



# Применение основ технических действий и приемов по легкой атлетике, для формирования базовых умений и навыков в игровой и соревновательной деятельности

Лектор: Воробьева Оксана Игоревна,  
старший преподаватель кафедры  
спортивных игр АлтГПУ



## Структура урока как основная форма занятий легкой атлетикой

Подготовительная часть урока необходима для того, чтобы применяя действенные физические упражнения при минимальных затратах времени можно было подключить к работе все функциональные системы организма.

Основная части урока - это изучение нового материала.

Заключительная часть урока необходима для приведения функционального состояния организма к нормальной деятельности.



**Игровой метод** — это способ организации овладения специальными знаниями, умениями и навыками, развития двигательных качеств, основанный на включении в процесс обучения компонентов игровой деятельности (воображаемой игровой ситуации, сюжета, роли, действий с предметами, правил).

**Соревновательный метод** — это способ, основанный на включении в данный процесс компонентов соревновательной деятельности.

## Методы обучения и физического воспитания

**Легкая атлетика** - это неременная часть системы физического воспитания. Она содержит в себе ценный многовековой опыт подготовки человека к жизни, освоения заложенных в него природой физических и психических особенностей, опыт развития проявляющихся в процессе физкультурной деятельности нравственных качеств личности в соответствии с разнообразными формами и методами.

# Игровой метод

Игровой метод может быть представлен в виде игры и в виде упражнений в игровой форме.

Компоненты игровой деятельности, вступая во взаимодействие с обучением, делают его более привлекательным для детей.

В игре двигательная деятельность организуется на основе образного или условного сюжета, характер и способы выполнения действия подчинены логике игрового процесса, выбор их происходит в изменяющейся обстановке, в игру наряду с формированием двигательных умений и навыков осуществляется развитие двигательных качеств и воспитание различных личностных качеств.

# Соревновательный метод

Соревновательный метод предусматривает использование соревновательного начала в качестве подчиненного цели обучения. Определяющей чертой его является сопоставление сил в борьбе за первенство, за возможно более высокое достижение.

Соревновательный метод на этапе разучивания двигательного действия применяется в виде соревнования, объектом которого являются показатели качества выполняемых двигательных действий



В отличие от игрового метода в соревновательном заранее известны детям качественные или количественные показатели осуществления двигательных действий, выполнение которых подчинено закономерностям техники изучаемого двигательного действия.

# Выводы

- ◆ Игровой и соревновательный методы ценны тем, что они дают возможность моделировать условия выполнения двигательных действий, создавать игровые ситуации с учетом их сложности и адекватности ситуациям, встречающимся в жизни.
- ◆ Помогают прививать детям в умело подобранных и построенных педагогом командных играх и соревнованиях навыки совместной деятельности, сотрудничества для достижения общей цели.
- ◆ Эффективность обоих методов зависит от их применения в строгом соответствии с конкретными задачами обучения.