

ЕФЕКТИВНІСТЬ ВИКОРИСТАННЯ СПЕЦІАЛЬНИХ ПІДГОТОВЧИХ ВПРАВ У НАВЧАННІ ТЕХНІЦІ СТРИБКА У ВИСОТУ СПОСОБОМ «ПЕРЕСТУПАННЯ»

В.М. Коверя, В.А. Коробейник

Харківський національний педагогічний університет ім. Г.С. Сковороди

Тема оптимізації процесу навчання, особливо навчання окремим вправам, завжди була провідною у педагогічній діяльності вчителів фізичної культури. Вдосконалення системи побудови учбового матеріалу, її логічне переосмислення з позицій системно-структурного підходу — ось та актуальна проблема, яка привернула нашу увагу. Було спробовано вирішити цю проблему на прикладі стрибка у висоту способом «переступання» за рахунок використання спеціальних підготовчих вправ: імітація постановки поштовхової ноги, відштовхування з одного кроку, відштовхування з двох кроків. Ці вправи в сучасній літературі дуже широко розроблені рядом авторів: О.В. Коробковим, М.Г. Озоліним, Л.П. Матвеевим, А.Д. Новіковим, В.Г. Подольським, А.Н. Лапутіним, але ефективність їх використання відносно окремих елементів стрибка не була досліджена. Вирішенню цього питання й присвячена ця робота.

Різноманітні рухові дії формуються протягом життя людини під впливом багатьох факторів, у процесі їх формування вони можуть набувати різного характеру. Оптимізація цього процесу досягається в умовах раціонально побудованого навчання. Осмислена побудова дії починається із спрямованого формування його орієнтовної основи дії (ООД), яка виконує роль програми. ООД включає в себе загальний логічний проект дії (його загальну смислову основу), який виходить із розуміння суті задачі, що вирішується, та основні опорні точки (ООТ) програми її реалізації, тобто більш чи менш чітко виділені уяви про основні моменти дії, операції, що входять до неї, та умови їх виконання. При стихійному формуванні дій шляхом випробування та помилок вироблення відносно доцільної ООД виникає уповільнено, із зайвими витратами часу і сил. При системно організованому ж навчанні строки формування ООД скорочуються, вона набуває повноцінних якостей, що вирішальним чином впливає на весь процес формування дій та їх ефективність.

Реальний зміст ООТ та зв'язки між ними виявляються вже при перших спробах виконання дії. Бажано, звичайно, щоб і перші спроби були безпомилковими, але це відбувається незавжди, навіть коли забезпечені всі необхідні передумови до розучування дії. Одна з причин помилок нерідко криється в перекручуванні уяви про ті чи

інші ООТ під впливом неадекватно сприймаємих м'язово-рухових та інших відчуттів. Виявити це допомагає перш за все порівняльний аналіз відчуттів, які виникають у виконавця, шляхом співзрівняння, розбору того, що повідомляє про ООТ учень і того, яким воно повинно бути по заданій інструкції. Для усунення будь-яких непогоджень використовуємо всю сукупність методів початкового розучування дій, в тому числі відчуття рухів у спеціально створених умовах, імітаційні та загальні підвідні вправи з допоміжними орієнтирами та обмежувачами. Тільки усунувши виявлені помилки в ООД, доцільно переходити до виконання його в порядку багатократних повторень, інакше з самого початку будуть закріплені помилки, від яких в подальшому важко, а під час і не можливо, звільнитися.

Характерними помилками під час стрибка у висоту є:

1. У фазі розбігу і підготовки до відштовхування:

- 1.1. Невірно вибрана довжина розбігу.
- 1.2. Невірна ритмова структура розбігу.
- 1.3. Невірно вибраний кут, під яким виконується розбіг.
- 1.4. Невірна постановка стопи на опору.
- 1.5. Невірно вибране місце відштовхування.
- 1.6. Відсутність стабільного попадання на місце відштовхування.
- 1.7. Невірна ритмова структура кроків у підготовці до відштовхування.
- 1.8. Невірне положення тулуба під час постановки махової ноги.
- 1.9. Невірне положення тулуба перед постановкою поштовхової ноги.

2. У фазі відштовхування:

- 2.1. Невірна постановка ноги на відштовхування.
- 2.2. Невірне положення тулуба.
- 2.3. Невірне виконання маха ногою.
3. У фазі польоту:
 - 3.1. Невірне положення тулуба на зльоті.
 - 3.2. Невірне виконання перенесення ніг через планку.
4. У фазі приземлення:

- 4.1. Невірне положення тіла під час приземлення.

Для запобігання помилок в техніці стрибка, а також для розвитку необхідних фізичних якос-

тей, зупинимось в цій роботі лише на трьох вищезгаданих спеціально-підготовчих вправах, які використовуються з метою вивчення та вдосконалення елементів найголовнішої фази стрибка: підготовки до відштовхування і безпосереднього відштовхування.

При виконанні першої вправи, «імітація постановки поштовхової ноги», учень стоїть на місці в положенні: пряма поштовхова нога попереду, махова зігнута позаду, руки зігнуті, відстань між ногами приблизно 1 м, тулуб є продовженням поштовхової ноги. Виконуючи вправу учень проштовхує все тіло з махової ноги на поштовхову, при цьому ставить її з п'яти, з наступним швидким перекатом та упором на передню частину ступні, при цьому поштовхова нога може трохи зігнутися в колінному суглобі. Таке виконання надає можливість відпрацювати один з найголовніших елементів стрибка — постановка поштовхової ноги.

При виконанні другої вправи, «відштовхування з одного кроку», учень стоїть на місці в положенні: пряма поштовхова попереду, махова зігнута позаду, тулуб є продовженням поштовхової ноги, руки відведені для замаху назад-всторони. Проштовхуючись з махової ноги на поштовхову учень виконує поштовх вгору з одночасним махом прямою ногою і руками. Робота стопи зберігається як у першій вправі, але не можна нахилити тулуб вперед. Виконання цієї вправи надає можливість відпрацювати не тільки відштовхування, але й скоординувати в динаміці махові рухи ногою і руками.

В третій вправі, «відштовхування з двох кроків», учень стоїть на зігнутій поштовховій нозі, махова теж зігнута, тулуб вертикально, руки зігнуті попереду на рівні підборіддя. Виконання вправи починається з довгого кроку маховою ногою вперед з одночасним відведенням рук назад-вниз для наступного виконання маху. При цьому тулуб зберігає вертикальне положення. Крок виконується на зігнуту махову без настрибування за рахунок нахату з поштовхової ноги. Далі учень виконує дії, що описані в першій та другій вправах.

Вправа «імітація постановки поштовхової ноги» спрямована на оволодіння і вдосконалення таких елементів (ООТ): положення тулуба перед постановкою поштовхової ноги; постановка ноги на відштовхування. Вправа «відштовхування з одного кроку» спрямована на оволодіння і вдосконалення таких елементів: положення тулуба перед постановкою поштовхової ноги; постановка ноги на відштовхування; одночасний вірний мах ногою і руками. Вправа «відштовхування з двох кроків» спрямована на засвоєння таких елементів: вірне положення тулуба під час постановки махової ноги; вірне положення тулуба під час постановки поштовхової ноги; постановка

ноги на відштовхування; ритмова структура кроків у підготовці до відштовхування; одночасний вірний мах ногою і руками.

В процесі навчання стрибку у висоту способом «переступання» треба раціонально використовувати рухові дії. Це сприяє досягненню найвищого результату. Особливо це стосується фази підготовки до відштовхування та безпосереднього відштовхування. Існує багато вправ для вивчення та вдосконалення цієї фази стрибка, але ми виділили лише три, найефективніші, на нашу думку. Виділення ООТ допомагає усвідомлювати і зрозуміти елементи техніки, а значить виявити і виправити ті чи інші помилки, що пов'язані з вдосконаленням техніки стрибка у висоту.

В даній роботі об'єктом дослідження є процес навчання стрибка у висоту способом «переступання» учнів 5—9 класів загальноосвітньої школи. Предмет дослідження — використання спеціально-підготовчих вправ стрибку у висоту для оволодіння визначеними елементами техніки. Метою було обґрунтування ефективності використання спеціальних підготовчих вправ у підготовці школярів 5—9 класів до стрибка у висоту способом «переступання».

Експеримент був проведений у середній загальноосвітній школі № 151 м. Харкова, у 7-х класах, без зміни учбового розкладу. Були виділені контрольна (36 учнів) та експериментальна (42 учня) групи. Для виявлення динаміки зміни рівня сформованості техніки були проведені два заміри: на початку і в кінці експерименту. Для оцінювання техніки виконання вправ залучена група експертів, яка складалась з 5 вчителів фізичної культури, педагогічний стаж яких складає від 8 до 31 років. Оцінюванню підлягав основний елемент техніки стрибка у висоту способом «переступання» — підготовка до відштовхування і відштовхування. Для цього були виділені такі ООТ:

1. Положення тулуба під час постановки махової ноги.
2. Положення тулуба під час постановки поштовхової ноги.
3. Постановка ноги на відштовхування.
4. Ритмова структура кроків.
5. Виконання маха руками і ногою.

Оцінка визначених елементів (ООТ) проводилась в системі «виконує — не виконує».

Для навчання учнів визначеному основному елементу стрибка були відібрані три найефективніші, на наш погляд, вправи: імітація постановки поштовхової ноги, відштовхування з одного кроку та відштовхування з двох кроків. Виконання цих вправ оцінювалось за дванадцятибальною шкалою. Для обробки отриманих даних використовували відсоткове відношення та кореляційний аналіз. Спочатку учням обох груп було запропоновано виконати стрибки у висоту способом «переступання». Оцінці підлягали виділені ООТ.

Виконання учнями визначених елементів техніки стрибка (попередні результати)

Таблиця 1

№	Елементи техніки (ООТ)	Кількість учнів, які допускають помилки в ООТ, %	
		контр. група	експеримент. група
1	Положення тулуба під час постановки махової ноги	68,3	71,8
2	Положення тулуба при постановці поштовхової ноги	66,7	70,4
3	Постановка ноги на відштовхування	85,2	80,5
4	Ритмова структура кроків	78,1	83,2
5	Виконання маха руками і ногою	85,8	88,6

Виконання учнями визначених елементів техніки стрибка (кінцеві результати)

Таблиця 2

№	Елементи техніки (ООТ)	Кількість учнів, які допускають помилки в ООТ, %	
		контр. група	експеримент. група
1	Положення тулуба під час постановки махової ноги	64,7	20,1
2	Положення тулуба при постановці поштовхової ноги	55,1	24,8
3	Постановка ноги на відштовхування	77,6	22,8
4	Ритмова структура кроків	64,3	23,7
5	Виконання маха руками і ногою	79,4	17,4

Результати кореляційного аналізу експериментальної групи

Таблиця 3

	Імітація постановки	Відштовх. з 1 кроку	Відштовх. з 2 кроків	1 ООТ	2 ООТ	3 ООТ	4 ООТ	5 ООТ
Імітація постановки пошт.ноги	1							
Відштовхування з 1 кроку	0,818	1						
Відштовхування з 2 кроків	0,705	0,865	1					
1 ООТ	0,816	0,861	0,804	1				
2 ООТ	0,816	0,861	0,803	0,307	1			
3 ООТ	0,879	0,784	0,732	0,269	0,788	1		
4 ООТ	0,307	0,351	0,675	0,177	0,691	0,504	1	
5 ООТ	0,211	0,846	0,895	0,489	0,232	0,417	0,681	1

Отримані результати (табл. 1) вказують на те, що контрольна та експериментальна групи дуже близькі за технікою виконання стрибка. Наступним етапом експерименту стало застосування трьох спеціальних підготовчих вправ в експериментальній групі протягом 6 тижнів по 12—15 повторень. Після цього було проведено підсумкове дослідження (табл. 2), де експертна

група знову оцінювала техніку виконання стрибка учнями.

Підсумкове дослідження дає змогу зробити висновки, що визначені спеціально-підготовчі вправи суттєво змінили технічну підготовку учнів експериментальної групи. Але окрім результатів, викликає увагу взаємодія визначених спеціально-підготовчих вправ з основними опор-

ними точками. Таку взаємодію було встановлено за допомогою кореляційного аналізу, результати якого представлені в табл. 3.

Визначені дані вказують на тісний, або дуже наближений до тісного кореляційний взаємозв'язок.

Висновки

1. Окреслені основні опорні точки дали можливість повно і конкретно дослідити і проаналізувати елементи техніки стрибка у висоту способом «переступання».

2. Кореляційний аналіз, що використовувався в роботі, дав можливість дослідити взаємозв'язок основних опорних точок між собою та визначеними спеціальними підготовчими вправами, що дало можливість ефективно організувати процес навчання стрибку у висоту.

3. Педагогічним дослідженням виявлено, що спеціальна підготовча вправа «відштовхування з двох кроків» містить в собі основні опорні точки

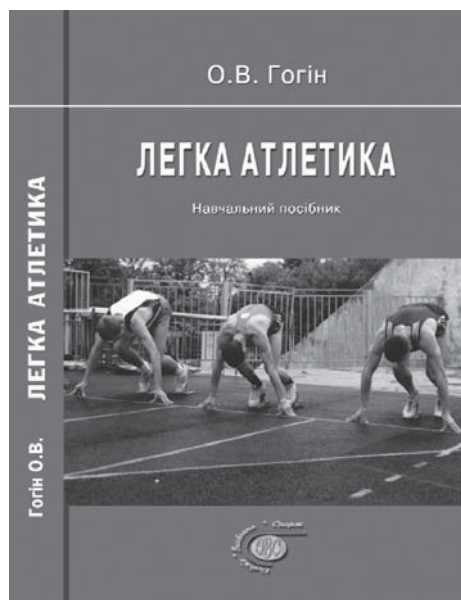
стрибка, перші дві з яких є складовими елементами.

4. Для більш ефективного навчання рекомендується використовувати всі три спеціальні вправи у такій послідовності: 1) імітація постановки поштовхової ноги; 2) відштовхування з одного кроку; 3) відштовхування з двох кроків.

Література

1. Ашмарін Б.А. Теорія і методика педагогічних досліджень в фізичному вихованні. — М., 1978.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. — М.: ФиС, 1988.
3. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. — К.: Здоров'я, 1981.
4. Донской Д.Д., Зациорский В.М. Биомеханика. — М.: ФиС, 1979.
5. Зациорский В.М. Спортивная метрология. — М.: ФиС, 1982.
6. Кузнецова З.И. Физическая культура в школе. — М.: Высшая школа, 1987.
7. Лапутін А.Н., Хапко В.Є. Біомеханіка фізичних вправ. — К.: Рад.школа, 1986. — С. 62—65.
8. Платонов В.М. Теория спорта. — М.: Высшая школа, 1987.

Готується до друку



Гогін О.В.

Г58 Легка атлетика: Навчальний посібник. — Харків: «ОВС», 2005.

В основу навчального посібника покладено системно-структурний підхід до викладення матеріалу, що тісно пов'язаний із змістом інших навчальних дисциплін, які вивчаються на факультетах фізичного виховання.

Для студентів факультетів фізичного виховання педагогічних навчальних закладів.

Рекомендовано

Міністерством освіти і науки як навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів (лист № 14/18.2-1928 від 17.11.2003 р)