

САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
№2 КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Обучение футболистов технике бега на короткие дистанции

Автор: Товарова Л.И.

Место работы: СПб ГБОУ ДОД ДЮСШ №2 Красногвардейского района,

Должность: инструктор-методист

Аннотация:

Методическая разработка содержит материал для обучения технике бега на короткие дистанции и рекомендуется для использования тренерами-преподавателями по футболу в повседневной практике.

2015г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение	3
2. Последовательность обучения технике спринтерского бега	3
3. Обучения технике бега по дистанции	4
4. Обучения технике высокого старта	10
5. Обучения технике стартового разгона	12
6. Список используемой литературы	14

1. Введение.

Спринтерский бег – один из основных видов лёгкой атлетики. Кроме того, как средство тренировки он помогает повысить уровень достижений в большинстве других видов спорта. Высокие спортивные результаты в спринте могут быть достигнуты при правильной технике бега. Научные данные показывают, что примерно у 90% детей 7–10-летнего возраста отмечается целый ряд нерациональных движений и ошибок в беге, а именно: неполное разгибание опорной ноги при отталкивании; фаза опоры более продолжительна по времени, чем фаза полета; постановка ноги не с передней части стопы; перекрестная работа ног, т.е. след, например, правой ноги заходит влево за среднюю линию или слишком широко отставлен от неё и т.д. В связи с этим, возникает необходимость формировать правильные двигательные навыки в беге с первых лет обучения.

Уровень развития скоростных способностей – один из важных показателей специальной физической подготовленности футболистов. Сформированность скоростных качеств способствует более быстрому выполнению различных технико-тактических действий, что даёт дополнительное время для эффективного разрешения игровых ситуаций в свою пользу. Общеизвестно, что хорошая техника двигательного действия позволяет сэкономить силы и улучшить конечный результат.

В беге на короткие дистанции развиваются максимальные усилия, и это создаёт предпосылки к возникновению скованности и искажения рациональной формы движений и целесообразной координации развиваемых усилий. Напрягаются мышцы, не участвующие в выполнении беговых движений. Всё это вызывает лишние энергозатраты и снижает частоту рабочих движений.

2. Последовательность обучения технике спринтерского бега.

- 1). Обучение технике спринтерского бега по дистанции.
- 2). Обучение технике бега со старта.
- 3). Обучение технике стартового разгона.

Техника финиширования для футболистов решающего значения не имеет.

В начале обучения необходимо выявить особенности техники бега каждого занимающегося и определить основные ошибки. Наблюдая за бегом

необходимо обращать внимание на правильность техники бега в целом, а затем рассматривать детали движения рук, ног, наклон туловища и т.д. Важно определить, являются ли ошибки следствием неумения или следствием недостаточного развития тех или иных физических качеств (например, силы некоторых мышечных групп, скоростно-силовых качеств или гибкости).

3. Обучение технике бега по дистанции.

Скорость бега во многом зависит от рациональной формы движений, умения бежать без лишнего напряжения. Техника бега характеризуется не только скоростью, но и экономичностью движений, т.е. величиной затрачиваемых усилий. Самым экономичным будет прямолинейное и равномерное перемещение. Но при беге О.Ц.Т. тела совершает вертикальные и боковые колебания, а скорость передвижения увеличивается при отталкивании и уменьшается в фазе полёта и передней опоры. Чем лучше выражена прямолинейность и равномерность в передвижении, тем экономичнее техника бега.

Чтобы поддерживать скорость бега, необходимо оптимально сочетать длину и частоту шагов.

Рациональность движений спортсмена нарушается, если он не расслабляет мышцы, которые в данный момент активно в работе не участвуют, и в сокращённом состоянии мешают ему бежать легко и свободно, без излишнего напряжения.

Описание техники бега по дистанции.

Голова и туловище находятся на одной прямой, наклон незначительный. Небольшой наклон туловища вперед во время бега по дистанции сохраняется. В момент отталкивания поясница должна быть слегка прогнута и напряжена. Руки согнуты в локтевых суставах под углом 80-90°, кисти расслаблены; пальцы полусогнуты, большой палец касается середины указательного. Движения рук выполняются свободно и энергично, в соответствии с ритмом движения ног, вперед и немного внутрь до уровня подбородка, а при движении назад – немного наружу. Амплитуда движения рук вперед и назад почти одинакова. При отталкивании толчковая нога мощным движением выпрямляется в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. Бедро маховой ноги энергично выносится вперед-

вверх, способствуя эффективному отталкиванию. В безопорной фазе нога, которая закончила отталкивание и двигалась вначале назад-вверх, сгибается в колене и продолжает движение вперед-вверх. Одновременно с этим маховая нога энергично разгибается, опускается вниз и ставится на грунт. Активное «загребание» голенью при постановке ноги на землю и полное «складывание» - в момент вертикали. Активная постановка ноги с передней части стопы и полное сгибание голеностопного сустава. Упругая постановка ноги обеспечивается за счет приземления на переднюю часть стопы и некоторого сгибания ноги в коленном суставе. Это в значительной мере амортизирует силу удара о грунт и сокращает тормозную фазу передней опоры.

Ошибки в технике бега по дистанции.

- чрезмерный наклон туловища вперед («падающий» бег),
- наклон туловища назад, голова высоко поднята,
- нарушение в траектории движения рук,
- руки и плечи напряжены,
- недостаточно или слишком высоко поднимается бедро,
- слишком большой «захлест» голени,
- «выхлестывание» голени при движении вперед,
- фаза опоры более продолжительна по времени, чем фаза полета («прилипание» к дорожке),
- постановка ноги не с передней части стопы,
- развёртывание носков стоп наружу,
- перекрестная работа ног (след правой ноги заходит влево за среднюю линию, а след левой – вправо),
- следы ног слишком широко отставлены от средней линии.

Упражнения для обучения технике бега.

Для обучения технике бега используются специальные беговые упражнения, в которых основная нагрузка приходится на мышцы, активно участвующие в работе.

1. Семенящий бег.

- на месте,
- с медленным продвижением вперед,
- с постепенным увеличением темпа и переходом на свободный бег.

Упражнение способствует овладению прямолинейной постановкой стопы и

полным выпрямлением ноги в коленном суставе. При выполнении упражнения нельзя отклонять туловище назад. Акцент на прямолинейную постановку стоп и расслабленное выполнение упражнения (особенно на расслабление мышц плечевого пояса и рук).

2. Бег с высоким подниманием бедра.

- на месте,
- с небольшим продвижением вперед,
- с постепенным увеличением темпа и переходом на свободный бег,
- чередование бега с высоким подниманием бедра и свободного бега.

В качестве подводящего упражнения можно использовать ходьбу на носках с высоким подниманием бедра, руки на пояс, туловище держать прямо.

В опорной фазе голова, туловище и опорная нога, стоящая на передней части стопы, находятся на одной линии, небольшой наклон вперед, бедро маховой ноги поднято до горизонтального уровня, а опорная нога в это время полностью выпрямлена. Недопустимо «натягивание» стопы на дорожку.

3. Бег с забрасыванием голени назад («захлест»).

- на месте,
- с небольшим продвижением вперед,
- то же спиной вперед,
- с постепенным увеличением темпа и переходом на свободный бег,
- чередование бега с забрасыванием голени назад и свободного бега.

В упражнении с забрасыванием голени следует избегать наклона вперед. Голень маховой ноги складывается с бедром, при этом пятка уходит под ягодицу, а колено несколько выходит вперед.

4. Бег на прямых ногах («ножницы»).

- частым шагом,
- широким шагом,
- широким шагом с увеличением темпа и переходом на свободный бег.

Продвижение вперед осуществляется за счет сгибания и разгибания ног в голеностопных и тазобедренных суставах, при минимальном сгибании в коленных суставах.

5. Подскоки.

- на месте,
- с продвижением вперед и переходом на свободный бег.

Следить за активным движением маховой ноги вверх, разгибанием голеностопного сустава отталкивающейся ноги и удержанием туловища в вертикальном положении.

6. Бег приставными шагами.

- правым и левым боком,
- 2 через 2, 1 через 1,
- с акцентированным выталкиванием вверх.

Обращать внимание на разгибание голеностопных суставов при отталкивании и полный поворот.

7. Бег прыжковыми шагами («олений шаг»).

- с небольшим продвижением вперед,
- с постепенным увеличением темпа и длины шага и переходом на свободный бег,
- через 1 и 2 беговых шага с постепенным увеличением темпа и переходом на свободный бег,
- бег с высоким подниманием бедра – переход на бег прыжковыми шагами – переход на бег по дистанции.

Туловище удерживается вертикально, с небольшим наклоном вперед. Толчковая нога в момент отталкивания полностью выпрямлена, а маховая, согнутая в коленном суставе, быстро выносится вперед-вверх. Движения рук – как при беге, но более энергичные и с задержкой в крайних положениях. Эти упражнения вырабатывают широкий шаг, быстрое сведение и разведение бёдер, правильное положение отдельных частей тела после отталкивания и следующего за этим полета.

Методические указания.

Все беговые упражнения необходимо выполнять свободно, без излишних напряжений. Недопустимо «натягивание» стопы на дорожку, постановка должна быть мягкой, пружинистой.

Упражнения и их дозировка подбираются для каждого занимающегося с учетом недостатков в технике бега и физической подготовленности.

Хороший эффект в овладении структурой беговых движений дает их выполнение без помощи рук, а также в режиме переключения – с работой рук и без их помощи.

Упражнения для обучения правильной работе рук.

Обучению правильной работе рук при спринтерском беге следует уделить особое внимание. Неправильная, закрепощенная работа рук оказывает влияние на нарушение техники бега в целом, приводит к заметному снижению результатов бега на короткие дистанции. Энергичные расслабленные движения рук способствуют увеличению скорости движения ног.

- И.п. – одна рука на поясе, другая согнута в локтевом суставе, как при беге. Движения согнутой рукой в медленном темпе в плечевом суставе. То же – другой рукой.

- стоя на слегка согнутых ногах, руками удерживать концы скакалки, перекинутой через шею и плечи. Движения руками, как при беге.

2.- И.п. – выставить одну ногу вперед, руки согнуты, движения руками как при беге.

- то же, но в различном темпе. Сочетать напряжения мышц плечевого пояса и рук с их расслаблением. Тренер дает указания: «Напряженно», «Расслабленно», – чтобы обучающиеся почувствовали разницу в состоянии мышц и научились выполнять движения руками расслабленно.

- то же, но туловище несколько наклонено вперед,

- то же, но с различным темпом,

- то же с постепенным выпрямлением туловища из исходного положения наклон вперед,

- беговые движения руками в ходьбе,

- бег в медленном, среднем и быстром темпе с акцентом на правильную работу рук,

- то же - в различном темпе.

Методические указания.

При движении вперед кисть выносится до уровня подбородка, при движении назад – до упора. С увеличением наклона туловища, рука при движении вперед поднимается выше. Следить, чтобы плечи не поднимались, локти не разводились в стороны, и не было лишних движений головой и туловищем.

Длительное выполнение упражнений вызывает у учащихся утомление, что приводит к лишним движениям головой, туловищем.

Упражнения для обучения постановке ноги с передней части стопы.

- ходьба на носках на месте и с продвижением вперед и назад,
- бег на месте на передней части стопы, с последующим переходом на бег с продвижением вперед в медленном темпе,
- то же с увеличением темпа,
- то же с чередованием темпа.

Методические указания.

Стопы не «натыкаются» на дорожку, а ставятся мягко, пружинисто. Пятки не касаются дорожки. Носки стоп не разводятся в стороны.

Упражнения для овладения прямолинейным движением.

- бег по «коридору» (узкой дорожке) шириной 20–30 см,
- бег по прямой линии шириной 5 см (стопы ставятся по линии или параллельно ей),
- бег по гимнастическим скамейкам.

Методические указания.

Стопы не должны пересекать линию бега или ставиться далеко от неё, а носки стоп - разводиться в стороны.

Бег с ускорением — основное упражнение для обучения технике спринтерского бега.

- бег с ускорением в $\frac{3}{4}$ интенсивности от максимальной,
- бег с ускорением до максимальной скорости и последующим переходом в свободный бег (по инерции),
- переменный бег с несколькими переходами от максимального темпа к бегу по инерции,
- бег с хода (10-30 м),
- то же по разметкам,
- то же с заданиями:
 - а) выполнять беговые шаги как можно чаще,
 - б) выполнять бег с наименьшим количеством шагов (на длину шага).

Методические указания.

Техника спринта лучше всего совершенствуется при беге в равномерном темпе с неполной интенсивностью; в беге с ускорением, в котором скорость

доводится до максимальной; при выходах со старта с различной интенсивностью. Стремление бежать с максимальной скоростью при неосвоенной технике и недостаточной подготовленности почти всегда приводит к излишним напряжениям. Чтобы избежать этого, на первых порах следует применять преимущественно бег в 1/2 и 3/4 интенсивности, так как при легком, свободном, ненапряженном беге спортсмену легче контролировать свои движения.

В беге с ускорением необходимо постепенно увеличивать скорость, но так, чтобы движения были свободными. Повышение скорости нужно прекращать, как только появится излишнее напряжение. Важно сохранять свободу беговых движений, выполнять их с максимальной скоростью, но при этом строго следить за соблюдением техники бега.

С каждым последующим занятием скорость бега должна повышаться. Скорость увеличивается до тех пор, пока сохраняется свобода движений и правильная их структура. Как только юный футболист почувствует напряженность, закрепощение мускулатуры и скованность движений, скорость нужно снижать. В результате развития навыков излишнее напряжение будет появляться позднее, спортсмен будет достигать все большей скорости бега, выполняя движения легко и свободно.

При достижении максимальной скорости нельзя заканчивать бег сразу, а нужно его продолжать некоторое время, не прилагая максимальных усилий (свободный бег).

Обращается особое внимание на обучение умению переходить от бега с максимальной скоростью к свободному бегу, не теряя скорости.

Сокращать продолжительность свободного бега по инерции необходимо постепенно, по мере овладения искусством переключения интенсивности усилий при беге.

4. Обучение технике высокого старта.

Высокий старт применяется для обеспечения более быстрого набора скорости в начале бега.

Описание техники высокого старта.

По команде «На старт!» спортсмен подходит к стартовой линии, ставит сильнейшую ногу к линии, не переступая ее, другую отставляет назад, упираясь носком в грунт. Руки свободно опущены.

По команде: «Внимание!» сгибает обе ноги таким образом, чтобы вес тела распределялся в направлении впереди стоящей ноги (туловище наклонено вперед). Рука, разноименная впереди стоящей ноге, выносится вперед, другая рука отводится назад.

По команде: «Марш!» отталкивается от грунта впереди стоящей ногой, маховая нога (сзади стоящая) активно выносится вперед, руки активно работают перекрестно.

Ошибки, допускаемые при выполнении высокого старта.

- недостаточный или чрезмерный наклон вперед,
- голова закинута назад,
- слишком далеко назад отставлена толчковая нога,
- первый шаг делается впереди стоящей ногой,
- выпрямление происходит до того, как ноги делают первое движение,
- маховая нога поднимается чрезмерно высоко,
- руки делают первое движение не активно и с малой амплитудой.

Упражнения для обучения технике высокого старта.

- старты во время ходьбы в наклоне, выполняемые по сигналу или при подходе к определенной отметке,

- старты «падением» из положения стоя на двух ногах (на носках) и на одной (толчковой) ноге,

- старты «падением» из положения согнувшись вперед (в наклоне), руки опущены вниз или на коленях,

- и.п. – положение высокого старта, но сзади стоящая нога отставлена от вперед стоящей на 2-3 стопы Имитация первого шага (активный вынос вперед сзади стоящей ноги в сочетании с перекрестной работой рук), с постепенным приближением сзади стоящей ноги и увеличением скорости выноса бедра. То же другой ногой.

- то же, но с выпадом на 3-4 рейку (примерно на высоту середины бедра) гимнастической стенки и подъемом на носок толчковой ноги,

- высокий старт,

- старты из различных исходных положений,

- старты после различных заданий (бег на месте, в т.ч. с высоким подниманием бедра, забрасыванием голени назад, прыжки на месте, в т.ч. с поворотом, смена ног в упоре лёжа, кувырок вперед, прыжок в длину с места,

бросок набивного мяча вперед с последующим быстрым стартом, пытаюсь догнать летящий мяч и т.п.).

Методические указания.

Начинать обучение технике бега со старта следует тогда, когда занимающийся научился бежать с максимальной скоростью без возникновения скованности. Следить, чтобы обучающиеся на старте активно выносили вперед плечо и руку, разноименные выставленной вперед ноге. По мере усвоения старта необходимо увеличивать наклон туловища, довести его до горизонтального (с опорой на руку или без опоры) и стараться сохранять наклон возможно дольше.

5. Обучение технике стартового разбега.

Для более быстрого достижения максимальной скорости после старта служит стартовый разбег. Стартовым разбегом называют бег на начальном участке дистанции после старта, где спортсмен развивает скорость, близкую к максимальной, и постепенно принимает характерное для бега по дистанции положение, чтобы обеспечить плавное увеличение длины шага и, соответственно, скорости бега.

Описание техники стартового разбега.

Техника стартового разбега почти такая же, как и при беге по дистанции. Отличие заключается в большем наклоне туловища, руки работают с большей амплитудой (при движении вперед поднимаются выше головы), а ноги с меньшим «захлестом» и «выбрасыванием» голени вперед

В начале стартового разбега спортсмен должен сохранять достаточный наклон тела вперед, но не чрезмерный (во избежание падения). Чем лучше развиты скоростно-силовые качества, тем в большем наклоне спортсмен сможет удержать туловище, чтобы обеспечить себе благоприятные условия для отталкивания.

На эффективность стартового разбега существенно влияют длина и способ выполнения первого и последующих шагов после старта. Слишком короткие шаги не обеспечивают быстрого нарастания скорости, а очень длинные приводят к «натыканию» на ногу с последующим снижением скорости. Длина первых стартовых шагов возрастает примерно так: 1-й шаг – 3,5 стопы, 2-й – 4; 3-й – 4,5; 4-й – 5; 5-й – 5,5; 6-й шаг – 6 стоп.

При стартовом разбеге вместе с постепенным нарастанием длины шагов происходит плавное выпрямление туловища. Чёткой границы между стартовым разбегом и бегом по дистанции не существует. Стартовый разбег завершается, когда спортсмен достигает 92-95% своей максимальной скорости. Чем раньше это произойдёт, тем выше эффективность стартового разгона.

Важнейшая задача при обучении стартовому разбегу – научить постепенному выпрямлению туловища.

Ошибки в технике стартового разбега.

- резкое или раннее выпрямление туловища,
- не энергичная работа рук,
- слишком короткие или длинные шаги.

Упражнения для обучения технике стартового разбега.

- бег с высоким подниманием бедра в положении упора стоя с опорой на гимнастическую стенку (под разными углами),

- выбегание со старта под «воротами», сделанными из веревки, резиновой ленты или планки для прыжков в высоту на 1,5–2 м от линии старта,

- выбегание со старта «на вожжах в упряжке» с преодолением сопротивления (партнёр удерживает стартующего длинной резиновой лентой, скакалкой, пропущенной под мышками стартующего),

- выбегание со старта с сопротивлением партнера (партнёр, стоя в наклоне лицом к стартующему, упирается прямыми руками в его плечи и при выбегании бегуна со старта продолжает оказывать умеренное сопротивление, отбегая спиной вперёд),

- бег со старта (10–15 м) с сохранением оптимального наклона туловища.

Методические указания.

Необходимо следить за тем, чтобы после начала бега голова не поднималась и не откидывалась назад, иначе это приведёт к автоматическому подъёму туловища. Обращать внимание на активную работу рук и постепенное нарастание длины шага.

6. Список используемой литературы

1. Легкая атлетика. Учебник под общ. ред. Кобринского М.Е., Юшкевича Т.П., Конникова А.Н., Минск, 2005.
2. Базовые виды спорта: лёгкая атлетика. под ред. Воиновой С.Е., Щенниковой М.Ю., НГУ им. П.Ф.Лесгафта, СПб, 2010г.
3. Спринт. Алабин В.Г., Юшкевич Т.П., Минск, «Беларусь»,1977г.
4. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Москва, Владос, 2004г.
5. Урок физкультуры в современной школе: методические рекомендации для учителей. Баландин Г.А., Легкая атлетика, № 6, Советский спорт, 2005г.