

УДК 796.422.12

**ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ,
ЭСТАФЕТНОГО БЕГА И МЕТАНИЯ ГРАНАТЫ НА УРОКЕ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ***канд. пед. наук А.В. ВОРОН**(Белорусский национальный технический университет, Минск)*

Рассматриваются вопросы методики обучения технике бега на короткие дистанции, эстафетного бега и метания гранаты на уроке легкой атлетики в условиях общеобразовательной школы. Приводятся данные о составе средств и методов обучения, форм организации учащихся на уроке; содержание подготовительной части урока легкой атлетики для беговых видов и для упражнений в метании снаряда; подводятся упражнения для обучения технике бега на короткие дистанции, эстафетного бега и метания гранаты. Показаны дозировка и организационно-методические указания к упражнениям.

Введение. В системе физического воспитания школьников легкая атлетика занимает ведущее место благодаря большому разнообразию, доступности и прикладному характеру ее видов, всестороннему воздействию на организм занимающихся и оздоровительной направленности. Простота и разнообразие легкоатлетических упражнений, возможность заниматься на свежем воздухе, легкость дозировки нагрузки позволяют широко использовать легкоатлетические упражнения при занятиях с учащимися, имеющими различный уровень физической подготовленности и состояния здоровья [1; 2].

Основная часть. На начальном этапе обучения легкоатлетическим упражнениям решаются задачи овладения основами спортивной техники. У занимающихся формируются общее представление о технике изучаемого вида, умение выполнять двигательное действие в элементарной форме. Рекомендуется использовать фронтальную, поточную и групповую формы организации учащихся на уроке, что положительно отражается на моторной плотности занятия. Основным методом обучения – метод расчлененно-конструктивного упражнения. В дальнейшем техника легкоатлетических упражнений доводится до относительно высокого уровня. При этом детализированно осваивается легкоатлетическое упражнение по его пространственным, временным и динамическим характеристикам. Ведущей на данном этапе является индивидуальная форма организации учащихся. Основным методом обучения – метод целостного упражнения.

В подготовительной части урока легкой атлетики в состав комплекса общеразвивающих упражнений включают упражнения, которые формируют правильную осанку, воздействуют на большие группы мышц и мышцы рук, плечевого пояса, спины, брюшного пресса, ног. При этом состав средств подготовительной части урока специфичен для последующей деятельности учащихся в основной части. Продолжительность подготовительной части урока может варьироваться в начальной школе от 11 до 13 минут, основной – от 19 до 22 минут. Начиная с IV класса следует выделять относительно меньше времени на подготовительную и заключительную части урока, одновременно увеличивая объем основной части занятия [3]. Упражнения, используемые в основной части урока легкой атлетики, должны быть логическим продолжением подготовительной его части. Предусматривается одна задача по изучению нового материала и не более 2–3 дополнительных для закрепления усвоенных навыков по совершенствованию техники выполнения движений.

Обучение новым легкоатлетическим упражнениям проводится в начале урока, а закрепляются и совершенствуются усвоенные ранее навыки в середине или ближе к концу основной части урока. При этом преподаватель использует три главных метода: объяснение, показ и непосредственную помощь. Кроме того, применяются словесный метод, методы наглядности упражнений, использования технических средств обучения, срочной информации о параметрах движений, идеомоторный и соревновательный.

Упражнения, требующие проявления скоростно-силовых качеств, точной координации и ловкости, выполняются в начале урока легкой атлетики, а действия, связанные с развитием силы и выносливости, – в конце основной части урока.

Содержание основной части урока легкой атлетики представлено тремя таблицами (табл. 1–3), где приведены средства обучения учащихся технике бега на короткие дистанции, эстафетного бега, метания гранаты. Эти легкоатлетические дисциплины включены в программу предмета «Физическая культура и здоровье» средних и старших классов общеобразовательных школ Республики Беларусь.

В заключительной части урока легкой атлетики выполняются упражнения, снижающие уровень возбуждения организма и приводящие его в спокойное состояние. Применяются простые построения, спокойная ходьба, медленный бег, упражнения на внимание, дыхательные упражнения, спокойные малоподвижные игры.

Таблица 1

Содержание основной части урока при обучении учащихся технике бега на короткие дистанции

Номер, задача, содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
Урок № 1 Задача: создать представление о технике бега на короткие дистанции		
1. Рассказ о технике бега на короткие дистанции и ее демонстрация.	7–10 мин	Рассказ сопровождается анализом техники движения.
2. Рассказ о правилах соревнований в беге на короткие дистанции	7–10 мин	Рассказ сопровождается демонстрацией разметки стадиона, местонахождения, функций судей
Урок № 2 Задача: обучить технике бега по прямой дистанции		
1. Бег по прямой дистанции и демонстрация бега.	2 × 40 м	Показ сопровождается анализом техники.
2. Равномерный бег с небольшой скоростью.	2 × 40 м	Бежать со скоростью 3/4 от максимальной.
3. Бег с ускорением.	2 × 60 м	
4. Бег с высоким подниманием бедра и загребавшей постановкой ноги на дорожку.	2 × 30 м	Бедра поднимать до горизонтального положения.
5. Семенящий бег.	2 × 30 м	Упражнение выполнять с нарастанием частоты движений.
6. Бег с отведением бедра назад и захлестыванием голени.	2 × 30 м	
7. Бег прыжковыми шагами.	2 × 60 м	
8. Движения руками на месте (как при беге).	3 × 10 раз	
9. Бег с ускорением	3 × 60 м	Скорость бега увеличивать постепенно
Урок № 3 Задача: обучить технике низкого старта на прямой		
1. Рассказ об основных вариантах низкого старта и показ расстановки колодок.	3–5 мин	При обычном варианте низкого старта переднюю колодку устанавливать на расстоянии 1–1,5 стопы от стартовой линии, а заднюю – на длину голени от передней колодки
2. Самостоятельная установка занимающимися стартовых колодок.	1–2 мин	
3. Выполнение команды «На старт».	3–4 раза	
4. Выполнение команд «На старт» и «Внимание».	3–4 раза	
5. Выполнение команд «На старт», «Внимание» и выход со старта под команду.	3–4 раза	
6. Начало бега по сигналу, следующему через разные промежутки времени после команды «Внимание».	3–4 раза	
7. Бег с низкого старта на повороте под команду	6–8 раз	
Урок № 4 Задача: закрепить технику низкого старта на прямой		
1. Самостоятельная установка занимающимися стартовых колодок.	6–8 раз	Опорная площадка передней колодки должна иметь угол наклона 40–50°, а задняя 60–80°. Расстояние (ширина) между осями колодок составляет 18–20 см
2. Выполнение команд «На старт», «Внимание» и выход со старта под команду.	6–8 раз	
3. Начало бега по сигналу, следующему через разные промежутки времени после команды «Внимание».	6–8 раз	
4. Бег с низкого старта под команду	6–8 раз	
Урок № 5 Задача: обучить технике финиширования		
1. Рассказ о технике финиширования и ее демонстрация.	1–2 мин	Разъяснить значение финиша. Ознакомить занимающихся с основными способами финиширования. Избегать прыжка на ленточку и растягивания или укорочения шагов перед финишем. Расстояние для разбега постепенно увеличивать и довести до 30–40 м
2. Пробегание финишной линии с большой скоростью без броска на ленточку.	2–3 раза	
3. Наклон туловища вперед с отведением рук назад в ходьбе.	3–4 раза	
4. Наклон туловища вперед на ленточку с отведением рук назад при медленном и быстром беге.	4–6 раз	
5. Финиширование способом «бросок грудью» на высокой скорости.	2–3 раза	
6. Финиширование способом «плечом» в ходьбе и в медленном беге.	2–3 раза	
7. Финиширование способом «плечом» на высокой скорости.	2–3 раза	
8. Финиширование на максимальной скорости	4–6 раз	

Окончание таблицы 1

Номер, задача, содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
Урок № 6 Задача: совершенствовать технику бега на короткие дистанции		
1. Бег прыжковыми шагами.	2×30 м	Обращать внимание на свободный бег. При беге по виражу наклонять туловище к центру поворота. Для совершенствования быстроты реакции и с целью предотвращения фальстартов сигнал к началу бега следует подавать через разные промежутки времени после команды «Внимание». Следить за соблюдением правил соревнований
2. Бег с ускорением на прямой с последующим входом в поворот.	2×60 м	
3. Бег с ускорением на повороте с последующим выходом на прямую.	2×60 м	
4. Самостоятельное выполнение занимающимися команд «На старт», «Внимание» и выход со старта.	3–4 раза	
5. Выполнение команд «На старт», «Внимание» и выход со старта по сигналу.	3–4 раза	
6. Бег с низкого старта по повороту.	3–4 раза	
7. Финиширование на высокой скорости.	2–3 раза	
8. Проведение соревнований в беге на короткие дистанции	1 раз	

Таблица 2

Содержание основной части урока при обучении учащихся технике эстафетного бега

Номер, задача, содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
Урок № 1 Задача: создать представление о технике эстафетного бега		
1. Рассказ о технике эстафетного бега и ее демонстрация.	7–10 мин	Рассказ сопровождается анализом техники движения.
2. Рассказ о правилах соревнований в эстафетном беге	7–10 мин	Рассказ сопровождается демонстрацией разметки стадиона, местонахождения и функций судей
Урок № 2 Задача: обучить технике передачи и приема эстафетной палочки		
1. Рассказ о технике передачи эстафетной палочки и ее демонстрация.	3–5 мин	В показе участвуют преподаватель с учащимся.
2. Передача эстафетной палочки правой и левой рукой на месте.	3–5 мин	Занимающиеся построены в две шеренги на расстоянии 1–2 м.
3. То же с предварительной имитацией движений рук при беге.	3–5 мин	Движения рук выполняются с большой амплитудой.
4. Передача эстафетной палочки при передвижении шагом.	4–6 мин	Упражнение в парах. Занимающиеся идут «в ногу».
5. То же с продвижением бегом на малой скорости	7–10 мин	Следить за точной передачей эстафеты передающим
Урок № 3 Задача: обучить технике старта бегуна, принимающего эстафету		
1. Рассказ о технике старта с опорой на одну руку и ее демонстрация.	3–5 мин	Показывает преподаватель или подготовленный учащийся.
2. Старт из положения с опорой на одну руку на прямой.	7–10 мин	Старт выполняется по сигналу флажком.
3. То же на повороте перед выходом на прямую	7–10 мин	
4. То же на прямой при входе в поворот.	7–10 мин	
5. Определение расстояния от начала зоны передачи до контрольной отметки.	7–10 мин	
6. Выход со старта в момент достижения передающим контрольной отметки	10–15 мин	Вначале выполняет каждая пара бегунов отдельно, затем несколько пар вместе
Урок № 4 Задача: обучить технике передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в зоне передачи		
1. Передача эстафеты при беге с большой скоростью по прямой.	4–6 раз	В упражнении 1–3 следить за расположением бегунов на дорожке (наличие уступа).
2. То же на повороте перед выходом на прямую.	3–5 раз	
3. То же на прямой перед входом в поворот.	3–5 раз	Обратить внимание на соблюдение правил соревнования.
4. Передача эстафеты при беге с максимальной скоростью в зоне передачи с пробеганием коротких отрезков.	5–7 раз	
5. Передача эстафеты при беге с максимальной скоростью в зоне передачи с пробеганием всех этапов	3–5 раз	

Окончание таблицы 2

Номер, задача, содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
Урок № 5 Задача: закрепить технику передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в зоне передачи		
1. Передача эстафеты при беге с максимальной скоростью в зоне передачи с пробеганием коротких отрезков.	5–7 раз	Обратить внимание на соблюдение правил соревнования.
2. Передача эстафеты при беге с максимальной скоростью в зоне передачи с пробеганием всех этапов	5–7 раз	Вначале выполняют участники первого и второго этапов
Урок № 6 Задача: совершенствовать технику эстафетного бега		
1. Передача эстафеты из ускорения по «связкам».	5–7 мин	Вначале тренируется одна пара, затем несколько
2. Эстафета на прямой.	4 × 25 м	При выполнении упражнений 2–4 каждую пробежку производить со сменой расстановки участников по этапам.
3. То же на повороте.	2–3 раза	Расстановку производить с учетом индивидуальных качеств занимающихся.
4. Передача палочки на максимальной скорости в эстафете.	2–3 раза	
5. Расставить бегунов по этапам эстафеты.	3–5 мин	
6. Уточнить расстояние от начала зоны передачи до контрольной отметки.	7–10 мин	Следить за соблюдением правил соревнований
7. Проведение соревнований в эстафете	1 раз	

Таблица 3

Содержание основной части урока при обучении учащихся технике метания гранаты

Номер, задача, содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
Урок № 1 Задача: создать представление о технике метания гранаты		
1. Рассказ о технике метания гранаты и ее демонстрация.	7–10 мин	Рассказ сопровождается анализом техники движений.
2. Рассказ о правилах соревнований в метании гранаты	7–10 мин	Рассказ сопровождается демонстрацией разметки секторов и местонахождения и функций судей
Урок № 2 Задача: обучить технике удержания (хвата) и метания гранаты с места		
1. Показ удержания (хвата) гранаты.	5–7 мин	Показ сопровождается пояснением различных вариантов хвата.
2. Исходное положение – стоя лицом в направлении метания, стопы параллельны. Метание гранаты из-за головы двумя руками.	6–8 раз	Граната удерживается над плечом, предплечье как можно ближе к захвату.
3. И. п. – то же. Метание гранаты с места одной рукой.	8–12 раз	Обратить внимание на положение туловища и на движение плеч. Делать в 2/3 силы
4. И. п. – стойка левым боком в направлении метания. Метание гранаты с места	8–10 раз	
Урок № 3 Задача: обучить технике метания гранаты с 2-х и 4-х бросковых шагов		
1. Имитация отведения гранаты на первых двух бросковых шагах в ходьбе	10–12 раз	Все шаги размечены линиями в соотношении: от и. п. до линии первого шага 3–4 стопы, от линии первого шага до линии второго – 5–6 стоп.
2. Выполнение скрестного шага, вынося правую ногу перед левой, перемещаясь левым боком в направлении броска без гранаты	6–8 раз	
3. То же с отведенной назад гранатой в выпрямленной метаемой руке	6–8 раз	Туловище на первых двух бросковых шагах вертикально
4. Метание гранаты с четырех бросковых шагов	6–8 раз	
Урок № 4 Задача: обучить технике метания гранаты с укороченного разбега		
1. Пробегание предварительной части разбега с попаданием левой ногой на первую контрольную отметку.	3–4 раза	От общей контрольной отметки (от планки 6–7 м) занимающийся обычной ходьбой отмеряет
2. Пробегание предварительной части разбега и выполнение бросковых шагов с имитацией финального усилия.	5–6 раз	10 шагов, отмечает вторую контрольную отметку.
3. Метание гранаты с укороченного разбега	5–6 раз	Поставив левую ногу на вторую контрольную отметку, занимающийся пробегает свою предварительную часть разбега, начиная отведение гранаты в зоне первой контрольной отметки. Преподаватель корректирует разбег занимающегося

Окончание таблицы 3

Номер, задача, содержание урока	Дозировка	Организационно-методические указания
Урок № 5 Задача: обучить технике метания гранаты с полного разбега		
1. Подбор и опробование разбега, его коррекция. 2. Метание гранаты с полного разбега с общей первой контрольной отметкой. 3. Метание гранаты полного разбега	5–6 раз 5–6 раз 8–10 раз	От общей первой контрольной отметки отсчитывается 16–20 обычных шагов, примерно 8–10 беговых шагов. После нахождения второй контрольной отметки каждый занимающийся пробегает свою предварительную часть разбега несколько раз с последующей коррекцией ее со стороны преподавателя. Затем он замеряет стопами расстояние от первой контрольной отметки до своей второй
Урок № 6 Задача: совершенствовать технику метания гранаты		
1. Метание гранаты с полного разбега с общей первой контрольной отметкой. 2. Метание гранаты полного разбега. 3. Проведение соревнований в метании гранаты	8–10 раз 8–10 раз 1 раз	Следить за соблюдением правил соревнований

Заключение. В подготовительной части урока легкой атлетики в состав комплекса общеразвивающих упражнений следует включать упражнения, которые формируют правильную осанку, воздействуют на большие группы мышц и на мышцы рук, плечевого пояса, спины, брюшного пресса, ног.

Обучение новым легкоатлетическим упражнениям проводится в начале основной части урока, а закрепляются и совершенствуются усвоенные ранее навыки в середине или ближе к его. При этом следует применять методы: объяснение, показ и непосредственную помощь. Рекомендуется использовать фронтальную, поточную и групповую формы организации учащихся. При начальном обучении технике бега на короткие дистанции, эстафетного бега и метания гранаты следует применять метод расчлененно-конструктивного упражнения. В дальнейшем (при относительно совершенном владении техникой легкоатлетического упражнения) основным методом обучения будет метод целостного упражнения. В заключительной части урока легкой атлетики следует выполнять упражнения, снижающие уровень возбуждения организма и приводящие его в спокойное состояние.

ЛИТЕРАТУРА

1. Легкая атлетика: учебник / М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М.Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Минск: Тесей, 2005. – 336 с
2. Юшкевич, Т.П. Легкая атлетика: учеб. пособ. для учащихся школ олимпийского резерва / Т.П. Юшкевич, Э.П. Позюбанов. – Минск: Полымя, 1992. – 155 с.
3. Хан, А.Н. Педагогические основы построения школьного урока физической культуры / А.Н. Хан. – Саратов: изд-во Саратов. ун-та 1975. – 160 с.

Поступила 08.04.2014

EDUCATION TECHNOLOGY SPRINT, RELAY RUNNING AND THROWING GRENADES AT LESSONS ATHLETICS IN COMPREHENSIVE SCHOOL

A. VORON

The article examines the methods of teaching technique sprint, a relay running and throwing grenades at the lesson of athletics in terms of secondary school. The data on the composition of means and methods of learning, forms of organization of the students in the classroom. In tabular material shall include: preparation of the content of the lesson of athletics and cross-country types of exercise in throwing a projectile, and exercised for learning technique sprint, a relay running and throwing grenades. The tables show the dosage and organizational guidance to the exercises.