

Воробьева Оксана Игоревна,
старший преподаватель кафедры спортивных игр

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

Основная форма проведения занятий по легкой атлетике в школе — это урок физической культуры. Структура урока включает в себя три части: Подготовительная, основная, заключительная. Подготовительная часть урока необходима для того, чтобы применяя действенные физические упражнения при минимальных затратах времени можно было подключить к работе все функциональные системы организма. Упражнения, которые подбираются для подготовительной части урока должны полностью соответствовать поставленным задачам на уроке. В качестве упражнений подготовительной части урока при изучении раздела легкая атлетика можно применять спортивную ходьбу, медленный бег, беговые упражнения, разные прыжки и ускорение. Подготовительные упражнения должны соответствовать тому виду лёгкой атлетики, которую учащиеся будут изучать в основной части урока.

Одна из основных задач поставленная в основной части урока — это изучение нового материала. В самом начале основной части урока необходимо разучить новые движения - элементы техники того или иного вида легкой атлетики. Середина и конец основной части урока предназначена для того, чтобы закрепить и усовершенствовать освоенные ранее навыки. В начале основной части урока выполняются упражнения на развитие скоростных, скоростно-силовых качеств, координации и ловкости. В конце основной части урока необходимо выполнять упражнения, которые связаны с силой и выносливостью. Упражнения, которые применяются в основной части урока должны оказывать разностороннее влияние на организм. Чтобы поддерживать эмоциональный тонус и закрепить пройденный на уроке материал рекомендовано заканчивать основную часть урока применяя игровые упражнения, в состав которых включаются легкоатлетические движения, изученные на уроке. На заключительной части урока необходимо привести

функциональное состояние организма к нормальной деятельности. Так, чтобы снизить возбуждение сердечно-сосудистой, нервной, дыхательной системы, а также снять мышечную напряженность применяется медленный бег, все возможные виды ходьбы, упражнения, направленные на расслабление, правильную осанку и внимание. В заключение урока необходимо подвести итог, выставить оценки, дать домашнее задание.

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. Российская система воспитания и легкая атлетика являются общими составляющими.

Занимаясь легкой атлетикой необходимо периодически применять упражнения игрового характера, это будет способствовать оживлению занятий, а также позволит улучшить плотность занятия, повысить их эмоциональность и сделать их более эффективными. Проводя игровые упражнения и эстафеты необходимо подбирать команды приблизительно равные по составу. Игровые упражнения, которые входят в подготовительную часть имеют индивидуальный характер и при их помощи можно провести эффективную подготовку организма к основной части занятия. Игровые упражнения, которые применяются в конце основной части занятия, имеют командный характер. При помощи таких упражнений можно снять мышечное напряжение, помочь учащимся закончить занятие с чувством удовлетворения от двигательной активности.

В последние годы в практике физического воспитания особую актуальность приобретает выбор методов обучения, адекватных уровню физической подготовленности, оптимальной двигательной активности и возрастным особенностям учащихся. В связи с этим возрос интерес к применению игрового и соревновательного методов.

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*.

Игровой метод может быть представлен в виде игры и в виде упражнений в игровой форме, которые, имея общие признаки, характерные для игровой деятельности, тем не менее, отличаются друг от друга. Физические упражнения в игровой форме являются двигательными действиями, подобранными в соответствии с конкретными задачами физического воспитания и имеющими сюжетную или ролевую окраску. Они имеют одну или несколько характеристик игровой деятельности, но остаются по своей сути физическими упражнениями, так как характер их выполнения полностью подчинен закономерностям техники данного двигательного действия, нагрузка на организм при этом может быть строго дозирована, а внимание обучаемого сосредоточено на технике выполнения изучаемого действия. Компоненты игровой деятельности, вступая во взаимодействие с обучением, делают его более привлекательным для детей. Роль оказывает стимулирующее влияние на выполнение действий, в которых эта роль находит свое воплощение, а образец, заложенный в ней, становится для ребенка эталоном, с которым он сравнивает собственное выполнение, контролирует его.

Игра же — это своеобразная деятельность, в которой используемые двигательные действия нельзя назвать упражнениями, так как они не подчинены регламентации способов их выполнения и строгой дозировке. 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 предусматривает использование соревновательного начала в качестве подчиненного цели обучения. Определяющей чертой его является сопоставление сил в борьбе за первенство, за возможно более высокое достижение. Объектом соревновательной деятельности может быть не только результат, но и качество выполнения двигательного действия, что довольно широко распространено в младшем школьном возрасте. Установка на соревновательную деятельность вызывает у детей стремление максимально проявить свои силы. Например, в ходе урока дети в условиях соревнования значительно улучшают свои результаты в прыжках, беге на 30 м, челночном беге, метании по сравнению с показателями в условиях прямого задания. Применение игрового и соревновательного методов позволяет развивать двигательные качества в их взаимосвязи, а также оптимально сочетать процесс развития физических качеств и формирования двигательных навыков. Оба метода могут быть представлены различными приемами, а игровые и соревновательные средства в процессе обучения различают по следующим показателям:

- по преимущественной направленности (на формирование двигательных умений и навыков или развитие двигательных качеств);
- по отношению к изучаемому двигательному действию (содержащие отдельные элементы двигательного действия, целостное двигательное действие, различные сочетания двигательных действий, способы выполнения двигательных действий в изменяющихся условиях);
- по отношению к развиваемому двигательному качеству (на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств, комплексное совершенствование двигательной деятельности);

- по способу включения в процесс обучения (кратковременное, распределенное с периодическим включением, распределенное с постоянным включением).

Успех применения обоих методов зависит от соответствия игр, игровых заданий и элементов соревнования логике учебного процесса, конкретным задачам обучения. Решающим является и умение учителя подбирать средства обучения.

Соревновательный метод на этапе разучивания двигательного действия применяется в виде соревнования, объектом которого являются показатели качества выполняемых двигательных действий («Кто правильнее?», «Кто точнее?»). Можно использовать и эстафеты, содержащие выполнение разучиваемого действия в знакомых учащимся условиях.

В отличие от игрового метода в соревновательном заранее известные детям качественные или количественные показатели осуществления двигательных действий, выполнение которых подчинено закономерностям техники изучаемого двигательного действия. С целью реализации принципа сознательности и проверки правильности представления детей о технике упражнения можно дать возможность игрокам соревнующихся команд определять правильность выполнения упражнений, выявлять ошибки.

На данном этапе обучения оценивается способность детей выполнять двигательное действие в стандартных условиях. На этапе совершенствования двигательного действия, как известно, ставится уже задача довести его до степени навыка, т. е. добиться свободы его выполнения, целесообразной быстроты, вариативности и автоматизма.

При совершенствовании двигательного навыка следует применять не простое многократное механическое повторение одного и того же упражнения, а такое повторение, при котором двигательное действие качественно видоизменяется в зависимости от требований игровой ситуации. Проблемные ситуации, возникающие в ходе игры и требующие срочного выбора построения двигательной деятельности, позволяют совершенствовать

и психические функции ребенка: восприятие, внимание, переработку информации и др.

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 они и 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.