

боти переростає в проблему попереднього підвищення навчальної мотивації (особливо внутрішньої мотивації на процес і на результат діяльності), виховання інтересу до навчання» [2, с. 256].

3. Самостійність занять фізичною культурою вимагає від підлітків:

— цілеспрямованості (стати сильнішим, швидшим, витривалішим та ін.);

— самосвідомості (тільки регулярно займаючись, можна чогось досягти);

— самоаналізу (якщо не збільшуються результати в бігові, стрибках, підтягуванні, то змінюється спосіб виконання вправи);

— самодисципліни (зробити заняття звичкою, починаючи з ранкової гімнастики).

Таким чином, залучення до самостійних занять підлітків слід розглядати як підготовку до самовиховання, спрямовану не тільки на покращання фізичних якостей, навичок і умінь, але й на формування потреби у фізичній культурі.

4. Самовиховання підлітків базується на міцних теоретико-методичних знаннях, сформованих умінь і навичках, регулярному виконанні вправ, додержанні методики розвитку необхідних фізичних якостей. Використання в роботі зі школярами широкого діапазону форм, методів і засобів повинно бути спрямоване на підвищення емоційно-вольової, пізнавальної, результативно-рухової сфер з метою переходу дітей до самодіяльних форм занять фізичною культурою.

Сутність самостійних занять підлітка полягає в тому, щоб він **бажав** фізично саморозвиватися, **знав**, як це робити, **вмів** правильно підбирати і виконувати фізичні вправи, **вмів** самостійно контролювати себе і коректувати свою фізичну підготовленість.

Література

1. Бех І.Д. Особистісно зорієнтоване виховання. — К.: ІЗМН, 1998. — 204 с.

2. Зимняя И.А. Педагогическая психология: Учебник для вузов. — Изд. второе. доп., испр. и перераб. — М.: Издательская корпорация «Логос», 1999. — 384 с.
3. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. — 2-е изд., испр. и доп. — СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. — 486 с.
4. Каптерев П.Ф. Избранные педагогические сочинения / Под ред. А.М. Арсеньева. — М.: Педагогика, 1982. — 704 с.
5. Костюк Г.С. Избранные психологические труды. — М.: Педагогика, 1988. — 304 с.
6. Кочетов А.И. Теория формирования личности // Физическая культура в школе. — 1977. — № 12. — С. 25—30.
7. Лукьяненко В.П. Состояние и перспективы совершенствования физического воспитания школьников в свете современных концептуальных подходов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 1999. — № 1—2. — С. 18—25.
8. Матвеев А.П. Концепция образовательной программы «Физическая культура» для средней общеобразовательной школы // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 1996. — № 1. — С. 3—7.
9. Педагогическая антропология: Учебное пособие / Авт.-сост. Б.М. Бим-Бад. — М.: Изд-во УРАО, 1998. — 576 с.
10. Плутарх. Избранные жизнеописания: В 2 т. — Том 1. / Пер. с древнегр. / Сост., вступ. ст., прим. М.Томашевской. — М.: Правда, 1986. — 592 с.
11. Сухомлинский В.О. Выбранные творения: В 5 т. — Т.3. — К., «Рад. школа», 1977. — 670 с.
12. Тарасов В.М., Вавилов Ю.Н. Опыт организации спортивно-оздоровительной программы «Президентские состязания» в Челябинске // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 1998. — №3. — С.18—20.
13. Титлов А.Ю. В разном возрасте и в разных условиях // Физическая культура в школе. — 2001. — № 3. — С. 35—37.
14. Уилмор Дж., Костилл Д.Л. Физиология спорта и двигательной деятельности. — К.: Олимпийская литература, 1997. — 504 с.
15. Усаков В.И. Социально-педагогическая эффективность оздоровительной физической культуры в семье, детском саду и школе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. — 1999. — № 1—2. — С. 7—12.

ЛЕГКА АТЛЕТИКА В СЕРЕДНІХ КЛАСАХ. СТРИБКИ У ВИСОТУ

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

Харківський державний педагогічний університет
ім. Г.С. Сковороди

Школярі вже в початкових класах опанували навички відштовхування і розбігу з відштовхуванням, вивчаючи різновиди стрибків: підстрибування, стрибки на одній та двох ногах, стрибки з місця та стрибки у висоту з розбігу способом «зігнувши ноги».

Пристаючи до навчання стрибку способом «переступання», знайомляться передусім з особ-

ливостями переходу через планку почерговим переносом ніг через планку.

Ефективність подальшого опанування техніки залежить від відповідності задач, використаних засобів та методів навчання закономірностям вікових змін рухового потенціалу та координаційних здібностей, які проявляються у формуванні біодинамічних структур локомоторних рухів.

На підставі вивчення особливостей зміни основних параметрів біодинаміки бігу та стрибків можна виділити найбільш оптимальні межі для оволодіння учнями того чи іншого елемента стрибка у висоту, тобто засвоєння руху з більш досконалою руховою структурою.

Так, діти 10—11 років успішно оволодівають почерговим переносом ніг через планку та маховим рухом більш або менш випрямленою ногою при виконанні відштовхування.

У віці 12—13 років школярі здатні оволодіти таким складним елементом техніки стрибка, як підготовка до відштовхування і внаслідок цього — більш досконалим відштовхуванням.

У віці 13—14 років підлітки виконують відштовхування на більшій швидкості, а збільшення часу польоту (висоти взльоту) дає можливість виконувати більш ефективні рухи при переході через планку.

У віці 14—15 років існують сприятливі передумови для формування правильного ритму розбігу і виконання стрибка в цілому на новому якісному рівні.

При включенні стрибків до уроків фізкультури слід керуватись також статевими особливостями розвитку організму учнів, які починають особливо проявлятися в 11—12 років.

Загальна послідовність навчання

Завдання 1. Ознайомити зі стрибком у висоту способом «переступання» і навчити переносити через планку прямі ноги після розбігу, який виконується під кутом до планки.

Інформаційні відомості

Учні повинні знати:

— почергове перенесення ніг у стрибку способом «переступання» дозволяє подолати більшу висоту, ніж при одночасному перенесенні ніг способом «зігнувши ноги»; перенесенню ніг сприяють компенсаторні рухи — швидке опускання однієї ноги сполучається з підйомом іншої;

— махові рухи вільною ногою і руками виконуються у напрямку розбігу, а приземлення — на лінії продовження розбігу;

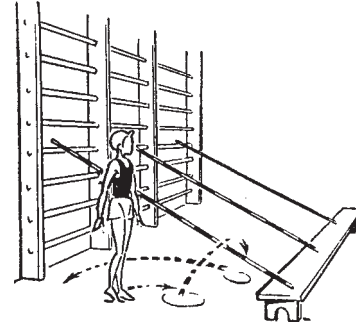
— розбіг виконується під кутом 30—40°;

— відштовхування виконується дальшою від планки ногою на відстані 2—3 ступнів (від проекції планки), щоб не збити планку під час виконання маху.

Засоби і методичні вказівки

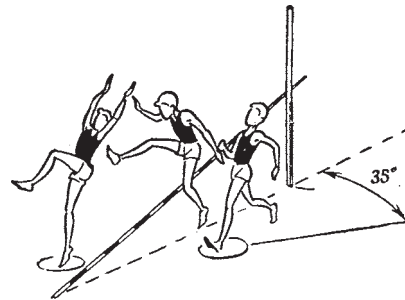
1. Почергове перенесення ніг через перешкоду (планку) з в.п., стоячи боком до перешкоди.

Місце відштовхування визначається можливістю виконати прямолінійний мах ногою, не збиваючи (навіть не доторкуючись) перешкоду. Після виконання маху стрибун крокує вперед, приземлюючись на махову ногу. Постановка махової ноги сполучається з початком піднімання вперед-вгору поштовхової ноги. Після переносу поштовхової ноги через перешкоду (планку) виконується крок цією ногою вперед. Висота перешкоди 30—40 см. Можна використовувати планки, які встановлено під нахилом, гімнастичні лави, гумові стрічки (шнури) (мал. 1).



Мал. 1

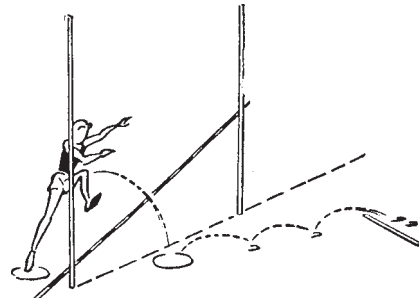
2. Почергове перенесення ніг через перешкоду (планку) після виконання відштовхування з ходьби скороченими кроками. Ходьба виконується під кутом 30—40° до планки. Місце відштовхування (на відстані 1,5—2 ступні від проекції планки) слід відмітити. Правильним вважається приземлення на продовження лінії розбігу (мал. 2).



Мал. 2

3. Повторювання попередньої вправи (2), але виконуваної з розбігу скороченими частими кроками (4—6 кроків).

Розбіг скороченими кроками налаштовує на швидке виконання маху і відштовхування та попереджає зайве підсідання на маховій або поштовховій нозі перед відштовхуванням (мал. 3).



Мал. 3

4. Стрибки у висоту способом «переступання» з 4—6 кроків розбігу.

На початковому етапі навчання школярі розбігаються під кутом менше 30° , а місце відштовхування 1,5—2 ступні від проекції планки, тому що кут вильоту у дітей 11—12 років менше, ніж у більш старших, і це заважає правильному виконанню маху ногою.

Завдання 2. Вчити відштовхуванню в сполученні з розбігом.

Інформаційні відомості

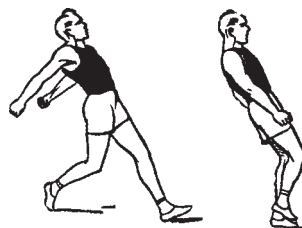
Учні повинні знати:

- розбіг в стрибках у висоту виконується з прискоренням;
- бігове положення тулуба зберігається до останнього кроку;
- при виконанні останнього кроку махова нога проштовхує таз вперед і він випереджає плечі;
- поштовхову ногу на відштовхування треба ставити біговим рухом без упору п'ятою в опору;
- швидке виконання маху ногою і руками підвищує ефективність відштовхування;
- правильне положення тіла стрибун перед відштовхуванням створює необхідні умови для зміни напрямку у русі тіла;
- упор передньою частиною ступні в опору при виконанні відштовхування забезпечує своєчасний ефективний розвиток напруження м'язів поштовхової ноги без невиправданих втрат горизонтальної швидкості.

Засоби і методичні вказівки

1. Імітація початку відштовхування на місці. У вихідному положенні стрибун упирається на опору передньою частиною ступні, виставленої вперед трохи зігнутої поштовхової ноги. Вага тіла в більшій мірі на маховій нозі, яка знаходиться в положенні перед закінченням відштовхування. Плечі трохи відхилені назад (на 5—10 см) від проекції осі тазу. Руки відведені назад або знаходяться в різнойменному положенні. Вправа починається з руху всього тіла вперед на поштовхову ногу, яка пружно згинається за рахунок проштовхування махової ноги наступним швидким рухом останньої з деяким згинанням стегном вперед—вгору в сполученні з махом руками. Згинання поштовхової ноги закінчується до того, як таз буде над опорою, плечі при цьому не повинні випереджувати його. Не закінчивши випрямлення ноги, стрибун повертається у вихідне положення. Для відчуття упору і контролю за правильністю положення тіла можна після закінчення амортизації виконати від-

штовхування вгору—назад і приземлитись на махову ногу, поштовхова при цьому випрямлена вперед—вниз (мал. 4).



Мал. 4

2. Та ж вправа (1), але виконується з більш активним просуванням тіла на поштовхову ногу та швидким махом ногою і руками. Внаслідок цих рухів стрибун відривається від опори. Приземлення відбувається на поштовхову ногу на місце відштовхування (мал. 5).



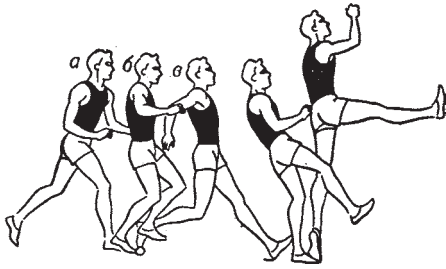
Мал. 5

3. Імітація постановки поштовхової ноги на поштовх. У в.п. стрибун стоїть на трохи зігнутій маховій нозі, поштовхова нога зігнута коліном вперед (бігове положення), руки вільно, вздовж тулуба, як в бігові, або внизу, трохи зігнуті, долонями назад. Проштовхуючись маховою ногою вперед, біговим рухом поставити поштовхову ногу на опору та зайняти положення, характерне для початку «входу у поштовх»: упор трохи зігнутою в коліні поштовховою ногою через передню частину ступні в опору, плечі на 5—10 см позаду лінії тазу, руки відведені для початку маху.

4. Виконання відштовхування вгору з в.п. попередньої вправи. Рух виконується без зупинки в положенні початку поштовху. Після постановки поштовхової ноги відразу ж починається «вхід у поштовх» — просування всього тіла вперед на поштовхову ногу в сполученні з махом ногою і руками, але закінчується розгинанням поштовхової ноги та зльотом тіла вгору в положенні закінчення відштовхування.

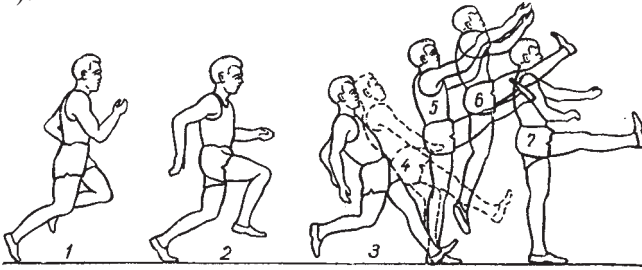
5. Відштовхування з одного кроку. Виконується з в.п. — махова нога попереду, поштовхова позаду, тулуб у біговому нахилі (або трохи більше, щоб забезпечити початкове просування вперед), положення рук — в залежності від способу виконання маху руками. При виконанні вправи важливо досягти просування всього тіла вперед, а при

постановці поштовхової ноги — деякого обгону тазом осі плечей (мал. 6).



Мал. 6

6. Відштовхування з двох кроків розбігу. В.п. — поштовхова нога попереду, махова позаду, тулуб трохи нахилений вперед, положення рук, як при бігові. При виконанні кроку маховою ногою слід зберігати положення нахилу. Можлива постановка махової ноги відразу на всю ступню, але з налагодженням на активне проштовхування вперед. Робота рук залежить від способу виконання маху (мал. 7).



Мал. 7

7. Вистрибування «на зліт» з 3-х кроків розбігу, виконуючи кроки розбігу по відміткам (перший крок — 5 ступнів, другий — 6 ступнів, третій — 5—6 ступнів).

8. Стрибок способом «переступання» через планку з 3-х кроків, виконуючи кроки розбігу по розмітці.

9. Стрибки через планку способом «переступання» через планку з 4—6 кроків розбігу. При виконанні стрибків звернути увагу на бігову активність при виконанні останнього кроку. Планка встановлена на висоті, що легко долається.

10. Стрибок способом «переступання» з 4—6 кроків на результат.

Завдання 3. Вдосконалення в техніці переходу через планку та навички відштовхування з розбігу.

Інформаційні відомості

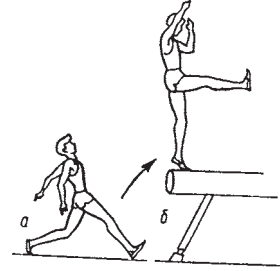
Учні повинні знати:

— нахил тулуба з одночасним поворотом плечей у бік поштовхової ноги полегшує її перенос через планку;

— при підготовці до відштовхування не допускати зайвого присідання на маховій нозі та зниження швидкості розбігу.

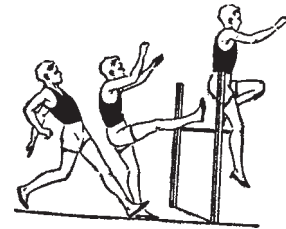
Засоби і методичні вказівки

1. Настрибування на підвищену перешкоду (висотою 50—60 см) з 4—6 кроків розбігу, приземлюючись на поштовхову ногу в положенні початку зльоту (мал. 8).



Мал. 8

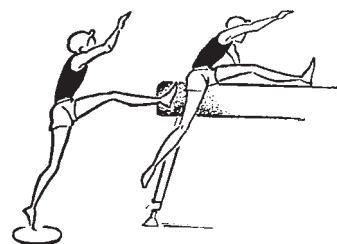
2. Стрибок на «зліт» з прямого розбігу (з 4—6 кроків) через планку. При переході через планку поштовхова нога підтягується, згинаючись у колінному суглобі при русі стегна вгору. Приземлення може проводитись як на поштовхову, так і на махову ногу (мал. 9).



Мал. 9

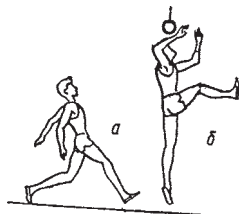
3. Те ж, що і у попередній вправі (2), але виконується багаторазово через перешкоди висотою до 50 см, розташовані на відстані, яка забезпечує 4- або 6-кроковий розбіг у потрібному ритмі. Поштовхова нога згинається якнайменше, щоб перенести її через перешкоду. Приземлення на поштовхову ногу.

4. Застрибування в сід на маховій нозі, поштовхова знизу, на підвищення з 4—6 кроків розбігу під кутом 30—40°. Висота підвищення 120—135 см (мал. 10).



Мал. 10

5. Вистрибування на «зліт» з розбігу (5—7 кроків), доторкуючись головою орієнтиру (підвішений м'яч). Місце поштовху позначається у вигляді кола на відстані 3—4 ступнів від проекції орієнтира (мал. 11).



Мал. 11

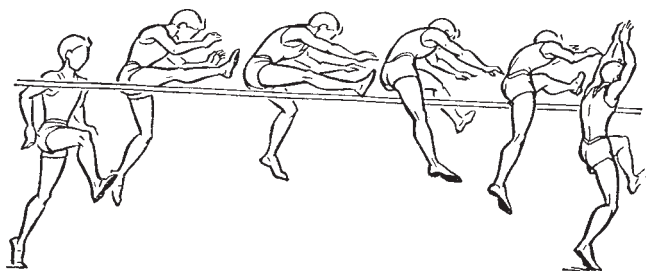
6. Імітація рухів ніг при переході через планку (повторити вправи, які виконувались для навчання техніці переносу ніг через планку).

7. Імітація техніки переходу через планку у стрибку способом «переступання». В перших спробах після виконання маху опускання махової ноги здійснюється з поворотом ступні та коліна усередину, піднімання поштовхової ноги виконується з одночасним поворотом тулуба у бік планки. У наступних спробах у цьому русі тулуб нахилиється спереду до планки. Забезпечити безпеку при приземленні.

8. Стрибки через планку з 3—4 кроків розбігу. Основну увагу слід звертати на рухи при переході через планку.

9. Стрибки через планку з 5—6 кроків розбігу на висотах, які легко долаються, з концентрацією уваги на окремих елементах відштовхування та переходу через планку.

10. Стрибки через планку з 5—6 кроків розбігу на максимальних висотах. Планка піднімається поступово (мал. 12).



Мал. 12

Завдання 4. Вчити ритму розбігу та вдосконалити відштовхування з розбігу з оптимальною швидкістю.

Інформаційні відомості

Учні повинні знати:

— влучність попадання на місце відштовхування залежить від вихідного положення, постійного прискорення, стабільності кроку;

— неконтрольована швидкість розбігу не дозволяє правильно виконати підготовку до відштовхування.

Засоби і методичні вказівки

1. Вихідне положення — старт для розбігу в стрибках у висоту від позначки для відштовхування (2—3 ступні від проекції планки на 1—1,5 м від найближчої стійки). Пробігання по розбігу 5—7 кроків у зворотному напрямку (від місця відштовхування до початку розбігу). Парна або непарна кількість кроків буде залежити від суб'єктивного почуття учня, зручності починати розбіг з поштовхової або махової ноги. Зростання швидкості повинно досягатись збільшенням довжини та темпу кроків, не викликаючи при цьому скутості рухів, зі збереженням контролю над ними та можливістю правильно виконати підготовку до відштовхування.

2. Пробігання по розбігу, домагаючись стабільного прискорення та попадання на контрольну позначку для виконання двох останніх кроків.

3. Вистрибування «на зліт» з 5—7 кроків розбігу, останні три кроки виконуючи по розмітці.

4. Те ж, що й у попередній вправі (3), але з діставанням рукою, ногою, головою підвішеного орієнтира. Стрибки з виконанням останніх кроків розбігу по розмітці чергуються з такими ж вистрибуваннями, але розганяючись без розмітки (мал. 13).



Мал. 13

5. Стрибки у висоту способом «переступання» на висотах, які легко долаються (95—105 см).

6. Те ж саме, але на максимальних висотах.