

ТЕХНОЛОГИЯ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКИ БЕГА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Аннотация

Методическая разработка посвящена вопросам использования технологий обучения технике бега на уроках физической культуры в начальной школе. В данной статье предлагается разработанная автором технология обучения технике бега, рассматриваются личностные, предметные и метапредметные результаты, методические приёмы формирования техники бега, используемые на уроках физической культуры. Автор приходит к выводу о том, что применяя приведенные методические приёмы по формированию техники бега можно добиться хорошей физической подготовленности, сформировать у учащихся различные двигательные навыки, но это возможно лишь при полном освоении всего программного материала.

Ключевые слова:

физическая культура, технология обучения, техника бега, начальная школа.

Легкая атлетика, включающая в себя основные способы передвижения человека (ходьбу и бег), требующая проявления всех двигательных качеств и проявления сложно координационных движений (прыжки и метания), по существу, определяет вектор физического развития детей в школьном возрасте. Кроме того, легкая атлетика является важнейшей составной частью Всероссийской олимпиады школьников по учебному предмету «Физическая культура», входит во все ступени Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и служит основой многих видов спорта.

Проведенный сравнительный анализ учебных программ по физической культуре в общеобразовательных учреждениях в разделе «Легкая атлетика» показывает, что современный материал школьной программы по физической культуре стал меньше, да и вариативность упражнений на протяжении времени незначительна [1].

В процессе технической подготовки бегунов самое важное это становление

умений и навыков, а также техническое совершенствование на различных этапах подготовки, с использованием словесных, наглядных и практических методов, в зависимости от квалификации, уровня подготовленности, этапа обучения [3].

Основной целью является подобрать комплекс методических приёмов обучения технике бега на уроках физической культуры по легкой атлетике.

Для реализации поставленной цели, была разработана модель организации обучения технике бега у обучающихся начальной школы на уроках физической культуры, включающую этапы, принципы, методы и средства обучения (рис. 1).

Технология обучения бегу			
Принципы обучения			
Индивидуализации		Дифференциации	
Этапы обучения			
Начальный этап (разучивание техники)	Совершенствование техники	Детализация техники	Приобретение навыка
Методы обучения			
Практические	Наглядные	Видео-методы И	Игровые
Средства обучения			
Объяснение особенностей техники бега	Показ бега	Имитация движения рук и ног при беге	Повторение, пробегания отрезков

Рисунок 1 – Модель обучения технике бега

Основной целью данного исследования является подобрать комплекс методических приёмов обучения технике бега на уроках физической культуры по легкой атлетике.

В учебном процессе уроков физической культуры нами были применены игровые технологии, специализированные эстафеты, подводящие и обучающие упражнения.

Из многообразия подвижных игр и легкоатлетических эстафет нами были отобраны игры, направленные, с одной стороны на обучение технике бега, с другой – развивающие двигательные способности обучающихся, формирующие устойчивую потребность к самостоятельным занятиям с целевой установкой укрепления здоровья.

Проведение уроков в игровой и соревновательной форме позволило существенно повысить эмоциональную составляющую, динамичность, моторную плотность в сочетании с решением организационных образовательных задач.

Уровень сформированности техники бега на короткие дистанции мы определяли по специфическим ошибкам. Всего было определено пять типичных ошибок, которые значительно влияют на результат:

1) За счет недостаточно полного выноса бедра маховой ноги, не происходит активное продвижение таза вперед и существенно уменьшается длины шага;

2) Недостаточно полное разгибание ноги в коленном и голеностопном суставах, что влияет на качество отталкивания. За счёт этого существенно снижается скорость бега;

3) Постановка стопы на опору с отведением от прямой линии. Из-за этого может происходить раскачивание туловища;

4) Излишнее захлестывание голени назад. В результате этого затрудняется вынос бедра, и как следствие, нарушается ритмовая структура бега;

5) Излишняя мышечная напряженность. Как следствие - снижение скорости и быстрое утомление.

В конце эксперимента обучающие были ранжированы по уровням сформированности техники бега (табл.1).

Таблица 1

Результаты обученности техники бега %

Группы / этапы	высокий доп	устимый к	ритмический ни	кий
Перед экспериментом	11,8	38,5	30,5	19,2
После эксперимента	39,9	41,8	11,8	7,2

Математический анализ на основе многопольной таблицы критериев хи-квадрат показал статистическую достоверность $X^2 = 12,56$ ($P < 0,05$)

Отдельно было проведено тестирования уровня физической подготовленности.

По результатам показателей (таб. 2) в челночном беге 3*10, прыжок в длину с места и прыжки на скакалке, за 1 минуту, можно сделать вывод, что в уровень физической подготовленности в начале и конце эксперимента существенно повысился и имел достоверных различий по всем исследуемым показателям.

Таблица 2

Динамика изменений уровня физической подготовленности

Показатели	В начале эксперимента (n=25)			В конце эксперимента (n=23)			t	P	
	M	δ	m	M	δ	m			
Прыжки на скакалке, за 1 минуту (кол.раз)	31,5		$3,43 \pm 2,$	13	154	$2,30 \pm 1,32$	2,66	< 0,05	
Челночный бег 3x10 (сек)	11,32		$0,39 \pm 0,$	15	933	$0,39 \pm 0,13$	2,26	< 0,05	
Прыжок в длину с места (см)	153,8		$14,61$	$\pm 4,87$	164,3	12,34	$\pm 4,11$	2.63	< 0,05

В связи с данными результатами, было определено, что на в процессе организации уроках физической культуры использование игровых технологий, специализированных эстафет, подводящих и обучающих упражнений решает комплексно несколько задач:

- обучение техники бега;
- развитию физических способностей;
- формировании устойчивого интереса к физкультурным занятиям.

Список использованной литературы:

1. Ван, Т. Тенденция современной модели силовой подготовки спринтера / Т. Ван, В.Б. Зеличенко // Кант. - 2021. - № 1 (38). С. 204-208.
2. Русаков, А.А. Интенсификация нагрузки в подготовительном периоде бегунов на короткие дистанции / А.А. Русаков, И.И. Богатова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. - 2018. - № 10 (164). С. 286-289.
3. Русаков, А.А. Контроль и оценка успеваемости по физической культуре в старших классах общеобразовательной школы / А.А. Русаков, О.В. Кулешова // Педагогический имидж. - 2018. - № 3 (40). С. 119-125.
4. Шпитальный М.Ф. Обучение спортивным упражнениям / Под ред. М.Ф. Шпитальный - М; Физкультура и спорт, 2012. 84 с.

