

Обучение технике бега на короткие дистанции

Обучение любому двигательному действию подчиняется основным педагогическим принципам и проходит ряд этапов. Обучение может проходить целостным и расчлененным методами. В настоящее время существует несколько известных методик обучения. Традиционная, основанная на обучении двигательному действию по частям, которая соотнобразуется с основными педагогическими принципами «от простого к сложному» и «от главного к второстепенному» и имеет два направления в обучении: в первом – на начальном этапе следует обучать по частям, по фазам; во втором направлении – целостное обучение двигательному действию. Методика обучения представляет задачи обучения, средства решения этих задач, методы использования упражнений, способы организации занятия и выполнения упражнений, количество повторений упражнений, или, иначе говоря, дозировка. То есть, задачи обучения говорят нам – чему мы собираемся учить, средства - с помощью чего, методы - как учить, а также необходимо знать, как выполнять то или иное упражнение и как организовать сам процесс выполнения упражнения. При обучении и совершенствовании техники бега на короткие дистанции необходимо знание основных закономерностей формирования двигательных навыков. Процесс овладения движениями проходит три этапа: 1. Ознакомление с новым движением, формирование основы техники. 2. Формирование двигательного умения. 3. Формирование двигательного навыка.

На этапе ознакомления создается представление о движении, которое необходимо освоить, применяемый круг средств может быть самым разнообразным: объяснение педагога, показ кинограмм, видеофильмов, показ бега квалифицированными спортсменами, выполнение пробного бега занимающимися.

На этапе формирования двигательного умения необходимо путем многократных повторений довести выполнение всех технических элементов спринтерского бега до относительно совершенной формы, исправляя и корректируя возникающие ошибки.

На этапе формирования двигательного навыка необходимо довести выполнение движения до относительного совершенства и уметь демонстрировать технику движения в изменяющихся условиях, в том числе и соревновательных.

В процессе обучения следует руководствоваться общепедагогическими, дидактическими принципами сознательности активности, наглядности, доступности и прочности.

Задача 1. Создать представление о правильной технике бега на короткие дистанции.

Средства: рассказ, показ, демонстрация кинограмм, кинокольцовок, опробование бега на отрезках 60-80м (после опробования указать на основные ошибки).

Задача 2. Обучить технике бега по прямой, заостря внимание на свободном и правильном выполнении основных элементов бега (работа рук, ног, положение туловища, головы и т.д.).

Средства: 1. Специальные беговые упражнения, выполняемые на отрезках 30 - 40 м:

А. Бег с высоким подниманием бедра, руки работают, как при беге, постановка стопы осуществляется с передней части, туловище наклонено вперед на 2-4 градуса.

Б. Бег с захлестыванием голени назад, туловище наклонено вперед на 20-30 градусов, руки работают, как при беге. Необходимо активно скидывать голень маховой ноги под ягодицу. Это упражнение одновременно развивает динамическую силу мышц задней поверхности бедра – наиболее часто травмирующей мышечной группы у спринтеров.

В. Многоскоки или бег прыжками. Это упражнение чаще всего используется с целью формирования длины шага, а также для формирования умения быстро сводить бедра в полетной фазе бегового шага. Руки в этом упражнении также работают в передне-заднем направлении, но амплитуда движения значительно больше, чем в беговом шаге.

Г. Бег на прямых ногах, отталкиваясь точно под собой, руки работают как в обычном беге.

Д. Семенящий бег, акцентированная постановка стопы с передней части, руки расслаблены, выпрямлены.

Используются имитационные упражнения для овладения техникой движения рук, расположения туловища в беге. Эти упражнения лучше всего выполнять стоя перед зеркалом фронтально и боком.

Е. Бег с ускорением. Это, пожалуй, - самое основное упражнение спринтеров. В нем необходимо научить занимающихся постепенно увеличивать и снижать скорость, варьировать параметры скорости, научиться увеличивать скорость бега за счет длины или частоты шагов:

- повторный бег на отрезках 60-80 м с коррекцией и исправлением возникающих ошибок. Такой повторный бег необходимо выполнять с разной скоростью, постепенно увеличивая скорость бега, необходимо

сохранять не закрепощенные свободные движения рук и активные движения ног;

- повторный бег на отрезках свыше 100 м. Необходимо, также концентрировать внимание на свободных движениях рук и ног в беге.

Задача 3. Обучить технике высокого старта и стартового разгона.

Обучая высокому и низкому старту, тренер-преподаватель сталкивается с проблемой: какую ногу ставить вперед, а какую назад. Существует очень простой способ определения положения ног на старте. Для этого нужно слегка толкнуть занимающегося в спину и посмотреть: с какой ноги он шагнет вперед, противодействуя падению. Именно эту ногу нужно ставить назад, так как: занимающемуся удобнее начинать первое движение с этой ноги.

Средства:

1. Принятие исходных положений высокого старта с опорой на руку и без опоры (6-8 раз). Необходимо сосредоточить внимание занимающихся на активном движении сзади стоящей ноги вперед без опускания или поднимания таза.
2. Выбегание с высокого старта 30-40 м (5-6 раз). Это упражнение выполняется с наклоном, который необходимо сохранять на первых 4-5 беговых шагах.
3. Бег с высокого старта по отметкам до 50 м. Отметки расставляются следующим образом: 1-й шаг – 4,5 стопы; 2-й – 5 стоп и так, прибавляя по полстопы, до 7 стоп.
4. Выбегание с высокого старта под падение. Стопы занимающегося параллельны, туловище наклонено вперед, продолжая наклонять туловище вперед, занимающийся начинает терять равновесие, в этот момент необходимо выполнить быстрый взмах руками в переднезаднем направлении и сделать быстрый шаг вперед. Длину шага можно также варьировать отметкой.
5. Бег с высокого старта с сопротивлением в одну или другую сторону. Выполняется с резиновым амортизатором. Спортсмен либо бежит вперед сопротивлением сзади, это упражнение позволяет лучше освоить выбегание в наклоне, либо резкая тяга вперед заставляет спортсмена быстрее начинать бег.
6. Повторный бег с высокого старта в парах под сигнал. Пары могут быть как равными по силам, так и нет, в таком случае дается установка на убегание от соперника и с целью догнать как можно быстрее.

При выполнении различных вариантов бега и прыжков следует уделять особое внимание постепенному увеличению амплитуды (длины шага) и частоты движений.

Задача 4. Обучить технике низкого старта и стартового разгона. Научить рациональной расстановке стартовых колодок с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

Средства: 1. Многократное принятие стартового положения команд "на старт", "внимание". С помощью этого упражнения занимающийся должен найти для себя оптимальное положение по этим двум командам, можно найти его опытным путем, а можно – по методике, описанной выше.

2. Прыжки и прыжковые упражнения из стартовых колодок по прямой и в прыжковую яму. Необходимо концентрировать внимание на активном проталкивании и сохранении наклона.

3. Многократное выбегание с низкого старта по 10-15 м с повышенной опорой для рук; из стандартного положения, с тягой сзади. Для сохранения наклонного положения используют ориентиры, чтобы предотвратить преждевременное выпрямление спортсмена. Занимающиеся осваивают движение сначала с использованием ориентира, затем по мере освоения ориентир убирают.

4. Бег на отрезках 30-40 м с низкого старта. Обратить внимание занимающихся на оптимальную длину шага, которая позволяет выполнять движения с очень высокой частотой, особенно на 5-6 шагах. Также очень важным является третий шаг со старта, в котором проекция ОЦМТ существенно приближается к месту постановки стопы и может произойти натягивание на ногу.

5. Бег на 30-40 м в парах и под сигнал. Установки здесь будут такими же, как и беге с высокого старта.

Задача 5. Обучить технике финиширования.

Средства: 1. Имитация финиша в ходьбе и медленном беге. Последовательно выполняются 3 варианта финиширования.

2. Набегание на финиш в парах, в группе. Финиширование выполняется в разных вариантах, необходимо найти наиболее удобный для каждого занимающегося.

3. Бег на 60-70 м с последующим пробеганием финишного створа.

4. Бег на отрезках 100-200 м с акцентом на быстрое пробегание последних 20 м – в парах и группе.

В конце занятия необходимо уделять внимание развитию скоростной выносливости. (Средства: бег 150-200 м с интенсивностью 90-95%).

Задача 7. Совершенствовать технику спринтерского бега в целом.

Средства: 1. Пробегание различных спринтерских дистанций с различной скоростью. Чтобы избежать излишнего закрепощения, сначала нужно выполнять пробежки со скоростью 75-80% от максимальной, затем, по мере освоения свободного непринужденного хода, скорость бега должна быть увеличена до 95% от максимальной. Необходимо обращать особое внимание на свободные движения верхних конечностей, расслабленные мышцы нижней челюсти. Для достижения такого эффекта спринтерам рекомендуют улыбаться во время бега.

2. Бег в гору с активным продвижением бедра маховой ноги вперед.
3. Бег с горы по инерции, сохраняя оптимальную длину шагов и постановку ноги на опору с передней части без натывания.
4. Бег по прямой на отрезках 80-100 м с изменением темпа бега по дистанции.

Спринтерский бег – это, прежде всего, умение управлять скоростью, поэтому очень важно выполнять все упражнения в разных скоростных режимах. Желательно менять скорость бега при однократном выполнении упражнения 2-3 р.

Кроме того, на этапе совершенствования техники бега используются следующие упражнения:

Для совершенствования техники бега:

1. Бег на месте и с продвижением вперед с подниманием бедра и голени маховой ноги, как в момент вертикали при беге.
2. Бег на месте с опорой руками о гимнастическую стенку. Движение ногами выполнять, как в предыдущем упражнении.
3. Пробегание дистанции 60-100 м за меньшее количество шагов.
4. Бег через отметки, расстояние между которыми – 6 стоп занимающегося, для формирования частоты шагов.
5. Бег по отметкам с разной расстановкой, так чтобы в процессе бега скорость увеличивалась то за счет длины шагов, то за счет частоты.
6. Пробегание дистанции 60-100 м с включением в середину отрезка бега прыжками (примерно 10 прыжков с ноги на ногу).
7. Вначале 10-15 м свободного бега, затем бег с максимальной частотой на отрезке 10 м и перейти на бег со скоростью около максимальной за счет увеличения длины шага. Это же упражнение можно выполнять наоборот.

Методист Бабайкин А.В.