

## ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ШКОЛЕ

**Таирова Мапрат**

**Доцент кафедры физического воспитания и спорта ТГПУ имени Низами**

**Турсунов Шарибжон Юсубжонович**

**Учитель физкультуры 34-й общеобразовательной школы**

**Янгиюльского района Ташентской области**

**<https://doi.org/10.5281/zenodo.14249225>**

Легкая атлетика является одним из основных базовых видов спорта, который обучает естественным двигательным навыкам не только необходимым в рамках учебных занятий в школе, но и в нашей повседневной жизни. Легкая атлетика, является одним из разделов процесса по физической культуре, начиная с начальных классов школы.

В целом весь процесс обучения построен по определенной схеме и в определенной последовательности. Общая последовательность обучения легкоатлетическим видам является следующей:

1. Обучение технике спортивной ходьбы;
2. Обучение технике бега на средние и длинные дистанции;
3. Обучение технике бега на короткие дистанции;
4. Обучение технике легкоатлетических прыжков;
5. Обучение технике легкоатлетических метаний.

Занятия легкоатлетическими упражнениями проводятся на свежем воздухе, упражнения воздействуют на все основные органы и системы организма. Прежде всего, укрепляются костная и мышечная система, улучшается деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Таким образом, с помощью легкоатлетических упражнений решаются задачи гармонического, разностороннего физического развития человека.

Особое значение легкоатлетические упражнения приобретают при формировании растущего организма, физического воспитания подрастающего поколения. Занятия легкой атлетикой формируют характер, закаляют волю, учат преодолению трудностей. Систематические занятия, физическая подготовка, достижение определенных результатов не возможно без соблюдения рациональной структуры учебных занятий на уроках физической культуры в школе.

Структура урока физической культуры – объект пристального внимания и творческих поисков ученых и специалистов физического воспитания с тех самых времен, когда урок приобрел статус основной формы организации физического воспитания школьников.

И на протяжении длительного периода эволюции урока по данной дисциплине использовался термин структура урока. Рассмотрим один из возможных вариантов структурирования урока физической культуры, где доминирующая цель – изучение нового материала.

Такая форма содержания и структуры урока позволяет:

– наглядно воспринимать тип и вид урока;

- со временем составить картотеку уроков определенного содержания и структуры по годам обучения школьников;
- не испытывать затруднений в разработке планов или плановконспектов уроков физической культуры привлекать к анализу и оценке своей деятельности документальные материалы, хранящиеся в картотеке уроков;
- комбинировать содержание и структуру, части и элементы урока физической культуры;
- обеспечить максимально возможное варьирование элементов по частям урока при подготовке учителя к очередному уроку физической культуры с учетом метеорологических условий, материальнотехнической базы, направленности физкультурных и спортивных интересов школьников и других факторов;
- четко выразить технологическую направленность дидактических процессов по физической культуре в школе.

Под структурой урока физической культуры следует понимать взаимосвязь и последовательность деятельности педагога и коллектива класса, осуществляемые в соответствии с логикой достижения его цели. В общеобразовательных школах используется преимущественно трехчастная структура урока физической культуры.

Вводная часть урока должна играть вспомогательную роль, создавать предпосылки для основной учебно-воспитательной работы. Цель вводной части урока физической культуры – обеспечить психологическую и морфофункциональную готовность учащихся к решению задач основной части урока и достижению его целевой установки.

Обучение школьников легкоатлетическим упражнениям на уроках физической культуры осуществляется путем обучения и совершенствования, которые являются единым педагогическим процессом, направленным на формирование и закрепление определенных навыков, достижения высокого уровня физического развития.

Обучение включает в себя формы, такие как:

- Самостоятельная форма – ученик сам изучает те или иные действия, анализирует их, подбирает средства обучения;

Теория и методика физического воспитания – Контролируемая форма – преподаватель выступает в роли наставника, который обучает ученика тем или иным действиям, контролирует и подбирает средства и методы обучения;

- Самостоятельно – контролируемая форма – преподаватель обучает ученика, ученик анализирует свои действия, преподаватель контролирует анализ ученика. Упражнения на гибкость, быстроту, ловкость, для развития силы включены в подготовительную часть занятия.

Таким образом, легкоатлетические упражнения имеют большое значение в общей физической подготовке детей. Их педагогическая ценность определяется высокой степенью прикладной направленности, возможностью развивать выносливость, быстроту, скоростно-силовые качества и способности. При выполнении легкоатлетических упражнений в работу включаются почти все мышечные группы, значительно усиливается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, существенно повышается обмен веществ.

Среди основных легкоатлетических упражнений школьной программы выделяют бег разной интенсивности, прыжки в длину и высоту, метание набивного и малого мячей на дальность. Уроки физической культуры строятся строго в соответствии с общими педагогическими принципами, а также методическими принципами физического воспитания, такими как:

- Принцип сознательности и активности;
- Принцип наглядности;
- Принцип систематичности или повторности;
- Принцип последовательности;
- Принцип постепенности;
- Принцип индивидуализации.

Содержание комплексов легкоатлетических упражнений условно делятся на две части:

Первая – связанная с всесторонней активизацией органов и структур организма, усилением деятельности дыхания, кровообращения, обменных процессов.

Вторая – с усилением функциональной деятельности тех органов и систем, которые будут обеспечивать двигательную активность в последующих физических упражнениях. Если первая часть комплекса может быть относительно постоянной, то вторая – конкретной для каждого занятия, исходя из его основных задач.

Упражнения, входящие в комплекс должны быть хорошо освоены учениками. Резкой границы между подготовительной и основной частью не должно быть. Ведущим методом развития скоростных способностей в школьном возрасте является метод повторного выполнения упражнений.

Скоростные физические упражнения в относительно небольшом объеме выполняются до снижения скорости. Их продолжительность не превышает 3-6 секунд. Движения выполняются с определенным усилием, направленным на быстрейшее достижение максимальной скорости. Между повторениями используются интервалы отдыха до полного восстановления, варьируемые по времени. Лучшее восстанавливающее воздействие оказывает активный отдых. Упражнения для развития быстроты двигательной реакции выполняются учащимися, как правило, в подготовительной или в начале основной части урока.

Так как по продолжительности они носят характер мгновенного действия, то паузы между повторениями могут быть очень короткими, а количество повторений большие. Скоростно-силовые упражнения выполняются с максимальным усилием, с предметами малой массы, в быстром темпе. В зависимости от подготовленности ученика и мощности развиваемых усилий количество повторений в одной серии колеблется от 6 до 12. Упражнения выполняются непрерывно или с кратковременной паузой от 2 до 5 минут.

Для развития скоростно-силовых качеств во второй половине основной части урока используют упражнения-задания, станционные занятия или дополнительные упражнения, подвижные игры, эстафеты с упражнениями скоростно-силового характера.

Таким образом, структура урока и содержание каждой части урока должно опираться, прежде всего, на знание физических, функциональных, психологических, возрастных и половых особенностей занимающихся. Воздействие на организм физических упражнений должно учитывать строго определенное дозирование нагрузки, не соблюдение этого принципа приводит к перегрузкам на уроке и травмам.

Особенности занятий легкоатлетическими упражнениями с учащимися младшего школьного возраста характеризуются своей игровой направленностью, где по мере взросления используются и общепринятые методы обучения. В средних и старших классах школы игровой метод используется не так часто, здесь обучение и совершенствование легкоатлетическим умениям и навыкам занимает наибольший процент учебного процесса.

### References:

1. Жилкин А.И. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – 2-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 464 с.
2. Озолин Н.Г., Воронкин В.И. Легкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ. культ / Н.Г. Озолин, В.И. Воронкин. – М.: Физкультура и спорт, 1979. – 597 с.
3. Рустамов, Л. Х. (2013). Источники и этапы развития теории и методики физического воспитания. *Педагогика и современность*, (3), 69-76.
4. Рустамов, Л. Х. (2013). Физическая культура и ее влияние на организм человека. In *Актуальные вопросы современной науки* (pp. 99-103).
5. Рустамов, Л. Х., & Зайниддинов, Т. Б. (2013). Основные средства физической культуры и классификация упражнений. *Педагогика и современность*, (5), 137-140.
6. Рустамов, Л., & Тошпулатов, Х. (2024). СПОСОБЫ ПОПУЛЯРИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА СРЕДИ МОЛОДЕЖИ. *Development and innovations in science*, 3(3), 21-25.
7. Рустамов, Л. Х. (2021). ЗНАЧЕНИЕ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АНИМАЦИИ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА. *POLISH SCIENCE JOURNAL*, 200.
8. Рустамов, Л. Х. (2022). ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ У УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ НА УРОКАХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ. *POLISH SCIENCE JOURNAL*, 194.
9. Рустамов, Л. Х. (2022). ОРГАНИЗАЦИЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В МЛАДШИХ КЛАССАХ. *POLISH SCIENCE JOURNAL*, 191.
10. Маҳкамджонов, К. М., Иноземцева, Л. А., Нурматов, Ф., & Рустамов, Л. Спорт байрамларини ташкил қилиш ва ўтказиш методикаси. *Toshkent:–2007*.
11. Рустамов, Л., & Валиев, М. (2024). ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВОГО МАСТЕРСТВА В ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ. *Молодые ученые*, 2(18), 132-135.
12. Рустамов, Л., & Ахмаджонов, З. (2024). КЛАССИФИКАЦИЯ И ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ ВИДОВ СПОРТА. *Молодые ученые*, 2(18), 120-124.