

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ БАРЬЕРОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ УЧАЩИХСЯ ТЕХНИКЕ БЕГА НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Иванова Валентина Александровна,

учитель физкультуры

МОБУ «Средняя общеобразовательная школа № 21»

Аннотация. В статье освещена система обучения учащихся технике бега на занятиях внеурочной деятельности по легкой атлетике. Автором приведены результаты применения комплекса упражнений и тестирования физической подготовленности детей разных экспериментальных групп. Выявлено, что упражнения с барьером положительно влияют на обучение технике бега и на скоростно-силовые показатели.

Ключевые слова: легкая атлетика, техника бега, физическое развитие, упражнения с барьерами.

USE OF ATHLETICS BARRIERS IN THE PROCESS OF TEACHING STUDENTS RUNNING TECHNIQUE AT THE INITIAL TRAINING STAGE

Ivanova Valentina Aleksandrovna

Physical Education teacher

Municipal budgetary general education institution

Secondary school № 21

Abstract. In the article the system of teaching students the technique of running at the lessons of extracurricular activities in athletics is highlighted. The author gives a set of exercises and the results of testing the physical fitness of children of different experimental groups. These indicators show that exercises with a barrier have a positive effect on the training of running technique and on speed and strength indicators.

Key words: athletics, running technique, physical development, the barrier exercises.

Введение

Внеурочная деятельность – это важная часть образовательной программы. Дополнительные занятия, спортивные кружки, секции являются первыми путеводителями в будущее каждого ребенка. Легкая атлетика – один из важных разделов в программе физической подготовки школьников с самого раннего детства.

Основные задачи занятий начальной подготовки по легкой атлетике включают:

- формирование навыков передвижений, бега, метаний, прыжков;
- развитие физических качеств;
- воспитание морально-волевых качеств: смелости, упорства, дисциплинированности и организованности, трудолюбия и ответственности;
- укрепление здоровья, в основном, за счёт улучшения работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

На каждом этапе подготовки детей предусматривается отдельная программа физического развития с распределением нагрузки с учетом возраста. На начальном этапе

подготовки учащиеся 4-5 классов должны освоить технику бега, правильно выполнять основные элементы бега, прыжков и метания.

Для обучения детей технике бега для начальной подготовки можно применять разнообразные специальные и подводящие упражнения с барьерами, ориентированные на развитие основных мышечных групп и воспитание необходимых навыков при выполнении бега и прыжковых упражнений. Эффективность применения упражнений с барьерами юных легкоатлетов подтверждена результатами практической работы специалистов и научными исследованиями [1, 2, 3].

Данные упражнения широко применяются для освоения техники бега, развития координационных способностей и подвижности в тазобедренных суставах на этапе специальной физической подготовки и могут включаться в основную часть занятия. Основным преимуществом использования легкоатлетических барьеров является то, что у учащихся, помимо развития двигательных качеств и овладения элементами техники вида, воспитываются морально-волевые качества, что связано с преодолением естественных препятствий в результате выполнения упражнений.

Легкоатлетические барьеры могут быть полностью выполнены из металла, комбинированные с деревом (с деревянной перекладиной). Для начинающих воспитанников используем пластиковые барьеры – низкие барьеры, выполненные из пластиковых труб (фото 1).

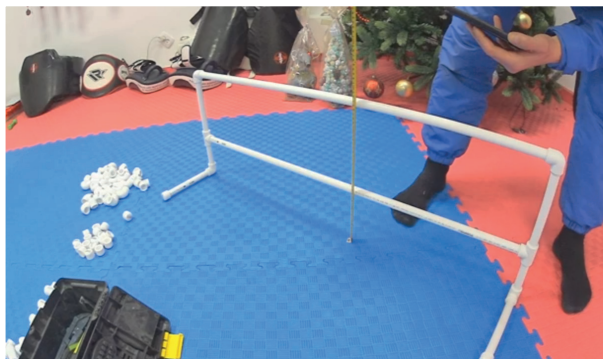


Фото 1 – Фрагмент изготовления низких барьеров из пластиковой трубы (полипропиленовых труб).

Методы исследования

Содержание обучения учащихся технике бега на этапе начальной подготовки.

Цель исследования – обосновать эффективность обучения учащихся начальных классов технике бега с применением низких барьеров.

Для достижения цели мы поставили следующие задачи:

1. Изучить научно-методическую литературу по теме исследования;
2. Разработать комплекс упражнений с барьером для обучения технике бега группы начальной подготовки 1-2 года обучения;
3. Экспериментально проверить эффективность обучения группы начальной подготовки 1-2 года обучения технике бега посредством комплекса упражнений с барьером.

На основе изученных научно-методических материалов мы подобрали упражнения [7, 8] (табл. 1).

Таблица 1 – Комплекс упражнений с низкими легкоатлетическими барьерами для обучения техники бега на этапе начальной подготовки 1-2 года обучения

№	Упражнения	Методические указания	Обучение
1	Ходьба через барьеры Техника выполнения: Исходное положение – стоя боком к преграде.	Задача – перешагивать через преграждения. Максимально согнуты ноги в коленном суставе и приподнимается бедро. Затем перешагнуть препятствие и опустить ногу; Упражнение выполняется, чередуя стопы.	Обучение технике бега и развитию мышц бедра
2	Ходьба на прямых ногах	Специфика выполнения данного задания: • встать боком к препятствию; • выполнять шаги боком с прямыми ногами; • выполнять упражнение, чередуя ноги.	Обучение технике бега, правильной постановки стопы при беге
3	Упражнение “Обработка”	Техника выполнения: • встать лицом к преграде; • задача – ногой, которая является “атакующей” вышагивать за барьер, через любую сторону. Вторая нога должна проноситься над препятствием, как будто она “обрабатывает” преграду. Колено, должно стремиться вверх; • Выполнять упражнение чередуя стопы.	Обучение технике бега и развитие способности увеличения амплитуды бегового шага
4	Перешагивание через центр преграждения.	Специфика выполнения: • встать лицом к препятствию; • выполнять шаги, через барьер, “атакующая” стопа проносится через центр и встает за перекладину. Вторая стопа должна “обработать” преграду; • выполнять упражнение по две серии вправо и влево.	Обучение технике бега и развитие способности увеличения амплитуды бегового шага
5	“Атака” препятствия	Техника выполнения: • встать лицом к барьеру; • выполнять шаги через преграду. “Атакуй” барьер чередуя стопы; выполнять по пять подходов.	Развитие скоростных качеств, развитие передней поверхности бедра, стопы, туловища
6	Ходьба с выпадами	Специфика выполнения: • встать лицом к преграде; • одной стопой “атаковать” преграду, а другой “обрабатывать”. Далее выход в выпад; • быстро встать из выпада и “атаковать” следующий барьер; • выполнять по два подхода в разные стороны.	Развитие передней поверхности бедра и специальной гибкости маховой ноги
7	Скачки на одной ноге с преодолением барьера сбоку.	До первого барьера и между барьерами выполняются подскоки на стопе на одной ноге с преодолением барьера.	Развитие способности сохранять равновесие при беге
8	Бег через низкие барьеры.	Следим за техникой бега, постепенно увеличиваем скорость бега.	Обучение технике бега, точному и быстрому выполнению движения при лимите времени

Результаты и обсуждение

Для обоснования подобранного комплекса упражнений проведен педагогический эксперимент. Группы начальной подготовки 1-2 года обучения из учащихся школы, занимающихся легкой атлетикой, разделили на две одинаковые группы – экспериментальную и контрольную. Тренировки проходили 3 раза в неделю, длительность занятия составляла 1 час.

Контрольная группа тренировалась по идентичной программе подготовки, где для обучения технике бега использовались следующие упражнения:

- 1) Бег на 20-30 м;
- 2) Прыжки на скакалке в темпе – 2 подхода, 50-80 раз, интервал отдыха 1 мин.;
- 3) Махи руками (как при беге) на месте по 30 сек. 2 подхода;
- 4) Прыжки в темпе с разножкой со сменой ног – 4 подхода, 20 раз, интервал отдыха 30 сек.;
- 5) Многоскоки – 2-3 подхода по 15 раз, интервал отдыха 10-20 сек.;
- 6) Беговые упражнения по 2 подхода;
- 7) Прыжки с подтягиванием колена к груди – 3 подхода, 15 раз;
- 8) Дриблинг (бег на месте с высоким подниманием бедра) – 4 подхода, 15 сек., интервал отдыха 30 сек.;
- 9) Отработка техники движений рук при беге в ходьбе;
- 10) Бег в упоре 30 сек., 2 подхода.

На занятиях экспериментальной группы в основной части использовались упражнения на барьерах. Выполняли упражнения поточным методом с определенным интервалом. Воспитанники выполняли упражнение, двигаясь через середину барьера, сбоку, в беге и ходьбе. На тренировках использовались методы: групповой, повторный, интервальный.

Педагогический эксперимент длился 1 месяц. В начале педагогического эксперимента проведено тестирование физической подготовленности, с помощью которого выявлены начальные показатели техники бега и показатели скоростно-силовых способностей у девочек в возрасте 10-12 лет. В тестирование входили следующие упражнения: бег на 30 метров, челночный бег, прыжки в длину с места. Результаты тестирования до и после эксперимента отражены в табл. 2, 3.

Таблица 2 – Результаты тестирования до и после педагогического эксперимента контрольной группы

Бег на 30 метров

Учащийся №	Результаты		Разница	
	до	после	в ед.	в %
1	6,2	6,12	0,08	1,29
2	6,7	6,65	0,05	0,75
3	6,9	6,6	0,3	4,35
4	6,56	6,76	-0,2	-3,05
5	6,18	6,1	0,08	1,29
6	6,18	6,05	0,13	2,10
7	6	5,85	0,15	2,50
8	7,4	6,9	0,5	6,76
9	6,74	6,5	0,24	3,56
10	6,45	6,7	-0,25	-3,88
x	6,531	6,423	0,108	1,65

Челночный бег

Учащийся №	Результаты		Разница	
	до	после	в ед.	в %
1	9,4	9,3	0,1	1,06
2	10,25	10,1	0,15	1,46
3	10,1	9,95	0,15	1,49
4	9,70	9,3	0,4	4,12
5	10,4	9,95	0,45	4,33
6	10,57	9	1,57	14,85
7	10,80	10,3	0,5	4,63
8	10,12	10,4	-0,28	-2,77
9	10,65	10,45	0,2	1,88
10	9,56	9,1	0,46	4,81
x	10,155	9,785	0,37	3,64

Прыжки в длину с места

Учащийся №	Результаты		Разница	
	до	после	в ед.	в %
1	155	151	-4	-2,58
2	170	171	1	0,59
3	155	158	3	1,94
4	154	156	2	1,30
5	156	157	1	0,64
6	148	150	2	1,35
7	130	133	3	2,31
8	147	148	1	0,68
9	156	161	5	3,21
10	136	139	3	2,21
x	150,7	152,4	1,7	1,3

Таблица 3 – Результаты тестирования до и после педагогического эксперимента экспериментальной группы

Бег на 30 метров

Учащийся №	Результаты		Разница %	
	до	после	в ед.	в %
1	5,28	5,18	0,1	1,89
2	6,6	5,95	0,65	9,85
3	6,9	5	1,9	27,54
4	6,75	5,7	1,05	15,56
5	6,98	5,93	1,05	15,04
6	6,18	6	0,18	2,91
7	6	5,73	0,27	4,50
8	7,04	6,67	0,37	5,26
9	6,74	6,13	0,61	9,05
10	6,04	5,9	0,14	2,32
x	6,451	5,819	0,632	9,8

Челночный бег

Учащийся №	Результаты		Разница	
	до	после	в ед.	в %
1	9,6	8,28	0,1	1,89
2	10,16	9,1	0,65	9,85
3	10,4	9,9	1,9	27,54
4	9,69	8,3	1,05	15,56
5	10,4	9,7	1,05	15,04
6	10,5	9,2	0,18	2,91
7	10,6	8,9	0,27	4,50
8	10,12	8,5	0,37	5,26
9	10,62	9,9	0,61	9,05
10	9,07	8,1	0,14	2,32
х	6,451	5,819	0,632	11,5

Прыжки в длину с места

Учащийся №	Результаты		Разница	
	до	после	в ед.	в %
1	160	170	10	6,25
2	165	171	6	3,64
3	144	150	6	4,17
4	150	160	10	6,67
5	134	140	6	4,48
6	145	157	12	8,28
7	130	135	5	3,85
8	145	148	3	2,07
9	156	170	14	8,97
10	145	152	7	4,83
х	147,4	155,3	7,9	5,36

Заключение

Сравнение результатов тестирования обеих групп приводит к выводам, что экспериментальная группа значительно опережает контрольную группу по своим результатам на 9,80% в беге на 30 м, на 11,5% – в челночном беге, на 5,36% в прыжках в длину с места. Данные показатели свидетельствуют, что упражнения с барьером положительно влияют на обучение технике бега и на скоростно-силовые показатели. В зимний сезон тестирование проводилось в спортивном зале. В соревнованиях воспитанники начальной подготовки в весеннем сезоне в зачет спартакиады школьников заняли 1 место в легкоатлетической эстафете 4*100, на первенстве ДЮСШ 1 в зимнем сезоне на дистанции 60 м вошли в финал, показав 4 и 5 лучший результат. В весеннем сезоне следующего года планируется тестирование на дистанциях 60 и 300 м.

Литература

1. Даниелян Т.Э Особенности технической подготовки барьеристок с использованием разновысоких барьеров / Т.Э. Даниелян, В.Е. Лутковский // Студенческая наука – физической культуре и спорту: сб. мат-ов Всеросс. с междуна. участием межвуз. науч.-практ. конф. молодых ис-

следователей «Человек в мире спорта». Мин-во спорта Российской Федерации; Национальный гос. ун-т физ. культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта. – СПб., 2020. – С. 149-153.

2. Деркачева А.С. Применение комплексов специальных упражнений с барьерами в подготовке юных легкоатлетов / А.С. Деркачева, О.В. Погорелова, Л.В. Павличенко // Теоретические и методологические аспекты подготовки специалистов для сферы физической культуры, спорта и туризма: сб. мат-ов I Междун. науч.-практ. конф. – Волгоград, 2021. – С. 88-92.

3. Иванов Т.Б. Применение специальных упражнений с барьерами в подготовке юных легкоатлетов / Т.Б. Иванов // Актуальные проблемы спортивной подготовки в легкой атлетике: сб. мат-ов Всеросс. науч.-метод. конф. с междун. участием, посв. 50-летию кафедры теории и методики легкой атлетики Уральского государственного университета физической культуры. – Екатеринбург, 2022. – С. 22-26.

4. Электронный ресурс. Режим доступа: <https://fiteria.ru/statji/uprazhneniya-s-barerami-dlya-begunov.html>.

5. Барьеры как элемент учебного процесса в лёгкой атлетике [Электронный ресурс] // Спортивная школа города Ялutorовска. –Режим доступа: yadusch.ru.

References

1. Danielyan T.E Osobennosti tekhnicheskoy podgotovki bar'eristok s ispol'zovaniem raznovysokih bar'erov / T.E. Danielyan, V.E. Lutkovskij // Studencheskaya nauka – fizicheskoy kul'ture i sportu: sb. mat-ov Vseross. s mezhdun. uchastiem mezhvuz. nauch.-prakt. konf. molodyh issledovatelej «CHElovek v mire sporta». Min-vo sporta Rossijskoj Federacii; Nacional'nyj gos. un-t fiz. kul'tury, sporta i zdorov'ya im. P.F. Lesgafta. – SPb., 2020. – S. 149-153.

2. Derkacheva A.S. Primenenie kompleksov special'nyh uprazhnenij s bar'erami v podgotovke yunyh legkoatletov / A.S. Derkacheva, O.V. Pogorelova, L.V. Pavlichenko // Teoreticheskie i metodologicheskie aspekty podgotovki specialistov dlya sfery fizicheskoy kul'tury, sporta i turizma: sb. mat-ov I Mezhdun. nauch.-prakt. konf. – Volgograd, 2021. – S. 88-92.

3. Ivanov T.B. Primenenie special'nyh uprazhnenij s bar'erami v podgotovke yunyh legkoatletov / T.B. Ivanov // Aktual'nye problemy sportivnoj podgotovki v legkoj atletike: sb. mat-ov Vseross. nauch.-metod. konf. s mezhdun. uchastiem, posv. 50-letiyu kafedry teorii i metodiki legkoj atletiki Ural'skogo gosudarstvennogo universiteta fizicheskoy kul'tury. – Ekaterinburg, 2022. – S. 22-26.

4. Elektronnyj resurs. Rezhim dostupa: <https://fiteria.ru/statji/uprazhneniya-s-barerami-dlya-begunov.html>.

5. Bar'ery kak element uchebnogo processa v lyogkoj atletike [Elektronnyj resurs] // Sportivnaya shkola goroda Yalutorovska. –Rezhim dostupa: yadusch.ru