Контрольна робота

З дисципліни: Легка атлетика з методикою викладання

тема:

Методика навчання техніки естафетного бігу

2010

Методика навчання техніки естафетного бігу

Естафетний біг є командним видом легкої атлетики і має багато різновидів. Успіх в естафеті залежить від багатьох причин, але одна з головних - вміння передавати і приймати естафетну паличку на високій швидкості в обмеженій зоні передачі. Техніка бігу по дистанції в естафетах нічим не відрізняється від звичайного бігу по прямій і віражу. Навчання техніці естафетного бігу доцільно починати після того, як засвоєна техніка бігу на короткі дистанції, відпрацьовано вміння виконувати високий і низький старт на повороті. Навчання техніці естафетного бігу проводиться в певній послідовності, відповідно до поставлених завдань.

Завдання 1. Ознайомити з технікою естафетного бігу. Створення уявлення про техніку передачі естафети починається з розповіді про види естафетної бігу, пояснення та демонстрації техніки передачі естафетної палички способами «знизу» і «зверху» в 20-метровій зоні на високій швидкості. Потім необхідно пояснити основні правила проведення естафетного бігу та значення точності, злагодженості рухів у передачі естафети для досягнення високого результату.

Завдання 2. Навчити техніці передачі естафетної палички. Навчання передачі естафетної палички проводиться в парах - спочатку на місці, потім в ходьбі і в бігу з невеликою швидкістю поза зоною передачі. З цією метою займаються будують у два розімкнені шеренги на відстані 1 - 2 м один від одного, уступами вправо або вліво, залежно від того, якою рукою передається естафетна паличка. За командою викладача стоять у першій шерензі приймають відводять випрямлену ліву (праву) руку назад, а стоять у другій шерензі передавальні, з невеликою паузою після команди, передають паличку (рис. 1.).

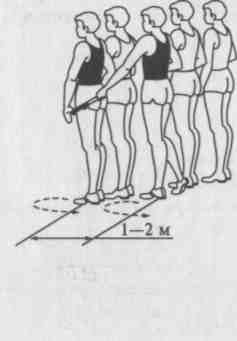


Рис. 1 Передача естафетної палички в шеренгах на місці

Потім навчаються повертаються кругом і виробляють передачу, помінявшись ролями. Коли відпрацьовується передача лівою рукою в праву (а така вправа необхідно для спринтерській естафети 4 х 100 м), що займаються передавальної шеренги зміщуються на півкроку в праву сторону. Після засвоєння займаються цих рухів передача палички виробляється, імітуючи роботу руками в бігу: Хто приймає по команді викладача відводить руку з гарною фіксацією кисті для прийому палички, а передавальний з паузою, після готовності що приймає, вкладає по команді в неї естафетну паличку.

На початку виконання всіх вправ команду подає викладач, пізніше - передавальний естафетну паличку. На цьому етапі навчання необхідно стежити, щоб беруть паличку не повертає голови в момент передачі естафети, контролювали положення руки і хід передачі, не бігли з відведеної Назад рукою, а передають паличку щоб не поспішали, витримували паузу, не витягували руку з естафетної паличкою до команди або одночасно з нею. При появі цих помилок слід вказати на них і роз'яснити, як правильно виконати який-небудь елемент техніки передачі.

Необхідно стежити за тим, щоб приймає біг по зовнішній лінії доріжки на 2-м і 4-му етапах і по внутрішній - на 3-м етапі.

Задача 3. Навчити техніці старту на етапах естафетної бігу. Для оволодіння технікою старту необхідно навчити займаються брати старт з положення з опорою на одну руку на прямій, потім на повороті перед виходом на пряму і на прямій при вході в поворот (рис. 2). Стартуючий ставить ліву ногу вперед і спирається правою рукою на доріжку, ліва рука відведена вгору-назад. Опустивши голову вниз, бігун дивиться за підходом передавального партнера до контрольної відмітки. Необхідно стежити за тим, щоб приймає біг по зовнішній лінії доріжки на 2-м і 4-му етапах і по внутрішній - на 3-му етапі.

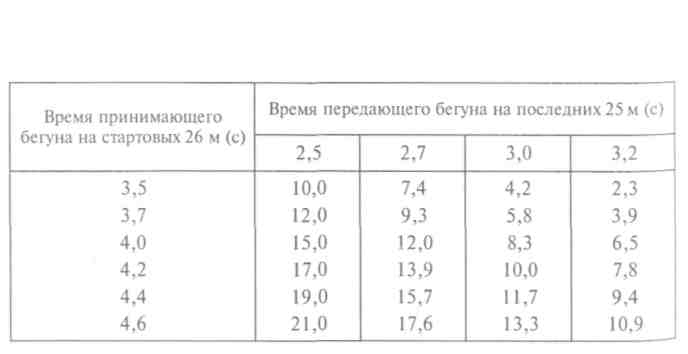


Рис.2. Стартові положення приймає естафету бігуна

При навчанні низького старту з естафетної паличкою доцільно повторити техніку старту на повороті, а потім приступити до освоєння рухової дії. Стартуючий тримає паличку мізинцем і безіменним пальцем за нижній кінець. Руку необхідно ставити у стартової лінії, спираючись про доріжку великим пальцем - з одного боку, вказівним і середнім пальцями - з іншого. Після відриву руки від доріжки естафетну паличку потрібно тримати всіма пальцями. Коли займаються освоять техніку старту на етапах і біг по заданих доріжках, тоді можна переходити до навчання старту зі спостереженням за партнером і користуванням контрольної відміткою.

Для кожної пари займаються контрольна відмітка підбирається індивідуально, з урахуванням швидкості, яку може мати передавальний до кінця дистанції, а також здатності приймаючої швидко стартувати. Ця відстань відповідає 8 - 11 м і підбирається шляхом багаторазових пробіжок.

Для виявлення величини фори можна використовувати таблицю 1 (за Л.С. Хоменкову)



Основним засобом для вирішення цього завдання буде багаторазовий пробіг в зоні, передаючи естафету поступово збільшується швидкість. Відстань до контрольної позначки уточнюється в процесі цих пробіжок, передача виконується як на прямій, так і на вході і виході з віражу. Естафета передається в другій половині зони передачі на максимальній швидкості з дотриманням правил змагань. В інших видах естафетного бігу передача естафетної палички легше, тому що швидкість бігу учасників нижче. Приймаючий естафету повинен порівнювати швидкість свого бігу зі швидкістю партнера на останніх 10 м дистанції, від цього залежить початок прийняття естафетної палички. Якщо швидкість передавального низька і продовжує знижуватися, то доцільно приймати естафету на початку зони передачі, а якщо що передає зберігається оптимальна швидкість бігу, то прийом проводиться в другій половині зони передачі.

Задача 4. Навчання техніці естафетної бігу в цілому та її вдосконалення. Злагодженість при передачі естафетної палички на максимальній швидкості має вирішальну роль у досягненні високого результату естафетної команди. При відмінній техніці передачі естафетної палички кінцевий результат може бути на 2,5 - 3 рази вище, ніж сума кращих результатів всіх учасників команди в бігу на 100 м. При складанні команди для естафетної бігу 4 х 100 м необхідно враховувати такі особливості: на першому і четвертому етапах бігуни пробігають по 110 м,а на другому і третьому етапах бігуни пробігають по 120 м. Тому на перший етап слід ставити бігуна, який добре володіє технікою низького старту і вміє швидко бігти по повороту. На другому етапі повинен стояти бігун з високим рівнем спеціальної витривалості і хорошою технікою прийому та передачі естафетної палички.

Учасник третього етапу, крім названих якостей, повинен добре бігти по повороту. На четвертий етап бажано поставити бігуна швидкого, емоційного і має кращий результат у бігу на 100 м с Ходу. При вдосконаленні техніки естафетної бігу важливо часте пробігання всій дистанції естафети з максимальною інтенсивністю, тому що тільки при цьому цілісному дії досягається звичний рух і точний розрахунок контрольних відміток. Рекомендуємо нижче докладно розглянути «Примірний план навчання техніки естафетного бігу».

Примірний план навчання техніки естафетного бігу

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Завдання | Засоби | Організаційно-методичні заходи | Типові помилки | Причини | Виправлення |
| 1.Ознайо-мити з технікою естафетного бігу | 1.Розповідь про техніку естафетного бігу та його види  2.Демонстрація техніки передачі естафетної палички різними способами в 20-метровій зоні | Перегляд кінокольцовок, кінограм, відеофільмів, знайомство з правилами змагань  Вказати на найбільш типові помилки і назвати шляхи їх усунення |  |  |  |
| 2.Навчити техніці передачі естафетної палички | 1.Тримання  естафетної палички  2.Передача естафетної палички правою чи лівою рукою на місці  3.Передача естафетної палички з попередніми рухом рук при бігу  4.Передача естафетної палички при пересуванні кроком  5.Передача естафетної палички при пересуванні в повільному темпі | Показує викладач з учнем або двоє найбільш підготовлених займаючих  Займаючі построєні в дві шеренги на відстані 1-2 м. Друга шеренга зміщена на півкроку праворуч (ліворуч). За командою здійснюється передача естафети. Потім займаючі повертаються кругом і вправи повторюються  Рухи рук виконуються з великою амплітудою. Передачу проводити спочатку по команді викладача, потім по команді передавального  Вправи в парах. Займаючі йдуть в ногу. Стежити за відстанню між ними  Слідкувати за чіткою фіксацією кисті. Зверніть увагу на зміщення приймаючого в бік по відношенню до передавального | Неправильне тримання естафетної палички  Одночасно з командою викладача той що передає, не дивлячись на руку того хто приймає, простягає паличку. Почувши команду,приймаючий повертає голову для контролю за прийомом палички. Руки приймаючого і передавального не повністю випрямлені  Неправильне положення кисті руки, опущеною для прийому палички  До моменту передачі естафети займаючі йдуть не в ногу  Передавальний біжить з витягнутою рукою | Неправильне уявлення про тримання естафетної палички  Передавальний не стежить за готовністю руки приймаючого і не слухає команди. Неправильне уявлення про прийом естафетної палички. Недостатня дистанція між приймаючим і передавальним до моменту передачі. Кисть руки опускається в сторону-назад  Незнання правильного положення кисті руки, опущеною для прийому палички  Порушений ритм ходьби  Передавальний не стежить за готовністю руки приймального естафету. Збільшено відстань між передавальними | Взяти паличку  якомога  ближче до  нижнього кінця  Добитися того,  щоб  передавальний  простягав  естафету лише  після того,  як  переконається, що рука приймаючого  готова для  прийому.  Проімітувати рухи приймаючого під контролем  викладача.  Підібрати  потрібну  дистанцію  Розгорнути кисть  долоні назад,  великий палець  відвести в сторону  стегна.  Простежити  за опусканням  кисті вниз-назад  Виконувати  пересування  кроком під  команду викладача  Команду "Хоп!"  подавати при  наближенні на  1-1,5 м |
| 3. Навчити техніці старту на етапах естафетного бігу | 1.Заняття стартового положення з опорою на одну руку  2.Повторні старти з опорою на одну руку на прямій доріжці  3.Повторні старти на повороті перед виходом на пряму.  4.Повторні старти на прямій при вході в поворот  5.Низькі старти з естафетною паличкою на повороті  6.Повторні старти зі спостереженням за партнером | Показує викладач або більш підготовлений учень. Показ фотографій, кінограм  Ліва рука відведена вгору-назад. Старти з бігом по наміченої лінії  Зайняти положення старту ближче до правого краю доріжки  Спочатку виконувати вправи на 5-8 доріжках з великим радіусом, потім перейти на 1-3 доріжки, з меншим радіусом  Показати спосіб тримання палички в правій руці (обхват трьома пальцями)  Спочатку вибігати самостійно, а потім в парах, коли партнер досягає контрольної позначки | Рух головою поперек напрямку бігу  Втрата правильного напрямку бігу і перехід на сусідню доріжку. Відхід від лінії до протилежного краю доріжки  Відхід від лінії на середину або до протилежного краю доріжки  Падіння палички після відриву руки від доріжки  Рання або пізня передача естафетної палички | Рух голови не відповідає напрямку бігу  Не склався руховий навик  Не склався руховий навик  Слабо розвинені фаланги пальців  Нестабільність прискорення. Нестійкість ритму наростання швидкості | Зміцнити м'язи шиї  Виконання  передачі на  меншій швидкості  Повернутися  до виконання  вправи по  більшому радіусу  Утримувати  паличку всіма  пальцями після  відділення  руки від доріжки  Здійснити  контроль за  швидкістю  за секундоміром |
| 4. Навчити техніці передачі естафетної палички на максимальній швидкості в 20-метровій зоні | 1.Визначення відстані від початку зони передачі до контрольної відмітки  2.Вибігання зі старту в момент досягнення передавальним контрольної позначки  3.Передача естафет при бігу з великій швидкості по прямій  4.Передача естафети на повороті перед виходом на пряму і на прямій перед виходом на поворот  5.Передача естафети під час бігу з максимальною швидкістю в зоні передачі з пробіганням коротких відрізків  6.Передача естафети під час бігу з максимальною швидкістю в зоні передачі з пробіганням всіх етапів | Ця відстань відповідає 8-11 м і уточнюється шляхом багаторазових пробіжок або визначається по таблиці  Спочатку виконує кожна пара окремо, потім кілька пар разом  Слідкувати за розташуванням бігунів на доріжці (збереження уступу)  Слідкувати за розташуванням бігунів на доріжці  Звернути увагу на дотримання правил змагань  Спочатку виконують учасники першого і другого етапів, потім третього і четвертого і, нарешті, другий і третій | Передавальний не доганяє або переганяє приймаючого  Займаючий припиняє біг після прийому естафети  Приймаючий не фіксує опущену для прийому руку  Передавальний не точно вкладає паличку в руку приймаючого  Передавальний естафету відразу ж залишає свою доріжку  Неправильне виконання етапів | Неправильно розрахована фора між ними  Неправильне уявлення про мету данної вправи  Відсутня фіксація руки в плечовому суглобі  У передавального відсутній зоровий контроль  Незнання правил змагань  Те ж | Уточнити  відстань до  контрольної  відмітки  Після прийому  естафети  10-15 м не  знижувати  швидкості  Зафіксувати  руку в плечовому  суглобі  Поліпшити  зоровий  контроль за  передачею  естафети  Добитися того,  щоб бігун  продовжував рух  по своїй  доріжці,  знижуючи  швидкість до  прийому  естафети на  інших доріжках  Те ж |
| 5.Навчання техніці естафетного бігу в цілому та її вдосконалення | 1. Передача естафетної палички кожною парою (зв'язкою) бігунів у своїх зонах на повній швидкості  2. Розстановка бігунів по етапах естафети  3.Уточнити відстань від початку зони передачі до контрольної відмітки  4 Проведення змагань у групі в естафеті  4\*100 м і командний біг на результат. | Спочатку виконує одна пара, потім кілька в змагальному режимі  Розстановка проводиться з урахуванням індивідуальних якостей займаючи  Кожна пара має бігти з максимальною швидкістю і передавати паличку, не дивлячись на зону передач  Стежити за дотриманням правил змагань | Немає злагодженості в зв'язці  До моменту передачі естафетної палички займаючі біжать не в ногу  Приймаючий бере естафетну паличку на деякій відстані від пальців передавального  Усі, зазначені вище | Бігуна переставлено на інший етап  Неправильно зроблена контрольна позначка. Порушений ритм бігу одним з бігунів  Велика відстань між бігунами до моменту передачі  Усі, зазначені вище | Переставити  учасника на  звичний етап  Уточнити  контрольну  відмітку.  Зробити 2-3  пробіжки в  парах без  естафетної  палички  Уточнити  відстань між  бігунами в  момент передачі  палички  Усі, зазначені  вище |

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. Колодій Е. М., Лутковський Е.М. М.: Легка атлетика. Фізкультура й спорт, 1985р.-с. 4-6. з.-267.

2. Жилкін А.И., Кузьмін В.С., Сидорчук Е.В., М.: Легка атлетика. Видавничий центр академія ,2006 р., з 178-182, 190-193, 202-218, 265-275. С.-463.

3. Макарова А.Н., Сиріс В.З., Теннов В.П. М.: Легка атлетика. „Освіта”,1989 р. С.- 108-122., 181-192., с.-279

4. Харабуш Г.Д. Теорія й методика фізичного виховання. М: Фізкультура й спорт, 1974 р. С.-102., с.-319.

5. Холодів Ж.К., Кузнєцов В.С., Колодницький Г.А. Легка атлетика в школі. М.1993 р.

6. Легка атлетика Під ред. Озоліна Н.Г., Воронкіна В.И., Примакова Ю.Н. М.: 1989 р.