

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования муниципального образования Динской район
«Детско-юношеская спортивная школа №1»

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА:

«Методика бега на короткие дистанции»

Тренер-преподаватель: Чирва С.И.

Ст. Динская
2018г.

1. Методика бега на короткие дистанции

Для удобства изучения технику бега принято условно подразделять на 4 части: старт, стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.

1.1 НИЗКИЙ СТАРТ И СТАРТОВЫЙ РАЗБЕГ

Техника

Начало бега (старт): наиболее выгоден низкий старт. Он позволяет быстро начать бег и на небольшом участке достигнуть максимальной скорости. Для лучшего упора ногами при старте применяется стартовый станок или колодки. Расположение стартовых колодок бывает в разных вариантах в зависимости от длины тела и особенностей техники бегуна. Передняя колодка (для сильнейшей ноги) устанавливается на расстоянии 35 - 45 см. от стартовой линии (1 — 1,5 стопы), а задняя — 70 — 85 см (или на расстоянии длины голени от передней колодки). Некоторые бегуны сокращают расстояние между колодками от одной стопы и менее, отодвигая при этом, назад переднюю колодку (растянутый старт) или приближая заднюю колодку к передней (сближенный старт). Опорная площадка передней колодки наклонена под углом 45 — 50°; а задней — 60 - 80°. Расстояние по ширине между осями колодок равно 18—20 см.

Низкий старт выполняется в такой последовательности: установив колодки, бегун отходит на 2 — 3 м. назад и сосредоточивает внимание на предстоящем беге. По команде «На старт!» бегун подходит к колодкам, приседает и ставит руки на дорожку. Затем, стопой более слабой ноги упирается в опорную площадку задней колодки, стопой другой ноги — в переднюю колодку, и опускается на колено сзади стоящей ноги. В последнюю очередь он ставит руки перед стартовой линией на ширине плеч или чуть шире. Руки у линии опираются на большой, указательный и средний пальцы, большие пальцы обращены друг к другу. Руки выпрямлены в локтях, взгляд направлен вниз, на стартовую линию.

По команде «Внимание!» следует поднять таз выше плеч на 20-30 см, но ноги в коленных суставах полностью не выпрямлять. Независимо от расстановки колодок и антропометрических данных спринтера, углы между бедром и голенью соответственно 100 - 130°. Плечи подаются вперед, тяжесть тела распределена на 4 опорные точки.

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. Ускорение заканчивается, как только длина шага станет постоянной.

Методика

- 1) Бег из различных положений высокого старта, 15 - 20 м.
 - а) И. П. — стать лицом к финишу, ноги вместе, руки свободно вдоль туловища. Выполнение — падая вперед, начать бег.
 - б) И. П. — то же. Толчковая нога впереди, маховая сзади. Выполнение то же.
- 2) Научить установке стартовых колодок
- 3) Научить выполнению команд «На старт!» и «Внимание!». По команде «Внимание!» научить рационально, распределять вес тела на ноги и руки
- 4) Научить выбеганию со стартовых колодок
 - а) опробовать низкий старт, пробегая отрезки 20-30 м;
 - б) И. П. — упор, лежа на согнутых руках. Выполнение — с одновременным выпрямлением рук выносить поочередно каждую ногу до касания коленом груди (6-8 раз каждой ногой).
 - в) стать в колодки, поставить руки на расстоянии 60 -70 см впереди от линии старта. Выполнение — выносить маховую ногу коленом к груди с одновременным выпрямлением толчковой ноги (7-8 раз);
 - г) стать в колодки, выполнить команду «Внимание!» и, сильно оттолкнувшись, сделать тройной прыжок с переходом на бег.
 - д) положить несколько матов высотой 60 см на дорожку в 1 м перед стартовой линией. Стать в колодки, выполнить команду «Внимание!». Сильно оттолкнувшись, послать себя вперед, до падения на маты.
- 5) Овладеть техникой низкого старта в целом на отрезках 30 м
- 6) То же, фиксируя время

1.2 НИЗКИЙ СТАРТ НА ВИРАЖЕ

Техника

Стартовые колодки располагаются у внешнего края дорожки, что обеспечивает пробегание начала дистанции по прямой, касательной к дуге внутреннего края. В дальнейшем техника та же, что и в низком старте по прямой.

Методика

- 1) Объяснить и показать рациональное размещение колодок;
- 2) Старты по виражу с разной скоростью;
- 3) Использовать средства обучения низкому старту по прямой.

Методические указания

При установке колодок целесообразно начинать обучение с обычного варианта низкого старта. Следует контролировать правильное распределение веса тела на 4 опорные точки. Расположение плеч относительно стартовой линии и таза относительно плеч. Все стартовые упражнения в начале обучения выполнять на

оптимальной скорости и без команды, а затем постепенно переходить к групповым стартам с подачей команд.

Основные ошибки

- 1) Голова запрокинута назад, т. к. бегун смотрит на финиш, спина прогнута;
- 2) Руки согнуты, центр тяжести сдвинут назад;
- 3) Плечи поданы далеко вперед за стартовую линию.

1.3 БЕГ ПО ДИСТАНЦИИ

Техника

Набрав максимальную скорость, 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, руки должны работать вдоль туловища по ходу движения, кисти расслаблены, полусогнуты, взгляд направлен вперед, дыхание ритмичное.

Методика

Пробегание с различной скоростью отрезков 40 — 80 м.

Специальные упражнения для овладения техникой:

- а) бег у гимнастической стенки;
- б) работа рук на месте;
- в) бег с высоким подниманием бедра;
- г) семенящий бег;
- д) бег с захлестыванием голени.

Бег с ускорением и нарастанием ритма

Бег со скоростью 80 % от максимальной на отрезках 40— 60 м.

Бег в полную силу 40 — 60 м.

Методические указания

Все беговые упражнения и ускорения выполнять без напряжения, свободно. Количество повторений зависит от уровня физической подготовленности. После каждого ускорения педагог обращает внимание на основные ошибки, предлагая устранить их в очередной пробежке. Одновременное указание ученику на исправление 4 — 5 ошибок не позволит ему устранить и одной.

Основные ошибки:

Голова запрокинута назад;

Непрямолинейный бег, верхняя часть тела раскачивается, руки движутся в такт телу;

Верхняя часть туловища чрезмерно наклонена вперед;

Постановка ноги с пятки;

Ноги ставят на грунт непрямолинейно, широкий сед;

Носки развернуты наружу;

Стопа становится или сзади, или на уровне коленного сустава;

Нет активного загребания стопой;

Подняты плечи, закрепощаются руки;

Толчок направлен вверх, а не вперед.

1.4 БЕГ ПО ВИРАЖУ

Техника

Техника бега по виражу отличается от бега по прямой дистанции следующими особенностями:

- при беге по виражу для преодоления действия центробежной силы необходимо наклонить туловище влево, стопы ставить с небольшим поворотом влево;
- правая рука движется больше внутрь, левая — наружу;
- выход из поворота на прямую сопровождается плавным уменьшением наклона.

Методика

1) Имитация движения рук на месте (активное, более широкое движение правой вовнутрь);

2) Бег змейкой, бег по кругу радиусом 10 – 20 м.

3) Бег с ускорением по виражу с ускорением на отрезках 60 — 70 м.

Повторить ускорение с различной скоростью при входе и выходе из виража;

4) Бег с ускорением по виражу по большой и малой дуге (1-ой и 8-ой дорожке).

Методические указания

Обратить внимание на необходимость бежать свободно и незакрепощенно, следить за своевременным наклоном туловища к центру поворота, изменением движений рук и ног, разворотом стоп влево, более широкой и свободной работой правой руки.

1.5 ФИНИШИРОВАНИЕ

Финиширование — это усилия бегуна на последних метрах дистанции.

Техника

Бег считается законченным, когда бегун пересечет воображаемую плоскость финишного створа какой-либо частью туловища. Финишную линию пробегают с максимальной скоростью, выполняя на Последнем шаге бросок в финишном створе грудью или плечом.

Методика

1. Ходьба с наклонами туловища вперед и отведением рук назад;
2. То же, в спокойном и быстром беге;
3. Финиширование плечом со средней и максимальной скоростью

Методические указания

Упражнения выполнять сначала самостоятельно, а затем в группе по 3-5 человек.

Основные ошибки.

1. Финиширование прыжком;
2. Остановка сразу после финиша;
3. Ранний наклон туловища

После завершения обучения бегу на спринтерские дистанции переходят к его совершенствованию.

Заключение

Легкоатлетические упражнения имеют оздоровительное значение. Занятия производятся на воздухе, упражнения воздействуют на все группы мышц: укрепляют двигательный аппарат, улучшают деятельность дыхательных органов, сердечно-сосудистой системы. Таким образом, с помощью легкоатлетического упражнения решаются задачи гармонического, разностороннего физического развития человека.

Особенно большое значение имеет легкая атлетика для формирования растущего организма, физического воспитания подрастающего поколения. Немаловажное значение имеет большая прикладность легкой атлетики.

Прикладность определяется тем, на сколько приобретенные с его помощью качества и навыки могут быть полезны в жизни и в практической деятельности. Здесь легкая атлетика не имеет себе равных. Качества – выносливость, сила, быстрота, ловкость, гибкость умение преодолевать трудности. Навыки – бег, прыжки, метания. Очень широко используются в трудовой деятельности, так и военном деле.

Воспитательное значение заключается в том, что занятия легкой атлетикой формируют характер, закаляют волю человека, приучают его не бояться трудностей, а смело их преодолевать.

Систематические тренировки подготовка к соревнованиям, достижение достаточно высоких спортивных результатов не возможно без соблюдения правильного режима, воздержание от алкогольных напитков и изменений питания.

Занятия легкой атлетикой в коллективе, участие в командных соревнованиях воспитывает чувство коллективизма, ответственность за полученное дело.

Образовательное значение – приобретаются полезные навыки и знания из области построения и планирования занятий по спорту, режима питания.

Тренер-преподаватель Чирва С.И.

Ст. Директор
2018г.