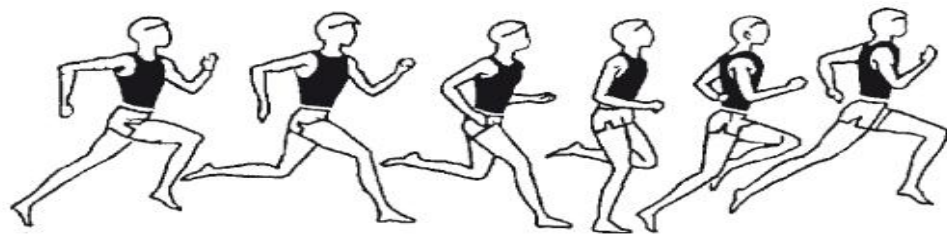


**Легкая Атлетика
Методика
обучения бега на
короткие
дистанции**



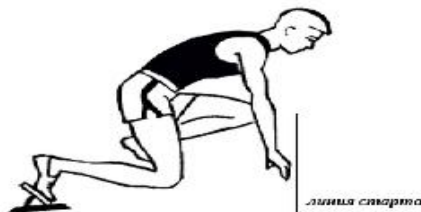
Бег по дистанции

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

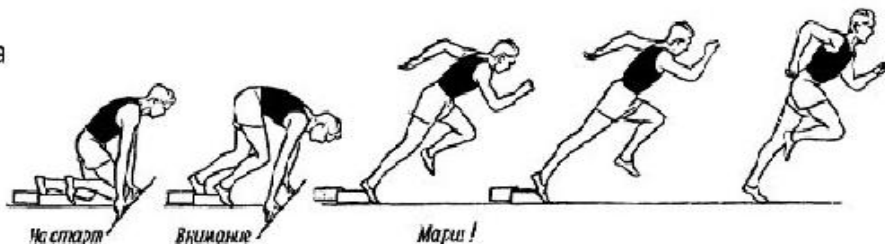


Бег на короткие дистанции проводится по отдельным дорожкам по команде :

- «На старт!» Бегун принимает положение низкого старта .



- «Внимание!» Принимает исходное положение для начала



- «Марш!»



Какие беговые дистанции вы знаете?



**Короткие дистанции или
спринт**

- 60, 100 м, 200 м и 400 м



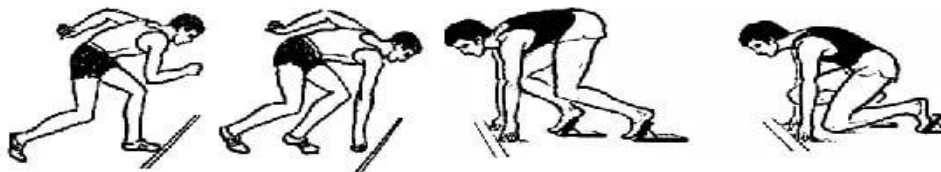
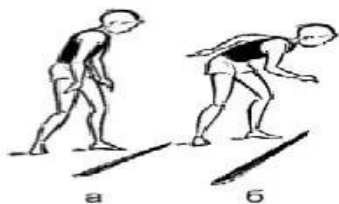
Средние дистанции
- 800, 1000, 1500, 2000 м



Длинные дистанции

- 3000, 5000, 10 000 м
- А также сверхдлинные и
ультрадлинные дистанции

Из каких стартовых положений начинается бег?



Методика обучения бега на 400 метров

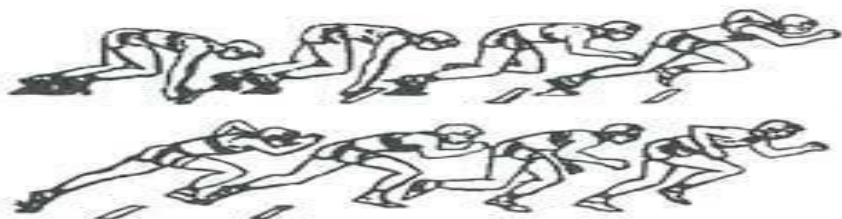
- *Задача 1.* Ознакомить с особенностями бега и создать у обучаемых правильное представление о технике бега на короткие дистанции.
- *Задача 2.* Обучить технике бега по прямой дистанции.
- *Задача 3.* Обучить технике бега по повороту.
- *Задача 4.* Обучить технике низкого старта и стартового разгона.
- *Задача 5.* Обучить технике финиширования.
- *Задача 6.* Обучить технике бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

А



Порядок занятия стартового положения

Б



Техника начала стартового разбега

В



Техника бега по дистанции

Г



Бег по повороту

Д



Способы финиширования

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.

Обучение бегу на короткие дистанции несколько отличается от обучения другим видам легкой атлетики, так как бег - естественная способность человека, генетически заложенная в нем. Большинство детей владеет рациональной схемой движений. Однако у них имеются отклонения от правильной техники (наклон туловища, разведение стоп и др.), связанные с не пропорциональностью их антропометрического и физического развития. Более серьезные недостатки, отрицательно влияющие на результат бега, появляются в случае неправильного обучения либо подражания какому-то образцу техники.

Обучать технике бега на короткие дистанции целесообразно в приведенной ниже последовательности.

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.

Задача 7. Совершенствование техники бега на короткие дистанции

Средства: использование указанных выше упражнений для исправления индивидуальных ошибок; бег с ходу на отрезках 20-40 м; бег под гору с углом 5° 3-4 х 30-40 м; бег с низкого старта вверх по наклонной дорожке 4-5 х 20-30 м; участие в контрольных прикидках и соревнованиях.

Методические указания: после овладения основами техники бега спортсмены должны систематически работать над уточнением деталей техники и закреплением правильных навыков; для этого необходимо использовать специальные упражнения легкоатлета и упражнения избирательного и общего воздействия на тренажерных устройствах; выяснять причины, вызвавшие нарушение техники; обращать внимание на развитие физических качеств, из-за которых зачастую возникают проблемы с техникой низкого старта и бегом по дистанции.

Спасибо за внимание!!!