**Олександр Яловега, Людмила Біла**

**(Дніпропетровськ, Україна)**

**МЕТОДИКА НАВЧАННЯ БІГУ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ**

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Фізична культура, на думку Шияна Б.М. [6-5с. ], стає незамінним засобом розширення функціональних можливостей, профілактики та лікування. Зубалій М. [2-14с.] вважає, що знання можуть стати непотрібними, якщо не буде здоров’я. Здоров’я дитини – це ключ до здоров’я дорослої людини .

Навчання у школі націлене на технічне осмислення рухів. Посилення уваги до м’язового чуття, його «мелодики» майже не вивчається. Лише на примітивному рівні по двобальній шкалі – «приємно, неприємно». Першочергово потрібно вчити отримувати задоволення від гармонічної, природної роботи м’язів. А вже потім розвивати швидкість, силу, витривалість та інше. Наступним необхідним кроком у навчанні легкоатлетичних вправ повинна бути точність повторення результату дії .

Багато авторів займалися дослідництвом біомеханічних особливостей техніки спринтерського бігу С.А. Баранцев [1-24с], В.В. Морозов [3-112, 4-54], Д.С. Присяжнюк [5-18] та ін., але, відсутність єдиних поглядів на механізми формування рухових навичок у навчанні бігових вправ, вимагає більш глибокого вивчення розробки нових підходів до змісту уроків фізичної культури молодших класів.

**Мета дослідження**: вдосконалити методику навчання бігу на короткі дистанції молодших школярів у поєднанні з розвитком фізичних якостей.

Для досягнення поставленої мети нами використано теоретичні, педагогічні **методи дослідження** та методи математичної обробки отриманих даних. Дослідження проводилися протягом 2014-2015 р.р. на базі гімназії №130 м. Дніпропетровськ. У педагогічному експерименті взяли участь 20 хлопчиків віком 10-11 років.

**Результати власних досліджень.** На початку педагогічного експерименту нами була висунута гіпотеза щодо вдосконалення фізичних здібностей та техніки бігу на короткі дистанції за допомогою спеціальних вправ спорідненої дії. Тому, нами були відібрані спеціальні вправи спорідненої дії для вдосконалення фізичних здібностей і техніка бігу для молодших школярів:

1. Стрибки із просуванням уперед. Кожний стрибок супроводжується поворотом на 180°.

2. Стрибок на одній нозі й обох ногах через перешкоди різної висоти. Висота перешкод - 15 - 25 см, відстань між ними - 20 - 30 см.

3. Вихідне положення - лежачи на спині, ноги вгору, руки в сторону. Розведення і зведення ніг у повільному темпі з максимальною швидкістю (8-10 разів).

4. Стійка, на колінах, руки з набивним м'ячем підняті вгору - нахили тулуба в сторони, торкаючись м'ячем підлоги.

5. Біг із прискоренням на похилій доріжці (1,5 - 2,5°).

6. Повторний біг (5х20м) після виконання кожного прискорення, відпочинок для відновлення дихання.

7. Перекид уперед із переходом у біг на дистанції.

8. Кинути м'яч уперед, потім швидко стартуючи, спробувати впіймати м'яч, що летить, або доторкнутися.

9. Біг по обручах (6-8 обручів діаметром 28 - 33 см), розміщених на прямій з відстанню (80 - 100 см) один від одного.

10. Біг стрибками (10 - 15 м) з подальшим переходом у звичайний біг по дистанції (30-50 м).

Для визначення впливу спеціально підібраних вправ спорідненої дії, що сприяють удосконаленню техніки бігу і розвитку фізичних якостей молодших школярів, нами був проведений педагогічний експеримент.

Учні контрольної групи (10 школярів) для навчання і вдосконалення техніки бігу зі старту, стартового розбігу і бігу по дистанції використовували загальноприйняті вправи.

Діти експериментальної групи (10 школярів) для навчання і вдосконалення техніки бігу і для підвищення рівня розвитку швидкісних та швидкісно-силових здібностей двічі на тиждень (в основній частині уроку) виконували комплекс спеціально підібраних вправ спорідненого характеру. Усі спільні вправи і для учнів контрольної групи, і для учнів експериментальної групи відповідали віку та рівню фізичної підготовленості дітей. До таких вправ ми віднесли: різні групові вправи для покращання реакції на сигнал, причому сигнал міг пролунати тихо, голосно та дуже голосно. Сигнал до початку руху давався по-різному: це міг бути оплеск у долоні, удар предметом, предмет, сигнал голосом. Час між командою: «Увага!» та «Марш!» коливався від однієї до 5 с. Учителя, який подавав сигнал до початку руху, учні не бачили, щоб виключити елемент підготовки на запропонований сигнал.

Крім групових вправ на місці, виконувалися також вправи в русі: біг із положення лежачи, сидячи, з колін; стрибки на максимальну кількість разів зі

скакалкою; біг на місці, біг на місці з упором руками в гімнастичну стінку, робота на частоту рухів одними руками тощо.

Усі вправи були спрямовані на локальний розвиток окремих сторін швидкісних якостей: реакцію учнів на сигнал, частоту одиничного руху та частоту рухів. Учні, які займалися в експериментальній групі, виконували підібрані нами вправи.

Були підібрані ігрові вправи, рухливі ігри та естафети, на які відводилось 50% часу основної частини уроку, відведену на розвиток фізичних якостей та вдосконалення техніки легкоатлетичних вправ.

Для порівняння динаміки розвитку фізичних якостей та результатів у бігу на короткі дистанції нами проводилось тестування учнів на початку та в кінці педагогічного експерименту, що тривав 2 місяці. Щоб виключити вплив побічних факторів (погода, одежа, покриття ґрунту тощо) на результати контрольних випробувань, усі контрольні тести як на першому етапі педагогічного експерименту, так і на другому проводились у спортивній залі.

У таблиці 1 подано результати контрольних випробувань до початку і в кінці педагогічного експерименту учнів контрольної групи.

*Таблиця 1*

**Динаміка контрольних випробувань в учнів контрольної групи**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/р** | **Контрольні вправи** | **Вихідні дані** | **Кінцеві дані** | **Приріст** | **t-критерій Стьюдента** |
| ± | ± |
| 1 | Біг на 20 м з ходу, с | 4,01 ± 0,04 | 3,88 ± 0,03 | 0,13 | 1,66 |
| 2 | Біг на 20 м з низького старту, с | 4,13 ± 0,11 | 3,95 ± 0,09 | 0,18 | 1,81 |
| 3 | Біг на 60 м з низького старту,с | 9,96 ± 0,18 | 9,7 ± 0,18 | 0,26 | 2,59 |
| 4 | Частота рухів рукою за показниками теппінг-тесту | 40,18± 1,02 | 42,00±1,03 | 1,82 | 1,49 |

*Примітка:* при *n* =10 усі значення t>2,04 будуть достовірні з вірогідністю р ≤ 0,05.

Приріст у бігу на 20 м з ходу у школярів за сім місяців цілеспрямованої швидкісної підготовки становив 0,13 с. У бігу на 20 м з низького старту приріст контрольних результатів ще більш значний і становить 0,18 с. У бігові на 60 м з низького старту приріст результатів становив 0,26 с, у стрибку у довжину з місця - 4,1 см і в показниках теппінг-тесту - 2,82 рухи.

Одержані результати статистично достовірні лише у бігу на 60 м, приріст у всіх контрольних вправах свідчить про незначний вплив спеціально підібраних вправ на підвищення рівня розвитку швидкісних та швидкісно-силових якостей учнів, поліпшення техніки виконання низького старту та підвищення швидкості стартового розбігу, що узгоджується з даними Н.Г. Максименка, А.І. Табачника, В.П. Філіна та інших дослідників.

Учні експериментальної групи виконували в основній частині уроку ті самі швидкісні та швидкісно-силові вправи і вправи для вдосконалення техніки легкоатлетичних вправ. Істотною різницею в розвитку фізичних якостей школярів експериментальної групи в цьому періоді була наявність значної кількості вправ локально спрямованих на вдосконалення техніки бігу і вдосконалення окремих сторін швидкісної і швидкісно-силової підготовки. Ці вправи виконувались в поєднанні з елементами для вдосконалення техніки бігу.

У таблиці 2 подано зміни рівня швидкісної та швидкісно-силової підготовленості учнів експериментальної групи.

Час бігу на 20 м з ходу поліпшився у середньому на 0,8 с (t = 2,92). У бігу на 20 та 60 м з низького старту приріст швидкості становив відповідно 0,26 с та 0,38 с (t = 2,61 та 3,11). Результат показника частоти рухів рукою за період експерименту істотно не змінився.

*Таблиця 2*

**Динаміка контрольних випробувань в учнів експериментальної групи**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/р** | **Контрольні вправи** | **Вихідні дані** | **Кінцеві дані** | **Приріст** | **t-критерій Стьюдента** |
| ± | ± |
| 1 | Біг на 20 м з ходу, с | 3,84 ± 0,08 | 3,64 ± 0,17 | 0,18 | 2,92 |
| 2 | Біг на 20 м з низького старту, с | 3,98 ± 0,09 | 3,72 ± 0,09 | 0,26 | 2,61 |
| 3 | Біг на 60 м з низького старту, с | 9,79 ± 0,29 | 9,41± 0,38 | 0,38 | 3,11 |
| 5 | Частота рухів рукою за показниками теппінг-тесту | 42,6 ± 1,01 | 42,8 ± 2,04 | 0,20 | 0,18 |

*Примітка:* при n = 10 усі значення t>2,04 будуть достовірні з вірогідністю р ≤ 0,05.

Це вказує на те, що більшість підібраних нами вправ, які виконуються для підвищення швидкісних і швидкісно-силових здібностей учнів, сприяють одночасному вдосконаленню техніки бігу на короткі дистанції.

**Висновки.**

Експериментально перевірено ефективність запропонованої програми використання спеціально підібраних вправ спорідненої дії, спрямованих на вдосконалення техніки легкоатлетичного бігу й окремих сторін швидкісних і швидкісно-силових здібностей учнів, що є більш ефективним для їх використання у фізичному вихованні молодших школярів.

**Література:**

1. Баранцев С.А. Совершенствование прыжков в длину с разбега способом «согнув ноги» // Физическая культура в школе. – 2007. – № 4.
2. Зубалій М. Здоров’я дітей – у небезпеці // Фізичне виховання в школі. – 2006. – № 4.
3. Морозов В.В. Обучение технике легкоатлетических упражнений // Физическая культура в школе. – 2007. – № 6.
4. Морозов В.В. Обучение технике легкоатлетических упражнений // Физическая культура в школе. – 2008. – № 3.
5. Присяжнюк Д.С. Фізична культури. Легка атлетика в школі.   
   1 – 12 класи. – Х.: Ранок, 2006. – 284 с.
6. Шиян Б. М. Теорія і методика фізичного виховання школярів /   
   Б. М. Шиян. – Тернопіль : Навчальна книга – Богдан, 2002. – 1 частина. – 272с.

**Науковий керівник:**

старший викладач Біла Людмила Василівна.