

**Міністерство освіти і науки України
Миколаївський національний університет
ім. В.О.Сухомлинського**

**ТУПЄЄВ
Юлай Вільович**

ЛЕГКА АТЛЕТИКА ТА МЕТОДИКА ВИКЛАДАННЯ

**Конспект лекції для студентів
спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)**

**Затверджено на засіданні
кафедри спорту
Протокол №___ від _____ 2017 р.**

Рецензенти: 1. Бірюк С.В., к.н.з ф.к.і.с., доцент кафедри спорту

2. Тіхоміров А.І., доцент кафедри спорту

Тупеєєв Юлай Вільович

Легка атлетика та методика викладання. Конспект лекції для студентів бакалаврату, спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

Лекція розкриває один з теоретичних розділів нормативної дисципліни «Легка атлетика та методика викладання», присвячений уроку фізичної культури легкоатлетичної спрямованості у загальноосвітніх навчальних закладах.

Матеріал лекції пов'язаний із всіма змістовими модулями дисципліни «Легка атлетика та методика викладання», а також містить міждисциплінарні зв'язки із такими дисциплінами, як «ТМФВ», «Педагогіка», «Анатомія людини», «Спортивна фізіологія» та ін.

На вивчення лекції відводиться 2 год. аудиторної роботи та 6 год. самостійної роботи студентів.

3 СЕМЕСТР.

Легка атлетика у загальноосвітніх та спеціальних навчальних закладах.

Лекція 1

ЛЕГКА АТЛЕТИКА НА УРОЦІ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ (2 год.)

Метою лекції є професійна підготовка студентів до практичної діяльності в якості вчителя фізичної культури в учбових закладах середньої освіти.

Завдання лекції:

- 1. Дати уявлення студентам про підготовку, організацію та проведення уроку легкої атлетики у загальноосвітніх навчальних закладах.*
- 2. Пояснити специфіку уроку фізкультури легкоатлетичної спрямованості.*
- 3. Розглянути особливості організації контролю навантажень та активізації діяльності учнів.*

План

- 1. Урок – основна організаційна форма проведення занять з фізичної культури в школі.*
- 2. Структура уроку, задачі та предметний зміст кожної частини.*
- 3. Підготовка до уроку.*
 - 3.1. Етап попередньої підготовки. Планування.*
 - 3.2. Етап безпосередньої підготовки.*
 - 3.2.1. Вимоги щодо визначення задач уроку.*
 - 3.2.2. Розробка змісту основної частини уроку.*
 - 3.2.3. Розробка підготовчої і заключної частин уроку.*
 - 3.2.4. Оформлення конспекту.*
 - 3.2.5. Підготовка місць занять, інвентарю та обладнання.*
- 4. Організаційне забезпечення уроку.*
- 5. Теоретичні відомості.*
- 6. Домашні завдання.*
- 7. Контроль за навантаженням за показниками ЧСС.*

8. Активізація діяльності учнів на уроці.

Ключові слова: урок, планування, вправа, впрацьовування, метод, засіб, конспект, частота серцевих скорочень (ЧСС).

Основні поняття лекції: урок легкої атлетики, підготовча частина, основна частина, заключна частина уроку, задача уроку, план-конспект, загальнорозвиваючі вправи (ЗРВ), домашнє завдання.

1. Урок – основна організаційна форма проведення занять з фізичної культури в школі

Урок є основною формою організації фізичного виховання в загальноосвітніх школах. Уроки можуть бути як *предметними*, в основну частину яких залучається навчальний матеріал виключно з одного розділу програми фізичного виховання школярів, так і *комплексними*, які включають вправи з різних її розділів. Комплексні уроки використовуються значною мірою в роботі з дітьми молодшого та середнього шкільного віку. Предметні уроки проводяться переважно в старших класах, але і в них широко використовуються вправи з інших видів спорту, які більш ефективно впливають на розвиток окремих фізичних якостей, що, врешті-решт, забезпечує різнобічний і гармонійний фізичний розвиток.

Урок характеризується всіма особливостями занять урочного типу: наявністю кваліфікованого педагога, який протягом точно визначеного часу, в спеціально відведеному місці керує руховою діяльністю відносно постійної і однорідної за складом групи, яка займається, враховуючи її особливості та індивідуальні можливості. При цьому дотримується сувора регламентація змісту занять, їх частотність, тривалість і взаємозв'язок.

Методика проведення уроку з переважно легкоатлетичним змістом має свої особливості порівняно з уроками, основний зміст яких складають спортивні ігри, гімнастика, лижний спорт та інші. Урок фізичної культури в системі фізичного виховання розглядається в єдності змістового, методичного і організаційного моментів. І саме зміст уроку обумовлює в великій мірі його методичні і організаційні особливості.

Перш за все необхідно визнати, що урок з переважно легкоатлетичним змістом, незважаючи на те, що включає навчальний матеріал з одного розділу програми, а значить, повинен класифікуватись як предметний, за своєю суттю є комплексним, бо легкоатлетичні вправи об'єднують групи рухів, які мають різну рухову структуру і різноспрямований вплив на організм людини, що дозволяє комплексно вирішувати задачі різнобічної фізичної підготовки, гармонійного фізичного розвитку. Це дає підстави розглядати урок легкої атлетики як *комплексний*. Ці міркування приведені для того, щоб пояснити положення, яке існує в теорії та методиці фізичного виховання, про те, що в початкових і середніх класах рекомендують проводити комплексні уроки, а в старших – предметні. Як і у будь-якому комплексному уроці на уроці легкої атлетики доводиться вирішувати кілька неоднозначних і різноспрямованих задач. Для раціональної побудови такого уроку необхідно, крім іншого, передбачити характер взаємодії між різними сторонами змісту і пов'язаного з ним ефекту, з тим, щоб використати позитивні взаємодії і мінімізувати негативні, відповідно передбачити найбільш виправдану в конкретних умовах послідовність фізичних вправ.

2. Структура уроку, задачі та предметний зміст кожної його частини

Сутність навчально-виховного процесу виявляється в органічному поєднанні завдань, засобів, методів навчання і виховання в рамках однієї форми їх організації.

Кожний урок є єдністю змістового, методичного й організаційного моментів. Дидактично зумовлене співвідношення і послідовність розміщення в часі цих елементів визначаються структурою уроку. Структура забезпечує внутрішній функціональний зв'язок всіх елементів, а звідси й найбільшу продуктивність їх взаємодії у вирішенні намічених завдань.

У системі фізичного виховання, яка існує в нашій країні, прийнята єдина структура (схема) побудови урочних занять різними видами фізичних вправ (легкоатлетичними в тому числі), які передбачають наявність трьох взаємопов'язаних частин: підготовчої (вступної), основної і заключної. Така побудова уроку визначається біологічними закономірностями

функціонування організму, які визначають його працездатність, і логікою розгортання навчально-виховного процесу.

При виконанні фізичних вправ у функціональному стані учнів відбуваються значні зміни. У безперервній динаміці цих змін можна виділити три періоди: передстартовий, основний (робочий) і відновлювальний.

Передстартовий стан характеризується функціональними змінами, які передують початку роботи.

В робочому періоді розрізняють швидкі зміни функцій в початковий період роботи – *стан впрацьовування*, і відносно незмінний стан основних фізіологічних функцій, які йдуть за ним, так званий, *стійкий стан*. У процесі виконання вправ розвивається втома, яка проявляється у зниженні працездатності.

Відновлення функцій до початкового, передробочого рівня, характеризує стан організму протягом визначеного часу після закінчення вправ.

Логіка навчально-виховного процесу вимагає: 1) послідовного включення учнів в пізнавальну діяльність; 2) поступового досягнення необхідного рівня фізичної працездатності; 3) послідовного вирішування намічених на дане заняття освітніх, оздоровчих та виховних задач; 4) забезпечення гарного післяробочого стану організму, який допомагає успішній наступній діяльності учнів.

Головна задача **підготовчої** (вступної) **частини** уроку – підготувати організм учнів до рішення основних завдань уроку. Типовими завданнями, які вирішуються в основній частині уроку, є: початкова організація учнів, активізація їх уваги, психологічний настрій на свідоме виконання завдань, які поставлені на даному уроці; створення відповідної психологічної установки і позитивного емоційного стану, функціональна підготовка організму до виконання інтенсивних складно-координаційних вправ.

У підготовчій частині уроку можуть вирішуватись і деякі освітні і виховні задачі (наприклад: оволодіння стройовими вправами, різновидами переміщення; формування постави; взаємодія з партнером і т.ін.), але вони не повинні протистояти головній меті цієї частини уроку – підготовці учнів до вирішення завдань уроку.

Для вирішення часткових задач підготовчої частини уроку використовуються стройові вправи, інформаційні відомості, різновиди

ходьби, бігу, стрибків, загальнорозвиваючі вправи без предметів і з предметами, елементи танцювальних кроків, рухливі ігри та естафети, спеціальні вправи.

В **основній частині** вирішуються освітні, оздоровчі та виховні задачі, які поставлені на даному уроці:

- набуття теоретичних знань в області фізичного виховання; навчання і вдосконалення в техніці легкоатлетичних вправ;
- розвиток рухових якостей, які забезпечують успішне оволодіння руховими діями і, відповідними необхідному рівню, нормативними вимогами фізичної підготовки школярів;
- навчання учнів самостійно займатися фізичними вправами;
- оволодіння інструкторськими вміннями та навичками;
- сприяння моральному та естетичному вихованню, укріплення волі учнів;
- формування осанки.

Для вирішення задач основної частини, а звідси і всього уроку, використовуються вправи, передбачені програмою; спеціально-підготовчі, загальнорозвиваючі й інші види вправ, спрямовані на вирішення цих завдань. Всі засоби й методи повинні відповідати рівню фізичної підготовки учнів, їх руховому досвіду, віковим особливостям фізичного розвитку.

Типовими завданнями **заключної частини** уроку є: приведення організму учнів у відносно спокійний стан, з урахуванням наступної діяльності; знайомство із змістом завдань для самостійного виконання; організоване закінчення уроку.

В заклучній частині уроку можуть використовуватися біг підтюпцем, ходьба з поступовим зниженням темпу, вправи для відновлення дихання і на розслаблення, малорухливі («тихі») ігри, вправи «на увагу» і психорегулюючі вправи.

3. Підготовка до уроку

Однією з важливих умов високої ефективності проведення уроку є серйозна, правильна підготовка до нього. У підготовці до уроку можна виділити етап попередньої і етап безпосередньої підготовки.

3.1. Етап попередньої підготовки

Цей етап включає аналіз результатів роботи за попередній навчальний рік, план на наступний, а також підготовку спортивної бази, обладнання, інвентарю, технічних засобів, наочних матеріалів, тренажерів.

3.1.1. Планування

Важливою передумовою і направляючою основою педагогічного планування і контролю в навчальному процесі є знання закономірностей фізичного виховання, які відбивають його принципи і науково-методичні положення навчання фізичним вправам і розвитку рухових здібностей.

Основними документами планування навчального процесу в школі є план-графік розподілу програмного матеріалу на навчальний рік та поурочне планування.

Під час складання *річного плану* потрібно враховувати обсяг часу, який виділений для проходження того, чи іншого, розділу програмного матеріалу. Передбачений програмою розподіл навчального часу на проходження розділів програми є орієнтовним і, в залежності від конкретних умов, за домовленістю з керівництвом школи, може варіюватися.

Форма річного плану може бути різноманітною, але вона повинна відбивати розподіл розділів програми (чи програмного матеріалу з розділів) за уроками, контрольні завдання за окремі періоди річного циклу, циклічність повторення навчального матеріалу

Поурочний четвертний план складається на основі річного плану-графіку. Він передбачає поступове викладення змісту кожного уроку в навчальній чверті.

Чвертний план включає зміст декількох розділів навчальної програми фізичного виховання і, за своєю сутністю, складається із декількох тематичних планів.

Під час розробок тематичного плану з легкої атлетики, як фрагменту четвертного, у першу чергу визначаються загальні навчальні задачі на рік, чверть, серію уроків. Потім, на основі методичних матеріалів (мереживний графік проходження навчального матеріалу, навчаючі програми та програми розвитку фізичних здібностей), визначаються часткові задачі, засоби їх рішення. Далі навчальний матеріал розподіляється по уроках. Під час розподілу необхідно враховувати **наступні положення**:

1) кількість уроків, яка виділяється для вивчення рухової дії, повинна забезпечити формування рухового навику, що для легкоатлетичних вправ з їх

складною руховою структурою складає серію з 6–8 уроків;

2) підвищення рівня фізичної підготовленості до певного рівня планується у відповідності з віковими і статевими особливостями розвитку фізичних здібностей школярів, а також за закономірностями адаптації організму до фізичних навантажень, що передбачає прохідне повторення комплексів загальнорозвиваючих та спеціальних вправ певний час (до 4 тижнів) з наступною їх зміною;

3) підвищення рухової підготовленості повинно передувати навчанню рухів, виконання яких вимагає прояву певного рівня розвитку фізичних якостей;

4) на два перші і два останні уроки в навчальному році слід планувати проведення тестування;

5) на один урок слід планувати, як правило, до чотрьох навчальних задач, кількість яких може змінюватись, особливо під час тестування і прийому контрольних нормативів;

6) «питома вага» (кількість часу, відведеного на вирішення задачі, складність рухової структури, фізичне та психічне навантаження) кожної з навчальних задач повинна бути різною;

7) задачі уроку повинні вимагати від учнів різнорідної пізнавальної діяльності, а засоби – різнобічно впливати на фізичний розвиток, виключаючи негативну взаємодію;

8) на кожне заняття доцільно планувати біг, один з видів стрибків чи метань та розвиток рухових якостей, які не проявляються у видах легкої атлетики, що вивчаються на даному уроці;

9) подолання смуги перешкод доцільно планувати на останні заняття;

10) на один урок не слід планувати прийом контрольних нормативів у кількох видах легкої атлетики;

11) не виправдовує себе планування прийому контрольних нормативів на останнє заняття;

12) не припускається планування вивчення на одному уроці негативно взаємодіючих рухових дій.

3.2. Безпосередня підготовка до уроку

Безпосередня підготовка до уроку починається з визначення задач, які повинен вирішити вчитель на даному уроці.

3.2.1. Вимоги щодо визначення задач уроку

1. Освітні задачі повинні бути конкретними, точно визначати етап навчання рухової дії, доступними для вирішення в рамках обмеженого часу уроку й висловлюватися у дієслівній формі. Доцільно використовувати такі дієслова: ознайомити, вчити, продовжити навчання, закріпити, удосконалювати, перевірити і оцінити. Дієсловом «навчити» слід користуватися для визначення загальних задач на серію уроків.

2. Формулювання задач першого і другого етапів навчання частіше всього повинно давати відповідь на питання: яку частину (який елемент) фізичної вправи повинен засвоїти учень? Наприклад: ознайомити з відштовхуванням під час стрибка у довжину; вчити вильоту «в кроці» під час стрибків у довжину; вчити метанню малого м'яча після виконання кидкових кроків.

На останньому етапі навчання формулювання задач повинно чітко відповідати на питання: що саме в поданій фізичній вправі і в яких конкретних умовах виконання цієї вправи удосконалюється на уроці? Наприклад: удосконалювання техніки вибігання в нахилі під час бігу з низького старту; досягти своєчасного початку фінального зусилля після виконання перехресного кроку в киданні гранати.

3. Завдання з цільового розвитку рухових якостей повинні відбивати назву фізичної якості, конкретизуватися відносно групи м'язів, виду чи форми виявлення. Наприклад: розвивати силу згиначів рук (м'язи, які приймають участь у підтягуванні); розвивати швидкісно-силові якості, які виявляються у відштовхуванні; розвивати витривалість у рівномірному бігу (аеробні можливості організму учнів) і т. ін.

Як і оздоровчі, виховні завдання вирішуються невідривно з освітніми на кожному уроці. В низці випадків вони можуть виступати і самостійно з чітким формулюванням і записом у конспекті.

Відповідно до конкретних задач уроку визначається його зміст, структура, підбираються необхідні методи навчання, виховання і організації навчальної діяльності учнів. В процесі розробки змісту заняття намічається використання наочних і технічних засобів навчання.

Спочатку доцільно розробити основну частину уроку. Вчитель вибирає з великої кількості засобів навчання видам легкої атлетики і розвитку рухових якостей ті, котрі найбільш оптимально дозволяють вирішити завдання уроку. Під час підготовки до уроку слід користуватися

методичними рекомендаціями і навчаючими програмами з навчання видам легкої атлетики, розвитку рухових якостей школярів.

3.2.2. Розробка змісту основної частини уроку

В основній частині уроку, який має складну структуру, декілька разів чергуються підготовчі, основні й інші вправи. Кожній основній вправі може передувати одна чи декілька підготовчих, які забезпечують впрацьовування, настроювання, відновлення забутого, що створює передумови для успішного виконання основної вправи.

Важливою передумовою високої ефективності уроку є визначення **оптимальної послідовності вирішування** завдань. Для цього слід враховувати динаміку працездатності організму під час рухової дії. Стан максимальної працездатності, особливо психічної – явище відносно тимчасове. Цей факт визначає певною мірою порядок вирішування задач уроку. Звичайно, найбільш складні задачі, пов'язані з оволодінням принципово новим матеріалом, діями великої складності, вирішують на самому початку основної частини уроку. При цьому враховуються етапи навчання, складність рухової структури.

Вправи для спрямованого впливу на розвиток рухових якостей доцільно включати в такій послідовності: швидкісні вправи, швидкісно-силові вправи, вправи для розвитку сили і вправи, які потребують прояву витривалості.

В старших класах задача розвитку рухових якостей з урахуванням моделювання їх комплексного прояву передбачає зміни вказаної послідовності. Після відносної адаптації до визначеного рівня навантажень на швидкість, силу і витривалість в оптимальній послідовності необхідно, не підвищуючи цих навантажень, змінити їх послідовність: сила – швидкість – витривалість; сила – витривалість – швидкість; витривалість – сила – швидкість. Після цього рівень навантаження щодо обсягу й інтенсивності знову підвищується і завдання вирішуються в оптимальній послідовності.

Таким чином, забезпечується наближення навчальної роботи до умов життя (праці, військової справи).

На кожному уроці легкої атлетики, як правило, вирішуються задачі щодо оволодіння технікою чи підвищенням швидкості бігу, навчання техніці одного з видів стрибків чи метань, розвитку швидкісно-силових чи силових якостей і розвитку витривалості під час бігу. Якщо матеріал щодо стрибків

чи метання дуже складний, то рішення задачі, що стосується бігу на короткі дистанції, обмежується 3–4 прискореннями з метою підтримки швидкісних здібностей.

Визначення кола засобів для розвитку сили чи швидкісно-силових якостей залежить від того, який вид (стрибка чи метання) вивчається. Під час включення в урок метання підбирають засоби для розвитку стрибучості, сили ніг. Якщо ж на уроці передбачається проведення стрибків, то буде доцільно включити силові вправи для тулуба, рук, плечового пояса, всебічного впливу і розвитку швидкісно-силових якостей, які виявляються під час метання.

Місце рухливих ігор визначається задачею, на вирішення якої спрямована гра. Під час підбору засобів на кожний конкретний урок слід враховувати навантаження, тренувальний вплив, який чиниться фізичними вправами на організм учнів, загальне навантаження, яке отримують діти під час занять. Під час рішення освітніх задач для підвищення тренувального впливу перевагу слід віддавати вправам поєднаного впливу, які допомагають як формуванню рухової навички, так і розвитку фізичних якостей. У легкій атлетиці таких спеціальних вправ великий арсенал і раціональне їх застосування дає можливість більш цілеспрямованого впливу на рухові здібності учнів, більш точне керування навантаженням.

Тому сам підхід до спрямованості уроку – технічний, тренувальний – слід визнати невдалим. Всі оздоровчі, освітні, виховні задачі повинні вирішуватися в єдності, комплексно.

Під час підготовки до уроку вчитель добре обмірковує, який теоретичний матеріал він може запропонувати учням, враховуючи рівень знань в області теорії і практики фізичного виховання, який включається в урок, практичний матеріал, домашнє завдання. Необхідно якомога повніше використовувати при цьому міжпредметні зв'язки.

Відокремивши теоретичний і практичний зміст уроку, викладач в процесі підготовки проводить відбір більш ефективних способів рішення конкретних освітніх і оздоровчих задач, методів вивчення легкоатлетичних вправ, обмірковує прийоми педагогічного впливу на думки і почуття учнів з метою формування у них інтересу не тільки до конкретного результату рухової діяльності, а й до самого її процесу.

Велике значення для забезпечення високої ефективності уроку має вибір *методів організації діяльності учнів* (фронтальний, груповий,

індивідуальний, коловий). Кожен з них має свої варіанти, котрі використовуються в різних комбінаціях, залежно від особливостей виду легкої атлетики, контингенту учнів, кількості робочих місць, етапу навчання, вимог до забезпечення безпеки і т. ін.

3.2.3. Розробка підготовчої і заключної частини уроку

Після розробки основної частини уроку, виходячи з особливостей його змісту й намічених навантажень, приступають до *підготовчої (вступної) і заключної частин*.

Серйозну увагу слід приділити підбору засобів для організованого початку уроку. Крім загальновідомих (шикування, рапорт, повідомлення задач уроку) багато вчителів використовують інформаційні повідомлення про спортивні події в школі, районі, місті, країні, на міжнародних змаганнях, опитування за теоретичними відомостями, які охоплюють домашнє завдання, практичний матеріал і т. ін.

При визначенні засобів функціональної підготовки організму у вступній частині уроку необхідно керуватись положеннями цілеспрямованості і специфічності. Враховуючи обмеженість часу вступної частини, готують, в основному, для виду, який проводиться першим в основній частині уроку. Найчастіше це швидкісний біг чи вид, з ним пов'язаний (стрибки у довжину). Дорозминка для метань проводиться в основній частині, безпосередньо перед виконанням основної роботи. У зв'язку з цим необхідно чітко уявляти особливості функціонування організму людини при виконанні легкоатлетичних вправ.

Спринтерський біг, легкоатлетичні стрибки і метання відносяться до швидкісно-силових вправ, які характеризуються максимальною інтенсивністю, або потужністю, функціонування фізіологічних систем організму. А це значить, що саме для такого режиму функціонування і треба готувати організм у вступній частині уроку. Особливу увагу треба звернути на підготовку опорно-рухового апарату, на який припадають величезні навантаження і жорсткі умови функціонування. Робота м'язів у швидкісному бігу і стрибках характерна вибуховим, реактивно-балістичним типом м'язового напруження, яке має чітко виявлену фазу попереднього різкого розтягування м'язів, після чого зразу починається долаюча робота. М'язове напруження швидко досягає найбільшого значення по закінченні розтягування і на початку скорочення м'язів, а потім починає зменшуватись,

і рух відбувається за інерцією. Рухи ланок тіла в легкоатлетичних вправах відбуваються з великою амплітудою, а м'язове скорочення характерно швидким чергуванням напруження і розслаблення, що можливо тільки в умовах найоптимальнішого функціонального стану м'язів, певного «запасу» гнучкості.

Ось чому ефективність підготовчої частини багато в чому залежить від вибору засобів функціональної підготовки (розминки) організму до основної діяльності. Фізичні вправи, що входять до першої половини розминки, повинні допомагати підвищенню температури тіла, збудженості ЦНС, посиленню функцій киснево-транспортної системи, обміну речовин у м'язах та інших органах і тканинах тіла. Вправи, які входять до спеціальної частини розминки, повинні бути спрямовані на створення оптимального стану тих центральних і периферичних ланок рухового апарату, які визначають ефективність його діяльності в основній частині уроку, а також посилення вегетативних функцій, які забезпечують цю діяльність.

Розгортання різних фізіологічних функцій при м'язовій діяльності відбуваються поступово і неодноразово.

Засобами для виведення систем організму на вищий рівень обумовленого функціонування можуть бути різновиди ходьби з постійним збільшенням темпу і повільний тривалий біг (3–5 хв.). Для підготовки опорно-рухового апарату використовуються загальнорозвиваючі вправи, спрямованість яких залежить від змісту основної частини уроку. Порядок ЗРВ повинен забезпечити послідовне розігрівання м'язово - зв'язкового апарату, підвищення рухливості в суглобах, відповідно зі станом індивідуального розвитку гнучкості, виконання рухів з балістичним режимом роботи м'язів. Після цього виконуються спеціальнопідготовчі вправи. Час, відведений на функціональну підготовку, повинен використовуватися раціонально і цілеспрямовано. Звідси і вимоги до підбору вправ: як правило, на уроках легкої атлетики до підготовчої частини уроку слід включити вправи, які забезпечують підготовку до швидкого бігу, оскільки першим видом в основній частині уроку проводиться частіше за все біг на короткі дистанції чи вправи, які включають біг. Виходячи з цього, підбираються вправи для підготовки м'язів задньої поверхні стегна і ніг. Підготовча частина закінчується спеціальними біговими вправами (біг з високим

підніманням стегна, біг стрибками, прискорення), рухливими іграми чи естафетами, які включають біг і стрибки, подолання перешкод.

Якщо основна частина уроку починається із стрибків чи метання, то відповідно підбираються ЗРВ і спеціальні вправи.

«Дорозминка» до виконання вправ у стрибках і метаннях передбачає виконання 1–2 вправ на розігрівання м'язів, гнучкість, спеціальні вправи, що забезпечують психологічний настрій на майбутню роботу.

Кількість загальнорозвиваючих вправ, які входять до підготовчої частини уроку в школі – 8-10 (6-8).

Вчителю доцільно мати картотеку комплексів ЗРВ різноманітної спрямованості і складності. Це полегшує підготовку до уроків, дозволяє повноцінно замінювати один комплекс іншим, що є необхідною умовою підтримки інтересу учнів до занять.

При проведенні загальнорозвиваючих вправ у цій частині уроку слід звернути увагу на особливості їх виконання, які визначаються особливостями виду спорту (в даному випадку легкої атлетики). **Специфічність виконання ЗРВ** на уроці легкої атлетики виражається в наступному:

- рідко використовуються фіксовані положення для частин тіла;
- не вимагають «відтягнутого» носка;
- перевага віддається рухам по широкій амплітуді і пружним рухам;
- махові рухи виконуються з характерним балістичним характером роботи м'язів.

Однак при цьому треба пам'ятати про поставу та культуру рухів. Не слід плутати вільне виконання з розхлябаним, відсутність фіксації положень і «крючки» замість рук та ніг.

У кожному з комплексів вправ слід йти за правилом поступового наростання амплітуди рухів, їх швидкості і зусиль.

Для рішення задач *заключної частини уроку* застосовуються вправи середньої інтенсивності, прості за координацією рухів, і вже відомі учням, їх зміст залежить від роботи в основній частині уроку. Якщо наприкінці основної частини проводився розвиток витривалості в бігу, то заключна частина починається з бігу з поступовим зниженням швидкості (біг підтюпцем) з переходом на ходьбу і виконанням вправ для відновлення дихання. Якщо в основній частині переважала робота силової спрямованості, то більше уваги необхідно приділити вправам на розслаблення. За умовою

високої емоційності уроку, якщо використовувались рухливі ігри та естафети, в заключну частину уроку доцільно включити малорухливі ігри («тихі» ігри), вправи психорегулюючого тренування (ПРТ). Наприкінці слід підвести підсумки уроку (успішність оволодіння матеріалом, сумлінність відношення до виконання задач, стислий аналіз результатів тестування та здачі контрольних нормативів та т. ін.).

3.2.4. Оформлення конспекту

В заголовній частині конспекту шкільного уроку вказується номер заняття за четвертим планом та для учнів якого класу він призначається.

Далі перелічуються задачі уроку.

В разі необхідності вказується місце проведення занять, необхідний інвентар, наочні посібники та технічні засоби навчання, а також використана література.

У першій графі загальноприйнятої форми конспекту записується назва частин уроку та час їх проведення.

У другу графу записується зміст уроку. В конспект послідовно заноситься матеріал, що належить проходженню на уроці: фізичні вправи, теоретичні відомості, домашні завдання.

До третьої графи записуються дані про дозування: час на виконання окремих вправ чи завдань, кількість повторень загальнорозвиваючих чи спеціальних вправ, спроб у стрибках та метаннях, довжина дистанцій або їх відрізків. Дозування вказується окремо для хлопців і дівчат (за обсягом та інтенсивністю).

До графи «організаційно-методичні вказівки» записуються: способи організації роботи учнів; розміщення учнів і викладача; роздача і збір інвентарю; прийоми і методи організації роботи; форми і методи контролю; вказівки до самостійної роботи; дидактична взаємодія учнів і педагога - шляхи виховних впливів та підвищення пізнавальної активності учнів;

Під час запису загальнорозвиваючих вправ в підготовчій частині уроку можна використати малюнки. Якщо є розроблені комплекси ЗРВ, то достатньо вказати номер картки комплексу. У вигляді схем доцільно зображувати організаційне забезпечення проведення ігор, естафет, складних переміщень і т.д.

3.2.5. Підготовка місць занять, інвентарю і обладнання

Суттєве значення для вискоєфективного проведення уроку має безпосередня підготовка до уроку місць занять, інвентарю і обладнання .

Для проведення ЗРВ в підготовчій частині уроку слід відокремлювати орієнтирами майданчик, в обхід якого будуть виконуватися вправи під час руху – це позбавить вчителя від необхідності подання команди для виконання поворотів. Під час вибору місця проведення ЗРВ слід враховувати можливість виконання: сидячи, лежачи, в упорі, присівши, біля опори і т.д. Під час використання в підготовчій частині дрібного інвентарю слід розкласти його поблизу місця проведення вправ чи за напрямком руху до цього місця.

Для проведення спеціальних бігових вправ, прискорень та естафет слід розмітити чи підготувати орієнтири для швидкого позначення відрізків виконання спеціальних вправ, переходу в біг, відрізків, які пробігають з різною швидкістю і орієнтир для закінчення виконання вправ.

Підготовка місць занять стрибками повинна, перш за все, забезпечити безпеку під час приземлення. Для цього необхідно скопати і розрівняти пісок в стрибкових ямах чи перевірити укладку поролонових матів. Під час використання лавок, тумб необхідно перевірити їх міцність, стійкість під час установки, наявність поверхні, яка забезпечує добре зчеплення під час приземлення чи відштовхування. Необхідне обладнання – стійки, бар'єри, перешкоди, лавки, тумби, трампліни, гумові килимки – повинні бути встановлені або ж підготовлені для швидкого встановлення.

Для проведення метань на уроці необхідно провести розмітку секторів для метань. Якщо цього потребує зміст уроку, слід встановити орієнтири (чи використати цифрові відмітки, розмітку) місць шикунів та розміщення учнів перед виконанням вправ. Снаряди для метань доцільно розмістити поблизу місця занять. Слід також підготувати до використання засоби забезпечення наочності (малюнки, схеми, кінограми, таблиці) і необхідні інформаційні матеріали.

Підготовка помічників дозволяє викладачеві передати їм частину своїх функцій, залишаючи собі рішення першочергових завдань уроку.

Підготовка самого вчителя включає: вивчення спеціальної методичної літератури за темою уроку з метою використання досягнень педагогічної науки і практики; особисту рухову підготовку (пробне виконання запланованих для проведення на уроці фізичних вправ, прийомів допомоги);

мовну підготовку (самоперевірка в інтонаціях, розміщенні змістових акцентів щодо вимови команд, підрахунку, поясненні вправ, повідомленні теоретичних відомостей і т. ін.).

Вчитель повинен піклуватися про свій зовнішній вигляд, пам'ятати про манеру триматися, вибрати загальну лінію поведінки відповідно контингенту учнів і встановлених взаємовідносин з дітьми, налагодитися на майбутню роботу, мати впевнений і бадьорий вигляд.

Спеціалісти з теорії керування вважають, що в сучасних умовах успіх у будь-якій діяльності на 70% залежить від якості підготовки до неї і лише 30% від безпосереднього виконання цієї роботи.

Ось чому підготовці до проведення уроку необхідно приділяти багато уваги і часу.

4. Організаційне забезпечення уроку

Велике значення для забезпечення високої ефективності уроку має організаційне забезпечення уроку. До організаційного забезпечення уроку відносять: створення санітарно-гігієнічних умов, матеріально-технічне забезпечення, розміщення і пересування учнів, організаційно-методичні форми навчальної діяльності (методи організації), організація роботи помічників учителя і тимчасово звільнених, але присутніх на уроці учнів (Б.А. Ашмарін, 1990).

Кожний з методів організації навчальної діяльності учнів (фронтальний, круговий, індивідуальний, груповий) в залежності від віку, статі учнів, рівня підготовленості, кількості учнів в класі, етапу навчання, матеріально-технічної бази має різну ефективність. В межах методів організації певне значення має виправданий вибір засобу виконання вправ: одночасний, почерговий, груповий, позмінний (перемінний).

Організаційне забезпечення під час проведення підготовчої частини уроку легкої атлетики в частині застосування елементарних засобів управління учнями, методів організації їх діяльності майже не відрізняється від уроків з інших розділів програми, але має особливості в організації проведення спеціальних бігових вправ, бігу на короткі дистанції, стрибків у

довжину і висоту, метань, бігу на витривалість, тестуванні і складанні навчальних нормативів.

Спеціальні бігові вправи та прискорення можуть виконуватися усім класом одночасно, розгорнутим строєм, почергово і поточно, по одному і в шеренгах (забігами по 2–6 чоловік). Вибір організації виконання вправ залежить від місця проведення занять, етапу навчання, вимог до навантаження, підготовленості учнів, погодних умов.

При проведенні спеціальних бігових вправ та прискорень учитель знаходиться в 4–6 м від доріжки на відстані $1/3$ від початку відрізка, на якому виконується завдання, забезпечуючи контроль за технікою та керівництвом класом. Під час пояснення і початкового навчання вчитель знаходиться безпосередньо поблизу строю.

На уроці легкої атлетики природним продовженням від підготовчої частини уроку до основної буде розвиток швидкісних здібностей у бігу, навчання або вдосконалення в техніці бігу на короткі дистанції. Розподіл на підгрупи, які виконують різну за змістом роботу, у більшості випадків себе не виправдовує.

Прискорення, біг з високого старту, якщо не робиться акцент на рішення освітніх задач і дозволяють умови, доцільно виконувати всім або половиною класу (окремо дівчата та хлопчики). Так само можна проводити біг з низького старту, якщо є «багатомісні» колодки.

Під час навчання техніці бігу можна організувати виконання вправ по одному, парами, по 3–4 учні. При розучуванні доцільно почергово-позмінне виконання, тобто, виконання вправ черговою зміною, одним або декількома учнями, починається після закінчення виконання попередньою зміною. При вдосконаленні техніки бігу, розвитку швидкісних здібностей, зміни учнів працюють поточно, дистанція між ними сягає 7–10 м.

При проведенні бігу на час або прийомі контрольних нормативів учні класу поділяються на забіги. Оптимальна кількість учнів у забігу – 3 особи (збільшення кількості учасників ускладнює фіксування часу за секундоміром).

Виправдовує себе і застосування змагально-ігрового методу проведення забігів, півфіналів та фіналів. При цьому забіги краще складати з учнів різної підготовки.

При прийомі контрольних нормативів доцільно ставили сильніших учнів в один забіг. Можливий варіант формування забігів за списком або за бажанням самих школярів.

Деякі особливості має організація проведення тестування з бігу на 30 м. Для забезпечення об'єктивності тесту доцільно початок бігу фіксувати за рухом. Біг виконується по одному. Як тільки один з учнів почав біг, наступний за списком займає місце біля лінії старту, і, побачивши сигнал вчителя (судді), приймає положення високого старту і починає біг. Вчитель називає час, черговий або звільнений учень вносить час до журналу (протоколу). При такій організації на тестування класу з 30 чоловік йде не більше 5 хвилин.

Для проведення «бігу з ходу» можна застосовувати різноманітні організаційні варіанти виконання. Найчастіше застосовується виконання вправи по одному з фіксацією часу для кожного учня. Іншим варіант передбачає виконання вправи по 2–3 учні більш-менш рівних за швидкістю бігу. Під час розбігу до першої контрольної позначки, від якої починається біг з максимальною швидкістю, школярі прискорюються, не обганяючи один одного. Завдання – випередити партнера – вирішується на відрізку від першої до другої контрольної позначки, що обмежує відрізок «бігу з ходу». Завдання може виконуватися як з фіксацією часу бігу, так і без фіксації. Біг з «гандикапом» («форою») може застосовуватись при проведенні групових стартів – бігу з високого і низького стартів. В бігу з «гандикапом» кожний наступний стартуючий розташовується позаду партнера з лівого (чи правого) боку на відстані 0,5–1 м на кожні 10 м дистанції бігу. Попереду стартують більш слабкі школярі. Інший варіант бігу з «гандикапом» – всі стартують в одній лінії, але не по команді «Руш!», а по початку бігу одного з призначених учасників.

Біг для розвитку витривалості доцільно проводити групами за підготовленістю, яка визначається на підставі тестування на перших уроках або 6-хвилинного тесту. Це дає можливість контролювати швидкість бігу, керувати класом.

При проведенні 6-хвилинного тесту можливі різні варіанти організації. Можна бігти відразу всім класом, й учні самі рахують кола (вчитель контролює). В другому варіанті група з півкласу (хлопчики чи дівчатка) виконують біг, а інша половина виконує функції лічильників і за сигналом

фіксують на закріпленому за кожним ділянкою доріжки (по 50 м) розміщення учасників бігу. Потім учні міняються ролями.

Під час прийому контрольних нормативів і тестування з бігу на довгі дистанції, кросового бігу змагаються окремо дівчатка і хлопчики (юнаки і дівчата). Для кращої організації прийому контрольних нормативів учням слід видати нагрудні номери, забезпечуючи фіксацію порядку приходу і часу фінішування. Якщо дистанція проходить по колу, то декілька разів необхідно оголошувати час і кількість кіл, які залишилось пробігти. В найпростішому варіанті вчитель голосно називає час закінчення бігу, а потім записує його в журнал (протокол) зі слів учня.

При проведенні стрибків у довжину клас слід поділяти мінімум на 4 підгрупи, а для цього необхідно забезпечити кількість робочих місць. Стрибки виконуються позмінно. Кожний наступний з тих, хто займається, починає розбіг після виходу зі стрибкової ями попереднього.

Імітаційні вправи виконуються фронтально.

Стрибкові вправи (багаторазові відштовхування) без приземлення в яму виконуються поточно. Прийом контрольні нормативів зі стрибків у довжину займає багато часу, тому доцільно поділяти клас на підгрупи: одна підгрупа (хлопчики або дівчатка) складає норматив, а інша – виконує будь-яке завдання викладача. Можливий варіант, коли на одному занятті складає контрольний норматив тільки одна підгрупа (тобто прийом нормативу на 2 заняттях). Тоді друга підгрупа займається швидкісно-силовою підготовкою (або іншим видом рухової діяльності).

Сама організація прийому контрольних нормативів у стрибках в довжину повинна бути такою ж, як і на змаганнях з легкої атлетики.

Тестування в стрибках з місця краще проводити з приземленням у стрибкову яму. Для цього достатньо 2 робочих місця з вимірювальною лінійкою, що дозволяє швидко визначити результат і підвищує інтерес до результату інших (емоційність). Необхідно забезпечити зарівнювання ями. При відсутності стрибкової ями тестування проводити на ділянці з пружною, рівною поверхнею, яка виключає просковзування. Можливе використання для приземлення гімнастичних або борецьких матів.

При проведенні стрибків у висоту через планку бажано організувати кілька робочих місць – мінімум 2. Відділення організуються за підготовленістю в стрибках у висоту.

Багато вчителів удосконалюють інвентар: стійки, кріплення для установки планки, використовують гумові бинти (амортизатори) та мотузки замість планки, що дозволяє скоротити час на установку висоти, попереджує часте падіння планки і страх учнів перед висотою.

Під час стрибків слід забезпечити черговість виконання стрибків з одного і другого боку сектора, дозвіл на стрибок – вихід попереднього учасника з ями.

Прийом контрольних нормативів можна проводити для всіх груп. Після розминки на секторі, першої спроби через планку, поставлену на 5 см нижче за норматив «задовільно», школярі стрибають через планку, поставлену тільки на нормативних висотах.

При поясненні і показі вправ зі стрибків у довжину учнів слід розмістити в одношеренговому строю з боку ями і місця відштовхування з одного або двох боків.

Для контролю за виконанням стрибка у довжину вчителю краще знаходитись в 4–6 м супроти місця відштовхування.

При проведенні стрибків у висоту кращі умови для сприйняття учнями пояснень і показу забезпечуються при розміщенні в шерензі обличчям до планки на відстані 6–8–10 м від неї, залежно від показуваного елемента і кількості тих, хто займається.

Кидання малого м'яча та інших легких предметів з метою закріплення правильних рухів виконується в розімкнутих шеренгах, які стоять одна проти одної. Відстань між шеренгами повинна забезпечити безпеку і зручність для ловлі м'яча після відскоку. Учні по чергово кидають по 2 м'ячі.

Організація учнів для виконання метання гранати набуває особливого значення у зв'язку з великою травмонебезпечністю. Для забезпечення безпеки слід керуватися наступними правилами:

1) метання дозволяється тільки в одному напрямку, зустрічне метання категорично виключається;

2) якщо метання проводиться одночасно, учні повинні знаходитись в шерензі на одній лінії (інтервал між ними не менше 2,5–3 м). Одночасне метання з розбігу не рекомендується;

3) метати, і головне – йти за гранатою, дозволяється тільки за командою викладача (учитель подає команду на виконання метання тільки у разі, коли в зоні метань немає людей і є гарантія, що ніхто випадково не з'явиться);

4) метання з розбігу і після виконання кидкових кроків – по одному з наступним поверненням на місце;

5) метання з місця на оцінку техніки також слід виконувати почергово праворуч по одному, зробивши після кидка один-два кроки назад.

Якщо майданчик не дозволяє або учнів більше, ніж 10–12, кидки виконуються змінами. Одна зміна виконує кидок, інша – розташована на 2–3 м позаду першої. Після виконання кидка перша зміна бігом направляється в поле для збирання гранат і швидко передає їх другій зміні і вони міняються місцями.

При фронтальному і почерговому метанні вчителю слід розміщуватися позаду шеренги, ближче то до одного, то до другого флангу, залежно від необхідності контролю за виконанням вправи або вказівок на помилки та їх виправлення.

Під час метання на результат вправи виконуються почергово в 10-метровий коридор. Якщо метають малі м'ячі, в полі знаходяться збиральники, які котять м'ячі по землі до метаючих. Можливий також і варіант організації метань, як на змаганнях з легкої атлетики, коли металники підбирають м'ячі після кидків наступних учасників і швидко повертаються з ними назад, до місця початку розбігу. З метою економії часу припустимо виконання кидків на результат почергово двома учнями (поки один готується до кидка, інший метає).

Організаційне забезпечення уроку відіграє виключно важливу роль в забезпеченні оптимальної моторної щільності уроку, її необхідно доводити до величин, достатньо значних, щоб гарантувати тренувальний ефект за правилами раціонального нормування навантаження і відпочинку, які витікають із закономірностей навчання руховим діям і розвитку рухових здібностей.

5. Теоретичні відомості

Однією з функцій уроку фізкультури є формування у школярів необхідності фізичного самовдосконалення. Для реалізації цієї функції необхідно виховувати у дітей інтерес до занять фізичними вправами, озброювати їх знаннями про значення таких занять для всебічного розвитку, підвищення фізичної, розумової діяльності, вироблення позитивних моральних і вольових якостей.

Теоретичний матеріал, пропонований вчителем на уроці, повинен включати інформацію, яку учень може використати для самостійних занять. Необхідні знання повинні бути засвоєні на уроці, в процесі вивчення практичного матеріалу.

На рівні зі знаннями, на кожному уроці формуються і спеціальні вміння. Це примушує вчителя посилювати інструктивну функцію уроку. На уроках легкої атлетики учень повинен отримати теоретичні основи і практичні вміння по складанню та проведенню комплексів ЗРВ для виконання розминки. Під час занять з бігу учень отримує знання і навички для підвищення швидкості бігу. При проведенні бігу на витривалість учні повинні отримати знання з впливу цього виду вправ на організм і його значення для підвищення працездатності, знання про допустимі навантаження (швидкість і обсяг бігу), зміну навантаження з ростом тренування, значення регулярності занять. Учні повинні оволодіти прийомами виміру ЧСС і вміти використовувати їх при визначенні інтенсивності бігу і навантаження, отриманого на занятті за показником відновлення ЧСС після закінчення роботи.

Під час проведення стрибків і метань учні оволодівають методикою розвитку силових і швидко-силових якостей; кожний повинен знати спрямованість вправ, що виконуються, кількість повторень, підходів, темп виконання рухів і т.д.

6. Домашні завдання

Домашні завдання виступають засобом залучення учнів до самостійних занять фізичною культурою. Вони повинні складати стійку систему сумісної діяльності вчителя і учнів протягом навчального року і канікул. Ця система являє собою ряд завдань, які тісно пов'язані між собою і з предметним змістом всіх форм занять фізичною культурою, і забезпечує гармонійний фізичний розвиток протягом усього року. Крім цього, домашні завдання повинні плануватися з урахуванням задач, поставлених на рік, півріччя, чверть.

Дуже важливе питання підбору вправ для виконання в домашніх умовах. Ці вправи повинні викликати інтерес і позитивні емоції у школярів, впливати на рухову функцію комплексно. Вправи повинні бути відносно

нескладними, які виконувалися би в умовах квартири, подвір'я, найближчого лісового масиву і т.д.

У молодших класах рекомендується широко практикувати для домашніх завдань комплекси вправ ранкової гімнастики, які вивчаються на уроці. Необхідно формувати в учнів молодших класів і вміння самостійно організовувати і проводити рухливі ігри, які вивчаються на уроці фізкультури. При заохоченні учнів до підготовки, організації та проведення гри як помічників учителя і відносно самостійно (під контролем вчителя), вони зможуть в позашкільний час провести ці ігри серед ровесників. Учні молодших класів пропонуються і найпростіші загальнорозвиваючі вправи, силові навантаження, які відповідають особливостям фізичного розвитку молодших школярів.

В середніх і старших класах учні використовують в домашніх завданнях можливість для розвитку рухових якостей та подальшого вивчення легкоатлетичних вправ, що вивчаються на уроках. Обов'язковим є включення в самостійні заняття безперервного рівномірного бігу для розвитку витривалості.

Даючи завдання, необхідно вказати строки їх перевірки. Контроль за виконанням домашніх завдань може мати різні форми: фронтальна перевірка, вибіркова перевірка (групова), відповідно індивідуальним планам (особливо у слабо підготовлених), опитування учнів перед заняттям, перевірка щоденника.

Вчитель повинен мати контакт з батьками учнів і заохочувати їх до контролю за виконанням домашнього завдання, допомогти в організації самостійної роботи. Батьки повинні знати вимоги до домашніх завдань, підтримувати постійний зв'язок з учителем фізкультури, а при необхідності – консультиватися і радитись з ним з питань методики проведення занять, обсягу навантаження та ін. Час виконання домашніх завдань 15–30 хвилин. Заняття треба проводити не рідше 3–4 разів на тиждень

Дуже важливо, щоб при перевірці фізичної підготовленості учнів були визначені зміни в їх підготовленості: зростання результатів у тих, хто систематично займається, і скромні зрушення у менш старанних.

Методика повідомлення домашніх завдань повинна бути направлена на те, щоб учні мали чітке уявлення про зміст вправ, які задають додому, їх призначення, дозування, умови, які забезпечують безпеку їх виконання;

знали, як контролювати і оцінювати запропоновані вправи з точки зору правильної техніки, в якій послідовності виконувати вправи; могли б забезпечити місце занять.

Розрізняють загальні завдання для всього класу (окремо для юнаків або дівчат) і індивідуальні, залежно від успішності.

7. Контроль за навантаженням по величині ЧСС

Одним з нормативних і доступних показників, які характеризують величину впливу навантажень на організм, являється ЧСС. По її величині і виноситься судження:

а) про стан організму перед заняттям (якщо ЧСС до початку уроку 100 уд/хв. і вище, учні не допускаються до уроку і відправляються до лікаря);

б) про максимально допустимі навантаження на організм (180 уд/хв.);

в) про оптимальні інтервали відпочинку між навантаженнями (зниження ЧСС до 120 уд/хв. є сигналом для початку чергового навантаження);

г) про рівень тренуваності учня – по швидкості відновлення пульсу після навантаження.

Динаміка функціональних навантажень на уроці залежить від змісту і режиму домінуючої діяльності учнів. Підвищення моторної щільності уроку не повинно бути самоціллю. В усіх випадках в регулюванні навантаження необхідно керуватися принципами фізичного виховання, щоб нарівні із забезпеченням ефекту навантажень відключити переростання їх кумулятивного ефекту в перевтомлення. В легкоатлетичному уроці предметний зміст складають різнохарактерні вправи, відповідно, динаміка навантажень набуває вираженого перемінного характеру з досить значними коливаннями в різних фазах.

8. Активізація діяльності учнів на уроці з легкої атлетики

Під активізацією розуміють мобілізацію вчителем інтелектуальних, моральних, вольових та фізичних сил учнів на досягнення цілей навчання та виховання.

Пізнавальна активність виражається в прагненні учнів до розуміння і якісного рішення учбових завдань, розширенні і поглибленні знань, пізнанні

сутності дій, що виконуються. Для стимулювання пізнавальної активності використовуються такі методичні прийоми:

- конкретизація не тільки загальних, але й приватних завдань для кожного фрагменту уроку;
- постановка завдань наукового характеру;
- використання елементів проблемного навчання;
- контроль і самостійний аналіз своїх дій;
- взаємоаналіз і оцінка виконання вправ товаришами, виправлення помилок, допомога при роботі в парах, в групі (взаємонавчання);
- використання при навчанні значною мірою словесних методів (навчання без попереднього показу);
- завдання творчого характеру;
- використання міжпредметних зв'язків;
- завдання з вибором, яке активізує учнів на самостійний пошук найбільш раціонального способу вирішення рухового завдання;
- застосування термінової інформації (орієнтири, цілі, технічні засоби навчання);
- індивідуалізація навчальних завдань на уроці, врахування індивідуальних особливостей;
- варіювання змісту або засобів організації виконання вправ у рамках кожного уроку до єдиної методичної спрямованості всієї серії уроків;
- використання помічників і груповодів.

Рухова активність визначається обсягом і інтенсивністю виконуваних фізичних вправ, а також дій по підготовці і прибиранню місць занять. Вона є вирішальним фактором забезпечення моторної щільності уроку.

Для підвищення рухової активності використовуються такі методичні прийоми:

- вибір оптимального способу організації роботи учнів, який виключає невиправдані паузи бездіяльності; застосування, по можливості, фронтального виконання бігових вправ, імітаційних у стрибках і метаннях; поточне виконання вправ; позмінне виконання вправ з великою кількістю учнів в одній зміні при проведенні стрибків і метань, загальнорозвиваючих та спеціальних вправ для розвитку рухових якостей;
- використання учнів у підготовці місця занять, роздачі і збору інвентарю.

Велике значення для підвищення рухової активності учнів має високий рівень володіння словесними методами навчання і методами оперативного керування діяльністю учнів на уроці.

Питання для самоконтролю і закріплення матеріалу:

1. Визначте особливості уроку фізкультури, який має переважно легкоатлетичний зміст.
2. Обґрунтуйте зміст: а) підготовчої; б) основної; в) заключної частин уроку.
3. Назвіть загальні і часткові задачі, які вирішуються у кожній частині уроку.
4. Яку послідовність виконання фізичних вправ в підготовчій частині слід вважати методично правильною?
5. Назвіть оптимальну послідовність вирішування задач уроку в основній частині уроку. Чим можна пояснити варіативність послідовності вирішування задач на уроках в старших класах?
6. Назвіть основні вимоги щодо постановки задач уроку.
7. Як визначитись з вибором організаційних форм діяльності учнів при проведенні бігу, стрибків і метань на уроці фізкультури?
8. Як треба контролювати фізичне навантаження за показниками ЧСС?
9. Назвіть методичні прийоми активізації пізнавальної активності учнів на уроці фізкультури легкоатлетичної спрямованості.
10. За допомогою яких організаційних форм та прийомів можна впливати на оптимізацію моторної щільності уроку?

Література

Базова:

1. Легка атлетика. Р.Ф.Ахметов, Г.М.Максименко, Т.Б.Кутек. Підручник для вищих навчальних закладів України. – Житомир: ЖДУ ім. Івана Франка, 2010. – 320 с.
2. Легка атлетика. В.В.Коробченко. Посібник для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних інститутів. Київ, "Вища школа", 1977.
3. Легка атлетика. О.В.Гогін. Курс лекцій для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних навчальних закладів. Харків, „ОВС”, 2001.
4. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 1-4 класи. – Київ, 2016.

5. Навчальна програма з фізичної культури для загальноосвітніх навчальних закладів. 5-11 класи. – Київ, 2014.
6. Легкая атлетика: учебник для институтов физической культуры./Под ред. Н.Г.Озолина, В.И.Воронкина. М., «ФиС», 1979.

Допоміжна:

7. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям. Под ред. М.П.Кривоносова, Т.П.Юшкевича. Минск, 1986 г.
8. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика. - М.: Академия, 2005. - 464 с.
9. Кучеренко В.М., Єднак В.Д. Легка атлетика. – Тернопіль.: ТДПУ ім. В.Гнатюка, 2001. – 98 с.
10. Артюшенко О.Ф. Легка атлетика: Навчальний посібник для студентів факультетів фізичної культури. – Черкаси: БРАМА – ІСУЕП. 2000. – 316 с.
11. Легкоатлетичні стрибки. Р.П.Жордочко, А.М.Зеленцов. Київ, «Здоров'я», 1973.
12. Легка атлетика. Організація і проведення змагань. Правила змагань. / Укл. Д.С. Присяжнюк. - Вінниця, 2009. - 125 с.
13. Міжнародні правила змагань з легкої атлетики. Для студентів факультету фізичної культури, тренерів, викладачів фізичного виховання, суддів / Уклад.: М.П. Гудим, В.М. Ласточкін, С.В. Гудим, Н.М. Скачедуб. - Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2003. -112 с.
14. Судейство соревнований по легкой атлетике. Ю.И.Карпюк. Киев, "Здоров'я",1981.
15. Судейство соревнований по легкой атлетике. Практическое руководство. Издано Международной любительской федерации легкой атлетики. – М.: Олимпия – пресс, 2000.
16. Організація та проведення змагань з легкої атлетики. Методичні рекомендації для вчителів фізичного виховання загальноосвітніх навчальних закладів. Упорядники: Федірко М.О., Малютін М.В., Скрипниченко І.В. – м. Одеса, ПДПУ ім. К.Д.Ушинського, 2004.
17. Легка атлетика та методика викладання. Легкоатлетичні метання / Навчально-методичний посібник. І.Демидова, В.Лелека, Л.Хохлова, В.Пильненький. Миколаїв, 2013. – 207 с.
18. Легка атлетика та методика викладання. Легкоатлетичні стрибки / Навчально-методичний посібник. І.Демидова, В.Лелека, Л.Хохлова, В.Пильненький. Миколаїв, 2013. – 211 с.
19. Застосування рухливих ігор на заняттях з легкої атлетики: Метод. рекомен. / О.І.Рибалка, Н.Б.Іванова.- Запоріжжя: ЗНУ, 2005.- 55с.
20. Николаевские Олимпийцы. Г.А.Первов. Николаев, НГТУ им. П.Могилы, 2003. - С. 26-48

Інформаційні ресурси:

1. <http://www.uaf.org.ua/>
2. <http://www.athletics.in.ua/>

3. <http://iaaf.org/>
4. <http://www.european-athletics.org/>
5. Правила змагань ІААФ 2016-2017 год. Переклад на українську мову. - http://uaf.org.ua/images/otherdocuments/competitions/Doc/IAAF_Competition_Rules_2016-2017_ua.pdf Переклад матеріалів офіційного сайту Міжнародної асоціації легкоатлетичних федерацій: <http://www.iaaf.com/>