

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНЫХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ 8-9 КЛАССОВ ПРИ ОБУЧЕНИИ БЕГУ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Коростелев Ю.А.,

Научный руководитель преподаватель физической культуры Самусев В.И.

Канский педагогический колледж

Одной из важнейших проблем физическом воспитании учащихся принадлежит бегу. На уроках легкой атлетики с бегом связаны и другие двигательные действия: прыжки в длину и в высоту с разбега, а также метания. Поэтому в первую очередь следует решать задачи обучения школьников технике бега.

К занятиям легкой атлетики подходят уже в раннем возрасте. Именно тогда надо заложить технические основы избранного вида: спортивную технику, способ выполнения изучаемого упражнения, которые должны совершенствоваться из тренировки к тренировке, от урока к уроку.

Одной из важнейших проблем физической подготовки школьников в спринтерском беге является проблема поиска эффективных средств и методов развития скоростных качеств. Это связано с тем, что в учебном процессе необходимо учитывать: анатомио-физиологические особенности организма, для развития дыхательной и сердечно-сосудистой системы, на данном возрастном этапе необходимо применять упражнения в аэробном режиме: равномерный непрерывный бег, прыжки на скакалке, постепенно дозировать упражнения в анаэробном режиме; а также биохимические, педагогические и психологические факторы.

Научные данные показывают, что примерно у 90% детей отмечается целый ряд нерациональных движений и ошибок в беге, а именно: неполное разгибание опорной ноги при отталкивании; фаза опоры более продолжительна во времени, чем фаза полета; постановка ноги с пятки и наружного свода стопы; перекрестная работа ног, т.е. след правой ноги заходит влево за среднюю линию. В связи с этим возникает необходимость формировать правильные двигательные навыки в беге.

Обучение технике бега на короткие дистанции - длительный и непрерывный процесс. Задача обучения правильной технике облегчается, если спортсмен начинает заниматься бегом с раннего возраста. На первых порах необходимо создать у занимающихся правильное представление о беге. Это достигается показом правильной техники с помощью квалифицированного бегуна, демонстрацией кинограмм лучших спринтеров мира, плакатов, рисунков. Техника бега на короткие дистанции изучается в такой последовательности: бег по дистанции, бег по повороту, низкий старт и стартовый разгон, финиширование, бег по дистанции в целом.

При беге с ускорением нужно постепенно увеличивать скорость лишь до тех пор, пока сохраняется свобода и правильность движений. Все упражнения выполняют сначала индивидуально, а затем небольшими группами. Следует научить, занимающихся, контролировать свои движения и оценивать правильность выполнения тех или иных элементов бега.

Совершенствование бега в целом возможно лишь при овладении прочными навыками технически правильного бега, приобретения умения бежать свободно, контролируя свои движения. На всем протяжении периода обучения технике необходимо применять специальные упражнения, постепенно усложняя их. К примеру: рывки и ускорения из различных исходных положений (сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.) по зрительному сигналу; прыжки через скакалку (частота вращения максимальная); рывки с резкой сменой направления и мгновенными остановками;

рывки на короткие отрезки с резкой сменой направления движения и резкими остановками способствуют развитию быстроты перемещения.

Скоростные качества – это способность человека совершать двигательные действия в минимальный промежуток времени, поэтому эффективность работы, направленной на развитие того или иного скоростного качества, будет зависеть не только от организации педагогического процесса, но и от индивидуальных темпов развития этого качества. Если направленное развитие скоростного качества осуществляется в период ускоренного развития, то педагогический эффект оказывается значительно выше, чем в период замедленного роста.

В легкой атлетике применяются три основных метода развития скоростных качеств: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

Существует два метода строго регламентированного упражнения. К ним относятся методы повторного выполнения упражнений или действий с максимальной скоростью движения, а также методы повторного (вариативного) упражнения с изменением скорости выполнения упражнений по определенной программе и в специально для этого созданных условиях.

Метод вариативного упражнения: выполняется определенное упражнение, в течение нескольких секунд интенсивность его возрастает, достигая максимума, затем скорость движения удерживается на максимуме, после чего интенсивность снижается. Далее, упражнение выполняется определенное количество раз в зависимости от его специфики, сложности и направленности тренировки.

Игровой метод предполагает выполнение упражнений в игровых условиях, например, в подвижных или спортивных играх, эстафетах и т.д. В связи с тем, что тренировка осуществляется в игровых условиях, то все упражнения осуществляются на высоком эмоциональном уровне, в свою очередь это не накладывает отпечаток «работы» и переносится значительно легче в психологическом плане, нежели работа по принципу строгого регламентирования. Важно чтобы упражнения при высокой своей интенсивности выполнялись без лишних напряжений и технически грамотно.

Соревновательный метод также часто используется в процессе обучения. Осуществляться он может посредством эстафет, прикидок, мини-соревнований. Несмотря на высокую напряженность и эмоциональность данный метод, в большинстве случаев, дает большой эффект.

Существует два метода строго регламентированного упражнения. К ним относятся методы повторного выполнения упражнений или действий с максимальной скоростью движения, а также методы повторного (вариативного) упражнения с изменением скорости выполнения упражнений по определенной программе и в специально для этого созданных условиях.

В спортивной практике для развития быстроты отдельных движений применяются те же упражнения, что и для развития взрывной силы, но без отягощения или с таким отягощением, которое не снижает скорости движения: семенящий бег; бег с высоким подниманием бедра; бег с акцентированным отталкиванием и прыжками; бег с загребаяющим движением голени. Кроме этого используются такие упражнения, которые выполняют с неполным размахом, с максимальной скоростью и с резкой остановкой движений, а также старты.

Для развития частоты движений применяются: циклические упражнения в условиях, способствующих повышению темпа движений; бег под уклон, с тяговым устройством; быстрые движения ногами и руками, выполняемые в высоком темпе за

счет сокращения размаха, а затем постепенного его увеличения; упражнения на повышение скорости расслабления мышечных групп после их сокращения.

Для развития скоростных возможностей в их комплексном выражении применяются три группы упражнений: упражнения, которые используются для развития быстроты реакции; упражнения, которые используются для развития скорости отдельных движений, в том числе для передвижения на различных коротких отрезках (от 10 до 100 м); упражнения, характеризующиеся взрывным характером.

Легкая атлетика объединяет такие широкие распространенные и естественные для человека виды физических упражнений, как ходьба, бег, прыжки и метание. Одно из важнейших мест физическом воспитании принадлежит бегу. В зависимости от дистанции и скорости бега по-разному влияет на человека. Бег на короткие дистанции способствует воспитанию быстроты, на средние и длинные дистанции – преимущественно выносливость, барьерный бег – ловкость и быстроту.