



МЕТОДИКА НАВЧАННЯ СТРИБКАМ У ДОВЖИНУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В СЕРЕДНІХ КЛАСАХ

О.В. Гогін, Т.І. Гогіна

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

У середніх та старших класах, як правило, вивчається стрибок у довжину способом «зігнувши ноги». Лише добре підготовлені школярі можуть оволодіти більш досконалішими способами, такими як «прогнувшись» і «ножиці».

У початкових класах школярі повинні були опанувати основні рухи при відштовхуванні в стрибках і виконувати стрибок у довжину з розбігу. Отже, п'ятикласники вміють концентрувати зусилля у відштовхуванні, зберігати правильне положення при його виконанні, робити швидкий мах вільною ногою у відштовхуванні з розбігу та зберігати рівновагу у польоті.

При виконанні розбігу треба використовувати навички прискореного бігу та бігу з високого старту, здобуті учнями при оволодінні технікою бігу.

Якщо ж учні до 5-го класу не мають відповідної підготовки до стрибків, процес оволодіння технікою стрибка у довжину значно ускладнений і тому виникає необхідність спочатку запланувати засвоєння «школи стрибка», а потім вирішувати задачі, пов'язані з засвоєнням техніки учнями 5—9 класів.

Основним напрямком в процесі засвоєння техніки стрибка у довжину на протязі всього терміну навчання в середній школі є вдосконалення у виконанні відштовхування з розбігу на різній швидкості, головних та найбільш складних елементів стрибка, від яких в основному і залежить результат в стрибках.

Складність їх визначається необхідністю структурної перебудови рухів в бігу з високою швидкістю. Для кожної вікової групи є визначені можли-

вості у вдосконаленні в техніці рухів, пов'язаних з гетерохронністю розвитку основних параметрів біодинаміки бігу та відштовхування.

Вивчення особливостей розвитку основних параметрів біодинаміки бігу та стрибків дає можливість визначати вікові періоди учнів, найбільш сприятливі для оволодіння ними основними елементами техніки цих видів рухів.

Для 10—11 річних дітей характерні як високі координаційні здібності, так і початок (в 11 років) періоду збільшення швидкості, темпу рухів, зменшення тривалості опорного періоду у відштовхуванні. Це є підставою для початку спрямованого технічного та техніко-тактичного сполученого навчання основним видам легкоатлетичних рухів, що дає можливість школярам у подальшому легше та швидше опанувати більш складні техніко-тактичні дії. В стрибках у довжину ця обставина дозволяє ознайомити учнів п'ятого класу зі способами стрибків (рухами у фазі польоту) та розпочати поглиблене навчання відштовхування в цих стрибках.

В 11—12-річному віці швидкість розбігу у учнів досягає 6,5 м/с.

Внутрішньо крокова ритміка в цьому віці відрізняється певною закономірністю, яка виявляється у зростанні темпу від початку до кінця розбігу та в різкому зменшенні часу кроку перед поштовховом. Це дає можливість учням оволодіти найскладнішим елементом розбігу — підготовкою до відштовхування та вдосконалювати техніку рухів у відштовхуванні.

Під час відштовхування у дітей 12—13 років продовжується збільшення вертикальної складової

опорної реакції, збільшується тривалість фази польоту. Продовжуючи вдосконалювати виконання відштовхування після розбігу, учні здатні оволодіти раціональними рухами у фазі польоту.

Вік 13—14 років найбільш сприятливий для прояву здібностей для керування рухами, досягнення результатів, які в значній мірі залежать від рівня розвитку швидко-силових якостей.

У 13—14 років у школярів при виконанні відштовхування в стрибках збільшення вертикальної складової реакції опори супроводжується деякими збільшеннями часу опори, головним чином за рахунок більшої тривалості фази амортизації. Збільшується й величина кута при згинанні ноги в момент вертикалі. Цей віковий період учнів дуже важливий для вдосконалення рухів відштовхування.

У 14—15-річних учнів (9 клас) стабілізуються координаційні здібності та біодинамічні показники в бігу та стрибках. Правильне використання засобів та методів фізичного виховання дозволяє покращити результати та перейти до подальшого вдосконалювання в техніці окремих фаз та елементів стрибків.

Загальна послідовність навчання

Задача 1: Вчити відштовхуванню в стрибках у довжину з розбігу.

Інформаційні відомості

Учні повинні знати:

- перед постановкою ноги на місце відштовхування, тулуб приймає вертикальне положення;
- нога при відштовхуванні ставиться майже випрямлена, активним «загрибаючим рухом» (зверху);
- при постановці ступні м'язи гомілки та підшвенні м'язи ступні повинні бути напружені, для чого пальці цієї ступні «беруться на себе»;
- ступня ставиться на опору «плоско» (всією підшвенною поверхнею) або спочатку торкається місця відштовхування п'ятою, але упір повинен бути передньою частиною ступні;
- активна постановка поштовхової ноги на опору можлива лише при «зведенні стегон» (рух стегна поштовхової ноги назад-вниз при одночасному русі вперед стегна махової ноги);
- при виконанні відштовхування слід проходити всім тілом вперед-вгору через пружну поштовхову ногу, при цьому махова нога, зігнута у колінному суглобі, швидко виноситься вперед, а руки здійснюють рухи, як в бігу, але з більшою амплітудою.

Засоби і методичні вказівки:

1. Імітація постановки поштовхової ноги для відштовхування (мал.1). Вихідне положення — стоячи на маховій нозі, тулуб вертикально, трохи зігнута

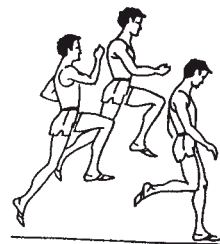


Мал. 1.

поштовхові нога попереду (гомілка та ступня попереду коліна), пальці взяті на себе, положення рук як під час бігу. Виконуючи крок, учень активним біговим рухом ставить майже пряму поштовхову ногу на опору, намагаючись одночасно винести вперед зігнуту махову ногу. Швидкі узгоджені рухи руками допомагають правильній роботі ніг. У цьому положенні стрибун намагається пройти тазом і всім тілом вперед-вгору через пряму поштовхову ногу. У момент вертикалі відштовхування закінчується розгинанням у гомілко-стопному суглобі, стегно махової ноги паралельно землі, тулуб майже вертикально. При правильному виконанні постановки стопи учень повинен відчувати опору декілька попереду себе і негайно пройти на неї, піднятися вперед-вгору. Після виконання вправи учень робить крок маховою ногою назад, трохи підіймає зігнуту поштовхову ногу у в.п. для повторення вправи.

2. Те саме, що й у попередній вправі (1), але з виконанням кроку вперед після виносу махової ноги. Відчути просування вперед-вгору через опору.

3. Багаторазові відштовхування, які виконуються на кожний другий крок (мал. 2). Всі рухи у цій вправі виконуються швидше, ніж у попередніх. Після закінчення відштовхування учень, виконуючи виліт у положенні кроку, намагається зберегти його до початку зниження траєкторії польоту. Приземлення відбувається на махову ногу. Після приземлення знову виконується крок, характерний для відштовхування під час стрибків у довжину. На перших уроках при постановці ноги для відштовхування у цій вправі допускається виніс вперед



Мал. 2.

майже прямої ноги перед опусканням її на місце поштовху. Це дозволяє школярам краще відчувати опору у відштовхуванні. На наступних заняттях слід домагатись, щоб учні виносили ногу перед відштовхуванням трохи зігнутою, як це характерно для структури кроку перед поштовхом.

4. Багаторазові вистрибування на кожний 4-й крок (мал. 3). Виконання те саме, що й у попередній вправі (3), але після приземлення на махову ногу зробити три бігових кроки з відштовхуванням і вильотом «у кроці», як у попередній вправі. Останній (третій) крок виконувати швидше попередніх. Четвертий крок — політ, фіксуюче положення закінчення відштовхування.



Мал. 3.

Задача 2: Вчити «вильоту у кроці» після короткого розбігу та відштовхування.

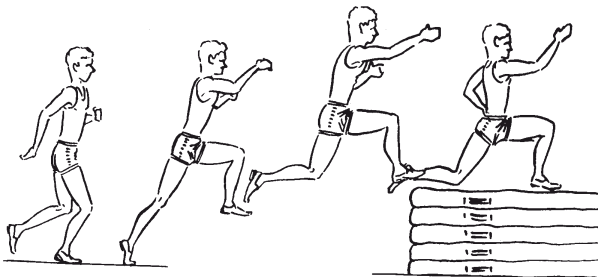
Інформаційні відомості

Учні повинні знати:

- «зручне» (врівноважене) положення тіла в польоті — результат правильного виконання відштовхування;
- «виліт у кроці» — обов'язковий елемент всіх способів рухів у фазі польоту.

Засоби і методичні вказівки:

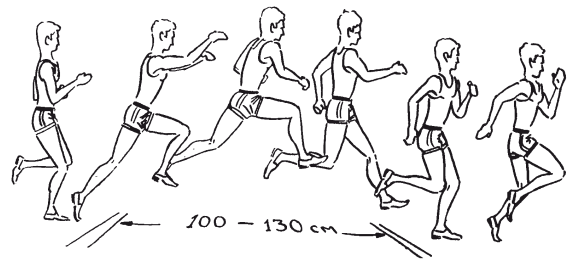
1. Настрибування на підвищення (горку матів) заввишки 40—50 см (мал. 4). З 4 бігових кроків стрибнути та приземлитись в положенні широкого випаду, не опускаючи плечі вперед. Початкове місце відштовхування — в 50-ти см від підвищення. Поступово довжина розбігу збільшується до 6—8—



Мал. 4.

10 кроків, а місце відштовхування відсувається до 120-ти см. Не поспішати підтягувати поштовхову ногу. У подальшому в цих стрибках приземлення відбувається вже на обидві ноги в положенні присіду з обов'язковим збереженням рівноваги.

2. Стрибок «у кроці» через умовно позначену яму шириною 100—110 см (мал. 5). З чотирьох бігових кроків розбігу стрибок з приземленням за перешкодою на махову ногу з винесенням поштовхової ноги та наступним переходом в біг. Виліт повинен бути в положенні кроку.



Мал. 5.

3. З 6—8 кроків розбігу стрибки у кроці на твердих гімнастичних матах, відстань між якими 100—130 см. Приземлюючись маховою ногою на ближній кінець мата, учень виконує крок і відштовхується від дальнього кінця.

4. З 4 бігових кроків стрибок «у кроці» через «яму» шириною 160—200 см. Більша частина польоту виконується у кроці, в кінці підтягнути поштовхову ногу та м'яко приземлитись на обидві ноги.

5. Стрибки у довжину з 6—8 кроків розбігу в зоні, позначені в ямі з піском лініями або шворкою. Найбільші межі зон для дівчат — 190, 230, 260 см; для хлопчиків — 250, 280, 310 см.

6. Стрибки у довжину з 10—12 кроків розбігу.

Задача 3. Вдосконалювати підготовку до відштовхування та відштовхування з розбігу

Інформаційні відомості

Учні повинні знати:

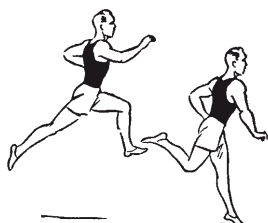
- підготовку до відштовхування виконують природно, не зменшуючи швидкості;
- при постановці махової ноги в останньому кроці розбігу, плечі та тулуб зберігають бігове положення;
- зайве розтягування або скорочення останніх кроків призводить до неможливості використання швидкості, яка досягнута під час розбігу.

Засоби і методичні вказівки:

1. Стрибки «у кроці» з 4—6—8- кроків розбігу. На місцях відштовхування в останніх двох кроках розбігу покласти гумові килими або будь-які інші підвищення такої ж висоти з гумовим покриттям. Відстань між цими підвищеннями дозволяє зробити звичайний біговий крок, відштовхую-

чись від першого підвищення маховою ногою, від другого — поштовховою.

2. Стрибки «у кроці» з 6—8—10 кроків розбігу з приземленням на одну та обидві ноги (мал. 6). Розбіг виконувати за позначками, які характерні для довжини бігового кроку учнів даного віку (приблизно: хлопчика — 120; дівчатка — 110 см). Останній крок на 5—10 см коротше.



Мал. 6.

3. Подолання «в кроці» з 4—6 кроків розбігу ряду низьких перешкод (бар'єри, гімнастичні лави та ін. заввишки 20—30 см), які встановлені один від одного на 5,5—6 м. Відстань між перешкодами пробігається за 3 кроки (мал. 7).



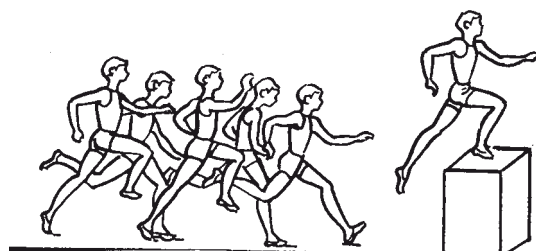
Мал. 7.

4. У бігу багаторазові відштовхування вгору з вильотом «у кроці», які виконуються на кожний 6-й крок розбігу. Звертати увагу на швидку постановку зверху поштовхової ноги та правильне положення вильоту «у кроці».

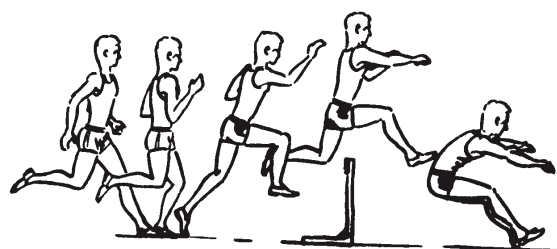
5. Стрибок «у кроці» з 6—8 кроків розбігу на підвищення 40—50 см, приземляючись на обидві ноги (в положенні присіду). Відстань від місця поштовху до підвищення у хлопчиків — 130—150 см, у дівчаток — 110—130 см.

6. Стрибок «у кроці» з 6—8 кроків розбігу (настрибування на перешкоду — горку матів 30—40 см) з приземленням на махову ногу та переходом в біг (мал. 8).

7. Стрибок у довжину «у кроці» з 6—8 кроків розбігу через перешкоду висотою до 50—60 см, встановлену на 80—100 см від місця відштовхування.



Мал. 8.



Мал. 9.

(мал. 9). Якщо перешкода заважає правильному виконанню рухів в польоті, її висоту зменшують.

8. Стрибок у довжину з 8—10 кроків розбігу через дві перешкоди різної висоти (перша — 25—30 см, друга — 50—60 см). Відстань між перешкодами — 100—120 см. Перша перешкода віддалена від місця поштовху на відстань, яка дозволяє правильно виконати відштовхування та забезпечити оптимальний кут вильоту. До другої перешкоди зберігати положення «вильоту в кроці».

9. Стрибок у довжину з 10—12 кроків розбігу. Приземлення на обидві ноги.

Задача 4. Вдосконалювати рухи у фазі польоту в стрибках у довжину способом «зігнувши ноги» та відштовхування після розбігу на оптимальній швидкості.

Інформаційні відомості

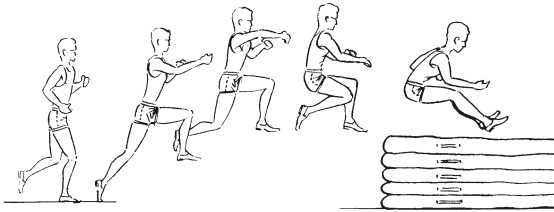
Учні повинні знати:

- раннє групування у фазі польоту призводить до втрати рівноваги;
- в момент приземлення в стрибках після торкання поверхні піску винесеними вперед та декілька зігнутими ногами йде глибокий присід з енергійними рухами рук вперед, тіло стрибуна проходить вперед за лінію приземлення.

Засоби та методичні вказівки:

1. Поштовхом обох ніг стрибки з місця на горку гімнастичних матів (висота 40—50 см). Після виштовхування виконати групування (трохи нахиливши плечі) та, випрямляючи ноги, приземлитись в положенні сід на сідниці.

2. Стрибки у довжину в кроці з 4—6 кроків розбігу на горку гімнастичних матів (висота 60—80 см) з випрямленням ніг вперед та приземленням в положенні сид на сідниці (мал. 10).



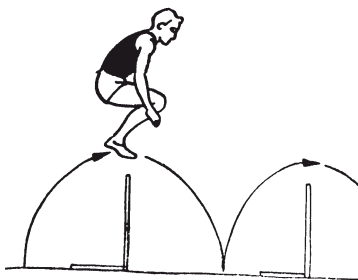
Мал. 10.

3. Стрибки у довжину в кроці з 4—6 кроків розбігу. В середині польоту виконати групування, виносячи поштовхову ногу вперед до махової та приймаючи положення перед приземленням (тулуб трохи нахилений вперед, ноги злегка зігнуті в колінах, руки опущені). Приземлитись та вийти вперед, згинаючи ноги та піднімаючи руки вперед.

4. Стрибки у довжину з місця (в яму з піском). Після відштовхування виконати групування та випрямляючи ноги вперед, приземлитись. Після торкання п'ятами поверхні піску ноги зігнути, намагаючись пронести таз вперед за лінію торкання піску ногами.

5. Стрибки на місці вгору, відштовхуючись обома ногами, з виконанням групування (підтягнути зігнуті ноги колінами до грудей).

6. Багаторазові стрибки через перешкоди (40—50 см), розташовані одна від одної на відстані 80—100 см. Під час польоту над перешкодою виконати групування. Вправу можна виконувати і з додатковими скоками (мал. 11).



Мал. 11.

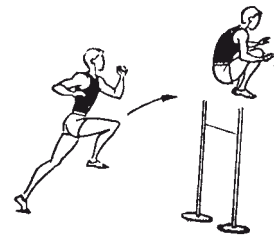
7. Багаторазові стрибки на місці вгору, відштовхуючись обома ногами з підніманням майже прямих ніг вперед-вгору на рівні тазу. Тулуб при цьому трохи нахилити вперед.

8. Імітація групування та рухів ногами при приземленні: з положення упору лежачи з опорою

на предмети заввишки 30—40 см; згинаючи ноги, прийти в положення упору позаду.

9. Стрибки у довжину з 4—6 кроків розбігу, приземляючись на паперову стрічку, покладену на припущеному місці торкання п'ятами поверхні піску.

10. Стрибки у довжину з 6—8—10 кроків розбігу, виконуючи відштовхування від гімнастичного місточка, через перешкоду (перекидаючийся бар'єр, натягнута гумова стрічка) висотою до 60 см, встановлену на відстані $\frac{1}{2}$ дальності стрибка (мал. 12). Групування починати лише після польоту над перешкодою.



Мал. 12.

11. Стрибки у довжину з 10—12 кроків розбігу. Після вильоту у кроці виконати групування та подаліше приземлення.

Задача 5. Вчити розбігу в стрибках у довжину.

Інформаційні відомості

Учні повинні знати:

- довжина розбігу залежить від абсолютної швидкості учня, його підготовленості до стрибків та здатності до прискорення в бігу;
- влучність попадання на брусок у стрибку залежить від стабільності вихідного положення та перших кроків розбігу, постійного характеру прискорення, погодних умов, спрямування і швидкості вітру, самопочуття;
- при підборі розбігу не слід змінювати звичну довжину останніх кроків (після кількох пробігань по відміреному розбігу та виконанню відштовхування в залежності від місця постановки ноги в районі бруска в розбіг вносяться корективи — збільшення його або зменшення);
- знання довжини індивідуального розбігу, виміряної кількістю власних стоп або в лінійних одиницях, дозволяє не марнувати час на підбір розбігу в кожному занятті.

Засоби та методичні вказівки:

1. Біг з прискоренням на відрізках 20—25 см. Починати прискорення з вихідного положення: одна нога попереду як у високому старті або ноги на одній лінії, тулуб трохи нахилений вперед, руки на колінах. Головна вимога — зберігати вільність рухів та набрати швидкість, близьку до максимальної.

2. Біг по доріжці на відрізьку 20—30 м, виконуючи перші 6—8 кроків по розмітці: перша розмітка в 4—4,5 ступні від початку розбігу, кожна посліуюча — на пів ступні далі, до довжини нормального бігового кроку.

3. Визначення довжини розбігу. Багаторазове пробігання по доріжці з метою визначення довжини розбігу. Зниження швидкості, неможливість правильно виконувати відштовхування сигналізує про надмірну довжину розбігу.

Вибору певної довжини розбігу повинні відповідати швидкісні здібності школярів, оцінювані достатньо об'єктивно по результатам з бігу на 30 м (включати секундомір не по команді стартера, а по першому руху бігуна). В якості орієнтира можна використати сліуючі дані: для юнаків при результатах з бігу на 30 м — 5,5 сек. Та гірше, розбіг повинен бути довжиною 12 бігових кроків, 5,4 — 5,0 сек. — 14 кроків, 4,9 — 4,6 сек. — 16 кроків, 4,5 сек. та краще — 18 кроків. У дівчат при таких же результатах довжина розбігу збільшується на 2—4 бігових кроки.

4. Підбір розбігу. Від позначки, зробленої на відстані 20—25 м від місця відштовхування, виконується розбіг в бік стрибкової ями, місце постановки поштовхової ноги біля бруска для відштовхування позначається вчителем або його помічником. В залежності від місця постановки ноги по відношенню до бруска вносять корективи для місця початку розбігу. У наступному пробіганні потрібно зробити відштовхування (позначити його). Після 2—3 влучень на брусок слід виконати весь стрибок.

5. Стрибки у довжину з індивідуального розбігу.

Задача 6: Вдосконалювати техніку стрибка у довжину в цілому та окремих його елементів з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей розвитку моторики, фізичної підготовленості та рухового досвіду.

Інформаційні відомості

Учень повинен знати:

- швидкість розбігу повинна бути оптимальною, прискорення і довжина кроку постійні;
- підготовка до відштовхування відбувається без зниження швидкості;
- необхідно налаштуватися на швидке виконання останнього кроку;
- при виконанні відштовхування слід проходити всім тілом вперед-вгору через «пружну» поштовхову ногу.

Засоби та методичні вказівки:

1. Стрибки у довжину з 6—8—10 кроків розбігу, наступаючи в останньому кроці на дві опори однакової висоти (гумовий килим товщиною 5 см.): махова нога на першу опору, поштовхова нога — на другу. Відстань між килимами повинна дозволяти правильно виконати останній крок (тобто, відстань між центрами опор дорівнює довжині кроку).

2. Та сама вправа, але виконується з перестрибуванням встановлених за другою опорою на відстані 120—150 см перешкоди заввишки 55—65 см.

3. Стрибки у довжину з 6—8 кроків розбігу з дістанням рукою однойменною поштовхової нозі, підвішеного орієнтира: для юнаків на висоті 210—220 см; для дівчат 195—210 см. Місце відштовхування — на відстані біля 1,5 м від проекції підвішеного орієнтира.

4. Стрибки у довжину способом «Зігнувши ноги» з 8—12 кроків розбігу. Перед виконанням стрибка учню дають конкретне навчальне завдання на правильне виконання будь-якого елемента. Можна використовувати розмітку кроків, перешкоди, орієнтири.

При неправильному виконанні будь-якого елемента або фази стрибка слід, використовуючи імітаційні та підводячи вправи, домогтись правильного його виконання спочатку окремо, а потім — в цілому стрибку.

5. Пробігання по доріжці для розбігу. Уточнити довжину розбігу.

6. Стрибки у довжину з індивідуального розбігу.