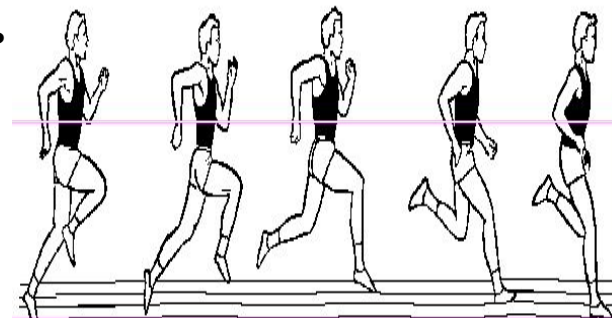
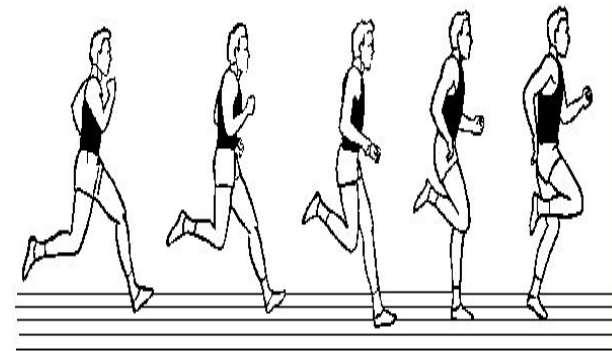
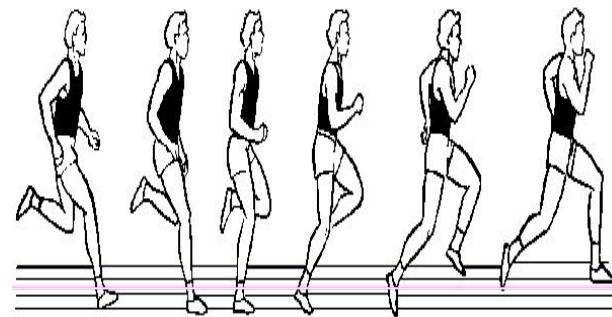




# Бег по дистанции (прямой)

# Техника выполнения

- Почувствовав, что скорость бега приблизилась к максимально возможной и бежать дальше в наклоне становится неудобным, бегун переходит к бегу по дистанции, стараясь совершать беговые движения свободно, ненапряженно.
- Во время важнейшей фазы спринтерского бега – отталкивания – бегун мощным отталкиванием распрямляет толчковую ногу в тазобедренном, поясном и голеностопном суставах. При этом эффективному отталкиванию способствует энергичный вынос вперед – вверх бедра маховой ноги. В безопорной, полетной фазе, нога, которая закончила отталкивание и двигалась вначале назад – вверх, сгибается в колене и продолжает движение вперед – вверх. Одновременно с этим маховая нога энергично разгибается, опускается вниз и ставится на грунт. Упругая постановка ноги обеспечивается за счет приземления на переднюю часть стопы и некоторое сгибание ноги в коленном суставе. Это позволяет смягчить силу удара о грунт, сократить тормозную фазу опоры.
- Небольшой наклон туловища вперед во время бега по дистанции сохраняется. В момент отталкивания поясница должна быть слегка прогнута и напряжена. Согнутые в локтях руки двигаются вперед – назад свободно и энергично в соответствии с ритмом беговых шагов.



## Методическая последовательность обучения технике бега по дистанции (по прямой):

- Ходьба с высоким подниманием ноги, руки на пояс, туловище держать прямо.
- Бег с высоким подниманием бедра:
  - стоя на месте в положении упора под разными углами;
  - б) на месте без упора, руки на поясе;
  - в) с наибольшим продвижением вперед, руки на поясе. Бедро поднимается по горизонтали, а опорная нога в это время полностью выпрямляется;
- г) с «подкидыванием» пятки под бедро и с одновременным подниманием колена вверх.

# Методическая последовательность обучения технике бега по дистанции (по прямой):

**Семенящий бег. Способствует овладению прямолинейной постановкой стопы и полным выпрямлением коленного сустава:**

- а) на месте, с опорой;
- б) без опоры;
- в) с медленным продвижением вперед.

**Овладение прямолинейного движения:**

- а) бег по коридору (узкой дорожке) шириной 20-30 см, сделанному из резиновой ленты, шнура или шпагата;
- б) бег по прямой линии шириной 5 см, стопы ставятся по линии и параллельно ей;
- в) бег по гимнастическим скамейкам.

# Методическая последовательность обучения технике бега по дистанции (по прямой):

- Прыжки «с ноги на ногу». Это упражнение вырабатывает широкий шаг, правильное положение после отталкивания и следующего за этим полета (туловище удерживается вертикально, с небольшим наклоном вперед, движения рук как при беге). Нога в момент отталкивания полностью выпрямлена, а другая, согнутая в коленном суставе, выносится вперед- вверх.
- Прыжки «с ноги на ногу» с переходом на бег по дистанции.
- Бег на прямых ногах («ножницы») за счет сгибания и разгибания в голестопных суставах. Продвижения вперед при минимальном сгибании ноги в коленном суставе.
- Бег с высоким подниманием бедра 10-15 м – переход на бег «с ноги на ногу» 10-15 м – переход на бег по дистанции 20-30 м.
- Бег в ровном, спокойном темпе с постановкой стопы на переднюю часть, с увеличением скорости по сигналу учителя (команде, свистку, хлопку).
- Бег с ускорением (постепенное увеличение скорости). Скорость бега наращивается до тех пор, пока сохраняется свобода движений и правильная их структура.
- Бег на время с хода (20,30 м).

# Техника работы рук при беге на короткие дистанции

Обучению правильной работе рук при спринтерском беге следует уделить особое внимание. Неправильная, закрепощенная работа рук оказывает влияние на нарушение техники бега в целом, приводит к заметному снижению результатов на короткие дистанции. Энергичное расслабленное движения рук способствует увеличению скорости движения ног.

- Руки при беге согнуты в локтевых суставах, плечи несколько опущены, кисти расслаблены; пальцы полусжаты, большой палец касается середины указательного.
- Движения руками в едином ритме с движениями ног, вперед – несколько внутрь, а назад – несколько наружу.

# Техника работы рук при беге на короткие дистанции

- Методическая последовательность обучения технике движения рук.
  - И. п. - основная стойка. Одна рука на поясе, другая согнута в локтевом суставе как при беге. Движения согнутой рукой в медленном темпе в плечевом суставе. При движении вперед кисть выносится до уровня подбородка, при движении назад – до конца. То же другой рукой.
  - И. П. - основная стойка или выставив одну ногу вперед, руки согнуты как при беге, беговые движения обеими руками. Сочетать напряжения мышц плечевого пояса и рук с их расслаблением. Учитель чередует указания: «напряженно», «расслабленно». Благодаря этому школьники осознают разницу в состоянии мышц и учатся выполнять движения руками расслабленно. То же в ходьбе, медленном и быстром беге.
  - Движения рук как при беге из исходного положения одна нога впереди, другая сзади, туловище несколько наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах.
  - То же в различном темпе.
  - Беговые движения руками с постепенным выпрямлением туловища из исходного положения - наклон вперед.
  - Стоя на слегка согнутых ногах, руки удерживают концы скакалки, перекинутой через шею и плечи. Движения рук как при беге.
  - Бег в медленном, среднем и быстром темпе, с акцентом на правильную работу рук.
- Методические указания: упражнения 2-6 выполнять сериями по 10-15 с, не более. Длительное выполнение упражнений вызывает у учеников утомление, что приводит к лишним движениям головой, туловищем.

# Упражнения для закрепления и совершенствования в технике бега на короткие дистанции (бег по прямой).

- На уроках легкой атлетики при закреплении и совершенствовании техники бега целесообразно использовать специальные беговые упражнения (СБУ), в которых основная нагрузка падает на мышцы, активно участвующие в работе. Важно сохранять свободу беговых движений, выполнять их с максимальной скоростью, но строго следить за соблюдением техники.





Для закрепления и совершенствования техники бега, а также для развития быстроты могут использоваться следующие беговые упражнения:

- Бег с высоким подниманием бедра 10-15 м с последующим переходом на свободный бег.
  - Бег прыжками «с ноги на ногу» с постепенным увеличением темпа и переходом на свободный бег (20-30 м).
  - Сменяющий бег мелкими, но быстрыми и свободными шагами.
  - То же, (10-20 м) с переходом на свободный бег.
  - Бег с ускорением до максимальной скорости и последующим переходом в свободный бег (по инерции).
  - Переменный бег с несколькими переходами от максимального к бегу по инерции.
  - Бег с ходу на 10-20 м с заданиями
    - а) выполнять беговые шаги как можно чаще;
    - б) выполнять с наименьшим количеством беговых шагов (на длину шага).
  - Бег с высокого, низкого старта по команде с переходом на бег по дистанции (20-30 м).
- Хороший эффект в овладении структурой беговых движений дает выполнение беговых упражнений без помощи рук, а также переключения с работой рук и без них.



Спасибо за внимание!