

МЕТОДИКА НАВЧАННЯ БІГУ

Гогін О.В.

Харківський національний педагогічний університет імені Г.С. Сковороди

Анотація. У статті розглянута методика навчання бігу в школі. Матеріали можуть бути використані у модульному викладанні фізичної культури в школі.

Ключові слова: ходьба, біг, урок фізичної культури, школярі.

Вступ. Актуальність удосконалення методики навчання ходьбі і бігу школярів пов'язується з подальшими змінами у навчальних програмах і введення модульних курсів у викладанні фізичної культури в школі.

Мета роботи — удосконалити методику навчання бігу в школі.

Методологія теоретичного дослідження. Використана загальнонаукова методологія системного аналізу.

Основні результати дослідження. Розглянемо основні компоненти методики навчання бігу в школі.

Методика навчання бігу школярів молодших класів

Молодший шкільний вік є важливішим періодом формування правильної рухової навички у бігу. Якщо у 6—7-літньому віці у дітей у 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 концентрації зусиль при амортизації і відштовхуванні) дозволяє дітям бігати швидше. Цілеспрямоване застосування фі-

зичних 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 винос махової ноги та постановки її стопи рухом з п'ятки або відштовхування від опори ступнею з розгорнутим 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.

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 (винос 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 напрямки 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 винос стегна махової ноги є наслідком «складання» ноги (згинання її у коліні з одночасним рухом стегна вгору-вперед);
- 7) відштовхування завершується активним спрямленням 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 навику.
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. 9.1).

Рис. 9.1



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 маятниковоподібні рухи прямими руками, а потім руки згинаються. У 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 голілки 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 постановці 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. 9.2).

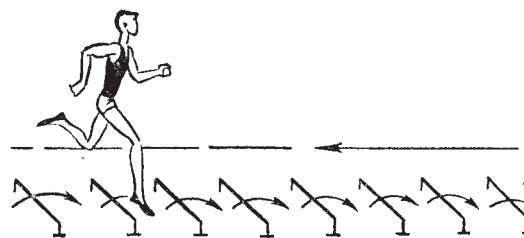


Рис. 9.2

11. Те ж через перешкоди, відстань між якими поступово збільшується до бігового 80—100 см (6—8×8 м) (рис. 9.3).

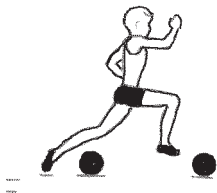


Рис. 9.3

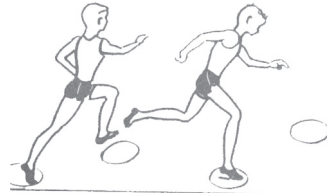


Рис. 9.4

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. 9.4).
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 м від лінії початку бігу (перший орієнтир), підтримка швидкості — 10—15 м (другий орієнтир), біг з заниженням швидкості 10—15 м (третій орієнтир) (рис. 9.5).

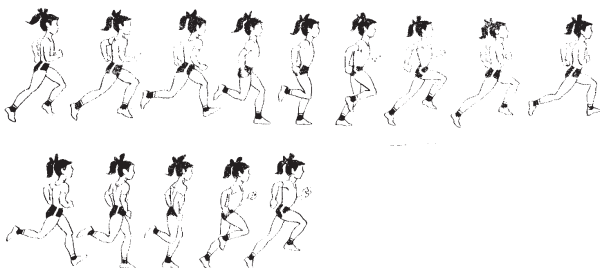


Рис. 9.5

Методичні вказівки. Основний напрямок вправ 4—7 — формування вірної структури руху ніг у біговому кроці. Щоб добитися правильної постановки ступні на опору, слід підказувати їм, що носок (пальці ніг) береться «на себе», можливий швидкий переكات через п'ятку, але без опори нею на доріжку.

Слід настроювати на швидке пружне відштовхування. При виконанні вправ 10—17 потрібно добитися «складання» ноги під час її перенесення.

При виконанні вправ необхідно зберігати правильну поставу та відчутти пружність на опорі, для чого нога при постановці на опору 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 вверх з місця);
- розташування ніг на старті повинно забезпечувати як сильне відштовхування (розгинання обох ніг на початку руху), так і своєчасний винос 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 винос стегна у першому кроці і високий темп рухів.
2. Прийняття положення високого старту та виконання команди «На старт!», для відчуття оптимального кута згинання ніг поради-ти вистрибувати вверх (рис. 9.6, 9.7).

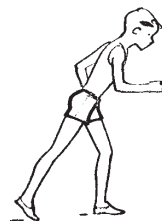


Рис. 9.6



Рис. 9.7

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

4. Старту з переслідуванням.

У вихідному положенні учні в шеренгах, розміщених в 2—3 м одна поза другої, 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 загальновідомих 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.

Методика навчання бігу школярів старших класів

У старших класах учні вдосконалюються в техніці виконання всіх компонентів швидкісного бігу, який потребує високого рівня розвитку, як координаційних здібностей, так і прояву сили. Техніка бігу старшокласників за динамічними та ритмічними характеристиками наближається до техніки бігу дорослих спортсменів.

У проведенні уроків фізкультури в старших класах є тенденція із збільшенням часу на фізичну підготовку з акцентом на комплексний розвиток фізичних якостей. Щоб це не відбилося на технічній підготовці в бігу (особливо в бігу на дистанції), слід на кожному занятті, крім 2—3 звичайних прискорень, включати 3—4 повторення бігової вправи (завдання) із матеріалу з вдосконалення в техніці бігу на дистанцію або стартового розгону. Це буде сприяти закріпленню техніки бігу, природному переходу від підготовчої до основної частини і підтриманню рівня розвитку швидкісних здібностей, незважаючи на те, що це не було головним завданням уроку.

Задача 1. Вдосконалюватися в техніці бігу на дистанції.

Учні повинні знати:

- в бігу з максимальною швидкістю зберігається вільність рухів (немає зайвого напруження);
- швидкість залежить від довжини кроку та темпу кроків;
- для кожного існує оптимальне співвідношення довжини та частоти кроків.

Засоби та методичні вказівки.

1. Біг з прискоренням до максимальної швидкості з переходом на вільний біг (60—80 м).
2. Біг із змінням зусиль у відштовхуванні та темпу рухів. Вправа починає виконуватись як біг з прискоренням Після досягнення максимальної швидкості бігун «котиться» за інерцією (біля 10 м), після чого знову починає активне відштовхування (на відрізок до 10 м), а потім переходить в біг за інерцією, і так 2 — 3 рази. Швидкість бігу не дивлячись на різницю в силі відштовхування, змінюється несуттєво, тому що в бігу за інерцією нога ставиться ближче до ЗЦМт і не гальмує руху, а темп підвищується.
3. Те саме, але відрізки, які пробігаються за інерцією зменшуються до 2—3 кроків.
4. Біг з прискоренням на похилій стежці вниз (1,5—2,5°). При збереженні правильного положення тіла і постановки ноги без гальмування учні досягають більш досконалих рухів постановки ноги на опору.
5. Біг на похилій стежці вгору. Збільшення потужності відштовхування бажано сполучати з підтриманням високого (оптимального) темпу рухів.

Задача 2. Вдосконалюватися в техніці старту, стартового розбігу.

Інформаційні відомості.

Учні повинні знати:

- швидкість у стартовому розбігу залежить від оптимального співвідношення довжини та частоти кроків;
- зусилля у відштовхуванні в перших кроках повинні бути направлені під гострим кутом, що забезпечує виникнення прискорення в потрібному напрямі;
- положення тіла, рухи ногами та руками повинні забезпечити докладання зусиль під оптимальним кутом;
- швидкість бігу, приріст довжини кроків і нахил тулуба взаємопов'язані між собою.

Засоби та методичні вказівки.

1. Біг з низького старту, долаючи опір партнера. Стартуючий займає положення, яке відповідає команді «На старт!». Партнер, стоячи попереду обличчям до нього, нахилиється і, відставляючи одну ногу назад, ставить прямі руки йому на плечі. Коли стартуючий займає положення яке відповідає команді «Увага», партнер повинен забезпечити йому відчуття опори плечима вперед (але не відштовхувати назад). Під час вибігання зі старту партнер продовжує здійснювати помірний опір, відступаючи спиною назад. Активне проштовхування вперед супровод-

- жується швидким виносом стегна махової ноги і підтриманням високого темпу рухів.
2. Старт з опорою на одну руку. Перехід до вільного бігу за інерцією після стартового розбігу (40—50 м).
 3. Біг з низького старту на 40—50 м і з переходом до бігу за інерцією. Після стартового розгону, який виконується приблизно на 20—25 м, наступні 10 м пробігають за інерцією, після чого переходять до бігу з максимальними зусиллями; по мірі оволодіння цими вправами дистанція, яка пробігається за інерцією, зменшується до 2—3 кроків.
 4. Біг з гандикапом (форою) на відрізках 40—50 м з форою 1, 2 і 3 м. Ті, хто займається і має один рівень підготовленості у швидкісному бігу, постійно міняються місцями. Якщо в одному забігу стартують учні різної підготовленості, то найдужчі розташовуються позаду, а більш слабкі — попереду.
 5. Біг з низького старту на відрізках 20—30 м з виконанням групових або індивідуальних завдань: активне відштовхування на перших кроках стартового розбігу; збереження нахилу до повної відмітки; збільшення темпу рухів на певній ділянці і т.і.
 6. Біг з низького старту на 60 і 100 м на час.
 7. Біг з низького старту на повороті. Першу частину стартового розбігу слід пробігати по прямій. Тому місце старту — у зовнішнього краю стежки, напрям бігу — за дотичною до внутрішнього її краю.

Задача 3. Навчити фінішувати в бігу на різні дистанції.

Інформаційні відомості.

Учні повинні знати:

- нахил тулуба вперед або нахил з одночасним поворотом плечима в сторону площини фінішу потрібно виконувати тільки на останньому кроці перед фінішною лінією; передчасне виконання цих рухів веде до зниження швидкості на наступних кроках, до «натикання» на опору, а іноді — і до падіння бігуна;
- будь-яка зміна техніки бігу на останніх метрах дистанції призводить до зниження швидкості, тому не слід спеціально готуватись до фінішного кидка або фінішування «стрибком»;
- вибір швидкості бігу при фінішуванні на середніх та довгих дистанціях визначається фізичними можливостями бігуна, тактичними задумами і ситуацією змагання, яка складається.

Засоби та методичні вказівки.

1. Нахили вперед з відведенням рук назад. Вправа виконується на місці, у ходьбі та у повільному бігу за сигналом вчителя.

2. Нахили вперед з одночасним поворотом плеча (на місці, у ходьбі та у повільному бігу).
3. Фінішування нахилом або нахилом з поворотом плеча у повільному бігу із середньою швидкістю, пробігаючи фінішний отвір або будь-який інший орієнтир.
4. Біг на відрізках 20, 30 і 40 м, не знижуючи швидкості при перетинанні лінії фінішу.
5. Фінішування в бігу з низького старту на відрізках 20—30 м.
6. Фінішування при пробіганні відрізків 200 — 400 м, які використовуються для розвитку витривалості. Фінішне прискорення виконується на останніх 30 — 50 м.

Естафетний біг

Естафетний біг, як один а найбільш цікавих і емоційних видів легкої атлетики, повинен широко застосовуватися для навчання і вдосконалення в техніці бігу і розвитку швидкісних якостей. В умовах школи найбільш зручно проводити естафети з довжиною етапів: для молодших школярів — від 10 до 50 м, для дітей середнього віку — від 20 до 70 м і для старших школярів — від 30 до 100 м.

При проведенні зустрічних естафет в молодших класах діти знайомляться з елементами взаємодії партнерів (вчасний початок руху, дії по передачі естафети).

У середніх класах дітей необхідно поступово навчити правилам прийому і передачі естафетної палички під час бігу по колу. Показником готовності до оволодіння технікою передачі естафетної палички під час бігу по колу є ступінь засвоєння бігу з прискоренням і з високого старту. З самого початку слід навчати передачі естафетної палички «знизу». Передача з перекладанням палички із правої руки в ліву цілком доступна для оволодіння в умовах шкільного уроку і достатньо ефективна.

Загальна послідовність навчання

Задача 1. Навчити передачі естафетної палички з перекладанням з руки в руку.

Інформаційні відомості.

Учні повинні знати:

- з відомих засобів передачі — засіб «знизу» з перекладанням є достатньо надійним та ефективним;
- для успішної передачі необхідно правильно відвести руку назад, а тому, хто передає, рухом «знизу» вкласти паличку в долоню партнера;

- дотримання дистанції і позиції позаду-зліва — обов'язкова умова успішної передачі;
- вкладати паличку в долоню партнера тільки тоді, коли рука останнього відведена назад.

Засоби та методичні вказівки.

1. Відведення руки назад з правильною позицією кисті і фіксація цієї позиції. Виконується по команді вчителя без попередньої імітації і з імітацією руху рук, стоячи на місці. Вчитель уточнює ступінь відведення руки, позицію долоні і пальців.

2. Передача естафетної палички із правої руки в ліву, стоячи на місці без попередньої імітації та з імітацією бігового руху руками.

Діти розташовуються в 2-х розімкнених шеренгах на дистанції, яка забезпечує правильне відведення руки назад в першій шерензі і дотик долоні відведеної руки пальцями прямої руки школярами другої шеренги. Учні другої шеренги стоять на півкроку вліво від партнера у першій шерензі. При виконанні вправи без попередньої імітації руху рук по команді вчителя «Хоп!», учні першої шеренги відводять ліву руку, по команді «Раз!» — учні другої складають естафетну паличку в долоні партнерів.

При виконанні вправи з попередньою імітацією руху команду «Хоп!» подає той, що передає естафетну паличку. Вкладення він виконує тоді, коли бачить відведену назад долоню руки того, хто приймає. Виконавши передачу, всі продовжують імітувати рухи руками, як під час бігу.

3. Передача естафетної палички по сигналу того, хто передає, під час повільного бігу.

Головним завданням в цій вправі є збереження оптимальної дистанції між партнерами під час бігу і передачі. Після здійснення передачі, зробивши декілька кроків, той що приймає, не обертається і віддає паличку тому, хто передає.

4. Передача естафетної палички з перекладанням під час бігу з невисокою і середньою швидкістю.

Вправи виконуються спочатку в парах, а потім в командах з 3—4 учнів, які розташовуються під час бігу на відстані 1,5 м один позаду другого уступом (півкроку) вліво. Палиця послідовно передається від останнього учасника до першого, а потім повертається назад, або перший учасник стає останнім і передача повторюється.

Задача 2. Навчити передавати естафетну паличку в зоні передачі.

Учні повинні знати:

- відстань до позначки, по досягненні якої починає біг той, хто приймає естафету, повинна бути такою, щоб передача відбулася за 3—5 м до кінця зони передачі;
- приймаючи положення високого старту або старту з опорою на одну руку, попереду ставиться ліва нога, на опорі — права рука, голова

повертається ліворуч (старт відбувається з правого боку доріжки);

- передача естафетної палички відбувається в 20-метровій зоні;

- той, хто передає, біжить з лівого боку доріжки;
- після передачі естафетної палички необхідно продовжити рух по своїй доріжці, доки мимо не пробіжать всі, хто приймає естафету.

Засоби та методичні вказівки.

1. Виконання високого старту по окремим доріжкам.

Виконується у двох шеренгах. Кожна пара стартує по окремій доріжці. Відстань між партнерами 3—5 м. Ті, хто стартує в першій шерензі (з правого боку доріжки), приймають положення з поворотом голови ліворуч (щоб бачити другу шеренгу). Бігуни у другій шерензі стартують з лівого боку доріжки. Бігуни з першої шеренги стартують тільки тоді, коли побачать початок руху партнера з другої шеренги.

2. Визначення відстані від початку розбігу до контрольної позначки.

Той, хто передає естафету, розбігається на 20—30-метровому відрізку і намагається наздогнати того, хто приймає, в другій половині зони передачі. Той, хто приймає естафету, починає біг в той момент, коли передаючий досягає контрольної позначки і намагається набрати максимальну швидкість. Відстань до контрольної позначки залежить від швидкості того, хто передає естафету і спроможності до прискорення того, хто її приймає. Якщо той, хто передає, не наздоганяє того, хто приймає, відстань до контрольної позначки зменшується, якщо наздоганяє (або переганяє) в першій частині зони передавання, то відстань слід збільшити (за умови, що той, хто приймає, стартує на повну силу).

3. Передача естафетної палички на максимальній швидкості в зоні в парах.

Для успішного виконання вправи ті, хто приймають естафету, повинні своєчасно розпочати біг, не обертається і точно відвести руку назад при прийманні; ті, що передають, зменшивши відстань до 1,5 м і давши сигнал «Хоп!», складають естафетну паличку тільки після того, як той, хто приймає, відведе руку назад. Після передачі всі продовжують біг по своїм доріжкам.

4. Естафетний біг малими командами (по 2 учня).

Дистанція 60 — 100 м ділиться навпіл. На середині позначається «зона» передачі.

5. Естафетний біг за участю 2-х і більше команд з різним кількісним складом.

Зони передачі розмічаються на прямих відрізках. Після прийому естафетної палички в ліву руку, бігун перекладає її в праву. Довжина етапів визначається в залежності від розмірів шкільного майданчика, бігових доріжок і задач уроку з розвитку рухових здібностей.

6. Естафета «переслідування».

Команди стартують на протилежних прямих колової доріжки. Кожний учасник пробігає одне коло. Команда-переможниця визначається за перетинанням лінії старту останнім її учасником. Зони передачі розмічаються на прямих. Довжина етапів (кола) залежить від умов їх створення на шкільному майданчику. Кількість учасників не регламентована.

Навчання естафетному бігу в старших класах

Передача та приймання естафетної палички на максимальній швидкості в 20-метровій зоні є найбільш важким під час естафетного бігу. Вирішуючи питання про доцільність навчання старшокласників раціональній техніці естафетного бігу, слід виходити, перш за все, із рівня їх підготовленості: володіння технікою бігу по дистанції, низьким і високим стартом, технікою передачі естафетної палички з перекладанням, швидкості бігу. Якщо рівень підготовки школярів недостатній, то слід використовувати засоби навчання, які застосовувались в середніх класах.

При високому рівні підготовки школярів старших класів їх слід учити передачі естафетної палички «знизу» без перекладання. В умовах шкільного майданчика старшокласників доцільно навчати передачі естафети на максимальній швидкості на прямих відрізках доріжки, витримуючи розмітку зон передачі у відповідності з правилами змагань.

Підготовка шкільних естафетних команд проводиться з урахуванням вимог і бігом по доріжці стадіону: I і III етап пробігається по повороту, а II і IV — по прямій. При такому відпрацюванні техніки передачі слід проводити в постійних складах або в постійних парах (зв'язках).

Задача 1. Навчити передачі естафетної палички «знизу» без перекладання.

Інформаційні відомості.

Учні повинні знати:

- передача естафетної палички без перекладання найбільш ефективна;
- черговість передачі із однієї руки в іншу визначається розміщенням I і III етапу на віражі і необхідності бігти ближче до бровки.

Засоби та методичні вказівки.

1. Передача естафетної палички в парах стоячи на місці і під час повільного бігу із правої в ліву і з лівої в праву. У подальшому передача під час повільного бігу може виконуватися в командах (четвірках) під час бігу для розминки.

2. Передача естафетної палички в парах при середній і великій швидкості. Виконується передача та приймання як однією, так і другою рукою. Бажано проводити цю вправу на прямій та на повороті (із правої в ліву).

Задача 2. Навчити старту бігуна, який приймає естафетну паличку.

Інформаційні відомості.

Учні повинні знати:

- в залежності від підготовленості, приймаючи положення високого старту з опорою на одну руку, попереду ставиться нога однойменна відведеній руці та повороту голови;
- стартовий розгін виконується по «своїй» стороні доріжки, як у звичайному спринтерському бігу.

Засоби та методичні вказівки.

1. Старти з опорою на одну руку по окремим доріжкам на повороті (при виході на прямую). Стартувати та бігти слід вздовж зовнішнього боку доріжки.

2. Старти з опорою на одну руку по окремим доріжкам на прямій (при вході у віраж стартувати та бігти необхідно вздовж внутрішнього боку доріжки).

Задача 3. Навчити передачі естафетної палички на максимальній швидкості в 20-метровій зоні.

Інформаційні відомості.

Учні повинні знати:

- передача проводиться в 20-метровій зоні, визначальним при цьому є положення самої палички, а не учасника;
- при падінні естафетної палички підняти її повинен той, хто передавав;
- бігун, який передає естафету, сходить зі своєї доріжки тільки тоді коли учасники інших команд, які приймають естафету, пробіжать мимо;
- передачу легше проводити, коли швидкість бігу у партнерів стане рівною; краще, якщо це буде максимальна швидкість;
- відстань до позначки, при досягненні якої починає біг той, хто приймає естафету, повинна бути такою, щоб той, хто передає естафету, наздогнав партнера та передав йому паличку за 3 — 4 м до кінця зони передачі.

Засоби та методичні вказівки.

1. Визначення відстані від початку розбігу до контрольної позначки. Той, хто передає естафету, розбігається на 30 — 40-метровим відрізку і намагається наздогнати того, хто приймає в другій половині зони передачі. Той, хто приймає естафету, починає біг в той момент, коли той, хто передає, досягає контрольної позначки і намагається набрати максимальну швидкість. Відстань до контрольної позначки залежить від швидкості того, хто передає естафету і спроможності до прискорення того, хто приймає; якщо той, хто передає, не доганяє того, хто приймає, відстань до контрольної позначки зменшується, якщо наздоганяє (або переганяє) в першій частині зони передачі, то відстань слід збільшити (при умові, що той, хто приймає, стартує на повну силу).

2. Передача естафетної палички на максимальній швидкості в зоні передачі.

Для успішного виконання вправи ті, хто приймає естафету, повинні своєчасно почати біг, не обертатися і точно відвести руку назад при прийманні; ті, що передають, зменшивши відстань до 1,5 м і давши сигнал «Хоп!», вкладають естафетну паличку тільки після того, як той, хто приймає відводить руку назад. Після передачі всі продовжують біг по своїм доріжкам.

Передачі в парах (зв'язках) навчають спочатку при виході, а потім при вході в поворот. Для уточнення відстані до контрольної позначки необхідно збільшити довжину розбігу тих, хто передає до розмірів етапу, тому, що на етапах більше 60 — 80 м швидкість в кінці дистанції у учнів, особливо дівчат, знижується, а значить відстань до контрольної позначки слід вкоротити.

3. Командний естафетний біг за участю кількох команд.

Навчання кросовому бігу

Кросовий біг по місцевості з подоланням перешкод представляє собою комплекс рухів, які потребують виявлення координативних здібностей, використання навичок бігу в різних умовах і елементів техніки стрибків для подолання вертикальних і горизонтальних перешкод.

Теоретичні знання, які одержують школярі на заняттях кросовим бігом, допомагають краще зрозуміти оздоровче значення цього засобу фізичного виховання і використовувати його на самостійних заняттях. На шкільних уроках фізкультури учень повинен оволодіти особливостями техніки бігу на різноманітному ґрунті, в гору і під гору. З самого початку навчання необхідно привчати учнів однаково добре долати перешкоди з будь-якої ноги. Вони повинні навчитися вибирати найбільш раціональний спосіб долання перешкод. Не завжди є можливість проводити кросовий біг на пересічній місцевості. У цьому випадку необхідно обладнати навчальне коло, яке б вмещувало горизонтальні і вертикальні перешкоди. Навички, отримані при оволодінні технікою їх долання, можна буде використовувати в старших класах при оволодінні подолання смуги перешкод.

Траса кросового бігу ускладнюється відповідно мірі оволодіння технікою долання різноманітних перешкод. Плануючи проведення кросового бігу, варто враховувати і необхідність оволодіння технікою кросового бігу, і фізичне навантаження, достатнє для розвитку витривалості. Можна використовувати траси з різноманітними перешкодами і можливістю багаторазового їх використання.

Задача 1. Навчити бігу в гору та під гору.

Інформаційні відомості.

Учень повинен знати:

- швидкість долання гори залежить від фізичних витрат;
- можна використовувати потенційну енергію для збільшення швидкості у нижній частині гори.

Засоби та методичні вказівки.

1. Біг 20—30 м в гору з невеликою крутизною схилу.
2. Біг по рівній місцевості з переходом в біг на гору.
3. Біг на гору з переходом на біг по рівній місцевості (на невеликій швидкості на відрізках 40—60 м).

4. Біг під гору з різноманітною крутизною схилу (з переходом на біг по рівній місцевості) на відрізках 60—80 м. На останніх метрах гори збільшувати швидкість.

5. Біг з пагорба на пагорб. Збігання з пагорба використовувати як розбіг перед доланням гори.

Методичні вказівки.

Спочатку вправи виконуються на невеликих, а потім на більш крутих схилах на доступній швидкості. Зі зростанням тренуваності крутизна схилів і швидкість бігу поступово збільшується.

Задача 2. Навчити бігу по пухкому, піщаному та слизькому ґрунті.

Учень повинен знати:

- пухкий та піщаний ґрунт не дозволяє сильного відштовхування;
- при бігу по слизькому ґрунті для забезпечення стійкості крок скорочується і ноги ставляться ширше, а руки опускають вниз;
- дуже слизьку ділянку краще долати кроком, без акцентованого випрямлення ноги.

Засоби та методичні вказівки.

1. Біг по твердому ґрунті (камінь, асфальт).
2. Біг по пухкому ґрунті (пахота, пісок, тирса).

3. Біг по мокрому та слизькому ґрунті.

Відрізки кросової дистанції (60—100 м) з різноманітним ґрунтом пробігають по декілька разів — спочатку повільно, уточнюючи особливості техніки подолання, потім — поступово збільшуючи швидкість. Відрізки дистанції повинні включати і пряму, і поворот.

Задача 3. Вчити доланням невисоких вертикальних і нешироких горизонтальних перешкод.

Інформаційні відомості:

- невисокі (до 30 см) і неширокі (1—1,3 м) перешкоди варто долати біговим кроком;
- перед перешкодою не треба знижувати швидкість бігу.

Засоби та методичні вказівки.

1. Біг через набивні м'ячі, пробігаючи відстань в 1—2—3—4—5 кроків.

2. Біг через гімнастичні лави, які розташовані впоперек доріжки на відстані 8—15 м.

3. Долання нешироких (1—1,3 м) горизонтальних перешкод. Відстань між ними довільна.

4. Біг через спарені (два разом) набивні м'ячі. Відстань між спареними м'ячами 10—15 м.

5. Долання перешкод біговим кроком на ділянках дистанцій кросового бігу чи спеціально обладнаних на шкільному майданчику.

При виконанні вправ необхідно використовувати навички бігу через невисокі перешкоди, якими учні повинні оволодіти ще в молодших класах. Змінюючи відстань між перешкодами, варто домагатись, щоб перед перешкодою відштовхування виконувалось як лівою, так і правою ногою.

Навчання можна проводити на будь-якому майданчику. Горизонтальні перешкоди позначаються орієнтиром.

Задача 4. Навчити доланню горизонтальних перешкод, розмір яких перевищує 2,5 м.

Учень повинен знати:

- швидкість бігу перед перешкодою необхідно збільшувати;
- влучність попадання на місце відштовхування забезпечує безпеку і успіх в подоланні перешкод;
- рухи в польоті забезпечують збереження рівноваги і швидкий початок бігу після приземлення.

Засоби та методичні вказівки.

1. Стрибок «у кроці» з 4—8 кроків розбігу через горизонтальну перешкоду (гімнастичний обруч, гімнастичний чи борцовський мат), з приземленням на одну ногу і переходом в біг.

2. Подолання стрибком «у кроці» ряду горизонтальних перешкод, розташованих на відстані 10—15 м одна від одної.

3. Подолання широких горизонтальних перешкод способом «зігнувши ноги» з приземленням на дві ноги і наступним продовженням бігу.

4. Подолання ряду перешкод вивченими способами.

Для подолання перешкод використовуються навички, отримані під час вивчення техніки стрибка в довжину. У бігу по пересічній місцевості при наближенні до перешкоди швидкість слід збільшувати і точно влучити на місце відштовхування. Якщо бігун після подолання перешкоди не може впевнено приземлитись на одну ногу і продовжити біг, то приземлення виконується на дві ноги.

Задача 5. Вчити подолання середніх (50—80 см) вертикальних перешкод.

Учень повинен знати:

- спосіб подолання повинен бути безпечним, надійним, відповідати підготовленості учня;
- надмірне коливання ЗЦМт при подоланні перешкод зменшують швидкість руху і збільшують навантаження на ногу при приземленні.

Засоби та методичні вказівки.

1. Подолання способом «переступання» одної та декількох стійких невисоких перешкод (гімнастична лава), розташованих на відстані 8—15 м.

2. Подолання способом «переступання» стійких міцних перешкод висотою 50—80 см.

3. Подолання в ході 4—5 перешкод висотою 50—70 см, відстані між якими 3,5—4, 5 м. Увага на активний мах зігнутою ногою на бар'єр, а активне випрямлення її вниз, за бар'єр, сполучається з переносом зігнутої поштовхової через бік коліном впрод-вгору.

4. Подолання 3—4 перешкод (бар'єрів) 50—70 см, долаючи відстань 9—11 м за 5 кроків.

5. Подолання перешкод висотою 80—110 см з опорою на одну руку й різнойменну ногу.

6. Подолання нестійких вертикальних перешкод висотою 70—90 см з приземленням на обидві ноги і наступним продовженням бігу.

7. Подолання перешкод різноманітними, раніше вивченими засобами в різноманітних зв'язках і на дистанції кросового бігу.

Вертикальні перешкоди — найбільш травмо-небезпечні. Тому, висоту перешкоди, що долається, і швидкість підбігання до неї слід підвищувати поступово з урахуванням фізичної підготовленості і ступеня оволодіння технікою подолання перешкод. Необхідно звернути увагу на місце приземлення, воно повинно бути рівним. У навчанні основна увага звертається на збереження рівноваги в польоті та приземленні. Навчання доланню вертикальних перешкод в кросовому бігу пов'язують з вивченням елементів бар'єрного бігу.

Човниковий біг

Човниковий біг у школі використовується як засіб розвитку спритності і швидкісно-силових якостей (4×9 м), а також спеціальної витривалості (5×9 м) — в молодших класах, (10×9 м) — в старших класах. Човниковий біг застосовують на заняттях як з підлітками і юнаками, так і з дівчатами.

Човниковий біг 4×9 м визначає рівень розвитку спритності в обов'язковому комплексному тесті оцінки стану фізичної підготовленості школярів.

На відміну від звичайного бігу в човниковому бігу існує декілька стартів і стартових прискорень. Вони мало чим відрізняються від положень високого старту і його різновиду — старту з опорою на одну руку. Особливістю човникового бігу є зміна напрямку бігу на 180 градусів. Зміна напрямку бігу відбувається за рахунок відштовхування виставленою вперед ногою в бік, протилежний напрямку

руху; тулуб при цьому нахилиється і повертається в бік нового напрямку.

Місця занять обладнуються за вимогами «Положення про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України». Але їх кількість повинна передбачати одночасне виконання вправи 4—6-ма учнями. Предмети кладуться. Учасники стають перед стартовою лінією, приймаючи положення високого старту. По команді «Руш!» учасник біжить до протилежної лінії, бере один з предметів і повертається з ним назад до стартової лінії, кладе його за цю лінію і знову біжить за наступним предметом. Вправа вважається закінченою, коли останній предмет буде поставлений за стартовою лінією. Забороняється кидати предмети і класти їх ближче лінії, що обмежує 9-метровий відрізок.

Під час бігу на час (тестування) секундомір включається по команді «Руш!» і виключається, коли останній перенесений предмет торкається верхні майданчика.

Човниковий біг нерідко здійснюється з використанням методу гри і у вигляді естафети, наприклад, в іграх: «Тримай за руки», «Перенеси предмет», «За предметом за вибором», «Хто швидше напише».

Організація ігор в молодших класах повинна передбачати багаторазові пробігання коротких відрізків з перервою, без перерви для відпочинку (2—3 рази). В середніх класах кількість відрізків, які пробігаються без перерви, збільшуються до 6 раз, а також застосовується їх пробігання серіями (3—4 серії по 3—4 рази) з інтервалами відпочинку 1—2 хвилини. В старших класах кількість повторень в серії збільшується до 5—6 і на окремих заняттях передбачається човниковий біг 10×9 м.

Для засвоєння стопорного кроку і підготовки опорно-рухового апарату до різкої зміни напрямку можна використовувати такі вправи:

- 1) галоп вліво і вправо (рухатись приставними кроками);
- 2) різка зупинка в напівприсіді після галопу;
- 3) зупинка після галопу і перехід в біг в протилежному напрямку;

- 4) стрибки в напівприсіді вперед-вбік;
- 5) зупинка стрибком з обертанням на 90°;
- 6) зупинка стрибком з 4—5 кроків бігу і перехід в бік в протилежному напрямку;
- 7) зупинка стрибком з виставленням ноги вперед і поворотом на 90 градусів;
- 8) зупинка кроком з 4—5 кроків бігу і перехід в біг в протилежному напрямку.

Список літератури»

1. *Гойхман П.Н., Трофимов Я.Н.* Легкая атлетика в школе. — М.: Физкультура и спорт, 1972. — С. 26—66.
2. *Жилкин А.И. и др.* Легкая атлетика: Учеб. Пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — С. 202—251.
3. *Коробченко В.В.* Легкая атлетика. — К.: Вища школа, 1977. — С. 81—105.
4. *Легкая атлетика* /Под ред. Н.Г. Озолина, В.В. Воронкина, Ю.Н. Примакова. — М.: Физкультура и спорт, 1989. — С. 201—372.
5. *Легкая атлетика* и методика преподавания /Под ред. О.В. Колодия, Е.М. Лутковского, В.В. Ухова. — М.: Физкультура и спорт, 1985. — С. 144—165
6. *Лахов В.И.* Бегайте кроссы. — М.: Физкультура и спорт, 1970. — 64 с.
7. *Макаров А.Н. и др.* Легкая атлетика. — М.: Просвещение, 1990. — С. 76—121.
8. *Озолин Э.С.* Спринтерский бег. — М.: Физкультура и спорт, 1986. — 159 с.
9. *Петровский В.В.* Бег на короткие дистанции. — М.: Физкультура и спорт, 1978. — 80 с.
10. *Подготовка юных легкоатлетов.* — М.: Террс, Спорт, 2000. — 56 с.
11. *Уроки физической культуры в IV—VI классах* /Под ред. Г.П. Богданова. — М.: Просвещение, 1979. — С. 77—96.
12. *Уроки физической культуры в VII—VIII классах* /Под ред. Г.П. Богданова и Г.Б. Мейксона. — М.; Просвещение, 1981. — С. 87—103.
13. *Уроки физической культуры в IX—X классах* /Под ред. Г.П. Богданова — М.; Просвещение, 1982. — С. 90—100.

Надійшла до редакції 25.12.2009 р.