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 види2.Демонстрація техніки передачі естафетної палички різними способами в 20-метровій зоні | Перегляд кінокольцовок, кінограм, відеофільмів, знайомство з правилами змаганьВказати на найбільш типові помилки і назвати шляхи їх усунення |  |  |  |
| 2.Навчити техніці передачі естафетної палички | 1.Триманняестафетної палички2.Передача естафетної палички правою чи лівою рукою на місці3.Передача естафетної палички з попередніми рухом рук при бігу4.Передача естафетної палички при пересуванні кроком5.Передача естафетної палички при пересуванні в повільному темпі | Показує викладач з учнем або двоє найбільш підготовлених займаючихЗаймаючі 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 повторюютьсяРухи рук виконуються з великою амплітудою. Передачу проводити спочатку по команді викладача, потім по команді передавальногоВправи в парах. Займаючі йдуть в ногу. Стежити за відстанню між нимиСлідкувати за чіткою фіксацією кисті. Зверніть увагу на зміщення приймаючого в бік по відношенню до передавального | Неправильне тримання естафетної паличкиОдночасно 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 випрямленіНеправильне положення кисті руки, опущеною для прийому паличкиДо моменту передачі естафети займаючі йдуть не в ногуПередавальний біжить з витягнутою рукою | Неправильне уявлення про тримання естафетної паличкиПередавальний 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-назадНезнання правильного положення кисті руки, опущеною для прийому паличкиПорушений ритм ходьбиПередавальний не стежить за готовністю руки приймального естафету. Збільшено відстань між передавальними | Взяти паличку якомога ближче до нижнього кінцяДобитися того, щоб передавальний простягав естафету лише після того, як переконається, що рука приймаючого готова для прийому. Проімітувати рухи приймаючого під контролем викладача. Підібрати потрібну дистанціюРозгорнути кистьдолоні назад, великий палець відвести в сторону стегна. Простежитиза опусканням кисті вниз-назадВиконувати пересування кроком під команду викладачаКоманду "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 руку2.Повторні старти з опорою на одну руку на прямій доріжці3.Повторні старти на повороті перед виходом на пряму.4.Повторні старти на прямій при вході в поворот5.Низькі старти з естафетною паличкою на повороті6.Повторні старти зі спостереженням за партнером | Показує викладач або більш підготовлений учень. Показ фотографій, кінограмЛіва рука відведена вгору-назад. Старти з бігом по наміченої лініїЗайняти положення старту ближче до правого краю доріжкиСпочатку виконувати вправи на 5-8 доріжках з великим радіусом, потім перейти на 1-3 доріжки, з меншим радіусомПоказати 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 бігуВтрата правильного напрямку бігу і перехід на сусідню доріжку. Відхід від лінії до протилежного краю доріжкиВідхід від лінії на середину або до протилежного краю доріжкиПадіння палички після відриву руки від доріжкиРання або пізня передача естафетної палички | Рух голови не відповідає напрямку бігуНе склався руховий навикНе склався руховий навикСлабо розвинені фаланги пальцівНестабільність прискорення. Нестійкість ритму наростання швидкості | Зміцнити м'язи шиїВиконання передачі на меншій швидкостіПовернутисядо виконання вправи по більшому радіусуУтримувати паличку всіма пальцями після відділення руки від доріжкиЗдійснити контроль за швидкістюза секундоміром |
| 4. Навчити техніці передачі естафетної палички на максимальній швидкості в 20-метровій зоні | 1.Визначення відстані від початку зони передачі до контрольної відмітки2.Вибігання зі старту в момент досягнення передавальним контрольної позначки3.Передача естафет при бігу з великій швидкості по прямій4.Передача естафети на повороті перед виходом на пряму і на прямій перед виходом на поворот5.Передача естафети під час бігу з максимальною швидкістю в зоні передачі з пробіганням коротких відрізків6.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 таблиціСпочатку виконує кожна пара окремо, потім кілька пар разомСлідкувати за розташуванням бігунів на доріжці (збереження уступу)Слідкувати за розташуванням бігунів на доріжціЗвернути увагу на дотримання правил змаганьСпочатку виконують учасники першого і другого етапів, потім третього і четвертого і, нарешті, другий і третій | Передавальний не доганяє або переганяє приймаючогоЗаймаючий припиняє біг після прийому естафетиПриймаючий не фіксує опущену для прийому рукуПередавальний не точно вкладає паличку в руку приймаючогоПередавальний естафету відразу ж залишає свою доріжкуНеправильне виконання етапів | Неправильно розрахована фора між нимиНеправильне уявлення про мету данної вправиВідсутня фіксація руки в плечовому суглобіУ передавального відсутній зоровий контрольНезнання правил змаганьТе ж | Уточнити відстань до контрольної відміткиПісля прийому естафети 10-15 м не знижувати швидкостіЗафіксувати руку в плечовому суглобіПоліпшити зоровий контроль за передачею естафетиДобитися того, щоб бігун продовжував рух по своїй доріжці, знижуючи швидкість до прийому естафети на інших доріжкахТе 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 швидкості2. Розстановка бігунів по етапах естафети3.Уточнити відстань від початку зони передачі до контрольної відмітки4 Проведення змагань у групі в естафеті4\*100 м і командний біг на результат. | Спочатку виконує одна пара, потім кілька в змагальному режиміРозстановка проводиться з урахуванням індивідуальних якостей займаючиКожна пара має бігти з максимальною швидкістю і передавати паличку, не дивлячись на зону передачСтежити за дотриманням правил змагань | Немає злагодженості в зв'язціДо моменту передачі естафетної палички займаючі біжать не в ногуПриймаючий бере естафетну паличку на деякій відстані від пальців передавальногоУсі, зазначені вище | Бігуна переставлено на інший етапНеправильно зроблена контрольна позначка. Порушений ритм бігу одним з бігунівВелика відстань між бігунами до моменту передачіУсі, зазначені вище | Переставити учасника на звичний етапУточнити контрольну відмітку. Зробити 2-3 пробіжки в парах без естафетної паличкиУточнити відстань між бігунами в момент передачі паличкиУсі, 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.