

Е.А. Масловский (УО «ПолесГУ»)

В.Г. Ярошевич (УО «БрГУ им. А.С. Пушкина»)

Т.Е. Тиханович (ГБУО «Гимназия 1534», Россия)

А.П. Чумак (УО МГПУ им. И.П. Шамякина)

ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ЗАДАЧ, РЕШАЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ДЕТЕЙ БЕГУ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Бег на короткие дистанции (60 м и 100 м, а также 60 м и 100 м с барьерами) относятся к основным видам упражнений, которые включены в базовое содержание программы ДЮСШ. Рассмотрим более подробно предлагаемые специалистами задачи и дадим им соответствующую характеристику.

Первая задача – укрепление здоровья и гармоническое развитие всех органов и систем организма является главным аргументом повышения и индивидуализации физической нагрузки в тренировочном процессе юных легкоатлетов-спринтеров.

Вторая задача – формирование мотивационного компонента – стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой и воспитание трудолюбия. Образование, тренировка и оздоровление – это взаимовлияющие и дополняющие друг друга процессы, позволяющие, сохраняя индивидуальность личности, формировать общую идеологию, культуру, мировоззрение детей и подростков в отношении личного здоровья, что обязывает специалистов искать и внедрять в жизнь новые подходы по управлению системой образования в школе и ДЮСШ с целью создания здоровые берегающих технологий.

Третья задача – индивидуализация процесса обучения технике бега на короткие дистанции. Она предполагает, что достижение высоких спортивных результатов существенно зависит от ряда факторов, связанных с рациональным использованием индивидуальных особенностей занимающихся. Индивидуальный подход в процессе обучения необходим при решении любой задачи – будь то формирование знаний, умений и навыков или развитие физических качеств.

Четвертая задача – овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники подвижных игр как базового компонента двигательных способностей. В исследовании, проведенном К. Рубашом, показано, что в учебном процессе младших школьников эффективным средством повышения скоростных возможностей является использование подвижных игр. Игры автор рекомендует группировать по их влиянию на развитие основных физических качеств. Разработанная авторская классификация (А.А. Высоцкая, 2008) подвижных игр по признаку соответствия основным группам задач, решаемых на уроках физической культуры в школе, предполагает увеличенное время (23 часа в учебном году) на использование традиционных и инновационных (преимущественное развитие быстроты и координационных способностей) игровых средств.

Пятая задача – применение на занятиях по легкой атлетике психомоторных подготовительных упражнений, направленных на сопряженное развитие быстроты и координационных (ритм движений) способностей. По данным А.С. Голенко применение на уроках физической культуры по легкой

атлетике психомоторных упражнений, направленных на развитие быстроты и КС, приводят к значительно более существенным приростам показателей, чем в ином соотношении.

Шестая задача – начальное обучение спринтерскому бегу на основе биомеханического подхода к изучению техники движений. Так, С.А. Орещук считает, что уровень формирования в этом возрасте навыка скоростного бега тесно взаимосвязан со степенью овладения инерционными и реактивными силами перемещения звеньев тела. В плане отбора к занятиям спринтерским бегом детей из числа не занимающихся спортом установлено, что возраст юных бегунов 9–11 лет является «критически сенситивным» для развития быстроты и КС. В этот период лучше проявляется тренируемость этих качеств. Кроме метода определения координации также эффективны: «позный» метода (по Н. Романову) и метод использования даровых сил – реактивных, инерционных и свойства эластичности мышц.

Седьмая задача – использование подготовительных упражнений с дополнительным сопротивлением, усиливающих динамические акценты техники движений. В.В. Абросимов обращает особое внимание на своевременное осуществление перестройки ритмо-скоростных характеристик структуры беговых шагов в сторону повышения их мощности на основе тренажерных устройств, но пользоваться этими приемами следует очень осторожно. В то же время, на примере младших школьников И.Н. Батырь установлено, что акцентированное внимание на мощность отталкивания снижает скорость бега, удлиняет шаг, снижается темп бега. Установка же на быстрое отталкивание, наоборот, повышает темп бега и обеспечивает «стелящийся» бег. Разноречивость во мнениях специалистов на роль мощности в беге объясняется, на наш взгляд, различным ее понятийным толкованием. И.Н. Батырь и другие специалисты рассматривают величину мощности как искусственный продукт мощности отталкивания от опоры. С.А. Орещук, В.В. Абросимов, Е.А. Масловский и др. понимают мощность как мощность управляющих моментов относительно суставов ОДА между собой, продуцирующих построение естественного активного стиля бега и должно рассматриваться не в плане подбора средств усиливающих разгибательную функцию нижних конечностей в опорной части бегового шага, а, в первую очередь, в плане взаимодействия опорной и маховой конечностей с тазом в полетной части бегового упражнения, а также за счет усиления его сгибательной функции. На основе этой концепции представлены и экспериментально обоснованы рациональные пути перестройки ритмо-скоростных характеристик структуры беговых шагов у юных легкоатлетов-спринтеров с использованием тренажеров нового поколения, обеспечивающих повышение мощностных параметров в полетной части бегового упражнения. Максимальный же темп бега может быть достигнут только в условиях прогрессирующей мощности и координации бегового шага, начиная от стартового разгона вплоть до финишного отрезка. Об этом говорят исследования А.Р. Раида, который показал, что скорость бега, например, на участке стартового разгона (0–30 м) в меньшей мере зависит от силовых проявлений мышц-разгибателей бедра, чем от мышц-сгибателей бедра и подошвенных сгибателей стопы; на участке же набора скорости (30–50 м) связана с силой мышц-разгибателей бедра в большей мере, чем с силой подошвенных сгибателей; на финишном отрезке значимость всех силовых характеристик выравнивается.

Восьмая задача – сопряженное развитие физических качеств и формирование двигательных навыков. На начальном этапе обучения бегу наиболее важными компонентами бегового шага являются ритмо-скоростные, которые сопряжено решают задачи полноценного использования реактивных и инерционных сил в перемещении звеньев тела вместе с показателями в развитии скоростно-силовых и КС. В возрасте 9–11 лет эта задача успешно решается с помощью комплекса подвижных игр и специальных подготовительных упражнений. Однако в имеющемся каталоге подвижных игр практически отсутствуют упражнения по формированию ритмо-скоростных показателей, особенно в условиях прогрессирующей мощности и координации движений. Поэтому нет и конструктивной методики обучения бегу на короткие дистанции (гладкий и барьерный), которая основывалась бы не только на кинематических и временных особенностях формирования двигательного навыка, но в большей степени на динамических и координационных параметрах. Так, уровень совершенства координационных параметров (ритм) определяется не только способностью к быстрому освоению, согласованию, объединению в единое целое вновь изученных двигательных действий (ДД), но и способностью к перестройке и изменению уже освоенных ДД в соответствии с меняющейся внутренней структурой биомеханизма движений прогрессирующей сложности, мощности и координации (ритм). В более сложных по координации движений упражнениях (например, барьерный бег) способности к быстрой реакции, ритму и равновесию характеризуют комплексную функцию, определяющую удержание и изменение положения тела, управление пространственно-временной последовательностью ДД и управление быстрыми кратковременными реакциями всего тела. Специалисты выделяют способности к быстрому реагированию, точной адаптации и точному двигательному управлению в ограниченном пространстве.

Девятая задача – воспитание и совершенствование физических качеств, их соразмерного развития. Ведущим фактором в подготовке спортсмена является его умение эффективно, т. е. более полноценно использовать свой двигательный потенциал в достижении высоких результатов через спортивную технику. Проблема роста уровня физической подготовленности спортсмена в ходе многолетнего учебно-тренировочного процесса связана с двумя группами вопросов, Первая группа вопросов из них обусловлена психофизиологическими механизмами регуляции двигательной функции человека и превращением хаотического набора движений в биомеханически целесообразную и энергетически эффективную систему. Вторая группа связана с моторным потенциалом занимающихся. Из этого следует, что рост спортивного результата обеспечивается двумя факторами: повышением физической подготовленности у спортсменки с низким уровнем развития физических качеств и специальной подготовленности за счет разносторонней подготовленности и соразмерности развития качеств, а также способностью спортсменки так организовывать свои движения, чтобы как можно полнее реализовать растущие двигательные возможности организма.

Десятая задача – использование подготовительных упражнений прогрессирующей сложности, мощности и координации (ритма) движений для овладения вращательными движениями в полетной и опорной фазах бегового шага (гладкий и барьерный бег). Впервые в условиях общеобразовательной

школы целевая составляющая обучения формируется не на временной, а на динамической (мощность управляющих моментов относительно суставов ОДА) и координационной (степень овладения инерционными и реактивными силами перемещения звеньев тела) основе. Программная реализация данной концепции обеспечивает учащимся планомерный рост мощности и эластичности управляющих моментов мышечной системы в опорных точках ведущих звеньев бегового шага как в гладком, так и в барьерном беге на основе усиления потенциала и взаимодействия мышц, обслуживающих тазобедренный, коленный и голеностопный суставы, биомеханически целесообразно взаимодействующих с опорной или маховой конечностями, обеспечивающих в целом продуцирующий активный стиль бега. В теоретическом аспекте формируются осознанные учащимися движения – с помощью видео просмотра и имитационного моделирования на ПЭВМ, а в методическом – происходит целенаправленный отбор традиционных и инновационных средств специальной подготовки в формате комплекса психомоторных упражнений прогрессирующей мощности и координации движений ритмо-скоростных параметров бега, не имеющих аналога в работе учителя физической культуры. Система упражнений прогрессирующей естественности беговых движений обеспечивается действием механизмов «позы» и гравитационного поля (падающее тело), использованием кориолисовой силы инерции (вращательной по типу маятника) и маховых, переместительных и реактивных движений (активизация свободных конечностей и таза).

МГПУ ИМ. И.П. СЕМЕНОВА