

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА  
«СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ  
ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА № 2»

**Методическая разработка**

**Тема:** Легкая атлетика. Обучение технике бега на короткие дистанции.

Выполнила:  
тренер-преподаватель, методист  
Иванова Ю.С.

САМАРА, 2017

## **ПЛАН**

1. Бег на короткие дистанции
2. Старт и стартовый разгон
3. Бег по дистанции
4. Методика обучения спринту
5. Ошибки при беге на короткие дистанции и их исправление
6. Список литературы

## **1. Бег на короткие дистанции.**

*Легкая атлетика* - является одним из основных, главных видов спорта. Она занимает большое место в учебной программе по физическому воспитанию. Легкая атлетика объединяет такие физические упражнения, как бег, прыжки, метание, спортивная ходьба и многоборье (состоящие из различного вида бега, прыжков и метаний). Наиболее распространенными, простыми и доступными видами физических упражнений являются ходьба и бег.

Бег занимает центральное место в легкой атлетике. С помощью систематической тренировки в беге можно добиться развития таких важных качеств, как быстрота, выносливость и др.

Бег на короткие дистанции или спринт, принадлежит к группе упражнений циклического характера, выполняемых с максимальной интенсивностью. К спринту относится не только бег на 100 и 200 м, но бег на 400 м, а также на более короткие дистанции (30м, 50м, 60м), проводимый зимой в легкоатлетических манежах.

Бег на короткие дистанции по интенсивности нервно-мышечного напряжения и кратковременности работы является типичным упражнением на быстроту. Правильная техника бега характеризуется мощным задним толчком, эффективным углом выноса маховой ноги и отсутствием тормозных усилий при постановке ее на опору несколько впереди линии общего центра тяжести тела. При этом туловище принимает прямое или несколько наклонное вперед положение, а руки совершают быстрые и экономные движения. Все указанное выше позволяет бегуну преодолевать дистанции свободно и непринужденно на высокой скорости.

Прежде чем приступить к анализу техники бега, мне хочется подчеркнуть, что все действия, выполняемые бегуном от старта до финиша, являются одним целостным и неразрывным упражнением, в основе которого лежит стремление спортсмена прибежать на финиш первым в кратчайшее время. Для удобства анализа техники бега его условно можно разделить на следующие основные фазы:

- старт и стартовый разгон;
- бег на дистанции;
- финиширование.

## **2. Старт и стартовый разгон**

В беге на короткие дистанции успех во многом зависит от правильного и своевременно принятого старта. В спринте применяется низкий старт, позволяющий активно начать бег и сравнительно быстро приобрести высокую скорость. Применяются следующие три разновидности низкого старта:

1. Обычный старт. Одна нога становится от стартовой линии на расстоянии 20-25 см, а вторая - от первой на длину голени или на 30-40 см назад.
2. Сближенный старт. Одна нога становится от стартовой линии на такое же расстояние, что и в предыдущем случае, а вторая отставляется от первой на удалении всего на 15-20 см.
3. Растянутый старт. Расстояние между ногами сохраняется, но они несколько отодвигаются от стартовой линии. Это расстояние будет зависеть от индивидуальных особенностей бегунов, прежде всего от роста и длины ног.

Низкий старт принимается по команде «На старт!». По команде «Внимание!» бегун, разгибая ноги, плавно поднимает таз, передает тяжесть тела на руки и на впереди стоящую ногу. По команде «Марш!» бегун быстро снимает руки с опоры и производит отталкивание. Движения бегуна должны быть максимально быстрыми. Промедление на старте в дальнейшем наверстать почти невозможно.

На первых шагах бега после низкого старта, ввиду большого наклона туловища вперед, стопа становится на грунт ближе проекции центра тяжести тела. В дальнейшем, с уменьшением наклона туловища, длина шагов постепенно увеличивается. Затем каждый шаг увеличивается примерно на одну стопу. Нарастивание длины шагов заканчивается примерно к 7-8 шагу от старта, тут же происходит полное выпрямление туловища.

## **3. Бег по дистанции**

После стартового разгона бегун переходит к бегу по дистанции. Перед ним стоит важная задача утверждать развитую горизонтальную скорость до финиша.

#### **4. Методика обучения бегу на короткие дистанции**

Занятия помимо повышения всестороннего физического развития школьников, должны обеспечить также занимающимся овладение современной техникой легкоатлетических видов.

При обучении технике бега на короткие дистанции решаются следующие задачи.

##### **Задача 1. Создать правильное представление о технике бега.**

СРЕДСТВА: 1. Объяснение особенностей техники бега: положение на старте(разновидности низкого старта), выход со старта и стартовый разгон(положение туловища, длина шагов и т.д и т.п), бег по дистанции (особенности махового шага), финиширование.

2. Демонстрация фото- и кинограмм бега сильнейших легкоатлетов-бегунов на короткие дистанции.

3. Демонстрация бега преподавателем или одним из обучающихся, хорошо владеющим техникой бега.

4. Бег самих занимающихся.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ: дать ученикам 1-2 раза пробежать с низкого старта 30-40 м, указать на недостатки их бега.

##### **Задача 2. Овладеть техникой заднего толчка и сочетанием его с движением маховой ногой в облегченных условиях.**

СРЕДСТВА: 1. Подскоки вверх на двух и одной ноге.

2. Бег толчками, с назначенным продвижением вперед.

3. Семенящий бег.

4. Бег с прыжками с акцентом на полное разгибание толчковой ноги и вынос бедра маховой ноги вперед-вверх.

5. Бег с ускорением.

##### **Задача 3. Овладеть движением маховой ноги и техникой бега в целом.**

СРЕДСТВА: 1. Специальные беговые упражнения.

2. Бег с ускорением.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ: при выполнении специальных беговых упражнений нужно обращать внимание на высокий подъем бедра маховой ноги и мягкую ее постановку на землю с передней части стопы.

Обратить внимание занимающихся на эффективное выполнение бегового шага; желательно при беге с ускорением первые шаги делать с высоким подъемом бедра.

#### **Задача 4. Совершенствовать движения толчковой и маховой ноги, овладеть техникой бега на средней скорости.**

СРЕДСТВА: 1. Специальные подводящие упражнения.

2. Равномерный бег в среднем темпе.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ: перечень специальных подводящих упражнений должен соответствовать основной задаче. При беге с заданной скоростью нужно следить за правильным выполнением махового шага, выявлять ошибки и добиваться их исправления.

#### **Задача 5. Овладеть техникой бега на повышенной скорости.**

СРЕДСТВА: 1. Специальные подводящие упражнения.

2. Равномерный бег со средней скоростью на дистанции 60-80 метров.

3. Бег с хода на 20-30 м.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ: занятия зимой желательно проводить в коридоре или на специально оборудованной площадке. При выполнении упражнений обращать внимание на прямолинейность движения бегуна, на полное разгибание толчковой ноги и быстрый вынос колена маховой ноги вперед, на энергичную работу рук и т.д. При беге с равномерной скоростью ее следует набрать на первых 20 метрах, а на остальной части дистанции сохранить. При беге с хода длина предварительного разбега составляет 15-20 м. Перед отметкой бегун должен набрать высокую скорость и поддерживать ее на всей основной дистанции.

#### **Задача 6:**

СРЕДСТВА: 1. Бег с высокого старта. Исходное положение: встать на расстоянии 30-40 см от стены лицом в зал, правая (левая) нога впереди, другая отставлена назад и стопой упирается в угол, образованной стеной и полом; руки опущены вниз. По команде «Внимание!» согнуть в колене впереди стоящую ногу, несколько подать туловище вперед, согнуть в локтевом суставе разноименную руку вывести вперед, а другую отвести назад. Взгляд должен быть направлен вперед - вниз. По команде «Марш!» быстро оттолкнуться от стены сзади стоящей ногой и пробежать 10-15 м.

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ: при занятиях на стадионе или на площадке для хорошего упора сзади стоящей ноги делать ямки глубиной 5-8 см. По команде

«Внимание!» туловище подается вперед и может быть почти параллельно грунту, тяжесть тела приходится на впереди стоящую ногу. При выполнении упражнения длина шагов увеличивается постепенно и так же выпрямляется туловище.

2. Бег с полунизкого старта, с опорой о землю одной рукой. Исходное положение такое же, как в упражнении №1. По команде «Внимание!» ученик несколько больше сгибает впереди стоящую ногу, а разноименную руку опускает вниз и опирается пальцами в пол. По команде «Марш!» бегун быстро отталкивается сзади стоящей ногой и выбегает.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:** обратить внимание на сохранение наклона туловища на первых шагах и постепенное выпрямление на последующих, а также на высокую частоту шагов и умеренное увеличение длины.

3. Изучение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!».

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:** упражнение 3 выполняется группой без применения стартовых станков или колодок. В положении «На старт!» тяжесть тела равномерно распределяется на ноги и руки. Взгляд направлен вперед-вниз, плечи несколько выведены за площадь опоры. В положении «Внимание!» таз находится несколько выше плеч. Голова опущена. По команде «Марш!» быстро оттолкнуться от опоры и сделать беговой шаг.

4. Бег с низкого старта без применения стартовых колодок на 20-30 м.

5. Бег с низкого старта из колодок на 20-30 м.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:** нужно ознакомить занимающихся со стартовыми колодками и станками, установкой из для принятия низкого старта различными вариантами. Повторить положения «На старт!», «Внимание!» с использованием стартовых колодок. При выходе с низкого старта следить за полным разгибанием толчковой ноги, постепенным увеличением длины беговых шагов, сохранением наклона туловища, энергичной работой рук и прямолинейностью бега.

### **Задача 7. Овладеть переходом из стартового разгона в бег по дистанции.**

**СРЕДСТВА:** 1. Старты по одному на 40-50 м.

2. Групповые старты на 50-60 м.

3. То же, с контролем времени.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:** при беге с низкого старта обратить внимание на положение туловища и длину шагов. При стартовом разгоне туловище полностью выпрямляется примерно к 15-18м.

**Задача 8. Овладеть техникой финиширования.**

**СРЕДСТВА:** 1.В медленной ходьбе выполнить бросок на ленточку с наклоном туловища вперед.

2. То же, с увеличением скорости ходьбы.

3. Пробегание финишной линии медленно и быстро.

4.Бросок на ленточку во время медленного и быстрого бега.

5.Групповые пробежки на 30-40м с высокого и низкого старта с броском на ленточку.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ :** пробегать финишную линию на полной скорости.

Броски на ленточку проводить с расстояния не более одного метра.

**Задача 9. Совершенствовать технику бега на короткие дистанции в целом.**

**СРЕДСТВА:** 1. Специальные беговые упражнения

2.Ускорения на 60-80 м.

3.Индивидуальные и групповые пробежки с высокого и низкого старта на дистанции от 30 до 100 м.

4.То же, что и упражнение N 3 с контролем времени и т.д.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ:** в процессе совершенствования техники, перечень специальных беговых упражнений уточняется для каждого занимающегося с учетом недостатков бега. При беге с низкого старта больше внимания обращать на положение туловища, мощность заднего толчка, движение маховой ноги. При беге по дистанции следить за прямолинейностью, положением туловища, головы, амплитудой движения маховой ноги, полным разгибанием толчковой и т.д. В зимних условиях невозможно обучать технике бега на 200 и 400 метров. Эта задача переносится весной и летом на стадионы, оборудованные круговыми беговыми дорожками.

При обучении технике бега на 200 и 400 м решаются следующие частные задачи:

Главной задачей педагога- является своевременное выявление ошибок в технике бега обучающихся и быстрейшее их исправление.



## **5. Ошибки при беге на короткие дистанции и их исправление**

*При беге с низкого старта:*

1. Высокое поднимание таза по команде "Внимание!". Это приводит к неправильному направлению толчка при первом шаге, что может вызвать падение бегуна.
2. Недостаточная передача тяжести тела на руки и выдвижение плеч вперед. Это приводит к раннему выпрямлению и потере скорости.
3. Неполное разгибание ноги, стоящей сзади и отсутствие толчка от колодки. Приводит к потере скорости при выходе со старта.
4. Очень маленькие шаги при выходе со старта. Эта ошибка приводит к потере скорости и к проигрышу на старте.

*При беге по дистанции:*

1. Излишняя напряженность, очень короткие шаги.
2. Недостаточный вынос бедра маховой ноги вверх, "падающий бег"

*При финишировании:*

1. Прыжок на ленточку.
2. Преждевременный наклон туловища вперед.
3. При подходе к финишной линии увеличение длины шагов.

**Исправление ошибок:**

1. Уточнить расположение стартовых колодок.
2. Многократное повторение низкого старта по команде: "Внимание!".
  1. многократное повторение низкого старта отдельно по командам.
  2. Применять сближенный старт.
  3. Пробегание со старта под наклонной палкой.
1. Прыжки в длину с места.
  2. Напрыгивание вперед из положения низкого старта в яму с песком.
  3. То же, с выносом ноги, стоящей сзади, вперед.
4. Бег с низкого старта с сопротивлением.
  1. Бег с полунизкого старта.
  2. Бег с низкого старта по отметкам.
    1. Бег с ускорением в среднем темпе.
    2. Бег с ускорением 15-20м, затем переходить к бегу по инерции.
    3. Бег с хода.

4.Бег с ускорением.

1.Перед финишем акцентировать задний толчок.

2.Пробегать финишную линию на полной скорости.

## Список литературы:

1. «Молодому коллеге» Н.Г.Озолин. Москва «ФиС» 1988г. С.288.
2. «Легкая атлетика» Г.В.Коробков, В.М.Дьячков. Москва «ФиС» 1956г. С 360.
3. «Бег» Д.Г.Мирзаев, В.В.Ухов. Ленинград 1962г. С.130.
4. «Легкая атлетика в школе» Е.Терезников. Москва 1957 г. с.190.