

Зміст	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
4. Сила (разів)												
Х	3	4	5	7	8		9	10	11	12	13	14
Д	7	8	10	12	14	16	17	19	21	23	25	26
5. Спритність (сек.)												
Х	10,8	10,7	10,5	10,3	10,0	9,9	9,8	9,7	9,6	9,5	9,3	9,2
Д	11,9	11,7	11,5	11,3	11,0	9,8	9,7	10,6	10,5	10,4	10,3	10,2
6. Швидкісно-силові												
Х	165	170	175	180	190	195	200	205	220	230	240	245
Д	140	145	150	155	165	170	175	180	191	197	205	210

ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ УРОКУ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ В ШКОЛІ*

Доцент кафедри циклічних видів спорту **О.В. Гогін**

Харківський державний педагогічний університет
ім. Г.С. Сковороди

Важливе 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 виконання певне значення має виправданий вибір засобу виконання вправ: одночасний, почерговий, поточний, позмінний (перемінний) (Б.Н. Шиян, 1988).

Організаційне забезпечення під час проведення вступної частини уроку легкої атлетики в частині користування елементарними засобами управління тими, хто займається, методів організації їхньої діяльності майже не відрізняється від уроків зі змістом з інших розділів програми, але має особливості в організації проведення спеціальних бігових вправ, бігу на короткі дистанції, стрибків у довжину і висоту, метань, в бігу на витривалість, тестуванні і складанні навчальних нормативів.

Спеціальні бігові вправи та прискорення можуть виконуватись 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 тих, хто займається, 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 керівництво 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 бігові, 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 дівчатка та хлопчики). Також можна проводити і біг з низького старту, якщо є «багатомісні» колодки.

Під час навчання техніці бігу можна організувати виконання вправ по одному, парами, по 3—4 школяра. При розучуванні доцільне почергово-позмінне виконання, тобто виконання вправ черговою зміною, одним або декількома учнями, починається після закінчення виконання попередньої. При вдосконаленні в техніці бігу, розвитку швидкісних здібностей, зміни, учні 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 чоловіки (збільшення кількості учасників ускладнює фіксування часу за секундоміром).

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

* Продовження. Початок у 1/2001, С. 17

При прийомі контрольних нормативів доцільно ставити сильніших учнів в одні забіги. Можливий варіант формування забігів за списком або за бажаннями 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 готовності 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 застосувати різноманітні організаційні варіанти виконання. Найчастіше застосовується виконання вправи по одному з фіксацією часу для кожного учня. Інший 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 відрізок від першої до другої контрольної позначки, що обмежує відрізок «бігу з ходу». Завдання може виконуватись як з фіксацією часу бігу, так і без фіксації.

Біг з «гандикапом» («форою») може застосовуватись при проведенні групових стартів — біг з високого і низького стартів. В бігу з «гандикапом» кожний наступний стартуючий розташовується позаду партнера з лівого (чи з правого) боку на відстані 0,5—1 м на кожні 10 м дистанції бігу. Попереду стартують більш слабкі учнів. 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, забезпечити фіксацію порядку приходу і часу фінішу-

вання. Якщо дистанція проходить по колу 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 необхідну кількість робочих місць. Стрибки виконуються позмінно. Кожний наступний починає розбіг після виходу зі стрибкової ями попереднього.

Імітаційні вправи виконуються фронтально.

Стрибкові вправи (багаторазові відштовхування) без приземлення в яму виконуються поточно. Прийом контрольних нормативів зі стрибків у довжину займає багато часу, тому доцільно поділяти клас на підгрупи: одна підгрупа (хлопчики або дівчатка) складає. Інша — виконує будь-яке завдання викладача. Можливий варіант, коли на одному занятті складає контрольний норматив одна підгрупа (тобто прийом нормативу на 2 заняттях). Тоді друга підгрупа займається швидкісно-силовою підготовкою (або іншим видом спортивної 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-х робочих місць з вимірювальною лінійкою, що дозволяє швидко визначати результат і підвищує інтерес до результату інших (емоційність). Необхідно забезпечити зарівнювання ями. При відсутності стрибкової ями тестування можна проводити на ділянці з пружною, рівною поверхнею, яка виключає просковзування. Можливе використання для приземлення гімнастичних або борцовських 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 виконання стрибків слід забезпечити черговість виконання стрибків з одного і другого боку сектора, дозвіл на стрибок — вихід попереднього учасника з «ями».

Проводити прийом контрольних нормативів можна 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 й показі вправ зі стрибків у довжину учнів слід розмістити в одношеренгово-

му строю з боку ями і місця відштовхування з одного або 2-х 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 їх в шерензі обличчям до планки на відстані 6—8—10 м від неї, залежно від показуваного елемента і кількості школярів.

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

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

1) метання можливе 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, а головне — йти за гранатою, 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) метати з розбігу і після виконання кидкових кроків — по одному з наступним поверненням на місце;

5) метання з місця на оцінку техніки також слід виконувати по чергово праворуч по одному, зробивши після кидку 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 на поле для збирання гранат і швидко передає їх другій зміні, і вони міняються місцями.

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

Під час метання на результат вправи виконуються по чергово в 10-метровому коридорі. Якщо метають малі м'ячі, в полі знаходяться збиральники, які перекидають м'ячі до кидаючих. 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 по чергово 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.

КОЛОВЕ ТРЕНУВАННЯ. ДОСВІД ВИКОРИСТАННЯ

Вчитель методист Є.К. Курносик

Гімназія № 47, м. Харків

З метою створення сприятливих умов для вирішення навчально-виховних завдань на уроках фізичної культури застосовуються різноманітні методи організації учнів: фронтальний, груповий, колового тренування та індивідуальний.

Застосування того чи іншого методу залежить від завдань уроку і віку учнів, їхньої фізичної підготовленості, етапів навчання фізичних вправ, умов, за яких проводиться урок тощо.

Розглянемо основні педагогічні вимоги щодо застосування методу колового тренування на уроках фізичної культури, зупинимось більш детально на питаннях добору фізичних вправ для комплексів колового тренування та організації учнів на уроці під час їхнього виконання.

Наукові дослідження та досвід роботи учителів фізичної культури переконують, що уроки із застосуванням методу колового тренування доцільно проводити, починаючи з 5 класу. Для цього слід добирати нескладні вправи з різних розділів програми: з основної гімнастики, легкої атлетики, спортивних ігор (елементи баскетбола, волейбола, ручного м'яча), відповідно до кожного класу. Відносна простота цих вправ дає змогу багаторазово їх повторювати. Кожна вправа повинна впливати вибірково на певну групу м'язів і сприяти розвитку в учнів тих якостей, яким приділяється основна увага на даному уроці.

Вправи для комплексів підбираються так, щоб вони не тільки забезпечували послідовність впли-