

КОЛЛЕКТИВНОЕ ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ ВИДОВ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

О.В. Прокопов

*Учреждение образования «Витебский государственный университет
имени П.М. Машерова»*

Существуют различные пути совершенствования учебного процесса по спортивно-педагогическим дисциплинам. Самым простым и доступным является сочетание учебной практики с обучением технике видов легкой атлетики.

Цель – совершенствовать технологию коллективного обучения технике видов легкой атлетики.

Материал и методы. Исследование проводилось на базе факультета физической культуры и спорта в 2016–2018 гг. С использованием метода экспертных оценок у 305 студентов определен уровень владения техникой легкоатлетических упражнений. Изучено влияние взаимообучения на освоение техники легкоатлетических упражнений у 80 студентов.

Результаты и их обсуждение. В условиях группового обучения 78–92% студентов факультета физической культуры и спорта овладевают основами техники некоторых видов легкой атлетики. Среднее количество отличных оценок техники составило 3–14%, хороших – 15–34%, удовлетворительных – 37–67%, неудовлетворительных – 8–30%. При применении взаимообучения общая обученность достигла 92%. Среднее количество отличных оценок техники насчитывает 8–12%, хороших – 48–60%, удовлетворительных – 20–32%, неудовлетворительных – 8%.

Существенные различия отмечены по обученности технике толкания ядра и прыжка в длину с разбега. В экспериментальной группе показатель достиг 60%, в контрольной – 25–27%.

Наименее трудными для освоения студентами видами являются спортивная ходьба, спринтерский бег и толкание ядра, наиболее трудным – метание копья (мяча, гранаты).

Заключение. Использование взаимообучения студентов в парах сменного состава позволяет существенно улучшить профессиональную подготовленность студентов по дисциплине «Легкая атлетика и методика преподавания» за счет самостоятельной работы студентов по изучению техники видов легкой атлетики.

Ключевые слова: легкая атлетика, групповое обучение, взаимообучение.

GROUP TRAINING METHOD IN TRACK AND FIELD

O.V. Prokopov

Educational Establishment «Vitebsk State P.M. Masherov University»

There are different ways of improving sport education disciplines within the academic process. The simplest and the most accessible one, as we see it, is combination of the academic practice with training track and field.

The purpose is to improve group training method in athletic techniques.

Material and methods. The research was conducted on the basis of the Faculty of Physical Training and Sports in 2016–2018. The level of mastering the technique of athletics exercises is determined for 305 students using expert assessments method. The influence of mutual training on the mastering of athletic technique of 80 students was studied

Findings and their discussion. In group training conditions 78–92% of students master the basics of techniques of some types of athletics. The average number of excellent marks was 3–14%, good – 15–34%, satisfactory – 37–67%, unsatisfactory – 8–30%. Using mutual training the total learning rate was 92%. The average number of excellent marks was 8–12%, good 48 to 60%, satisfactory – 20 to 32%, unsatisfactory – 8%.

Significant differences were noted in training the technique of shot put and long jump with a run. In the experimental group the indicator reached 60%, in the control group – 25–27%.

The least difficult kinds for students' learning are sports walking, sprinting and shot put, the most difficult – javelin (ball and grenades throwing).

Conclusion. Students' mutual training in replaceable staff pairs makes it possible to improve the professional training of students on the discipline «Athletics and Teaching Methods» using the independent work of students in training techniques of athletics.

Key words: track and field, group training, mutual training.