

Методика обучения бегу на короткие дистанции.

Задача 1. Создать у занимающихся правильное представление о технике бега на короткие дистанции.

Средства: рассказать какие дистанции относятся к коротким; дать краткую характеристику бегу на короткие дистанции; показать технику бега; ознакомить с основными правилами соревнований; дать краткую историческую справку.

Задача 2. Научить технике бега по прямой дистанции.

Средства: показ техники бега; бег с ускорением 4x50; бег с различной скоростью на отрезках от 30 до 60м; стоя на месте, движение руками, как при беге с различной скоростью 4x10с; бег на прямых ногах; бег с высоким подниманием бедра; бег прыжковыми шагами; скачки на одной ноге.

Методические указания: во время выполнения бега с ускорением занимающийся должен набрать максимальную скорость к концу отрезка, а после набора скорость продолжить бег по инерции; добиваться правильного наклона туловища, свободного и широкого бега; следить за постановкой стопы; контролировать работу рук, переходить на максимальную работу рук только после овладения правильными движениями; специальные упражнения выполнять в среднем темпе, добиваясь правильности их выполнения.

Задача 3. Научить технике бега по повороту.

Средства: бег на повороте по 8 дорожке 4x60м; бег с середины поворота и выходом на прямую 4x60м; то же самое повторить на 2 дорожке; бег с различной скоростью по кругу радиусом 15-20м.

Методические указания: бег следует начинать по повороту дорожки с большим радиусом, а затем с меньшим; при входе в вираж наклонить туловище к центру поворота; следить за правильной постановкой стоп и работой рук; при выходе с поворота взглядом смотреть на финиш, это позволит плавно выйти из поворота; помнить, что наклон туловища внутрь зависит от скорости бега и радиуса поворота.

Задача 4. Научить технике низкого старта и стартовому разгону на прямой.

Средства: рассказать об основных положениях бегуна на старте и установке стартовых колодок; бег из различных положений высокого старта 4х20м; самостоятельная установка стартовых колодок; выполнение команд «На старт!» и «Внимание!» по 2-3 раза; бег с низкого старта 4х25.

Методические указания: обучать стартовым положениям лучше с высокого старта без опоры на руку, затем с опорой на руку и только после этого приступать к обучению низкому старту с опорой на одну руку и две руки; следить, чтобы занимающиеся в положении «На старт!» не поднимали вверх голову, не сгибали руки в локтевых суставах, широко не расставляли руки; добиваться правильной постановки ног на колодки и оптимального подъема таза по команде «Внимание!»; при выходе со старта туловище поднимать постепенно; добиваться правильного ритма бега; на первых трех шагах стартового разгона акцент делать на активное отталкивание, а затем на частоту движений.

Задача 5. Научить технике низкого старта на повороте беговой дорожки.

Средства: объяснить и показать, как и где устанавливаются стартовые колодки; старты с различной скоростью по 25-30м.

Методические указания: добиваться, чтобы занимающиеся правильно устанавливали стартовые колодки и принимали правильное положение на старте; следить, чтобы спортсмены не сразу прижимались к бровке и постепенно выпрямляли туловище; объяснить, что левая рука не ставится вплотную к стартовой линии; наклонять туловище внутрь только после набора скорости.

Задача 6. Научить технике финиширования.

Средства: объяснить и показать варианты финиширования; финиширование «пробеганием» повторить 2-3 раза; выполнить на месте финиширование способом «бросок грудью» 3-5 раз; выполнить это упражнение в ходьбе 4-5 раз и в беге 5x25м; выполнить на месте финиширование «плечом» 4-5 раз; выполнить это же упражнение в ходьбе и беге 4x25м.

Методические указания: добиваться делать резкий наклон вперед и одновременно отводить руки назад; упражнения выполняют сначала индивидуально, а затем в парах и группами по несколько человек; обращают внимание на то, что бег необходимо заканчивать не у линии финиша, а после нее.

Задача 7. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Средства: использование указанных выше упражнений для исправления индивидуальных ошибок; бег с ходу на отрезках 20-40м; бег под гору с углом 5 4x40; бег с низкого старта вверх по наклонной дорожке 5x30м; участие в контрольных прикидках и соревнованиях.

Методические указания: после овладения основами техники бега спортсмены должны систематически работать над уточнением деталей техники и закреплении правильных навыков; для этого необходимо использовать

специальные упражнения легкоатлета и упражнения избирательного и общего воздействия на тренажерных устройствах; выяснить причины вызвавшие нарушения техники; обращать внимание на развитие физических качеств, из-за которых зачастую возникают проблемы с техникой низкого старта и бегом по дистанции.