

*Загвоздин Даниил Александрович
студент 1 курса Магистратуры УРФУ ИФКСиМП
Екатеринбург, Россия*

Аннотация. Статья содержит теоретические материалы технической подготовке юных спортсменов занимающихся бегом на спринтерские дистанции, практические рекомендации по улучшению уровня подготовленности юных спортсменов.

Ключевые слова. Техническая подготовка, низкий старт, стартовый разгон, юные спортсмены.

Annotation. The article contains theoretical materials of technical training of young athletes in the sprint, practical recommendations of improving the level of preparation of young athletes.

Keywords: Technical training, low start, starting acceleration, young athletes.

Спортивная подготовка условно разделяется на физическую, психологическую и технико-тактическую подготовку. Первостепенную роль в подготовке юного спринтера играет техническая подготовка, потому что является фундаментом успешной соревновательной деятельности в будущем. Все спринтерские дистанции делятся на старт, разгон, бег по дистанции и финиш. Значительная часть физической подготовки обеспечивает тренированность для первых двух этапов, при этом технической подготовке для отработки стартов и стартовых ускорений уделяется недостаточно времени, уделяется внимание бегу по дистанции и финишу.

Обычно, на практике у спортсменов самой высокой квалификации, стартовый разгон продолжается примерно до 30-35 метра, что составляет 30-35% от дистанции 100метров, 15% - на дистанции 200метров, и более 50% на дистанции 60 метров. Отсюда очевидна важность и необходимость методически правильного обучения и формирования правильных двигательных навыков для выполнения низкого старта и стартового разгона.

При правильно сформированном и выполненном низком старте и стартовом разгоне, спортсмен получает возможность, намного быстрее среагировать на команду, продуктивно выполнять отталкивание и набрать максимальную скорость.

Переводя практическую значимость на детей, она немного падает по сравнению с взрослыми, но очень значимую роль начинает играть именно стадия обучения низкому старту и стартовому разгону.

Попробуем выделить основные компоненты обучения низкому старту, при этом более подробно остановимся на деталях обучения и особенно на упражнениях позволяющих создать правильный двигательный образ у спортсмена.

Низкий старт

В современной практике в беге на короткие дистанции используют 3 вида стартов:

- Обычный старт – при котором передняя колодка располагается при-

мерно на расстояние полутора стоп от стартовой линии, а задняя на расстоянии длинны голени от передней. Это классический старт, с которого стоит начинать обучение

- Растянутый – при котором задняя колодка остается на месте, передняя двигается к задней. Этот старт будет более эффективен для высокорослых спортсменов и для длинного спринта, где стартовый разгон будет на много меньше.

- Сближенный – при котором задняя колодка располагается ближе к передней. Более перспективный старт для спортсменов невысокого роста, а так же для спортсменов с наибольшими силовыми показателями разгибателей бедра и голени.

Каждый старт имеет индивидуальные особенности, но задачи остаются у них одни и те же, во первых для удобного положения спортсмена, во вторых для создания оптимального угла отталкивания и в третьих для повышения стартовой скорости спортсмена.

Описания во втором и третьем видах, ведутся от первого классического старта, предложенные общие рекомендации не являются эталонными. Тренер и спортсмен, должны стремиться к поиску индивидуального расстояния.

Но для всех видов низкого старта, есть оптимальное положение тела, при котором старт будет успешным.

- Вес тела должен быть равномерно распределен между руками и ногами.

- В положении «Внимание» центр тяжести смещается вперед, за счет разгибания бедра и голени, плечи располагаются чуть за линией старта, тем самым основная нагрузка распределена на руки, что не позволяет находиться в этом положении долгое время.

Основные ошибки положения низкого старта: Задняя нога полностью выпрямляется, не позволяя тем самым выполнить продуктивный толчок от стартового станка. ОЦТ не смещается вперед, что отрицательно скажется при стартовом разгоне. Маленький угол разгибателя бедра и голени (бедро находится ниже уровня плечевого сустава) ограничивающий толчковые возможности спортсмена.

Все эти ошибки элементарно исправляются многократным повторением правильного положения тела на старте, не требующих специальных упражнений. Но требует обязательного присутствия тренера, для корректировки положения низкого старта.

Хороший старт, характеризуется, прежде всего, мощными усилиями в оптимальном направлении, зависящих от силовых характеристик разгибателей бедра и голени. Но какой толк от сильных разгибателей, если у нашего спортсмена не развита двигательная реакция? В норме простая двигательная реакция находится в диапазоне от 0.10 до 0.30с.

Добиться значительного сокращения времени простой реакции — трудная задача. Диапазон возможного сокращения ее латентного времени за период многолетней тренировки примерно 0,10-0,15 с. Соответственно чем раньше начать тренировать, тем больше будет эффект в будущем.

Кроме этого есть еще один плюс у простой двигательной реакции есть такое свойство как перенос: если спортсмен будет реагировать быстро в одной ситуации, то он быстро будет реагировать и в другой.

Примерные упражнения для развития простой двигательной реакции:

1. Сначала выполняется бег со старта под команду с контролем времени в облегченных условиях (со специальных колодок, под уклон или с помощью тяги растянутого вперед резинового амортизатора).

2. Затем выполняется бег со старта на 10-20 м самостоятельно, без команды, но с контролем времени бега, для отработки стартового ускорения.

3. В заключение выполняется групповой старт на 20-50 м, реагируя по движению одного из участников забега. «Лидер» меняется по очереди в каждом забеге.

Стартовый разгон

Толчок от стартовых колодок производится двумя ногами, как показала статистика, победители Олимпиад и ЧМ, толчковая нога ставится на заднюю колодку, что противоречит начальному обучению советских авторов.

Но достаточно логично при рассмотрении толчковой ноги с точки зрения биомеханики. Толчковая нога, имеет наиболее высокий скоростно-силовой потенциал, при котором, будет иметь преимущество на первом шаге.

Но максимальное усилие толчковой ноги, будет неоптимальным для стартового разгона, причиной тому будет являться время полета маховой ноги, которое, входят в общее время от старта до финиша, при максимальном усилии, время полета значительно увеличивается.

Таким образом, двигательные установки при стартовых действиях должны быть направлены не только на выполнение мощного отталкивания, но и на эффективность маховых движений которые должны выполняться максимально быстро, так что бы стопа маховой ноги не поднималась высоко над поверхностью дорожки. Но не стоит забывать про работу рук и корпуса, они будут играть важную роль при наборе скорости. Если спина разогнется рано, то спортсмену придется на много дольше сопротивляться лобовому сопротивлению, если руки будут работать не по направлению движения, то эффективность их работы ставится под сомнение, а так же влечет за собой лишние энергозатраты, которые негативно скажутся на финишном отрезке. Варианты допускаемых ошибок при стартовом разгоне достаточное количество и раскрыть все в этой статье не получится, за то получится рассказать упражнения, при выполнении которых возможно предотвратить эти ошибки.

Примерные упражнения для обучения стартового разгона:

1. Бег с низкого старта в гору.

2. Бег с низкого старта по отметкам, сохраняя оптимальный наклон туловища в разбеге. Первая отметка на 4 стопы от передней колодки, каждый последующий шаг больше предыдущего на 0,5 стопы до 7 ступней.

3. Бег с низкого старта по отметкам через набивные мячи, поставленные между метками.

4. Бег с низкого старта с использованием одной колодки поочередно для левой и правой ноги.

5. Имитация беговых движений руками после отталкивания от гимнастической стенки и скамейки без команды и по команде.

Для того чтобы получить достойный спортивный результат на спринтерских дистанциях, естественно одного старта и стартового разгона будет мало, но правильное его выполнение позволит на много раньше достичь максимальной скорости на дистанции, тем самым сокращая ее общее время. И только правильно сбалансированный тренировочный план откроет большие возможности для реализации вашего спортсмена и вас как тренера.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Озолин Э.С.* Спринтерский бег [Текст]/ Э.С. Озолин. М.: Человек, 2010. 176 с.
2. *Озолин Н.Г.* Настольная книга тренера. Наука побеждать [Текст]/ Н.Г. Озолин. М.: АСТ: Астрель, 2004. - 863 с.

THE LITERATURE

1. *Ozolin E.S.* Sprinting [Text] / E.S. Ozolin. M.: Man, 2010. 176 p.
2. *Ozolin N.G.* Handbook of Coach. Science of Victory [Text] / N.G. Ozolin. M.: AST: Astrel, 2004. - 863 p.

THE MAIN STATEMENTS FOR TRAINING LOW START

Zagvozdin Daniel Aleksandrovich

The student of 1 course of the Magistracy Urfa ИФКСуМП

Ekaterinburg, Russia

УДК 796.011.3:004

ПРИМЕНЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ КОМПЬЮТЕРНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРАКТИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПЕДАГОГА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

*Гурьев Сергей Владимирович,
кандидат педагогических наук, доцент*

*Российский государственный профессионально-педагогический
университет*

*Черкашин Валерий Дмитриевич
педагог по легкой атлетике
ДЮСШ «Буревестник», УРФУ
Екатеринбург, Россия*

Аннотация. Рассматривается необходимость внедрения современных информационных технологий в практическую деятельность специалистов по физической культуре и спорту, умение использовать данные возможности в своей практической и научной деятельности.

Ключевые слова: Физическая культура, спорт, информационные технологии, тренажер БОС.

The summary. Necessity of introduction of modern information technologies in practical activity of experts in physical training and sports, ability to use the given possibilities in the practical and scientific activity is considered.

Keywords: Physical training, sports, information technologies, a training apparatus it is barefooted.