

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. ГЛАДКИЙ БЕГ 7 КЛАСС

Учитель физической культуры
Ульянова Ю.И..

СОДЕРЖАНИЕ

- История бега
- Дистанции
- Техника бега на короткие дистанции
- Используемая литература

ИСТОРИЯ БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

История бега на короткие дистанции начинается с Олимпийских игр древности. Бег на стадий (192,27 м) и два стадия пользовался большой популярностью у греков.





Гладкий бег в России получил распространение позже, чем в западных странах. В первых официальных соревнованиях по легкой атлетике в России (1897 г.) в программу был включен бег на 300 футов (91,5 м) и на 188,5 сажени (401,5 м).

ДИСТАНЦИИ

классические дистанции в
легкой атлетике

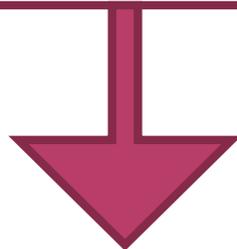
100м

200м

400м

ТЕХНИКА БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Бег на короткие дистанции



старт → стартовый разбег → бег по дистанции → финиширование



Бегун должен уметь:

- быстро выбегать со старта
- развивать высокую скорость в стартовом разбеге
- достигать максимальной скорости во время бега на дистанции
- увеличивать ее на финише или сохранять скорость до финишной черты

Обучить технике бега с низкого старта. ТЕХНИКА:



Низкий старт выполняется с колодок или стартового станка. Наиболее распространен обычный старт, при котором передняя колодка устанавливается на расстоянии 1 – 1,5 стопы от стартовой линии, а задняя – на расстоянии голени от передней колодки. Угол наклона площадки передней колодки 45 – 50°, задней 60 – 80°. Расстояние между осями колодок 15 – 20 см.

По команде "**На старт!**" учащийся становится впереди стартовых колодок и опускается на руки впереди стартовой линии, плотно устанавливает ногу на опорную площадку задней колодки. Опускается на колено сзади стоящей ноги, устанавливает руки перед линией старта. Прямые ненапряженные руки расставлены на ширину плеч. Туловище выпрямлено, плечи находятся над стартовой линией, голова опущена и служит продолжением туловища.

По команде "**Внимание!**" бегун слегка выпрямляет ноги и отделяет колено сзади стоящей ноги от земли. Ступни плотно упираются в опорные площадки колодок. Таз приподнимается немного выше (10 – 15 см) уровня плеч. Голова остается в неизменном положении по отношению к туловищу. Взгляд направлен вниз-вперед 1,5 – 2 м.



По команде "**Марш**"! бегун, отрывая руки от дорожки, отталкивается от колодок. Нога, стоящая сзади, отрывается от колодки первой и энергично выносятся бедром вперед и несколько внутрь. Стопа держится невысоко от земли, что позволяет сократить ее путь от колодки до места постановки за стартовой линией.

СТАРТОВЫЙ РАЗГОН

Стартовый разгон длится от 15 до 30м



БЕГ ПО ДИСТАНЦИИ

В гладком беге по прямой дистанции важно добиться примерно равной длины шагов, а также ритмичного бега и равномерной скорости.

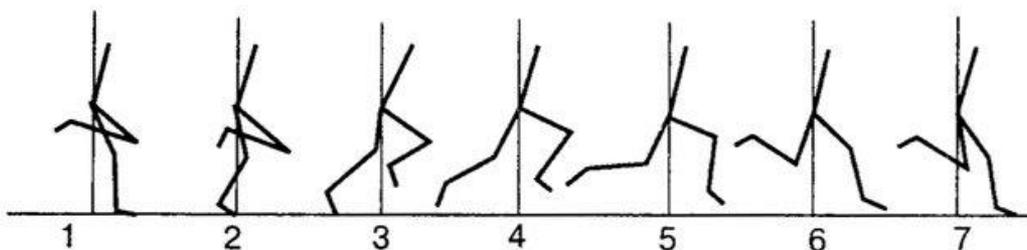


Рис. 4

ФИНИШИРОВАНИЕ

Бег на дистанции заканчивается в момент, когда бегун касается створа финиша, т. е. воображаемой вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша., рекомендуется пробегать через нее на полной скорости.



ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА И ИНТЕРНЕТ-ИСТОЧНИКИ:

- 1) <http://sportbox.by/ciklicheskie-vidy-sporta/metodika-obucheniya-bega-na-korotkie-distancii.html>
- 2) <http://www.google.ru/imghp?hl=ru&tab=ij>
- 3 <http://www.fizkult-ura.ru>