

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ БІГУ ШКОЛЯРІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ

Доцент **О.В. Гогін**, доцент **Т.І. Гогіна**

Харківський державний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди

Молодший шкільний вік є важливішим періодом формування правильної рухової навички у бігу. Якщо у 6—7-літньому віці у дітей в техніці бігу можна спостерігати появу всіх елементів бігового кроку, які в подальшому суттєво зміняться, то з 8 років починається формування рухів в бігу з більш складнішою руховою структурою, яка формується до 10-річного віку. Удосконалювання біодинаміки бігового кроку (скорочення довготривалості опори та збільшення концентрацій зусиль при амортизації і відштовхуванні) дозволяє дітям бігати швидше. Цілеспрямоване застосування фізичних вправ у цьому віці сприяє формуванню більш удосконаленої структури рухів у бігу. Стихійне ж утворення такої структури може привести до формування неправильних рухових навичок. У дітей, які не мали у цьому віці занять під керівництвом спеціаліста, спостерігається багато помилок у техніці бігу: великий нахил тулуба вперед, неправильний виніс махової ноги та постановки її стопи рухом з п'ятки або відштовхування від опори ступнею з розвернутим носком назовні, додатковим рухом голови, надмірні поперечні коливання, неправильна робота рук.

Навчання цілісним вправам у цьому віковому періоді має більший успіх, ніж розучування по елементах. Тому біг — основний засіб навчання, але біг з виконанням рухових установок — завдань, біг в певних умовах, гра з бігом. Важливішим аспектом у навчанні є збереження природності руху дітей.

Навчання руховим діям у певній мірі спирається на властиву людині, а особливо дитині, здатність до наслідування. Тому знайомство з рухами простіше розпочинати з показу та супровідного пояснення. Створенню правильного уявлення про розучувані вправи сприяє образне пояснення чи розповідь.

Застосування прийомів наочного сприйняття, засновані на використанні регуляторів напрямку та обмежування рухів, мають особливо важливе значення в цей період, тому що аналітичні здібності молодших школярів розвинуті недостатньо.

У молодших класах особливу роль набуває ігровий метод навчання. Основний його зміст: рухливі ігри та ігрові завдання.

І.І. Методична послідовність навчання

Завдання 1. Ознайомитись з технікою бігу учнів, виявити типові помилки та індивідуальні особливості, рівень їх фізичної підготовленості та на основі цього уточнити програму навчання.

Засоби: 1. Спостереження за технікою бігу учнів, починаючи з перших занять, у природних умовах розминочного бігу, іграх, під час тестування.

Завдання 2. Навчати техніці бігу по дистанції. Інформаційні відомості.

Учні повинні знати наступне:

1) правильне положення тулуба (невеликий нахил вперед) забезпечує виконання основних елементів техніки (виніс ноги, напрямок відштовхування);

2) позиція голови та плечового поясу впливає на зміну тону м'язів;

3) правильна постава, крім того, що вона фізіологічно виправдана, має велике естетичне значення;

4) рух плечового поясу та рук пов'язаний з рухом ніг і за амплітудою, і частотою; знати оптимальні кути згинання рук та напрямок рухів;

5) постановка ступні без розгортання назовні передньої частини дозволяє краще використовувати силу їх м'язів; ноги виконують опорну (поштовхова нога) і махову (махова нога) функції;

6) швидкий виніс стегна махової ноги є наслідком «складання» ноги (згинання її у коліні з одночасним рухом стегна вверх-вперед);

7) відштовхування завершується активним випрямленням ноги у всіх суглобах і наступним швидким складанням.

Засоби: 1. Повільний тривалий біг і біг з середньою швидкістю, звертаючи увагу на поставу.

Методичні вказівки.

1. Для рішення цього завдання слід, перш за все, використовувати розминочний біг і біг для розвитку витривалості: невисока швидкість дає можливість коректувати дію учнів, а більша кількість повторювань сприяє формуванню стійкого правильного навичку.

2. Імітація руху рук у бігу, стоячи на місці. В.п. стійка ноги нарізно або одна нога попереду (невеликий нахил), руки напівзігнуті. Темп виконання регулюється рахунком або хлопками (2—3×30 сек., 2—4×15 сек) (рис. 1).



Рис. 1

3. Повільний біг і біг з середньою швидкістю, звертаючи увагу на роботу рук (в повільному бігу, бігу на витривалість, 3—6×20—60 м).

Методичні вказівки. У перших спробах темп виконання першої вправи невисокий, увага на напрямок руху, кут згинання рук, положення руки спереду і ззаду. При недостатній амплітуді руху у плечових суглобах спочатку виконується маятникоподібні рухи прямими руками, а потім руки згинаються. В подальшому темп рухів збільшується, і увага учнів перемикається, звертається на акцентування рухів ліктем назад. У повільному бігу кут згинання рук у ліктьовому суглобі не змінюється.

4. Біг на місці у невисокому темпі. Після відриву від опори нога згинається у колінному суглобі, коліно виходить вперед, м'язи гомілки і ступні розслаблені. На опорі ступня ставиться з передньої частини (пальці взяті на себе), торкання п'яткою можна, але без опори на неї (3—4×15—80 сек).

5. Біг на місці з переходом у повільний біг по прямій 5—10 сек, біг на місці, добиваючись правильних рухів при поставленні ступні і перехід у повільний біг короткими кроками (50—100 см), зберігаючи структуру рухів, постановки ноги.

6. Повільний біг і біг з середньою швидкістю з постановкою ноги вздовж лінії (розмітка майданчика, бігових доріжок).

7. Біг з середньою швидкістю по вузькому коридору шириною 25—30 см і довжиною 6—10 м, позначеному двома шнурами або лініями (4—6×20—30 м).

8. Біг з середньою швидкістю по свіжезметеному ґрунтовому майданчику, на якому залишаються сліди (4—6×20—30 м).

9. Ігри-завдання, естафета «Біг по вузьким стежкам». Умови бігу, як у четвертій вправі.

10. Біг через перешкоди висотою 10—15 см, розставлені на відстані 40—50 см (5—6×8—10 м) (рис. 2).

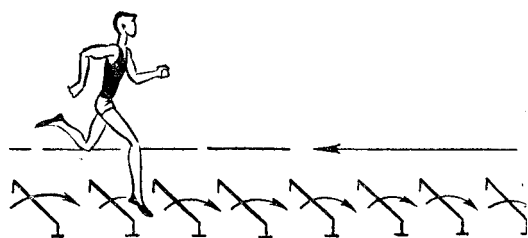


Рис. 2

11. Те ж через перешкоди, відстань між якими поступово збільшується до бігового 80—100 см (6—8×8 м) (рис. 3).



Рис. 3

12. Те ж, але після останньої перешкоди продовжити біг, зберігаючи структуру рухів (4—6×20—30 м).

13. Біг по обручах (6—8 обручів діаметром 28—33 см), розміщених по прямій на відстані 80—100 см одне від одного (рис. 4).



Рис. 4

14. Біг по широких «сходах» (8—10 сходин у кожному з 3 рядів), ширина сходинки: 1 ряд — 90—100 см, 2 ряд — 105—110 см, 3 ряд — 110—120 см.

15. Пробігання послідовно по першому, потім по другому і третьому ряді обручів, відстань в яких між обручами збільшується: 1 ряд — 80—90 см, 2 ряд — 95—100 см, 3 ряд 105—110 см.

16. Біг по обручах, відстань між ними в одному ряді змінюється: наприклад, 1—3 по 80—90 см, 3—4 по 100—110 см. 4—6 по 80—90 см і т.д. Біг зі зміною темпу кроків і швидкості бігу.

17. Біг з прискоренням з використанням орієнтирів: збільшення швидкості 10—15 см від лінії початку бігу (перший орієнтир), підтримка швидкості — 10—15 см (другий орієнтир), біг з заниженням швидкості 10—15 м (третьою орієнтир) (рис. 5).

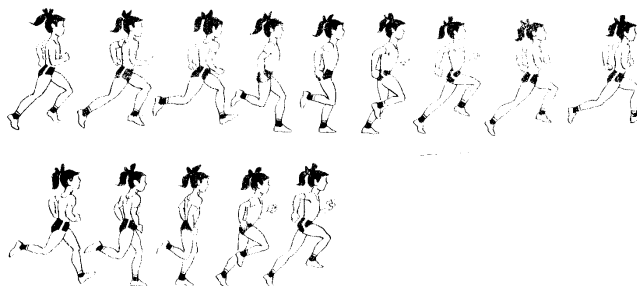


Рис. 5

Методичні вказівки. Основний напрямок вправ 4—7 — формування вірної структури руху ніг у біговому кроці. Щоб добитися правильного поставлення ступні на опорі, слід підказувати їм, що носок (пальці ніг) береться «на себе», можливий швидкий перекач через п'ятку, але без опори нею на доріжку. Слід настроювати на швидке пружне відштовхування. При виконанні вправ 10—17 потрібно добиватися «складання» ноги під час її перенесення.

При виконанні вправ необхідно зберігати правильну поставу та відчутти пружність на опорі, для чого нога при постановці на опорі майже повністю випрямляється у колінному суглобі і відсутнє велике навантаження на п'ятку. При збільшенні

відстані між перешкодами дітей слід настроювати на збереження структури руху ніг при перенесенні, постановці ноги на опору зверху. Показником правильності виконання вправ буде відсутність натикання під час постановки ноги та супроводжуючого її характерного звуку.

Завдання 3. Навчати бігу з високого старту. Інформаційні відомості. Учень повинен знати наступне:

— сильне відштовхування у першому кроці забезпечується оптимальними кутами згинання у колінному і тазостегновому суглобах (як при відштовхуванні у стрибку вгору з місця);

— розташування ніг на старті повинно забезпечувати як сильне відштовхування (розгинання обох ніг на початку руху), так і своєчасний виніс вперед зігнутої у коліні ноги, яка знаходиться позаду;

— нахил тулуба визначає напрямок зусиль у відштовхуванні;

— розташування рук допомагає скоординувати рух у першому кроці і перейти на біг.

Засоби. 1. Швидкий біг з різних вихідних положень (сидячи, упору присівши, стоячи на колінах, упору стоячи на колінах, лежачи на животі, лежачи на спині). Увага учнів на активний виніс стегна у першому кроці і високий темп руху.

2. Прийняття положення високого старту та виконання команди «На старт!», для відчуття оптимального кута згинання ніг поради вистрибувати вгору (рис. 6, 7).

3. Повторний біг з високого старту, груповий за командою. В перших спробах виконання установка на потужне відштовхування (довгі кроки) на початку бігу, а потім на швидке та високе (оптимальний темп руху).

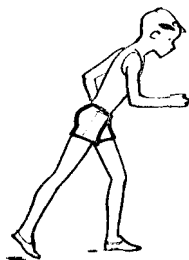


Рис. 6



Рис. 7

4. Старту з переслідуванням.

У вихідному положенні учні в шеренгах, розмішених в 2—3 м одна поза другою, стартують із різних стартових положень: «струнко, руки за спиною, стоячи спиною, високий старт» та ін. Учні повинні впевнитися в ефективності стартових рухів.

5. Рухові ігри з елементами старту і стартового розбігу:

- «Старт за м'ячем».
- «День і ніч» («ворони та горобці»).
- «Лінійна естафета з бігом».
- «Карасі та щуки».
- «Зустрічна естафета з бігом».
- «Салки маршем».

При проведенні цих загально відомих ігор слід не тільки добиватися високої рухової активності дітей, але і вирішувати завдання закріплення елементів стартових рухів. Для цього відповідно слід змінювати умови проведення та рухові установки.

ВПЛИВ РОЗВИТКУ ПСИХОМОТОРНОЇ ФУНКЦІЇ НА ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ НАВИЧОК У ПІДЛІТКІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

В.А. Тихонова, І.В. Сидорко, Г.С. Чесноков

*Харківський державний педагогічний університет
імені Г.С. Сковороди*

Зараз особливо актуальною є проблема впровадження більш сучасних методик до навчального процесу у загальноосвітній школі. До всіх видів діяльності людини включені характеристики руху, тому розвиток психомоторних здібностей у школярів має особливе значення.

Необхідність досліду психомоторних здібностей у наш час набуває особливого значення у зв'язку з тим, що у трудовій діяльності людини усе більшу роль відіграють дозовані рухові реакції.

Тому людина повинна робити рухи дотримуючись заданих параметрів.

Під психомоторними здібностями людини ми розуміємо якості психомоторних функцій, які мають індивідуальну міру вираження та мають прояви у контролі та ефективному керуванні рухами за основними параметрами — часовими, просторовими і силовими.

Створення ефективної системи формування психомоторних здібностей школярів залежить від