

ЛЕГКА АТЛЕТИКА В СЕРЕДНІХ КЛАСАХ

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

Харківський державний педагогічний університет
ім. Г.С. Сковороди

На уроках фізкультури в середніх класах учні оволодівають більш досконалим виконанням легкоатлетичних вправ, вивчення яких почалося в молодших класах (біг по дистанції, високий старт; стрибок у висоту способом «переступання», стрибок у довжину способом «зігнувши ноги»; метання малого м'яча), а також приступають до оволодіння технікою низького старту і стартового розбігу, естафетного бігу, а також подолання перешкод у кросовому бігу.

Біг на короткі дистанції

Вікові особливості розвитку учнів дозволяють вирішувати більш складні задачі по навчанню техніки бігу. В практиці роботи в школі в перший рік навчання в середніх класах можлива проблема поганої підготовки з бігу учнів, у яких уроки фізкультури в початкових класах проводили неспеціалісти. У цьому випадку потрібно спочатку визначити рівень підготовки, і тільки тоді планувати навчальну роботу по навчанню і вдосконаленню техніки бігу. Оволодіння «школою бігу» є обов'язковою умовою подальших успіхів (по програмі для початкових класів). Широко використовуються для вдосконалення в техніці бігу спеціальні бігові вправи, але вони будуть ефективні для навчання тільки за умови, що при їхньому використанні будуть дотримуватися такі вимоги:

1) рухова структура спеціальної вправи повинна відповідати структурі бігового кроку чи окремої його фази;

2) показником правильного виконання спеціальної бігової вправи є можливість без утруднення перейти в біг по дистанції.

Навчання низькому старту пов'язане з великими труднощами, викликаними недостатнім рівнем розвитку швидкісно-силових якостей у дітей до 13-ти років. Тому основним при навчанні повинно бути використання спеціальних вправ для оволодіння відштовхування під більш гострим кутом, ніж при бігу. Біг з низького старту з колодок рекомендується пропонувати лише добре підготовленим підліткам.

Методична послідовність навчання

Завдання 1: Вдосконалюватися в техніці бігу по дистанції.

Інформаційні відомості

Учні повинні знати:

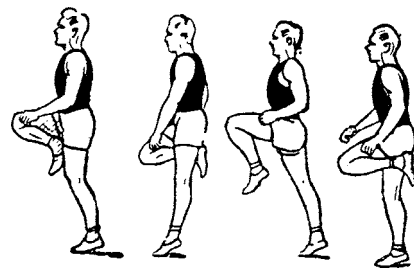
— при виконанні всіх бігових вправ з швидкістю, наближеною до максимальної, потрібно зберігати вільність рухів (ненапруженість);

— активне опускання ноги на опору в поєднанні з енергійним виносом іншої ноги під час бігу забезпечує зниження втрати швидкості і створює умови для потужного відштовхування;

— постановка ноги на опору з передньої частини (пальці ступні взяти на себе) забезпечує найкраще використання її «ресорних» функцій.

Засоби і методичні вказівки

1. Біг з високим підніманням стегна (мал. 1).

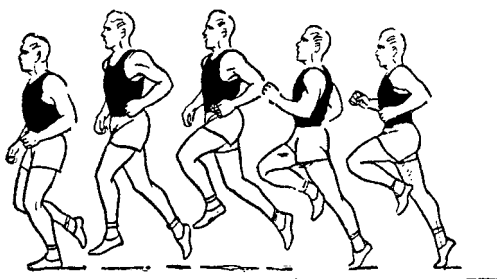


Мал. 1

Перед виконанням вправи прийняти положення тулуба і поставу, як при бігу, руки напівзігнути, піднятися на передню частину ступні. При підніманні стегна нога згинається в колінному суглобі так, що внутрішня кісточка великої берцової кістки і великий вертел стегнової кістки знаходяться на одній вертикальній лінії (ступня йде «під себе»). Ступня при цьому тримається вільно. Підняття однієї ноги («складання») поєднується з активною постановкою на опору іншої. Остання, повністю розгинаючись у колінному суглобі, ставиться на передню частину ступні, пальці якої беруться «на себе», руки працюють, як при бігу.

Довжина кроку залежить від правильності виконання. Як правило, спочатку вправа виконується майже на місці, потім з малим просуванням і при правильному виконанні — 40—50 см.

2. Багатоскоки з ноги на ногу (мал. 2).



Мал. 2

Виконання з акцентом на відштовхування з максимальним розгинанням ноги в колінному суглобі. Напрямок відштовхування більше вгору, ніж вперед. Підняття стегна при виносі махової ноги — до 45° .

3. Стрибки з ноги на ногу.

Розгинання ноги при відштовхуванні поєднується з активним виносом стегна махової вперед—вгору. Вона більше згинається в колінному суглобі.

4. Біг стрибками, зберігаючи бігову поставу і роботу рук (мал. 3).



Мал. 3

Напрямок відштовхування — більше вперед. Постановка ноги для відштовхування виконується швидким загрибаючим рухом.

В перших спробах виконання звертати увагу на збереження бігової постави, потім на активний винос махової ноги («удар» коліном вперед), а при правильному виконанні цих елементів — на активну постановку ноги загрибаючим рухом, зверху, з передньої частини стопи (останнє можливе при високих силових показниках м'язів ступні і литки). При правильному виконанні вертикальні коливання тулуба повинні бути незначними.

5. Прискорення.

При виконанні вправи з самого початку контролюється положення тулуба, постава, робота рук і «складання» ноги. В першій фазі прискорення (до 20—25 м) швидкість поступово зростає майже до максимальної (але контрольованої) за рахунок збільшення довжини і частоти кроків; в другій фазі (10—15 м) — швидкість підтримується збережен-

ням довжини і частоти кроків; в третій фазі (20—25 м і більше) — біг по інерції — бігун «котиться», зменшуючи інтенсивність відштовхування (а значить, і довжину кроків), але зберігає і навіть збільшує темп кроків, зменшуючи гальмування за рахунок більш близької до проекції ЗЦМт постановки ступні на опору.

В перших спробах виконання не можна намагатися досягти максимальної швидкості, вона повинна бути настільки великою, наскільки зберігається вільність рухів в бігу. Перехід від однієї фази до іншої не повинен супроводжуватися різкою зміною швидкості, що зразу викликає появу напруження в бігу.

6. Біг з високим підніманням стегна (10—15 м) з наступним переходом у звичайний біг по дистанції (30—50 м).

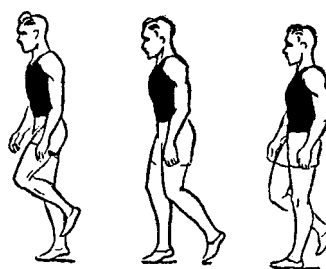
Вправа починається як біг з високим підніманням стегна, частота рухів — оптимальна для бігу: поступово довжина кроків збільшується зі збереженням частоти, і бігун переходить на біг. Ця частина вправи виконується як друга і третя фази прискорення. Перехід від бігу з високим підніманням стегна до бігу по дистанції повинен бути поступовим; «складання» ноги при виконанні бігу з високим підніманням стегна необхідно зберігати в структурі бігового кроку.

7. Біг стрибками (10—15 м) з наступним переходом у звичайний біг по дистанції (30—50 м).

Вправа починається як при бігу стрибками, потім частота рухів збільшується і відбувається перехід у звичайний біг.

При переході в біг випрямлення ніг не фіксується, а згинаючись в колінному суглобі, нога швидко виноситься вперед.

8. Дріботливий біг (мал. 4).



Мал. 4

Вправа починається — тулуб трохи нахилений вперед, руки вільно опущені, торкаються передньої поверхні стегна, вага тіла на передній частині ступні. При виконанні вправи нога згинається в колінному суглобі, виноситься стегном вперед—вгору (кут підняття — 45° , п'ята на відстані 20—30 см від доріжки), ступня вільно опущена носком вниз. Виніс стегна однієї ноги поєднується з активною постановкою іншої на передню частину ступні якомога ближче до ЗЦМт. Нога при по-

становці повністю випрямляється до торкання опори.

В перших спробах виконання вправа виконується майже на місці з дуже незначним пересуванням вперед. На цьому етапі освоєння вправи необхідно послідовно домагатись розслаблення плечового поясу, початку «складання» ноги при відриві від опори і повного випрямлення ноги при торканні опори. Торкання п'ятою опори можливе, але вага тіла на неї не переноситься. При правильному виконанні цих елементів руху можна збільшувати темп руху, при цьому акцентувати випрямлення ноги при постановці, а не підняття стегна. Необхідно домагатись постановки ступні зверху.

9. Дріботливий біг з переходом в швидкий біг по дистанції.

Вправа починається з дріботливого бігу: після досягнення високої частоти рухів починається поступове збільшення довжини кроку, збільшується амплітуда згинання ноги в колінному суглобі, стегно піднімається вище, а руки згинаються в ліктьових суглобах, і спортсмен переходить в біг, зберігаючи високу частоту рухів.

На засвоєння вправи витрачається багато часу і пропонувати її можна лише школярам з добре розвинутою моторикою, і тільки після того, як добре засвоєний весь попередній матеріал.

10. Біг з ходу на 15—30 м з можливою більшою частотою кроків.

Вправа виконується подібно прискоренню, але до контрольної відмітки швидкість повинна бути максимальною і підтримуватися на певному відрізку, після чого бігун «котиться» по інерції. В даному варіанті виконання вправи спортсмен намагається досягти максимального темпу, довжина кроку при цьому трохи скорочується (біг скороченими кроками).

При виконанні бігу з ходу треба добиватися збереження вільності рухів, бо намагання досягти максимального темпу часто призводять до зайвої напруги, скутості, порушення раціональної рухової структури і, як наслідок, до зниження швидкості бігу.

11. Біг з ходу на 15—30 м з найменшою кількістю кроків на відрізку.

В даному варіанті виконання вправи спортсмен до контрольної відмітки досягає максимально можливої довжини кроку, при якому зберігається бігова структура.

12. Біг з ходу на 15—30 м з оптимальним співвідношенням довжини і частоти кроків.

Багаторазове виконання двох попередніх вправ дає можливість знайти оптимальне співвідношення темпу і довжини кроку на основі часу пробігання, почуття «комфортності» (зручності) в бігу, що можливе при зберіганні вільності рухів, орієнтуючись на партнерів по бігу (відносно їх швидкості).

Завдання 2. Вчити техніці бігу по повороту

Інформаційні відомості

Учні повинні знати:

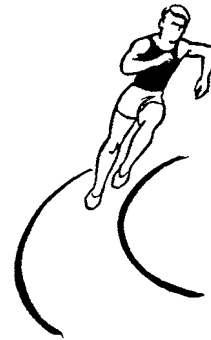
— під час бігу по повороту потрібно бігти вздовж внутрішньої бровки так, як це забезпечує пробіг повороту по найкоротшому шляху;

— щоб протидіяти виникненню відцентрових сил під час бігу по повороту, треба бігти з нахилом тулуба до центру повороту.

Засоби та методичні настанови

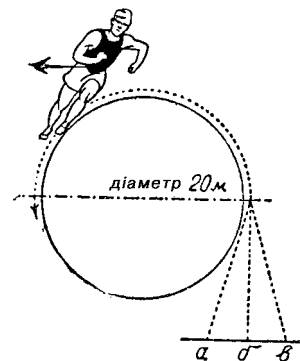
1. Повторення пробігу з прискоренням по доріжці з великим радіусом повороту (по зовнішній крайній доріжці) і меншим радіусом (по внутрішній доріжці)(мал. 5).

Бігати треба вільно. Переходити до бігу по повороту меншого радіусу потрібно тільки тоді, коли досягнута правильна техніка бігу на повороті великого радіуса.



Мал. 5

2. Біг по колу різного радіуса (від 20 до 10 м) і з різною швидкістю (мал. 6).



Мал. 6

Зі зменшенням радіуса повороту і збільшенням швидкості бігу нахил тулуба збільшується.

3. Біг з прискоренням на повороті з виходом на пряму.

Швидкість бігу від одного повторення до іншого збільшується. Максимальна швидкість досягається в кінці повороту, після вибігання на пряму потрібно «скинути» напругу, викликану протидією відцентровим силам, і «котитись» по доріжці за інерцією.

4. Біг з прискоренням на прямій з «входом» в поворот з різною швидкістю.

При виконанні цієї вправи необхідно домагатись своєчасного нахилу тулуба до центру повороту при зміні напрямку руху.

Завдання 3. Вдосконалювати біг з високого старту

Інформаційні відомості

Учні повинні знати:

— активний винос стегна махової ноги сприяє збільшенню сили відштовхування і забезпечує правильну (зверху) постановку ноги;

— після виконання відштовхування нога згинається в колінному суглобі і виноситься стегном вперед—вгору (випрямлення ноги не фіксується);

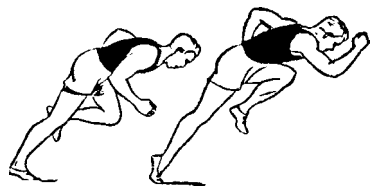
— збільшення довжини кроку супроводжується збереженням темпу руху;

— зі збільшенням швидкості та довжини кроку нахил тулуба зменшується;

— збільшення швидкісно-силових здібностей дає можливість виконувати відштовхування з перших кроків під більш гострим кутом, а це означає, що в стартовому положенні плечі опускаються нижче до доріжки.

Засоби та методичні настанови

1. Старти під час ходьби в нахилі, виконувани по сигналу чи при підході до конкретної позначки (мал.7).

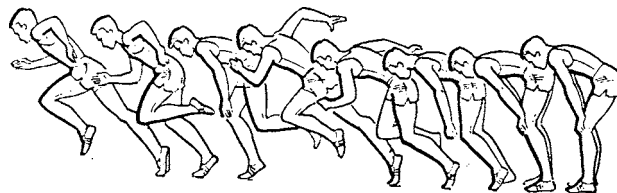


Мал. 7

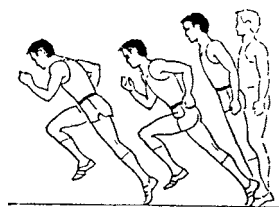
Учні не обганяють один одного, рухаються скороченим кроком з постановкою ноги на опору зверху в положенні нахилу, погляд спрямований вниз.

При переході в біг звернути увагу на збереження нахилу, активний винос стегна зігнутої ноги та роботу рук.

2. Старти «падінням» вперед (мал. 8 а, б).



а



б

Мал. 8

Вузька стійка, ноги напівзігнуті, нахил вперед, прямі руки на колінах. Вправа починається рухом плечима вперед—вниз за опору та втратою рівноваги. В останній момент, застерігаючи падіння, бігун виконує швидкий крок з акцентованим винесенням стегна та починає біг в нахилі.

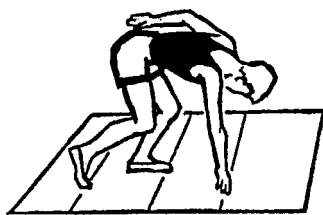
Не слід поспішати з початком бігу, в той же час треба встигнути винести стегно махової ноги вперед і поставити стопу зверху. Після випрямлення ноги у відштовхуванні вона згинається в колінному суглобі і відразу ж виноситься вперед (не «гублячи» ноги позаду).

3. Біг, переборюючи опір партнера.

Вправа виконується в парах. Той, хто виконує вправу, стоячи в нахилі, впирається прямими руками в спину (ділянка лопаток) партнера, який знаходиться в положенні упора ногою, виставленої вперед, плечі відведені назад. Бігун, який знаходиться позаду, за рахунок активного розгинання ноги в поєднанні з виносом стегна махової, проштовхується вперед і просуває партнера, який чинить опір. При виконанні вправи слід домагатись повного випрямлення ноги в відштовхуванні, темпу руху, наближеному до бігового. Заважає виконанню вправи недостатній та надмірний опір партнера.

4. Біг з високого старту на відрізок 20—60 м.

5. Біг зі старту з опорою на одну руку без сигналу і за сигналом (індивідуально і групами)(мал. 9).



Мал. 9

Для прийняття стартового положення учень ставить сильну ногу на 1—1,5 стопи від стартової лінії, другу на 1,5—2 стопи відставляє назад. Зігнувши ноги в колінних суглобах так само, як і в положенні високого старту, бігун нахиляється вперед і ставить різнойменну руку попереду ноги, що стоїть, перед лінією старту, дещо зовні від позаду розташованої ноги. Пальці цієї руки створюють пружний свід, великий та вказівний пальці паралельні лінії старту. Плечі знаходяться над лінією старту, вага тіла рівномірно розподілена на ноги і руку. Друга рука дещо зігнута, відводиться назад, погляд спрямований вниз—вперед (до 1 метра попереду стартової лінії). Рух починається з енергійного відштовхування, виконуваного двома ногами, але нога, що стоїть позаду, лише трішки розгинається і швидко виноситься стегном вперед з одночасним махом протилежної руки (зігнувши її). Друга рука, відриваючись від опори, згинається, рухається назад.

Відштовхування забезпечується повним випрямленням ноги, що стоїть попереду, і підйомом махової, достатнім для постановки стопи рухом згори вниз—назад. Перші кроки робляться з великим нахилом, який поступово зменшується. Довжина кроку збільшується, збільшується швидкість, і бігун переходить до бігу по дистанції.

На початку слід знати найбільш оптимальне стартове положення, яке було б зручнішим і дозволяло б швидко розпочати біг. Для цього змінюється розмір від лінії до носка однієї та другої ніг, відстань між стопами по фронту, положення плечей над лінією старту чи перед нею і т. ін. Для збереження нахилу не слід різко піднімати голову на перших кроках.

6. Біг на 20—40 м шеренгами, розміщеними на відстані 3 м одна від іншої і стартуючих із різних вихідних положень: високий старт без опори на руку і з опорою на одну руку.

Вправа дає можливість визначити ефективність того чи іншого виду старту.

7. Перехід до вільного бігу по інерції після розбігу з високого старту з опорою на одну руку (40—60 м).

Після досягнення швидкості, близької до максимальної, слід «скинути» напруження і пере-

йти до бігу по інерції, як це робиться в третій фазі прискорення.

Завдання 4. Вчити техніці бігу з низького старту

Інформаційні відомості

Учні повинні знати:

— стартові колодки забезпечують надійний опір і дозволяють спрямувати зусилля у відштовхуванні більше вперед;

— перша колодка встановлюється на відстані 1,5 стопи від лінії старту, а друга — на 1,5 стопи позаду і на ширину стопи вбік;

— руки, випрямлені в ліктьових суглобах, встановлюються перед лінією старту, пальці рук створюють пружний свід, відстань між кистями — трохи ширше плечей, плечі над лінією старту;

— по команді «Увага» таз піднімається на 10—15 см вище рівня плечей, що забезпечує оптимальні кути згинання в колінних та тазостегновому суглобах;

— піднімання голови приведе до випрямлення тулуба;

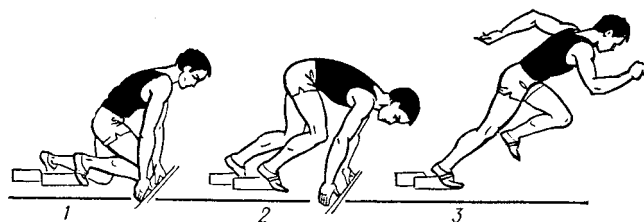
— активний виніс стегна зігнутої махової ноги забезпечує міцне відштовхування і правильну постановку ноги для виконання наступного кроку.

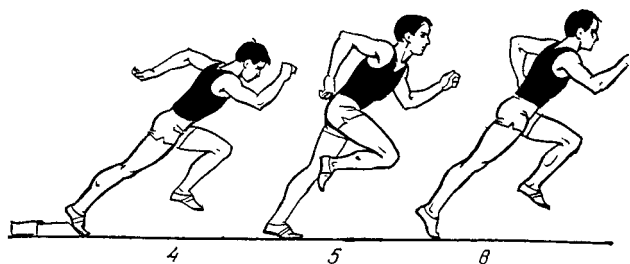
Засоби і методичні вказівки

1. Установка стартових колодок.

Якщо в школі є стандартні стартові колодки, учні практикуються в установці колодок. Якщо на уроках застосовуються стаціонарні багатомісні стартові упорядкування, то пояснюється призначення їх використання. У випадку відсутності і того, й іншого треба застосовувати розмітку лініями для використання місць установки рук, однієї та іншої ноги.

2. Виконання команд «На старт!», «Увага!» (мал. 10; 1, 2).





Мал. 10

При використанні стаціонарних стартових влаштувань місце установки рук буде залежати від зросту (довжина тулуба) дітей, через це можна дозволити ставити руки за стартовою лінією, можна вчити приймати стартові положення без колодок. Для цього по команді «На старт!» школярі при наближенні до стартової лінії ставлять сильну ногу на відстані 1,5 стопи від лінії старту, а другу — на 1,5 стопи позаду першої. Після цього вони опускаються на коліно ноги, що стоїть позаду. Якщо розташувати ноги вірно, то коліно ноги, що стоїть позаду, знаходиться на одній лінії з носком ноги, що стоїть попереду. Потім ставляться руки і приймаються стартові положення у відповідності з технічними вимогами. Після цього приймається і фіксується положення згідно з командою «Увага!», і учень може спробувати почати біг.

3. Біг з низького старту на 20—30 м (індивідуально)(мал. 10).

Учні уточнюють стартові положення і вибігають самостійно по мірі готовності.

4. Біг з низького старту по відмітках зі збереженням оптимального нахилу тулуба, з використанням орієнтирів для розмітки кроку.

Перша відмітка на відстані 3—3,5 стопи від передньої колодки. Кожний наступний крок більше попереднього приблизно на півстопи.

5. Біг з низького старту через невисокі перешкоди (10—15 см).

Перешкоди встановлюються на місцях, які визначають середину бігового кроку. На першому кроці перешкода не ставиться. Необхідно, щоб при виконанні вправи учні зберігали природність руху.

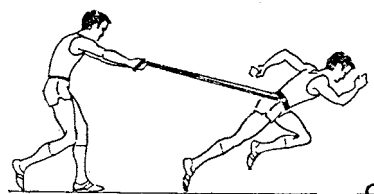
6. Біг з низького старту на швидкість по 20—30 м групами.

В бігу на швидкість з низького старту треба закріпити збільшення довжини кроків, активне відштовхування і виніс стегна.

7. Старти «в упряжці» (мал 11).

Партнер стримує стартуючого довгою гумовою стрічкою.

8. Біг з низького старту під планкою, що встановлюється під нахилом.



Мал. 11

Партнер, стоячи ліворуч від стартуючого, правою рукою (зверху) тримає за один край планки. Ліва підтримує планку хватом знизу. Близький кінець планки розташований трохи вище рівня, на якому знаходиться таз стартуючого по команді «Увага!». Дальній кінець спрямований в сторону бігу, а планка знаходиться під кутом близько 30° до доріжки. Звернути увагу тих, хто займається, на винос стегна. Після вибігання з-під планки треба продовжити біг 15—20 м.

9. Групові старти на відрізках 20—60 м.

В бігу на швидкість з різними партнерами по бігу закріплюються різні елементи старту та стартового розбігу.

УРОК З ФУТБОЛУ В СЕРЕДНІХ І СТАРШИХ КЛАСАХ

Вчитель-методист *І.М. Пашков*

Харківський ОІППОМ

Характеристика і зміст навчальної роботи з футболу в 5—11 класах

Навчальна робота з футболу в 5—11 класах характеризується подальшим закріпленням техніко-тактичних дій та більш детальним вивченням рухів. Завданням фізичної підготовки на уроках з футболу в 5—11 класах є, перш за все, вдоскона-

лення всебічної фізичної підготовки з переважним розвитком сили, швидкості, витривалості. У процесі засвоєння технічних прийомів учні вдосконалюють початкові уміння і починають виконувати елементи більш чітко і вільно. В учнів формується здатність комплексно та ефективно застосовувати вивчені технічні прийоми в умовах ігрової діяльності. Тактична підготовка в 5—11