

УДК 796.42

Утепов Махмуд Даурханович

Стажёр преподаватель

Кафедра «Теория и методика физической культуры»

Каракалпакский государственный университет им. Бердаха

Республика Каракалпакстан

**ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЕГКОЙ
АТЛЕТИКЕ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ**

Аннотация

В статье рассматриваются особенности организации и методы проведения занятий по легкой атлетике в высших учебных заведениях. На теоретических занятиях студенты приобретают основные знания по теории и методике легкой атлетике. А на практических занятиях студенты повышают общую и специальную физическую подготовленность, овладевают техникой легкоатлетических упражнений, совершенствуются в конкретном виде легкой атлетики.

Ключевые слова: спорт, ходьба, бег, многоборья, прыжки, метания, борьба.

Uteпов Makhmud Daurkhanovich

Trainee teacher

Theory and methodology of physical culture

Karakalpak State University named after. Berdaha

Republic of Karakalpakstan

**ORGANIZATION AND METHODS OF CONDUCTING CLASSES IN
ATHLETICS IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS**

Annotation

The article discusses the features of the organization and methods of conducting athletics classes in higher educational institutions. In theoretical classes, students acquire basic knowledge of the theory and methodology of athletics. And in practical classes, students increase their general and special physical fitness,

master the technique of athletics exercises, and improve in a specific type of athletics.

Key words: *sports, walking, running, all-around, jumping, throwing, wrestling.*

Легкая атлетика – вид спорта, объединяющий упражнения в ходьбе, беге, прыжках и метаниях и составленные из этих видов многоборья. Термин «легкая атлетика» возник в начале 20 века для обозначения выше названных упражнений в группе атлетических упражнений (борьба, поднятие тяжестей и т.п.) и прижился в России и Германии. В большинстве стран используется название «атлетика» либо «*track and field*» – «на дорожке и в поле (секторе)» [5].

В высших учебных заведениях легкая атлетика представлена такими видами как – ходьба, бег (на короткие, средние, длинные дистанции; эстафетный бег; кроссовый бег), прыжки (в высоту, длину), метания (малого мяча, гранаты, толкание ядра).

Занятия по легкой атлетике в высших учебных заведениях проводятся теоретически и практический. На теоретических занятиях студенты приобретают основные знания по теории и методике легкой атлетике. А на практических занятиях студенты повышают общую и специальную физическую подготовленность, овладевают техникой легкоатлетических упражнений, совершенствуются в конкретном виде легкой атлетики.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, семинарских и методических занятий по разбору вопросов техники выполнения отдельных видов легкой атлетики, методики тренировки в них, организации работы по легкой атлетике и пр. [3,4].

На практических занятиях могут быть поставлены задачи различного характера: совершенствовать определенные физические качества, усвоить новый материал или закрепить ранее пройденный, проверить подготовленность занимающихся. Практические занятия проводятся по

общепринятой структуре, состоящей из трех частей: подготовительной, основной и заключительной [1].

Задачи подготовительной части занятий:

- организация группы, разъяснение и привлечение внимания занимающихся к предстоящей работе, повышение эмоционального тонуса, усвоение строевых навыков;
- усиление обмена веществ и вегетативных функций организма (сердечной и дыхательной деятельности), обеспечение оптимальной эластичности мышц и подвижности звеньев двигательного аппарата;
- специальная подготовка в соответствии с предстоящим занятием бегом, прыжком, метанием: «двигательная настройка» (вработывание в режим специализированных двигательных актов, достижение оптимума двигательных реакций); «психическая настройка» (обеспечение оптимальной возбудимости, сосредоточенности на главной задаче, создание оптимальной психической готовности к занятию) [1,3,4].

Задачи основной части занятий:

- улучшение функционального состояния, повышение уровня физического развития и общей физической подготовленности;
- овладение техникой легкоатлетических упражнений, совершенствование ее, повышение уровня специальной физической подготовленности;
- формирование и совершенствование тактического мастерства, воспитание моральноволевых качеств [1,3,4].

Начинать основную часть урока лучше с наиболее сложных заданий, связанных с овладением новым материалом большой координационной сложности. Во второй половине основной части занятий целесообразно применять преимущественно упражнения, совершенствующие двигательные качества, например, как: быстроту, силу, выносливость.

Основные задачи заключительной части занятий:

- создание условий для снижения интенсивности деятельности органов дыхания и кровообращения; уменьшение мышечного напряжения; обеспечение плавного перехода к менее активной деятельности или отдыху.
- подведение итогов занятия и оценка деятельности студентов [3,4].

Важно отметить, что быстрый переход от большой и длительной тренировки к полному покою вреден. Поэтому в заключительной части занятий применяют упражнения средней интенсивности, простые по координации движений. Обычно используется: умеренный бег, ходьба, элементарные движения, дыхательные упражнения и т.д. Продолжительность заключительной части занятий обычно составляет 5-10 мин.

На занятиях используют в основном четыре метода: фронтальный, групповой, поточный и индивидуальный:

- ✓ при фронтальном методе всем студентам дается одно и то же задание, и оно должно быть выполнено одновременно;
- ✓ при групповом методе студентов подразделяют на группы. Каждая группа получает от преподавателя свое задание. Преподаватель поочередно работает с каждой из групп;
- ✓ при поточном методе занимающиеся поочередно (через определенные временные или пространственные интервалы) выполняют одно и то же задание преподавателя. При этом одновременно задание могут начать выполнять два, три и более человек;
- ✓ при индивидуальном методе преподаватель определяет персонально каждому студенту задание и предлагает выполнить его самостоятельно, контролируя правильность исполнения [1,3,4].

На занятиях в высших учебных заведениях, особенно на тех, целью которых является совершенствование техники того или иного легкоатлетического вида, достаточно эффективными являются групповой и индивидуальный методы. Индивидуальный метод также достаточно широко используется при исправлении ошибок. Это, в первую очередь, относится к

сложно координационным видам легкой атлетики, таким, как прыжки и метания. Легкоатлетические занятия, целью которых является комплексное совершенствование необходимых двигательных качеств, могут проходить и в форме круговой тренировки. При этом основными методами выполнения упражнения на занятиях такого типа, как правило, бывают повторный и интервальный [4].

По характеру учебной работы могут быть выделены занятия для освоения нового материала, его закрепления, контрольные занятия и занятия смешанного типа. Наиболее распространенными являются легкоатлетические занятия смешанного типа, когда на одном занятии совмещается изучение нового материала и закрепление ранее освоенного. Также одно занятие по легкой атлетике, кроме технической, может включать в себя и физическую подготовку.

Использованные источники:

1. Крапивин О.В. Легкая атлетика и ускоренное передвижение: Учебнометодический материал для проведения практических занятий. – Рязань: Академия ФСИН России, 2011. – 28 с.
2. Кутузова Маргарита Витальевна Основные техники прыжков// https://www.prodlenka.org/metodicheskierazrabotki/498683osnovnyetehniki_pryzhkov
3. Павлов С.Н., Вахитов И.Х., Мартынов В.П. Легкая атлетика в школе: Учебное пособие. – Казань: КФУ, 2011. с.195
4. Урок по легкой атлетике как основная форма занятий в учебном учреждении// <https://helpiks.org/647304.html?>
5. Халанский, Ю. Н. Легкая атлетика и методика преподавания: курс лекций: пособие для студентов, обучающихся по специальности 103 02 01 Физическая культура / Витебск: ВГУ имени П. М. Машерова, 2020. – 234.