

Методика обучения технике бега по прямой у конькобежцев

Кочеткова М.А., Илясова О.М.

Тамбовское областное государственное автономное учреждение
дополнительного образования «Спортивная школа № 3»

Введение

Современный конькобежный спорт предъявляет высокие требования к технической подготовке спортсменов, особенно на этапе начального и учебно-тренировочного обучения. Одним из ключевых элементов соревновательной деятельности является техника бега по прямой, которая обеспечивает поддержание высокой скорости, экономичность движений и стабильность результата на дистанции. Правильное формирование двигательного навыка на прямых участках дорожки является основой для дальнейшего совершенствования техники прохождения поворотов и дистанции в целом.

Цель данной статьи - рассмотреть основные методические подходы к обучению технике бега по прямой у конькобежцев, определить ключевые элементы техники и средства их формирования.

Характеристика техники бега по прямой

Бег по прямой в конькобежном спорте представляет собой циклическое движение, основанное на чередовании отталкиваний ногами с последующим скольжением. Основные технические элементы включают:

Положение тела - наклон корпуса вперед под углом 40–50°, устойчивое равновесие;

Работа ног - активное боковое отталкивание с полным разгибанием в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах;

Фаза скольжения - максимально длинная, с сохранением устойчивости;

Работа рук - синхронная, маятникообразная, направленная вперед-назад;

Положение головы и плечевого пояса - голова слегка приподнята, плечи расслаблены.

Рациональная техника позволяет снизить энергозатраты и повысить эффективность каждого шага.

В процессе обучения выделяются следующие основные задачи:

1. Формирование правильного исходного положения тела.
2. Освоение техники отталкивания и скольжения.
3. Развитие координации движений рук и ног.
4. Формирование чувства равновесия на льду.
5. Закрепление ритма и темпа движений.

Решение данных задач осуществляется поэтапно, с учетом возраста, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей спортсменов.

Методические принципы обучения

Обучение технике бега по прямой должно строиться на основе следующих принципов:

- Постепенности - от простых упражнений к более сложным;
- Наглядности - использование показа тренером, видеоматериалов;
- Доступности - учет физических возможностей обучающихся;
- Повторности - многократное выполнение упражнений;
- Сознательности и активности - понимание спортсменом целей и задач обучения.

Соблюдение данных принципов обеспечивает устойчивое формирование двигательных навыков.

Обучение движениям ног

Обучение начинается с освоения свободного скольжения в посадке в положении равновесия на коньке и смещения вперёд-внутрь, от которых зависят направление и эффективность толчка. Для этого используются

упражнения на равновесие, бег по прямой с минимальным числом шагов, имитационные упражнения и специальные упражнения на одной ноге.

Обучение смещению проводится с помощью имитации на месте и в движении, пригибной ходьбы, прыжков, ходьбы на лыжах и упражнений с дополнительным сопротивлением. Во всех упражнениях важно как можно дольше сохранять согнутую опорную ногу и увеличивать поворот конька носком в сторону.

Обучение отталкиванию

Обучение отталкиванию тесно связано с обучением смещению и направлено на надёжный упор конька в лёд и правильное направление усилия. Для этого применяются имитационные упражнения и бег с дополнительным сопротивлением, способствующие формированию эффективного толчка.

Обучение подтягиванию свободной ноги

Обучение направлено на формирование точного положения свободной ноги в конце подтягивания. Для этого используется имитация на месте с постановкой ноги на носок в след опорной ноги, первоначально — по заданной прямой линии.

Обучение постановке конька на лёд

Постановка конька на лёд осуществляется из оптимального исходного положения и тесно связана со смещением, подтягиванием свободной ноги и отталкиванием. Данное движение выполняется быстро и разучивается в единстве со всем шагом конькобежца.

Обучение согласованию всех движений

Обучение направлено на чёткое разграничение рабочих и подготовительных движений: подтягивание свободной ноги выполняется во время скольжения, а постановка конька — в момент отталкивания другой ногой. Одновременно формируется согласованность движений, уточняется техника и совершенствуются углы отталкивания, ритм шага и темп бега.

Средства и методы обучения

Подготовительные упражнения вне льда

Для формирования правильных двигательных представлений используются:

- имитация конькобежных движений;
- упражнения на равновесие;
- приседания и выпады;
- прыжковые упражнения;
- упражнения на развитие силы ног и мышц кора.

Упражнения на льду

На льду применяются специальные упражнения:

- скольжение на одной ноге;
- бег по прямой с удлиненной фазой скольжения;
- выполнение движений без работы рук;
- бег с акцентом на мощное отталкивание;
- упражнения с контролем положения корпуса.

Методы обучения

Основными методами являются:

- целостный метод - выполнение движения в целом;
- расчлененный метод - разучивание отдельных элементов;
- игровой метод (на начальном этапе);
- метод многократных повторений.

Типичные ошибки и пути их исправления

В процессе обучения часто встречаются следующие ошибки:

- чрезмерно вертикальное положение корпуса;
- короткая фаза скольжения;
- слабое отталкивание;

- асинхронная работа рук;
- потеря равновесия.

Для их исправления используются специальные корректирующие упражнения, замедленное выполнение движений, визуальный контроль и обратная связь от тренера.

Заключение

Техника бега по прямой является фундаментальным элементом конькобежной подготовки. Эффективная методика обучения должна базироваться на поэтапном формировании двигательных навыков, использовании разнообразных средств и методов, а также индивидуальном подходе к каждому спортсмену. Правильно сформированная техника на ранних этапах подготовки создает предпосылки для достижения высоких спортивных результатов в дальнейшем.

Список использованных источников

1. Бондарчук, Т. В. Современные методологические тенденции подготовки квалифицированных конькобежцев: учебное пособие / Т. В. Бондарчук, С. В. Бажанова, Г. Е. Медведева, О. Е. Мотузка. - Челябинск УралГАФК, 2007 - 356 с.
2. Козьменко, В. Г. Биомеханика скоростного бега на коньках / В. Г. Козьменко - М.: Физкультура и спорт, 1989 - 38 с.
3. Лемешкин, Ю. Н. Конькобежный спорт: Рабочая программа для детско-юношеской спортивной школы / Ю. Н. Лемешкин. - Н., 2005 - 75 с.
4. Матвеев, Л. П. Основы спортивной тренировки: учеб. пособие для институтов физической культуры / Л. П. Матвеев. - М., 1997