

Методические рекомендации **«Обучение технике легкоатлетических упражнений»**

Легкоатлетические упражнения – это естественные виды двигательной активности человека, поэтому в повседневной жизни редко кто задумывается над тем, правильно или неправильно он ходит, бегает, прыгает или метает. Однако в спортивной практике для достижения максимального результата необходимо знать закономерности организации движений.

Техника спортивного упражнения – это рациональный способ его выполнения для решения конкретной двигательной задачи. В ходьбе и беге двигательная задача - как можно быстрее преодолеть дистанцию, в прыжках - как можно выше или дальше прыгнуть, в метаниях - как можно дальше бросить снаряд. Техническое мастерство – это совокупность умений и навыков спортсмена, т.е. то, что он умеет и как умеет делать.

Для оценки техники различают абсолютную, сравнительную и реализационную эффективность.

Для определения абсолютной эффективности техники регистрируют биомеханические параметры изучаемого вида, а затем сопоставляют их значения с эталонными критериями. Например: сравнение реальных и эталонных энергозатрат в беге позволяет оценить технику бега. Для определения сравнительной эффективности техники сопоставляется техника конкретного спортсмена с техникой аналогичного вида, выполненной спортсменами высокой квалификации. Таким образом, определяются отдельные показатели техники (т.е. такие, значения которых у спортсменов разной квалификации неодинаковы).

Реализационная эффективность техники сопоставляется с двигательным потенциалом спортсмена и спортивным результатом, показанным в соревновательном упражнении. Двигательный потенциал определяется по комплексу наиболее информативных физических качеств. Для этого у группы спортсменов измеряют результат в легкоатлетическом виде и результаты в тестах. По этим данным выводятся уравнения регрессии. На основании этих уравнений составляют специальные таблицы или номограммы, с помощью которых можно определить эффективность техники спортсменов.

Технику выполнения легкоатлетических упражнений принято условно делить на

фазы. Например, прыжки состоят из разбега, отталкивания, полета и приземления; метания – из разгона системы «метатель-снаряд», обгона снаряда и финального усилия; беговые виды – из старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.

Прежде чем приступить к обучению какому-либо виду легкой атлетики, необходимо определить степень готовности занимающегося к его освоению. Готовность выявляется с помощью контрольных упражнений (тестов) и сведений о прошлом двигательном опыте спортсмена. Степень готовности к обучению определяют три компонента: физическая, координационная, психологическая (мотивация учебной деятельности) готовности.

В зависимости от соотношения этих компонентов подготовленности будет зависеть успешность обучения различным видам легкой атлетики.

Освоение техники видов начинается с этапа начального разучивания движения.

Первая задача этого этапа – создать общее представление о двигательном действии и технике его выполнения.

При этом необходимо учитывать следующее: рассказ о двигательном действии должен быть кратким, ярким, образным, длиться не более 2-3 мин;

-демонстрация его должна быть наглядной и безупречной, повторяться не более 2-3 раз;

-показ должен сопровождаться словесным комментарием и выделением главной части двигательного действия.

Вторая задача – это обучение главной, ключевой фазе двигательного действия.

Например, в прыжках такой фазой является отталкивание, в метаниях – финальное усилие, в спортивной ходьбе – движение таза, в барьерном беге – переход барьера.

При решении второй задачи необходимо придерживаться следующих правил:

-начальное обучение следует проводить в облегченных условиях таким образом, чтобы занимающиеся при выполнении двигательного действия прикладывали от 50 до 80% усилий;

-желательно использовать большое количество разнообразных подводящих упражнений, которые по мере усвоения должны чередоваться;

-для исправления ошибок необходим показ правильного и неправильного

выполнения разучиваемого упражнения.

Третья задача обучения связана, как правило, с фазой, предшествующей главной фазе движения. В этом случае средства обучения и задания подбираются таким образом, чтобы постепенно увеличивались скорость и точность выполнения движения.

Четвертая задача – изучение части двигательного действия.

Пятая задача – целостное изучение двигательного действия в упрощенных условиях.

Шестая задача предусматривает соединение всех изучаемых частей в единое целое.

Седьмая задача – совершенствование техники изучаемого вида.

Обучение видам легкой атлетики на начальном этапе, как правило, сопровождается значительным количеством ошибок при выполнении двигательных действий.

Наиболее характерными отклонениями от правильной техники являются:

- внесение в двигательный акт дополнительных, ненужных движений;
- отклонение движений по направлению и амплитуде;
- несоразмерность мышечных усилий и излишняя напряженность многих мышечных групп;
- искажение общего ритма движения.

Основными причинами грубых искажений техники на этапе разучивания обычно бывают:

- недостаточная физическая подготовленность занимающихся;
- боязнь выполнения двигательного действия;
- недостаточное понимание двигательной задачи;
- недостаточный самоконтроль движений;
- ошибки в исполнении предыдущих частей действия;
- утомление;
- перенос навыков неправильного выполнения двигательного действия;
- неблагоприятные условия выполнения действий.

Методист Бабайкин А.В.