Бег на короткие дистанции

1. Техника бега по прямой

На уроках легкой атлетики при совершенствовании техники бега целесообразно использовать беговые упражнения, в которых основная нагрузка падает на мыш­цы, активно участвующие в работе. Это в первую очередь должны быть специальные беговые упражнения с перехо­дом на бег. Основным требованием при выполнении уп­ражнений, направленных на совершенствование техники бега, является сохранение свободы беговых движений, вы­полняемых с максимальной скоростью.

Для закрепления и совершенствования элементов техники бега, а также для воспитания быстроты на уро­ках физической культуры могут быть использованы сле­дующие упражнения:

1. Бег с высоким подниманием бедра 10—15 м с по­следующим переходом в свободный бег.

2. Бег прыжками вперед (энергично отталкиваясь стопой) с постепенным увеличением темпа и последую­щим переходом в свободный бег (20—30 м).

3. Семенящий бег. Упражнение следует выполнять мелкими, но быстрыми и свободными шагами.

4. Семенящий бег 15—20 м с последующим переходом в свободный бег.

5. Бег с ускорением до максимальной скорости и по­следующим переходом в свободный бег (по инерции).

6. Переменный бег с 3—4 переходами от максималь­ных усилий к свободному бегу по инерции (бег с пере­ключением усилий).

7. Бег с ходу на 10—15 м (максимально быстро):

а) 'выполнять как можно с большей частотой шагов;

б) выполнять с наименьшим количеством шагов.

8. Переход к свободному бегу по инерции после раз­гона с высокого старта с опорой на одну руку.

9. Бег с низкого старта по команде учителя и само­стоятельно с последующим переходом на бег по дистан­ции.

10. Бег через различные предметы (набивные мячи, баскетбольные покрышки и пр.):

а) расставленные на длину уменьшенного шага (для частоты движений);

б) расстояние между которыми постепенно увеличи­вается и доводится до нормального бегового шага.

Меняя расстояние между предметами и их высоту, можно изменять высоту подъема бедра, длину и частоту шага, а следовательно, ритм и скорость бега.

Хороший эффект в овладении структурой беговых движений дает выполнение беговых упражнений без по­мощи рук, а также переключение *— с* работой рук ибезних. При выполнении одной пробежки следует использо­вать также переключение с одного бегового упражнения на другое. Протяженность выполнения упражнений обыч­но составляет 20—30 м.

**Бег на короткие дистанции.**

**1. Техника высоко старта (повторение).**

Высокий старт из различных исходных положений применяется при обучении как упражнение, подводящее при разучивании техники низкого старта.

Упражнение 1. Ходьба, туловище наклонено вперед, руки работают как при беге. По сигналу учителя или при подходе к отметке выполнить стартовый разгон (до 10-12м).

Упражнение 2. Старты "падением" из положения стоя:

а) на двух ногах (на носках);

б) на одной (толчковой) ноге;

в) в наклоне (руки опущены вниз или на коленях)

Упражнение 3. Выполнение команд "На старт!", "Внимание!" (фронтальный метод).

Упражнение 4. Выполнение команд "На старт!", "Внимание!", "Марш!" с пробеганием отрезков 10-15 м, поточно-групповым (по5 человек) и поточным (по одному ученику - друг за другом) методами.

Упражнение 5. Выполнение высокого старта с опорой на одну руку (так же как в упр.3-4).

**2. Элементы низкого старта.**

Упражнение 1. Старты из различных исходных положений

а) наклон, руки вниз;

б) упор лежа, таз выше уровня плеч;

в) упор лежа, ноги согнуты в коленях;

г) упор присев.

Упражнение 2. И.п. - стоя на сильно согнутой толчковой ноге, туловище горизонтально, другая нога (прямая) отведена назад. Руки полусогнуты, одна впереди, другая сзади. Бег сохраняя горизонтальное положение туловища как можно дольше.

Упражнение 3. Выполнение команд "На старт!" и "Внимание!" без стартовых колодок (фронтально).

Упражнение 4. Бег с низкого старта (без сигнала и по сигналу учителя ).

**Дополнительные упражнения для освоения техники низкого старта**

Упражнение 1. Быстрая смена ног в различных положениях:

а) в упоре лежа руки на гимнастической стенке;

б) одна нога ставится на скамейку;

) в глубоком выпаде;

г) держа гимнастическую палку на плечах.

Упражнение 2. Прыжок в длину с места с последующим мгновенным стартом при приземлении и бегом по дистанции.

Упражнение 3. Старты из положения "стоя на обоих коленях" (старт с двух колен):

а) без опоры на руки;

б) с опорой на руки

Упражнение 4. Старт из положения стоя на одном колене (маховая нога), туловище прямо, руки за спиной, на поясе или опущены вниз

**3. Техника стартового разгона.**

Упражнение 1. И.п. - стоя на сильно согнутой толчковой ноге, туловище горизонтально, другая нога (прямая) отведена назад, руки разноименно.

Старт. Стартовый разгон, сохраняя горизонтальное положение туловища как можно дольше.

Упражнение2. Выбегание с низкого старта под "воротами", сделанными из веревочки, резиновой ленты в 1,5-2 м от линии старта

Упражнение 3. И.П. - стоя, ноги полусогнуты, руки оттянуты назад партнером, туловище подается вперед. Быстрый выход в стартовое положение с переходом на бег при опускании рук

Упражнение 4. Подскоки на месте 5-7сек. с переходом на бег по дистанции.

Упражнение 5. Подскоки на двух ногах на месте (или с небольшим продвижением вперед) в "разножке" (со сменой положения ног) 5-7 сек. с переходом на бег.

**4. Техника специально беговых упражнений.**

Упражнение 1. И.п. - стоя на носках.

Ходьба на месте с постановкой ног на переднюю часть стопы (пятки не касаются опоры).

Упражнение2. И.п. - стоя на носках.

Бег на месте с постановкой ног на переднюю часть стопы.

Упражнение3. Бег на месте на передней части стопы 5сек с последующим переходом на бег с продвижением вперед:

а) в медленном темпе;

б) в быстром темпе;

в) чередуя упражнение в медленном и быстром темпе.

Упражнение 4. Семенящий бег:

а) руки свободно опущены;

б) руки согнуты в локтевых суставах как при беге.

Упражнение 5. Ходьба с высоким подниманием бедра. Руки на поясе или опущены вниз. Туловище прямо.

Упражнение 6. Бег на месте в положении упора под разными углами.

Упражнение 7. Бег с высоким подниманием бедра 10-15м с переходом в бег по дистанции.

Упражнение 8. Бег с высоким подниманием бедра по прямой линии шириной 5 см.

**Методические указания**

Бег с высоким подниманием бедра выполняется в движении (бегом), в среднем и быстром темпе, как по дорожке, так и по ступенькам лестницы. Положение рук может быть различным: а) свободно опущены, б) на поясе, в) за спину. Это упражнение выполняется и со скакалкой, а так же в яме с песком.

Упражнение 9. Бег с захлестыванием голени назад - вверх, с поочередным касанием пятками ягодиц (с различным положением рук).

Упражнение 10. Бег прыжками с ноги на ногу.

Упражнение 11. Бег прыжками с ноги на ногу 10-15м с переходом в бег по дистанции.

Упражнение 12. Прыжки в "шаге" через 1-2 (3-4-5) беговых шага. Выполняется в среднем и быстром темпе.

Упражнение 13. Бег на прямых ногах.

Упражнение 14. Бег с ускорением (постепенное увеличение скорости).

крестного шага. При этом обучающегося надо удерживать за праую выпрямленную руку. Учитель направляет его движения и напоминает ему о правильном положении туловища и о том, что ноги должны "убегать" вперед.