

БЕГ НА КОРОТКИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ V-XI КЛАССЫ

Техника

Гладкий бег служит ключом к овладению многими видами легкой атлетики. На стадионе бег проводят на беговой дорожке по кругу в направлении против движения часовой стрелки.

Бег, применительно к его технике, условно принято разделять на следующие фазы: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. По длине пробегаемых отрезков различают бег на короткие (от 30 до 400 м), средние (от 500 до 2000 м) и длинные (от 3 до 10 км) дистанции.

В беге на короткие дистанции применяется низкий, а в беге на средние и длинные дистанции - высокий старт. Высокий старт более прост по выполнению, поэтому целесообразно начать с него.

Высокий старт. По команде «На старт!» бегун ставит сильнейшую ногу перед стартовой линией. По команде «Внимание!» наклоняется вперед и переносит большую часть массы тела на согнутую впереди стоящую ногу. Руку, разноименную впереди стоящей ноге, выносит вперед, а одноименную руку отводит назад. Некоторые бегуны подают плечи вперед настолько, что для удержания равновесия опираются одной рукой на беговую дорожку и принимают так называемый старт с опорой на одну руку.

Согласно правилам соревнований при высоком старте на дистанциях длиннее 400 м команда «Внимание!» не подается. В этом случае бегуны по команде «На старт!» занимают исходное положение для бега, как по команде «Внимание!». По команде стартера «Марш!» бегун энергично отталкивается, быстро выносит стоящую сзади ногу вперед и делает первый шаг, сохраняя наклон туловища вперед. Руки выполняют движения разноименно с ногами.

Для развития максимальной скорости на коротком отрезке используется низкий старт. По команде «На старт!» бегун ставит руки на ширине плеч и упирается пальцами в беговую дорожку. Впереди стоящая нога упирается в стартовую колодку на расстоянии 1,5-2 ступни от линии старта, а рядом со стопой этой ноги опускается на грунт колено ноги, находящейся сзади.

По команде «Внимание!» масса тела переносится на руки и на впереди стоящую ногу. Маховая нога опирается на колодку, а таз поднимается несколько выше плеч. Переходить из положения «На старт!» в положение «Внимание!» следует плавно и, прекратив всякие движения, ожидать сигнала к началу бега.

По команде «Марш!» бегун отрывает руки от опоры, делает ими быстрый взмах вперед-назад и сильно отталкивается ногами от колодок.

Стартовый разбег начинается в сильно наклонном положении. Основная задача при этом - как можно быстрее бежать со старта, что достигается увеличением длины и частоты шагов. С увеличением количества шагов

туловище постепенно поднимается почти до вертикального положения с

небольшим наклоном.

Бег по дистанции. В технике бега, как на короткие, так и на средние и длинные дистанции принципиального отличия нет. Но бег на короткие дистанции отличается более высокой частотой и большей длиной шагов.

Основой техники гладкого бега является беговой шаг, который разделяется на опорную фазу и фазу полета. Опорная фаза завершается отталкиванием и способствует продвижению бегуна вперед. Отталкивание проводится путем сгибания опорной ноги в тазобедренном и коленном суставах, подошвенного сгибания стопы и пальцев. На эффективность отталкивания большое влияние оказывают вынос согнутой в колене маховой ноги и работа рук. Колено маховой ноги должно выноситься вперед относительно опорной ноги. В конце фазы полета маховая нога активно опускается вниз и касается стопой грунта.

Бег на повороте выполняется так же, как и на прямой части дистанции, но имеет некоторое отличие: туловище немного наклоняется влево, правая рука совершает более размашистое движение, чем левая, правая нога ставится с разворотом стопы внутрь.

В понятие финиширование входит бег на последних 10-15 м дистанции. Необходимо добиться, чтобы бег на этом отрезке дистанции был непринужденным и свободным. Непосредственно перед финишной линией выполняется резкий наклон или поворот туловища для быстрого касания финишной ленточки.

Последовательность обучения

1. Дать зрительное представление (показ) о технике бега. Словесное объяснение техники.

2. Обучение специальным беговым упражнениям:

а) бег с высоким подниманием бедра;

б) бег с захлестыванием голени;

в) прыжки с ноги на ногу;

г) семенящий бег.

3. Обучение работе рук при беге.

4. Обучение технике бегового шага.

5. Обучение технике бега по повороту.

6. Обучение технике высокого старта и стартовому разбегу.

7. Обучение технике низкого старта и стартовому разбегу

8. Обучение переходу от стартового разбега к бегу по дистанции.

9. Обучение финишированию. 10. Совершенствование техники бега.

Организационно-методические рекомендации

Бег - одно из самых распространенных двигательных действий. Необходимо специально работать над рациональной техникой бега, формируя при этом правильную осанку, правильное дыхание, улучшая функциональное состояние школьника.

Обучение проводят в спортивном зале и на открытой площадке. Часть упражнений можно выполнять одновременно всем классом, построенным в одну или несколько шеренг. Некоторые упражнения лучше выполнять

поточно группами или в колонне (по длине или по диагонали зала, площадки).

При обучении бегу обращать внимание на положение головы, туловища, правильную работу рук. Во время бега на короткие дистанции руки сгибаются в локтевых суставах больше, чем при беге на длинные дистанции. При выполнении специальных упражнений необходимо сочетать правильную работу рук и ног, стараясь при этом не напрягать руки и плечи. Во время бега стопа ставится на опору упруго, бегун не должен «топать». Иногда ученикам дают специальное задание выполнить беговые упражнения беззвучно.

Наряду с освоением бегового шага необходимо учить глубокому и равномерному дыханию, помнить, что после беговой нагрузки нужно восстановить дыхание, используя для этого специальные упражнения.

При выполнении беговых упражнений требуется особое внимание к состоянию сердечно-сосудистой системы. Поэтому после выполнения бега рекомендуется измерять пульс учеников за 6 или 10 сек. Давать очередную беговую нагрузку нужно после того, как пульс восстановится до 120-130 уд./мин.

На уроках обучения и совершенствования техники бега необходимо целенаправленно развивать важнейшее двигательное качество - быстроту. Для этого можно использовать упражнения, которые увеличивают частоту движений и улучшают двигательную реакцию на звуковой сигнал. Упражнения для развития быстроты лучше выполнять в первой половине урока до того, как наступает утомление. Использование серийно-повторного метода на коротких отрезках помогает развивать быстроту, а в случае длительного равномерного бега - выносливость.

При обучении бегу необходимо обращать внимание на исправление возникающих ошибок. Во время старта и стартового разбега ученики допускают выпрыгивание (а не выбегание) со старта, вялую работу рук, бег со старта на согнутых ногах, раннее выпрямление туловища в начале стартового разбега. Для устранения подобных ошибок рекомендуется изменять расположение стартовых колодок, выполнять имитацию работы рук в быстром темпе, многократные пробежки со старта в наклоне, многоскоки с акцентом на отталкивание.

Во время бега по дистанции фиксировать внимание на таких ошибках, как

- не полное выпрямление ног в коленном суставе при отталкивании,
- недостаточное поднимание маховой ноги вверх - вперед,
- чрезмерный наклон туловища вперед (падающий бег) или его отклонение назад,
- постановка стоп с пятки или носками наружу,
- широкая постановка стоп, что ведет к раскачиванию вправо-влево,
- высокое поднимание рук или их скрестная работа.

Все эти ошибки необходимо исправлять, подбирая для этого специальные упражнения. Наряду со специальными беговыми упражнениями используют имитацию работы рук с различной частотой, бег по прямой линии с правильной постановкой стоп, упражнения на расслабление во время бега.

При этом необходим контроль и самоконтроль за беговой осанкой.

Приводим специальные беговые упражнения в сочетании с организационно-методическими указаниями для учащихся V-XI классов.

Специальные упражнения

V класс

Пробегание отрезка 15-20 м по прямой. Стопы ставят с передней части на прямую линию и параллельно ей.

Бег на месте, высоко поднимая колени, в упоре руками у гимнастической стенки. Стоя в упоре, сохранять наклон вперед. Колени поднимать до горизонтального положения бедра.

Бег с высоким подниманием бедра на месте, с продвижением вперед (10-15 м). Бедро поднимается до горизонтального положения, а опорная нога полностью выпрямляется, поднимаясь на стопе. Плечи назад не отклонять.

Бег через предметы (мячи, гимнастические скамейки и др.). Меняя расстояние между предметами и их высоту, можно менять высоту подъема бедра, длину и частоту шага.

Бег с захлестыванием голени назад (10-15 м) на месте, с продвижением вперед (10-15 м). Поочередными быстрыми движениями голень забрасывается назад. Руки, согнутые в локтях, работают, как при беге.

Прыжки с ноги на ногу (10-15 м). Толчковая нога полностью выпрямляется, а маховая, согнутая в колене, активно посылается вперед-вверх. Туловище наклонено вперед, руки, согнутые в локтях, энергично движутся вперед-назад.

Из положения высокого старта выполнить шаг вперед и остановиться в положении выпада. По команде «На старт!» принять положение высокого старта. По команде «Марш!» выполнить шаг вперед маховой ногой, сохраняя наклон туловища.

Бег 10-30 м с высокого старта. Добиваться быстрого разгона за счет высокой частоты шагов после старта. Во время бега не раскачиваться из стороны в сторону и следить за правильным положением головы.

Бег 200-300 м в равномерном темпе, добиваясь рациональной техники бега. Бег выполнять свободно, без напряжения, стараясь поддерживать одинаковую скорость на всей дистанции.

VI класс

Повторить упражнения 3, 5, 6, 8 из учебного материала V класса. Следить за техникой бегового шага.

Семенящий бег на месте и с продвижением (10-15 м). Руки свободно опущены. Плечевой пояс не напрягать. То одна, то другая впереди стоящая нога поочередно поднимается на носок, сгибаясь в колене, с последующим едва заметным касанием пяткой грунта.

Движения согнутыми в локтях руками, как при беге. Ноги вместе или одна нога немного впереди. Небольшой наклон туловища вперед. Выполнять свободно, без напряжения.

Бег 20-30 м по повороту с различным радиусом. Следить за

соблюдением небольшого наклона туловища внутрь круга, за правильной работой рук и постановкой стоп.

Старты из различных положений (10-15 м). Изменять исходное положение (упор сидя, лежа, стоя на коленях и т.д.). Добиваться быстрого начала бега после сигнала.

Бег 30-60 м с высокого старта с максимальной скоростью. Во время бега следить за правильным положением частей тела. Выполнять без напряжения.

Бег 10-30 м с высокого старта с опорой на одну руку. По команде «На старт!» наклониться вперед и коснуться рукой грунта около впереди стоящей ноги.

Бег 300-400 м в равномерном темпе, добиваясь рациональной техники бега. Движения выполнять свободно. Следить за дыханием, не допуская его задержки.

VII класс

Повторить упражнения 3, 5, 6, 8 из учебного материала V класса. Следить за техникой бегового шага.

Повторить упражнения 2, 3, 5 из учебного материала VI класса. Выполнять без напряжения с высокой частотой движений.

Принять положение низкого старта. По команде «Внимание!» поднять таз немного выше плеч и удерживать неподвижное положение. Выполнить команду «На старт!». По команде «Внимание!» перенести массу тела на руки и впереди стоящую ногу. Повторить несколько раз упражнения на выполнение команд «На старт!» и «Внимание!».

Принять положение низкого старта. Выполнить команду «Внимание!». По команде «Марш!» выполнить шаг маховой ногой вперед и остановиться в положении выпада. По команде «Марш!», выполняя шаг вперед, сохранить наклон туловища. Голову вверх не поднимать.

Бег 10-30 м с низкого старта. Удерживать наклон туловища в начале бега. Следить за высокой частотой шагов после старта.

Бег 20-30 м с ускорением с высокого старта. Постепенно увеличивать скорость, достигая максимума в конце бегового отрезка.

Бег с низкого старта 30-60 м с максимальной скоростью. Контролировать наклон туловища при выбегании со старта. Следить за техникой бега по дистанции.

Бег 400-500 м в равномерном темпе, добиваясь рациональной техники бега. Следить за правильностью дыхания. Не напрягать руки во время бега.

VIII класс

Повторить упражнения 3, 5, 6, 9 из учебного материала V класса. Следить за техникой бегового шага.

Повторить упражнения 2, 3, 6 из учебного материала VI класса. Выполнять с высокой частотой движений без напряжения.

Повторить упражнения 5, 6, 7 из учебного материала VII класса. Контролировать наклон туловища после старта.

Быстрая смена ног прыжками. Из положения выпада вперед правой - левой ногой. Туловище не наклонять. Стараться не подпрыгивать, добиваясь

быстрой смены ног.

Скачки - «бег на одной ноге». Выполнять сериями по 10-15 скачков на правой, левой ноге.

Выбегание с низкого старта под планку, находящуюся за линией старта на высоте 120-150 см. Вместо планки можно держать выпрямленную руку. Учитель или ученик, стоя в 2-3 м от линии старта, держит прямую руку на заданной высоте.

Бег с ходу по прямой (10-20 м). Ускорение с увеличением скорости до максимальной. Набрать максимальную скорость до контрольной отметки и поддерживать ее, пробегая заданный отрезок (10-20 м).

Бег 500-600 м в равномерном темпе, добиваясь рациональной техники бега. Руки и ноги работают без напряжения. Следить за правильностью дыхания.

IX класс

Специальные беговые упражнения:

- а) бег с высоким подниманием бедра;
- б) бег с захлестыванием голени;
- в) прыжки с ноги на ногу;
- г) семенящий бег.

Каждое упражнение выполнять с переходом на беговой шаг (10-15 м - упражнение, 10-15 м - бег по дистанции).

Повторить упражнения 5, 6, 7 из учебного материала VII класса. Контролировать наклон туловища после старта.

Повторить упражнения 4, 5, 7 из учебного материала VIII класса. Следить правильностью выполнения каждого упражнения.

Бег под уклон небольшой крутизны (3-5°). Выполнять с максимальной скоростью.

Прыжки в «шаге» через 1-2 беговых шага, чередуя отталкивание правой и левой ногой. Обращать внимание на законченность толчка опорной ногой, полное ее выпрямление.

Бег с ускорением по повороту. Набрать максимальную скорость в конце бегового отрезка. Обращать внимание на особенности техники бега по повороту.

Бег 500-800 м в равномерном темпе, добиваясь рациональной техники бега. Следить за правильностью дыхания. Руки и ноги работают свободно.

X-XI классы

Повторить весь учебный материал IX класса. Следить за правильностью выполнения каждого упражнения.

Скачки на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги вперед-вверх. Выполнять сериями по 10-15 скачков на правой, левой ноге.

Бег с низкого старта с преодолением сопротивления партнера.

Прыжки на обеих ногах с небольшим продвижением вперед и подтягиванием бедер к груди. Выполнять по 8-15 прыжков.

Бег с высоким подниманием бедра на месте в яме с песком. Выполнять по 10-15 сек. Следить за выпрямлением опорной ноги.

Бег в гору (крутизна 10-20°) в среднем и быстром темпе (15-20 м).
Обращать внимание на полное выпрямление опорной ноги.

