

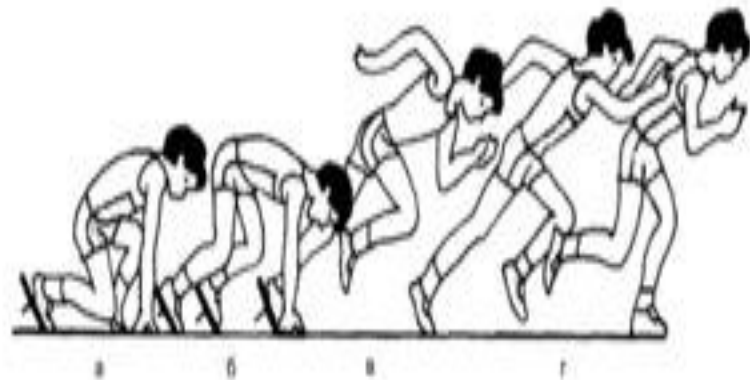


Обучение технике спринтерского бега в школе

Методическая разработка

Обучение технике спринтерского бега

- Технику бега принято делить на следующие фазы:
- Старт
- Стартовый разг
- Бег по дистанци
- Финиширование



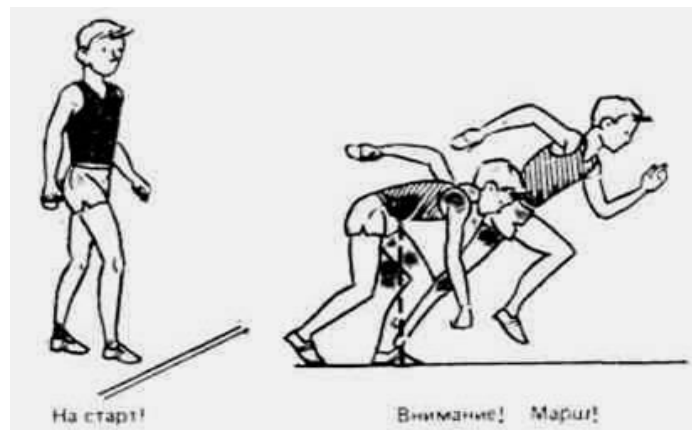
Методика обучения технике высокого старта

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

Плечо и рука, разноименные выставленной вперед ноге, выносятся вперед, другая рука отведена назад.

По команде: «Внимание!» ученик сгибает обе ноги таким образом, чтобы вес тела распределялся в направлении впереди стоящей ноги (туловище наклонено вперед).

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



Особенности спринтерского бега

- Спринтерский бег, несмотря на его кажущуюся простоту, – это одна из наиболее сложных дисциплин в беге. За короткий промежуток времени, который спортсмен проводит на дистанции, он должен выложиться полностью, продемонстрировать свои лучшие скоростные качества и отличную координацию движений.
- Чтобы одержать победу в соревновании, необходимо пройти дистанцию на самой высокой скорости, не снижая ее до самого финиша. Такие забеги требуют высокой скоростной выносливости, умения ориентироваться на дорожке и соблюдения правил техники бега на короткие дистанции.

Польза для здоровья от спринтерского бега следующая:

- Выработка выносливости, координации движений и ловкости;
- Нагрузка на сердце позволяет эффективно тренировать всю сердечно сосудистую систему, однако перед началом занятий рекомендуется провести обследование у врача для получения разрешения занятий именно таким видом бега. Для спринта необходимо иметь хорошую физическую форму и беговую подготовку.
- Эффективность работы легких вследствие высокой нагрузки позволяет снабдить кислородом все органы и ткани вашего организма, а также наиболее активно вывести продукты обмена и шлаки.
- Поднятие тонуса мышц и поддержание их в максимально развитом и развитом состоянии также является следствием занятий спринтерским бегом.
- Спринтерский бег очень полезен с целью похудения, поскольку такой уровень нагрузки способствует скорейшему сжиганию жировых отложений в вашем теле