


# МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Исбулаев С.С.

Группа:ЗБ-БЖФК-21

▶ Бег-естественный способ быстрого передвижения человека. Необходимо ознакомить занимающихся с особенностями этого вида лёгкой атлетики

- ▶ Задача 1
- ▶ Необходимо создать правильное представление о технике бега на короткие дистанции. Для решения этой задачи занимающиеся должны пробежать отрезки 60-100 метров и зафиксировать обнаруженные ошибки. Для каждого занимающегося количество повторений может быть различно. Это зависит от того, как скоро обучаемый пробежит дистанцию в свойственной для него манере. В целях ознакомления применяются общепринятые средства: объяснение, живой показ и т.д.

- ▶ Задача 2. Обучение технике бега по прямой дистанции
  - ▶ Основным решением будут являться многократные пробежки с невысокой и средней скоростью (60-100 м): специальные беговые упражнения на 30-40 метров
- 

## ▶ Бег с высоким подниманием бедра



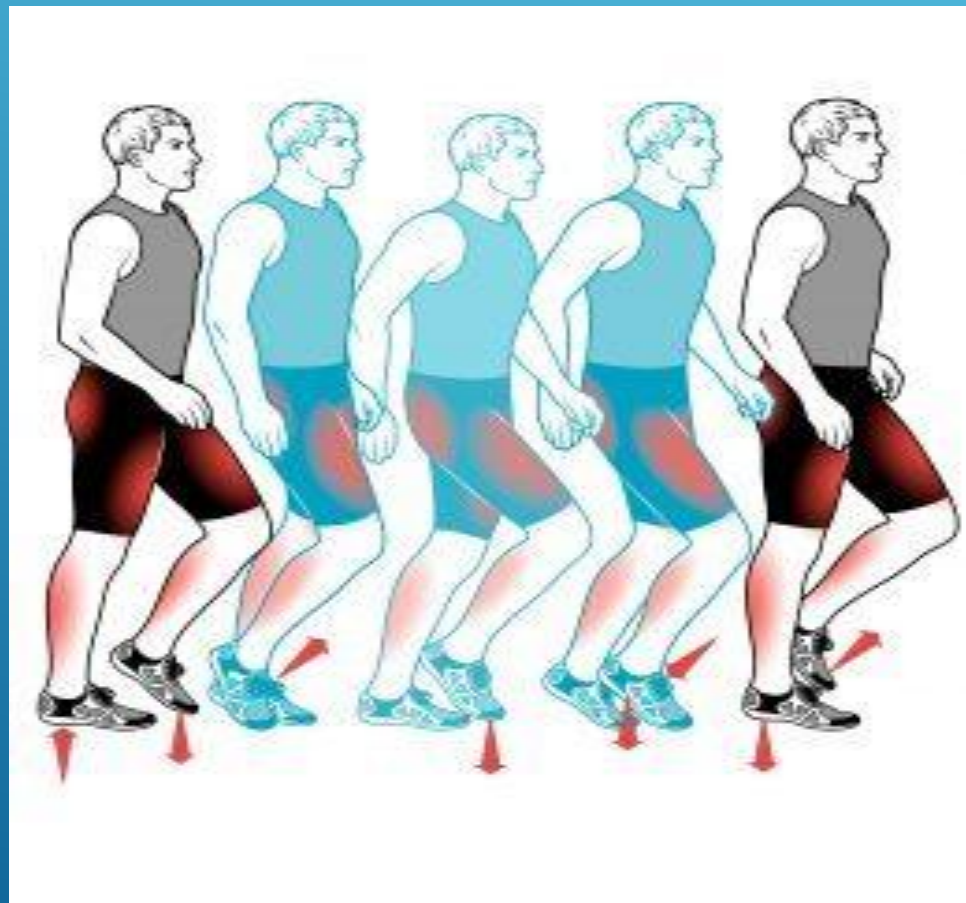
# ▶ Бег с забрасыванием голени



## ▶ Бег с толчками вверх



## ▶ Семенящий бег

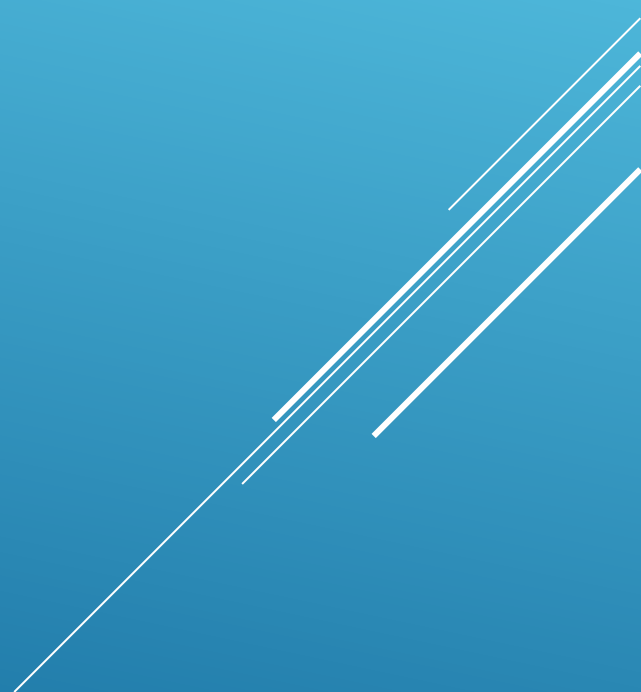




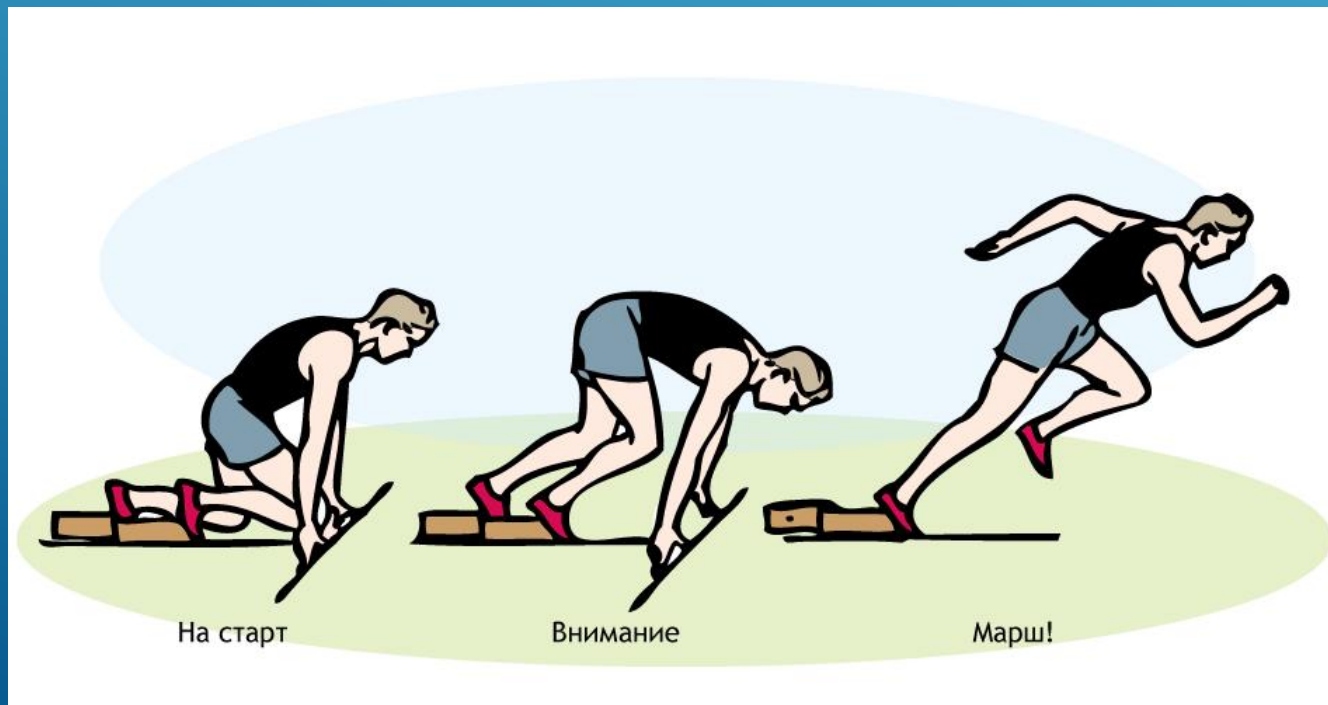
# ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКИ БЕГА ПО ПОВОРОТУ

- ▶ Основным упражнением для обучения является на 50-80 метров с ускорением на повороте беговой дорожки. Сначала тренировки проходят по крайним (6-8) дорожкам, затем 1-2; бег по кругу с различной скоростью 20-10 м; бег с ускорением по повороту и выходом с виража на прямую; имитация движений рук. (со временем, следуют переходить на дорожку с меньшим радиусом)

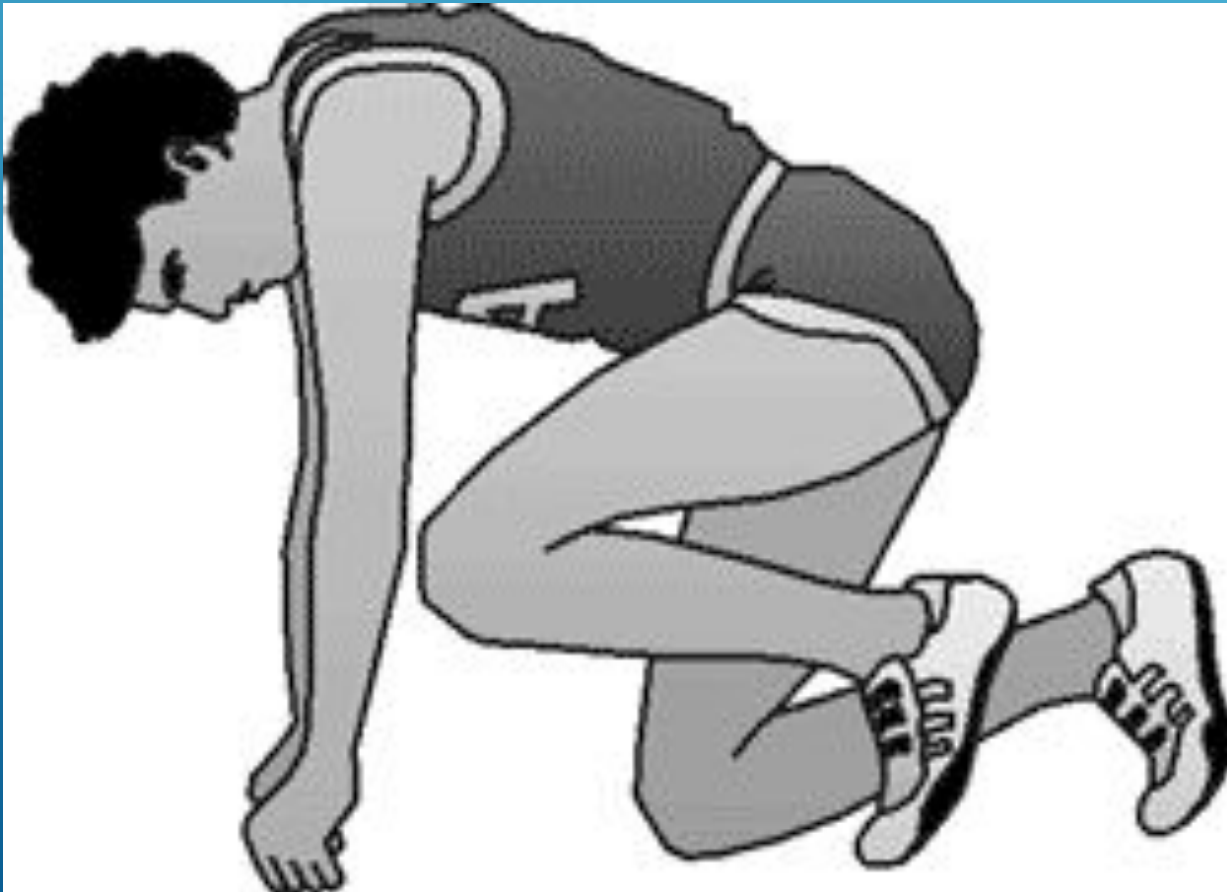
- ▶ Задача 4
- ▶ Обучить технике низкого старта и стартового разгона



- ▶ Основное средство обучения:
- ▶ 1. Практика в установке стартовых колодок на прямой и повороте



- ▶ Выполнение команд : «На старт!»



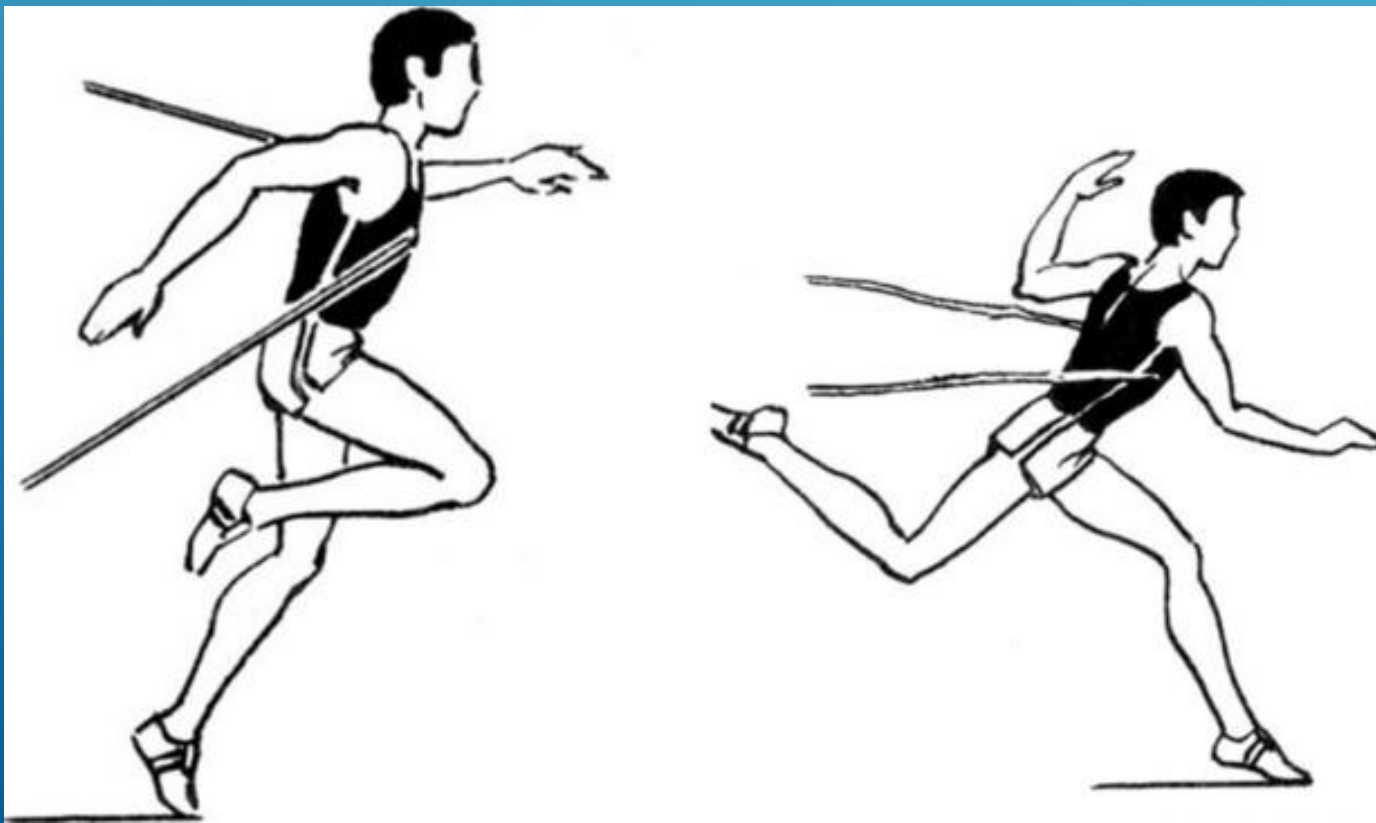
▶ **Внимание!»**



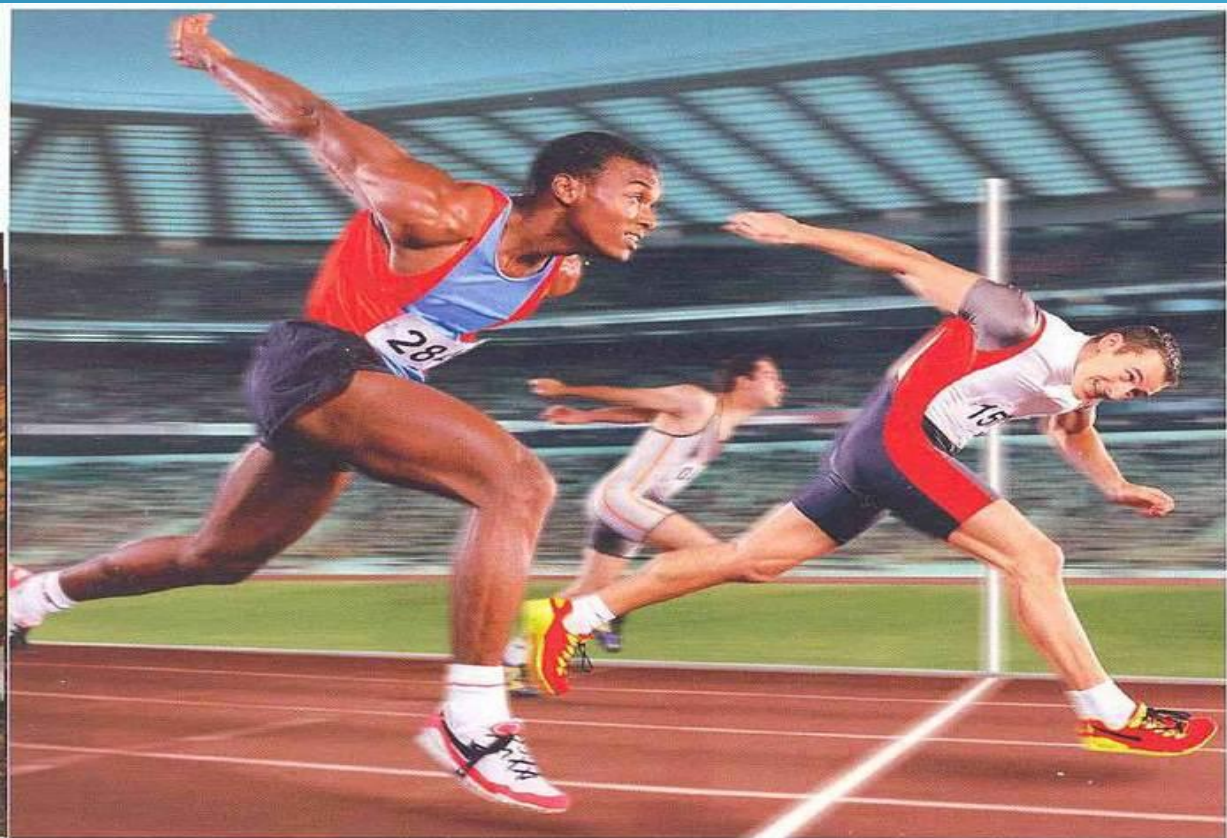
- ▶ Команды выполняются с различным расположением колодок по длине, ширине и наклону площадок; бег с низкого старта по прямой и на повороте самостоятельно, а также по команде ( по выстрелу). Так же, бегу с низкого старта должно предшествовать большое количество ПРОБЕЖЕК С ВЫСОКОГО СТАРТА. Они способствуют овладению основам стартовых движений и свободному широкому бегу на первых шагах



▶ Задача 5. Обучение технике финиширования



- ▶ Обучение начинается с разъяснения значения финишного броска и ознакомления с основными способами финиширования: грудью и плечом





# ▶ Основные средства

- ▶ -Бег на 30-40 м с ускорением на финише - Наклон вперёд на финишный створ с отведением рук назад при ходьбе и беге с различной скоростью -Бросок на финишный створ с поворотом плеч при ходьбе и беге с разной скоростью.



- ▶ Обучить технике бега в целом с учётом индивидуальностей занимающихся
- ▶ В процессе совершенствования техники необходимо применять большее количество специальных упражнений, постепенно повышая их уровень сложности.



► Методика обучения технике бега на короткие дистанции:  
Специальные беговые упражнения



*СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!*

