостью и быстротой образования условных рефлексов и формированием дифференцировок медленным и трудным. Дети этого типа беспокойны на занятиях, очень подвижны, разговорчивы, отличаются неустойчивым вниманием.

Указанные типы необходимо учитывать при индивидуальном подходе к школьникам. Учет возрастных особенностей развивающегося организма должен лежать в основе формирования их физических качеств как на уроках легкой атлетики, так и во время внеурочных занятий. Уроки физической культуры и здоровья требуют правильного планирования, основанного на методических принципах воспитания, обоснованного распределения нагрузки, в зависимости от целей и задач урока, времени его проведения, возраста и пола учеников, степени их физического развития, состояния здоровья и других внешних и внутренних факторов. Знание всех этих факторов позволит учителю подобрать оптимальное содержание урока и его плотность, найти индивидуальный подход к каждому ученику и правильно распределить нагрузку

В то же время, по мнению ряда педагогов, обязательно нужно пользоваться возможностями другой эффективной организационной формой предварительной спортивной подготовки школьников – учебно-тренировочными занятиями в общеобразовательной школе. Такая форма работы обеспечивает оптимальное сочетание обучения на уроках физической культуры в школе с возможностью занятий спортом, способствует гармоническому физическому развитию, повышению работоспособности и улучшению здоровья учащихся.

Структура и проведение частей урока

В подготовительной части урока большое внимание должно уделяться специально-подготовительным беговым и прыжковым упражнениям, что по сути, предполагает увеличение времени на выполнение упражнений специальной разминки, разнообразие использования разминочных упражнений, исходя из темы урока. Выполнение комплексов ОРУ на месте по гимнастическим требованиям к их содержанию и проведению является нецелесообразным, так как имеет связи с двигательной деятельностью на уроке.

Основная часть урока представляет собой последовательное решение нескольких задач. Как правило, на одном уроке реализуются две—три образовательных задачи, что предполагает групповую форму организации занимающихся. В этом случае необходимо продумывать выполнение специальной разминки, исходя из того, каким будет первое упражнение основной части урока для каждой из групп. При этом, как правило, задача направленного воспитания выносливости в процессе выполнения длительного бега решается в любом случае в конце урока, для чего группы объединяют в одну. При групповой организации занимающихся не удастся в полной мере обеспечить правильное чередование учебных заданий для всех групп. *Например*, первая группа занимающихся выполняет бег на короткую дистанцию, а затем переходит к выполнению прыжков в длину с разбега, а вторая, соответственно, наоборот; то есть вторая группа будет находиться в менее предпочтительном положении. Эти особенности проведения занятий легкой атлетикой, скорее всего, будут неизбежны, поскольку применение фронтальной формы не позволит освоить программный материал и приведет к серьезному уменьшению моторной плотности урока. Некоторые упражнения, которые выполнялись в начальной школе как целевые, в средних классах переходят в группу развивающих или обще подготовительных, и

обучение эти упражнениям не осуществляется: например, «челночный бег», прыжок в длину с места и др.

Заключительная часть урока, в основном, содержит дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении, поскольку интенсивность и физическая нагрузка является достаточно высокой.

Комплексные уроки тренировочной направленности могут планироваться как совершенствование изучаемых двигательных действий. Для этого система планирования выстраивается таким образом, чтобы два или более двигательных действия на одном уроке осваивались на уровне закрепления или совершенствования. *Например*, совершенствование техники скоростного бега и закрепление техники прыжка в длину с разбега. В этом случае занимающиеся выполняют разнообразные упражнения для стартового разгона, бега по дистанции и финишированию, а также целостное двигательное действие. Также выполняются развивающие упражнения к прыжку в длину с разбега и несколько повторений целевого упражнения. Относительная схожесть двигательной деятельности позволяет выполнить эти упражнения на одном уроке. При этом необходимо обращать внимание не столько на соблюдение техники, сколько на характер проявляемых усилий, воспитание морально-волевых качеств. Групповая форма организации занимающихся при этом является наиболее оптимальной.

Список используемых источников

1. Абудеев, А. Л. Интеграция основного и дополнительного физкультурного образования (школа-техникум-институт) на факультативных занятиях по баскетболу / А. Л. Абудеев, А. П. Ермолаев, Т. В. Скрипкина // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 5. – С. 55–57.
2. Волков, В. М. Человек и бег. Медико-биологические основы оздоровительного бега : учеб. пособие / В. М. Волков, Е. Г. Мильнер. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – С. 143.