

Методика обучения технике бега на короткие дистанции



Габидуллин
Айрат



Бег-естественный способ быстрого передвижения человека.

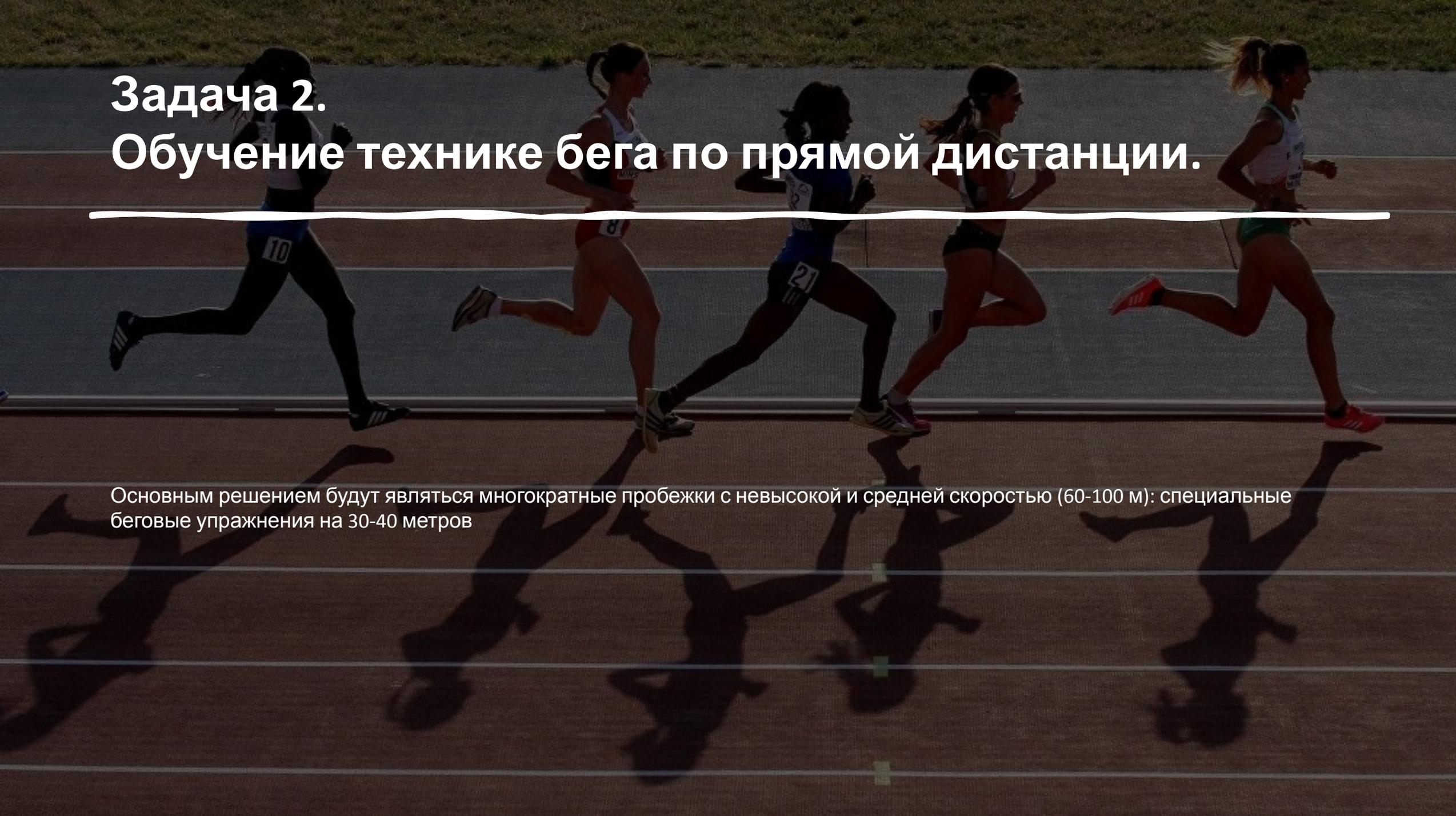
Необходимо ознакомить занимающихся с особенностями этого вида лёгкой атлетики.

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.

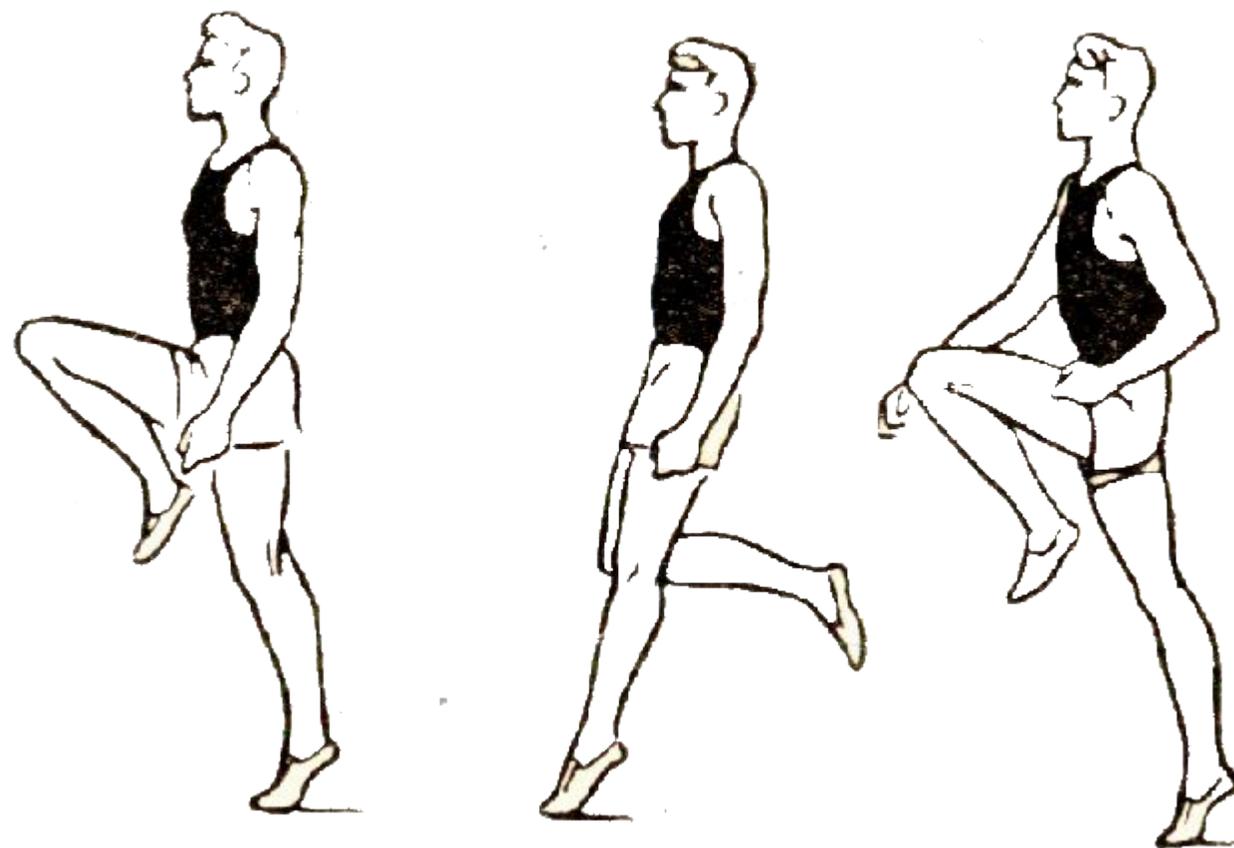
В целях ознакомления применяются общепринятые средства: объяснение, живой показ и т.д.

The background of the slide shows five female sprinters in various colored uniforms (blue, red, blue, black, and green) running on a track. They are captured in a side-profile view, moving from left to right. The scene is set at dusk or dawn, with long shadows cast on the track. A white horizontal line is drawn across the middle of the image, separating the title from the text below.

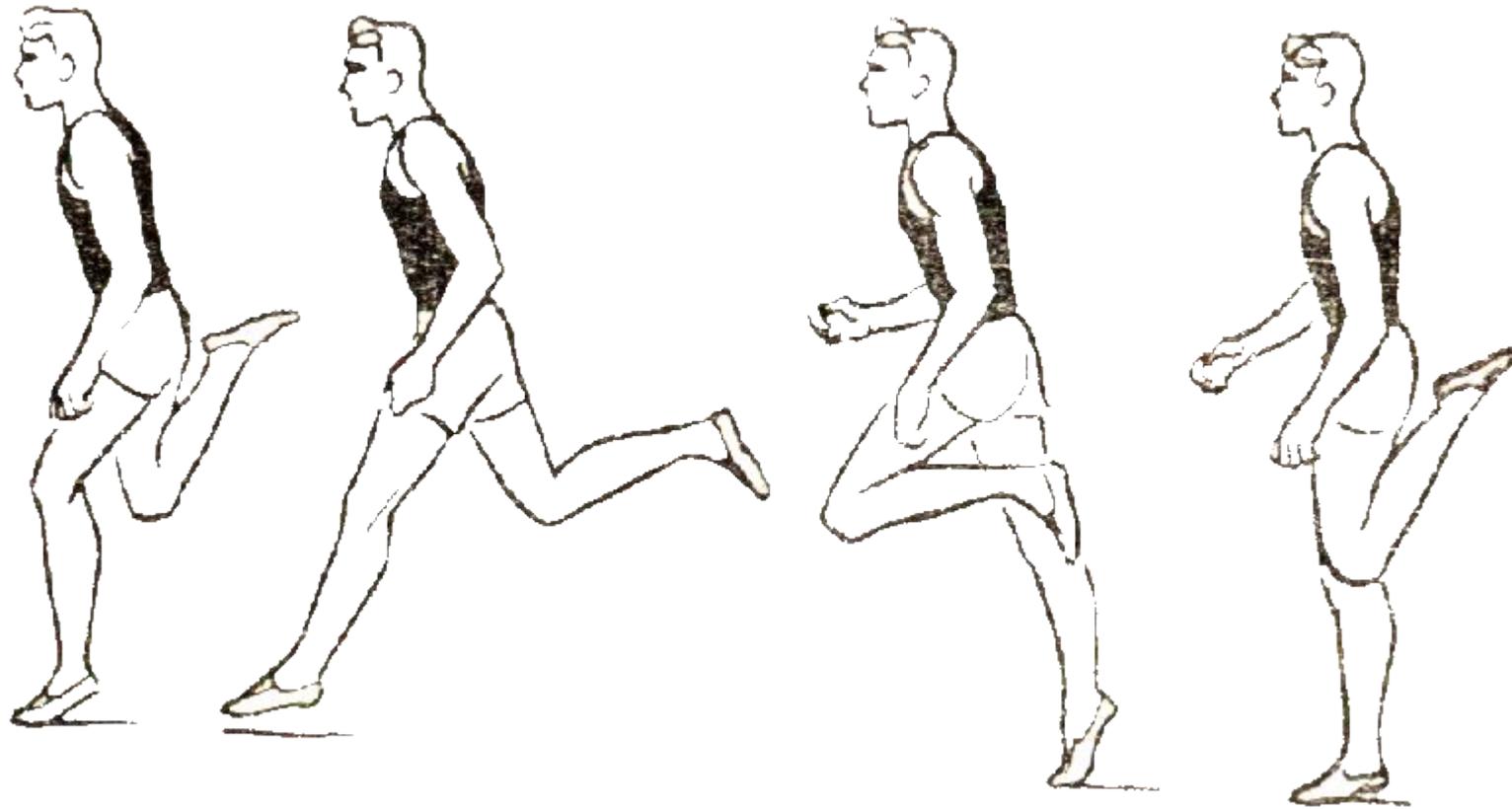
Задача 2. Обучение технике бега по прямой дистанции.

Основным решением будут являться многократные пробежки с невысокой и средней скоростью (60-100 м): специальные беговые упражнения на 30-40 метров

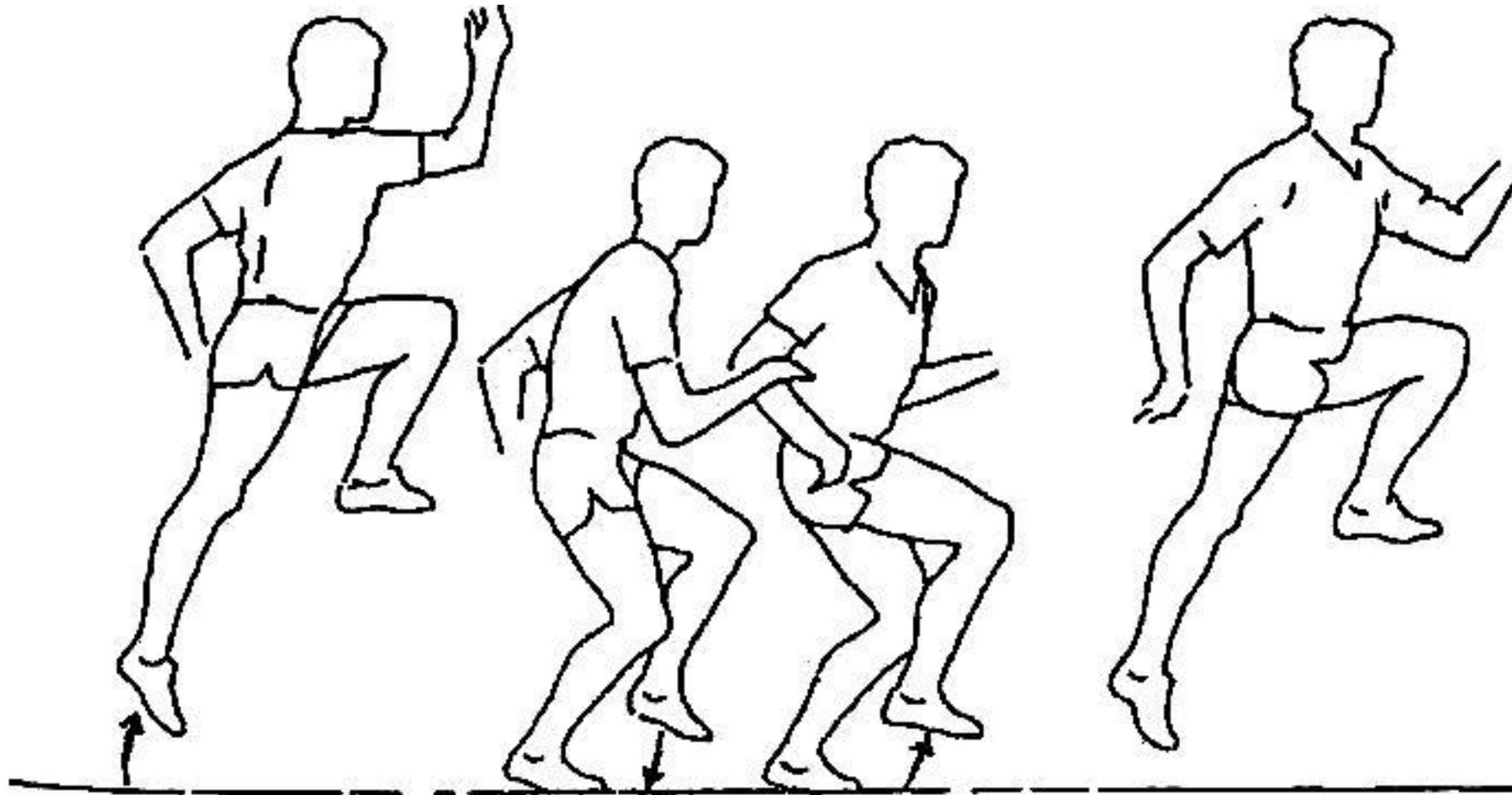
Бег с высоким подниманием бедра



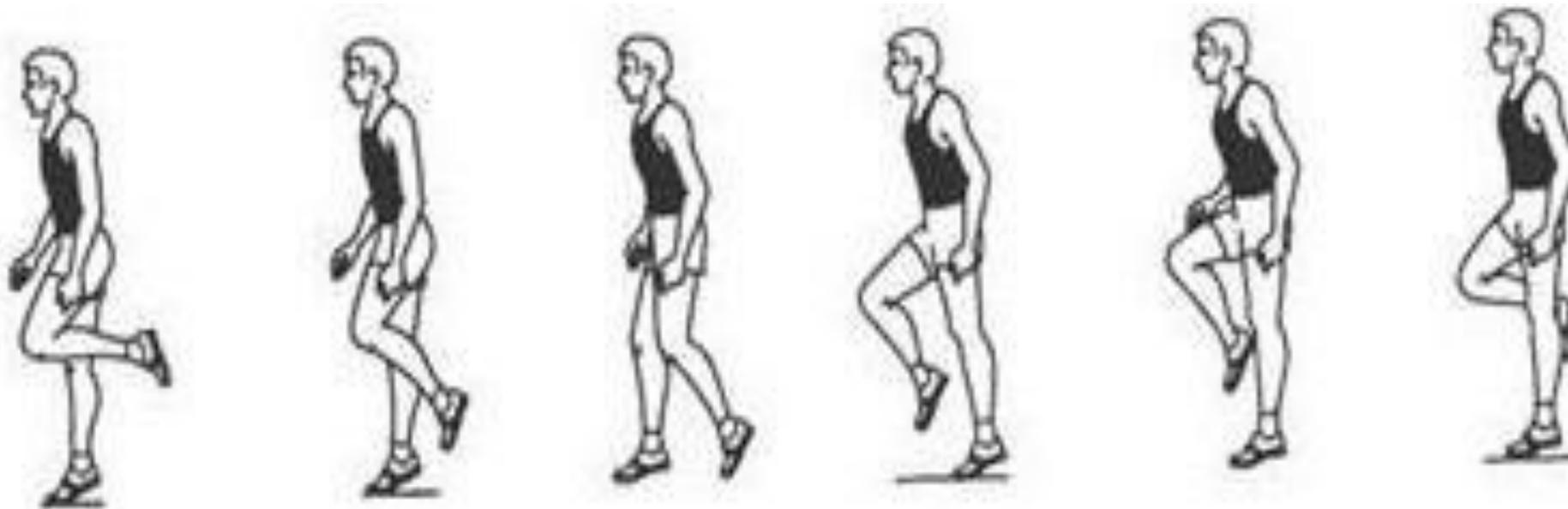
Бег с забрасыванием голени



Бег с толчками вверх



Семенящий бег





Обучение техники бега по повороту

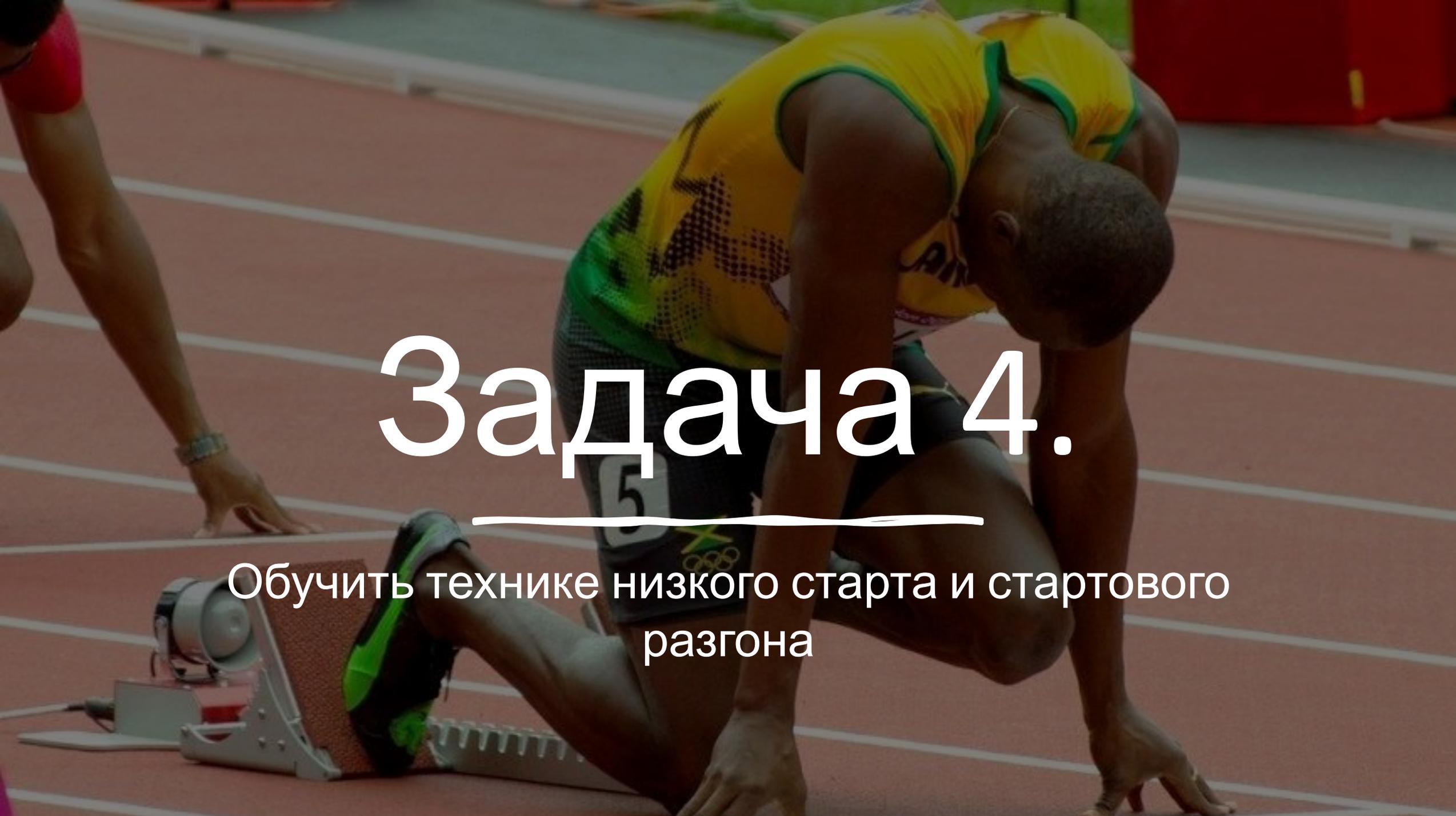
Основным упражнением для обучения является на 50-80 метров с ускорением на повороте беговой дорожки. Сначала тренировки проходят по крайним (6-8) дорожкам, затем 1-2; бег по круга с различной скоростью 20-10 м; бег с ускорением по повороту и выходом с виража на прямую; имитация движений рук.(со временем,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

Следить за:

Свободой движений

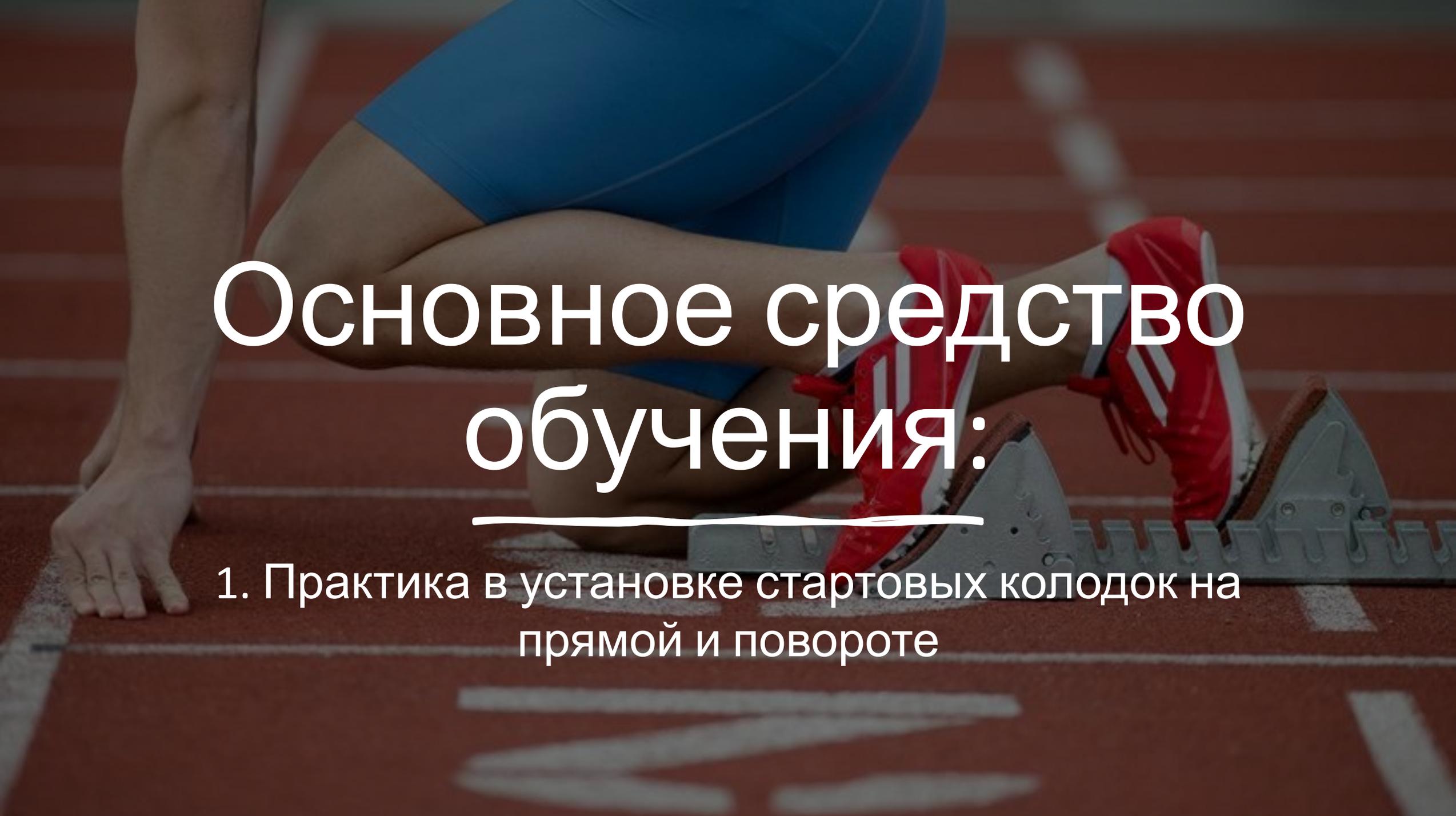
Своевременным наклоном туловища к центру поворота

Изменениями работы рук и ног (при более активной и широкой работе правой рукой происходит небольшой разворот стоп влево)



Задача 4.

Обучить технике низкого старта и стартового разгона



Основное средство обучения:

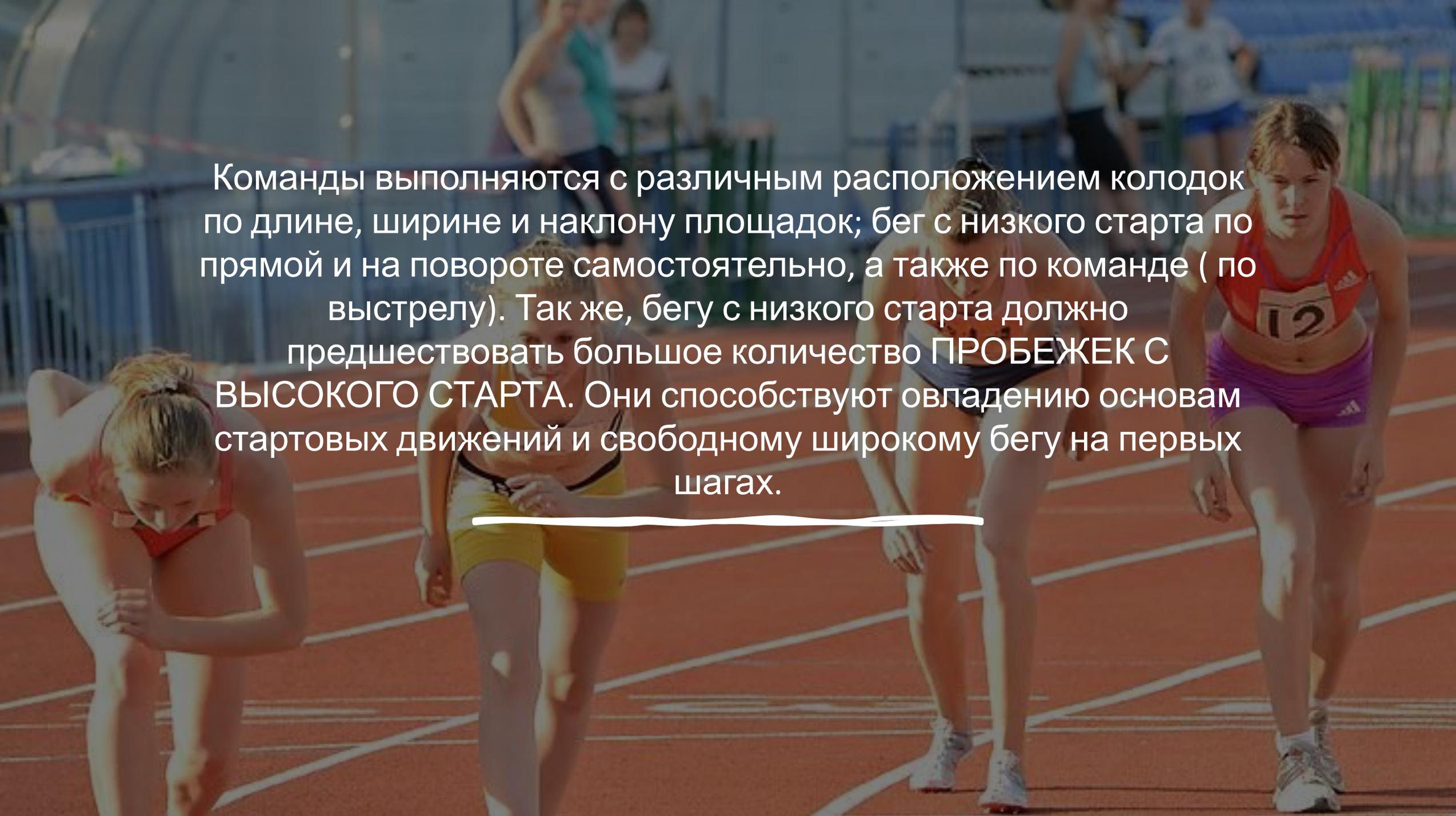
1. Практика в установке стартовых колодок на прямой и повороте

Выполнение
команд : «На
старт!»





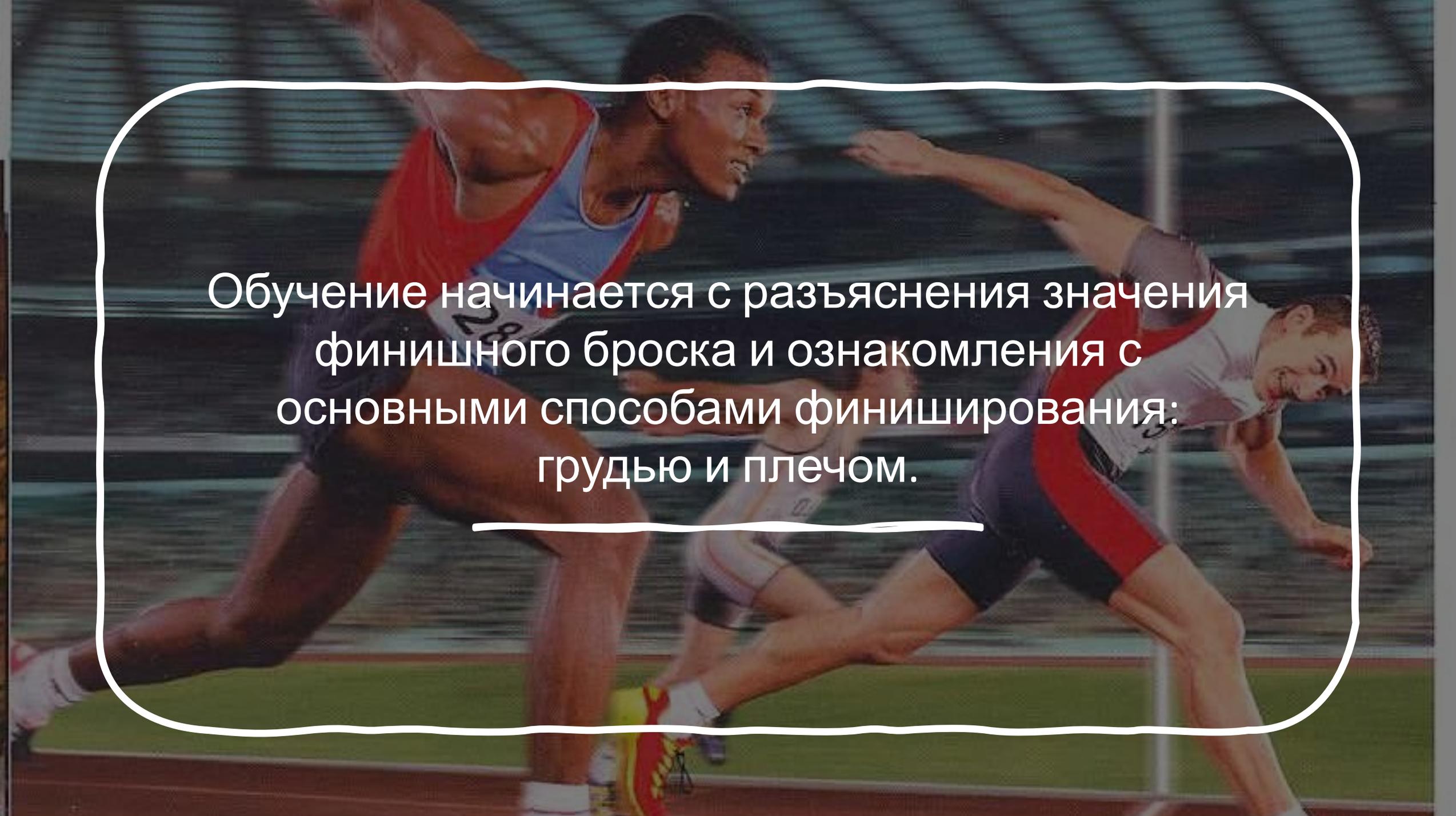
«Внимание!»



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

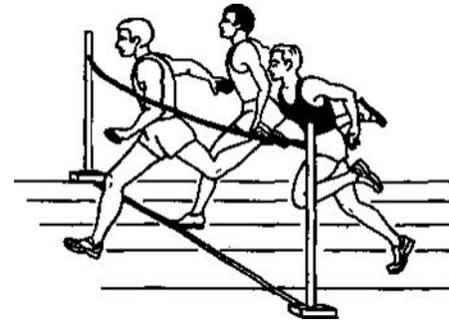




Обучение начинается с разъяснения значения
финишного броска и ознакомления с
основными способами финиширования:
грудью и плечом.

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.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!!!

