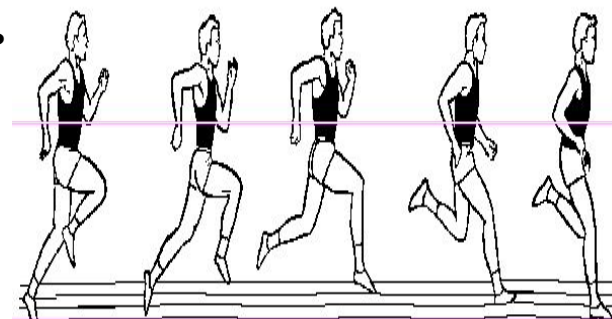
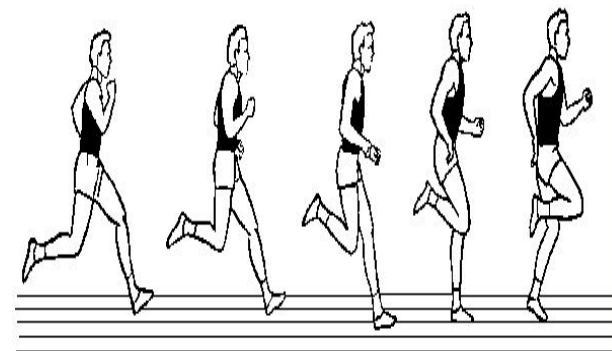
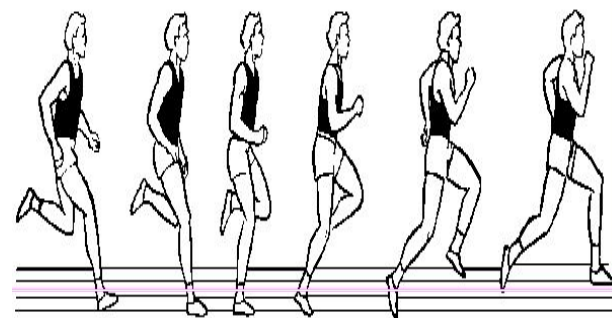




Бег по дистанции (прямой)

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 голеностопных 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!