

# Методика обучения бега на короткие дистанции

Кадиров Г.Ж.

Группа:ЗБ-БЖФК-21

# Техника бега на короткие дистанции

- Понятие "бег на короткие дистанции" объединяет группу беговых видов легкоатлетической программы. В эту группу видов входит бег на дистанции протяженностью до 400 м, а также различные виды эстафетного бега, включающие этапы спринтерского бега. Бег 100, 200 и 400 м, эстафетный бег 4x100 м и 4x400 м, как для мужчин, так и для женщин, включается в программу олимпийских игр. Дистанции 30, 50, 60 и 300 м включаются в соревнования в закрытых помещениях и в соревнования юных легкоатлетов.
- Бег на короткие дистанции, как правило, характеризуется максимальной интенсивностью пробегания всей дистанции в анаэробном режиме. На дистанциях до 200 м бегуны стремятся за минимальное время набрать максимальную скорость бега и поддерживать ее до финиша
- Бег на короткие дистанции условно подразделяется на четыре фазы: начало бега, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.

# Старт

Для быстрого выхода со старта применяются стартовый станок и колодки.

Расположение стартовых колодок бывает в разных вариантах в зависимости от длины тела и особенностей техники бегуна.

В расположении стартовых колодок можно выделить три основных варианта:

- 1. При «обычном» старте передняя колодка устанавливается на расстоянии 1,5 стопы спортсмена от стартовой линии, задняя колодка — на расстоянии длины голени (около 2 стоп) от передней колодки;
- 2. При «растянутом» старте бегуны сокращают расстояние между колодками до 1 стопы и менее, расстояние от стартовой линии до передней колодки составляет около 2 стоп спортсмена;
- 3. При «сближенном» старте расстояние между колодками также сокращается до 1 стопы и менее, но расстояние от стартовой линии до передней колодки составляет 1,5 длины стопы спортсмена.

# Стартовый разбег

- Стартовый разбег выполняется на первых 7 - 14 беговых шагах. На этом отрезке дистанции бегун должен набрать максимальную скорость. На первых 2-х беговых шагах бегун стремится активно выпрямлять ноги при отталкивании. Движение направлено вперед, при этом наклон туловища выпрямляется. Длина шагов постепенно возрастает и зависит от индивидуальных особенностей бегуна — силы ног, длины, тела, физической подготовленности. Чтобы добиться лучшего результата в спринте, очень важно после старта быстрее достичь в фазе стартового разбега скорости, близкой к максимальной



# Бег по дистанции



- Набрав максимальную скорости, бегун стремится сохранить ее на всей дистанции. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции выполняется плавно, без резкого выпрямления туловища, без изменения ритма беговых шагов. Бег по дистанции нужно стремиться выполнять широким шагом, с активным проталкиванием. Важную роль играет активный вынос бедра вперед - вверх, что создает предпосылки для постановки ноги на дорожку активным загребающим движением. Осваивая технику бега, нужно с первых занятий стремиться: бежать на передней части стопы.

# Финиширование

- Финишную линию пробегают с максимальной скоростью, которую в беге на 100 и 200 м необходимо стараться поддерживать до конца дистанции, однако на последних 20-15 м дистанции скорость обычно снижается на 3-8%.
- Бег заканчивается в момент, когда бегун коснется туловищем вертикальной плоскости финишного створа, проходящей через линию финиша. Чтобы быстрее ее коснуться, надо на последнем шаге сделать резкий наклон грудью вперед, отбрасывая руки назад. Этот способ называется «бросок грудью».



# Задача 1

**Создать у занимающихся правильное представление о технике бега на короткие дистанции**

**Средства:** рассказать какие дистанции относятся к коротким; дать краткую характеристику бегу на короткие дистанции; показать технику бега; разобрать кинограммы по технике бега; ознакомить с основными правилами соревнований по бегу; довести до сведения занимающихся разрядные нормативы; рассказать кратко историю спринтерского бега.

# Задача 2

## Научить технике бега по прямой дистанции

**Средства:** показ техники бега; бег с ускорением 3-4 x 40-50 м; бег с различной скоростью на отрезках от 30 до 60 м; стоя на месте, движение руками, как при беге с различной скоростью 3-4 x 6-10 с; остальные упражнения выполнить 2-3 x 30-40 м: семенящий бег; бег на прямых ногах; бег с высоким подниманием бедра; бег прыжковыми шагами; скачки на одной ноге.

**Методические указания:** во время выполнения бега с ускорением занимающиеся должны набирать максимальную скорость к концу отрезка, а после набора скорости продолжить бег по инерции; добиваться правильного наклона туловища, свободного и широкого бега, следить за постановкой стопы; контролировать движение рук, переходить на максимальную работу рук только после овладения правильным движением; специальные упражнения выполнять в среднем темпе, добиваясь правильности их выполнения.

# Задача 3

## Научить технике бега по повороту

**Средства:** бег на повороте по 8-й дорожке 3-4 x 60 м; бег с середины поворота и выходом на прямую 3-4 x 60-80 м; бег с середины прямой и входом в поворот 3-4 x 60-80 м; то же самое повторить на 2-й дорожке; бег с различной скоростью по кругу радиусом 15-20 м.

**Методические указания:** бег следует начинать по повороту дорожки с большим радиусом, а затем с меньшим радиусом; при входе в вираж наклонить туловище к центру поворота; следить за правильной постановкой стоп и работой рук; при выходе с поворота взглядом смотреть на финиш, это позволит плавно выйти из поворота; помнить, что наклон туловища внутрь зависит от скорости бега и радиуса поворота.

# Задача 4

## Научить технике низкого старта и стартовому разгону на прямой

**Средства:** рассказать об основных положениях бегуна на старте и установке стартовых колодок; бег из различных положений высокого старта по 2-4 x 20-25 м; самостоятельная установка стартовых колодок; выполнение занимающимися команд «На старт!» и «Внимание!» по 2-3 раза; бег с низкого старта 3-4 x x 20-25 м; игра «Кто быстрее перенесет кубики».

**Методические указания:** обучать стартовым положениям лучше с высокого старта без опоры на руку, затем с опорой на руку и только после этого приступить к обучению низкому старту с опорой на одну руку и две руки; следить, чтобы занимающиеся в положении «На старт!» не поднимали вверх голову, не сгибали руки в локтевых суставах, широко не расставляли руки; добиваться правильной постановки стоп на колодки и оптимального подъема таза по команде на «Внимание!»; при выходе со старта туловище поднимать постепенно; добиваться правильного ритма бега; на первых трех шагах стартового разгона акцент делать на активное отталкивание, а затем на частоту движений; 2-3 кубика устанавливаются на расстоянии 10-15 м и их необходимо по очереди быстро перенести к стартовой линии.

# Задача 5

## Научить технике низкого старта на повороте беговой дорожки

**Средства:** объяснить и показать, как и где устанавливаются стартовые колодки; старты с различной скоростью по 25-30 м.

**Методические указания:** добиваться, чтобы занимающиеся правильно устанавливали стартовые колодки и принимали правильное положение на старте; следить, чтобы спортсмены не сразу прижимались к бровке и постепенно выпрямляли туловище; объяснить, что левая рука не ставится вплотную к стартовой линии; наклонять туловище внутрь только после набора скорости.

# Задача 6

## Научить технике финиширования

**Средства:** объяснить и показать варианты финиширования; финиширование «пробеганием» повторить 2-3 раза; выполнить на месте финиширование способом «бросок грудью» 3-5 раз; выполнить это упражнение в ходьбе 4-5 раз и в беге 3-5 x 25-30 м; выполнить на месте финиширование способом «плечом» 4-5 раз; выполнить это же упражнение в ходьбе и беге по 3-4 x 25-30 м.

**Методические указания:** добиваться делать резкий наклон вперед и одновременно отводить руки назад; упражнения сначала выполняют индивидуально, а затем в парах и группами по несколько человек; обращают внимание спортсменов на то, что бег необходимо заканчивать не у линии финиша, а после нее.

# Методическая последовательность обучения

- Обучение любому двигательному действию подчиняется основным педагогическим принципам и проходит ряд этапов. В настоящее время существует несколько известных методик обучения. Традиционная, основанная на обучении двигательному действию по частям, соотносится с основными педагогическими принципами «от простого к сложному» и «от главного к второстепенному» и имеет два направления. Первое: на начальном этапе следует обучать по частям, фазам. Второе направление — целостное обучение двигательному действию. Методика обучения представляет задачи и средства их решения, методы использования упражнений, способы организации занятия и выполнения упражнений, количество повторений упражнений, или их дозировку. То есть задачи обучения говорят нам, чему мы собираемся учить, средства - с помощью чего, методы - как учить, а также, что необходимо знать для выполнения того или иного упражнения и как организовать сам процесс выполнения упражнения. При обучении и совершенствовании техники бега на короткие дистанции необходимы знания основных закономерностей формирования двигательных навыков

- Понятие "бег на короткие дистанции" объединяет группу беговых видов легкоатлетической программы. В эту группу видов входит бег на дистанции протяженностью до 400 м, а также различные виды эстафетного бега, включающие этапы спринтерского бега. Бег 100, 200 и 400 м, эстафетный бег 4x100 м и 4x400 м, как для мужчин, так и для женщин, включается в программу олимпийских игр. Дистанции 30, 50, 60 и 300 м включаются в соревнования в закрытых помещениях и в соревнования юных легкоатлетов.

**СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**