

Тема

"Методика обучения бегу на средние и длинные дистанции; Обучение технике бега по прямой, по повороту, обучение технике высокого старта и стартовому ускорению, обучение технике финиширования, совершенствование техники бега в целом"

Цель: раскрыть требования к технике бега спортсмена.

Ход урока:

Опрос по предыдущей теме: Требования к бегунам в беге на средние и длинные дистанции

Изложение нового материала:

Обучаемый уже владеет основами бега, а процесс обучения в основном связан с обучением высокому старту, бегу по повороту и бегу в группе, бегу с переменной скоростью, специальным беговым упражнениям, являющимся средством совершенствования техники спортивного бега, преодолению препятствий и барьеров. Основное внимание сосредоточивается на совершенствовании техники бега. В этих целях используются словесные и наглядные методы обучения и методы упражнения, а также основные дидактические правила – от простого к сложному, от легкого к трудному, от известного к неизвестному.

Задача 1. Создать представление о технике бега на средние и длинные дистанции в целом.

Средства:

1. Объяснение основных моментов бега на стадионе (направление бега, длина дорожек, скорость бега).
2. Показ бега на отрезках 100, 200, 400 м преподавателем или квалифицированным бегуном. Демонстрация и разбор кинограмм и видеоматериалов по технике бега.
3. Выполнение пробежек на отрезках 50-100 м со средней скоростью.

Методические указания. Преподаватель в процессе бега выявляет индивидуальные особенности занимающихся и одновременно указывает и исправляет наиболее грубые ошибки.

Задача 2. Обучить бегу по прямой с равномерной и переменной скоростью.

Средства. 1. Повторные пробегания 30-40-метровых отрезков с ускорением (необходимо следить за плавным наращиванием скорости). 2. При повторном беге с ускорениями занимающиеся должны пытаться удержать набранную скорость, но если появится напряжение, уменьшить ее. 3. Для освоения навыка переключения с медленного бега на быстрый во время выполнения ускорения применяются рывки по команде. 4. Завершает изучение техники бега по дистанции быстрый бег с ускорением на 30-40 м ; с включением «свободного хода».

Методические указания. При обучении преподаватель должен помнить основные требования к технике бега; прямолинейность управления, полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выносом вперед бедра маховой ноги, захлестывание голени маховой ноги в момент вертикали, свободная и энергичная работа рук, прямое положение туловища и головы, быстрая и мягкая постановка стопы на грунт с передней части. В процессе обучения следует обратить внимание на правильность выполнения этих основных элементов.

Следующим этапом овладения техникой бега по дистанции является обучение бегу по повороту.

Задача 3. Обучить технике бега по повороту.

Средства. 1. Пробежки по повороту на дорожке стадиона. : 2. Пробежки по кругу различного радиуса. 3. Пробежки по повороту с выходом на прямую. 4. Пробежки с входом с прямой в поворот. 5. Переключения и свободный ход.

Методические указания. При выполнении этих пробежек необходимо обратить внимание занимающихся на наклон в сторону поворота и на то, чтобы дальняя от поворота рука работала шире и больше в сторону (как бы поперек). Стопу следует поворачивать носком в сторону поворота, причем нужно больше поворачивать внутрь дальнюю от поворота ногу.

При выбегании на прямую после поворота следует обратить внимание на свободный, размашистый бег («свободный ход») при сохранении набранной скорости.

Овладев свободным и правильным бегом по дистанции (по прямой и повороту), следует перейти к изучению техники старта.

Задача 4. Обучить технике высокого старта.

Средства. 1. Демонстрация бега с высокого старта. 2. Изучение стартовых положений, выполнение команд «На старт!», «Марш!» и стартового ускорения. 3. Высокий старт, выполняемый одним легкоатлетом на прямой и повороте. 4. Высокий старт, выполняемый группой на прямой и повороте. 5. Пробегание в наклоне с ускорением.

Методические указания. Изучение стартовых положений следует проводить всей группой занимающихся сразу, обращая внимание на положение, в котором находятся спортсмены по команде «На старт!». Легкоатлеты должны стоять устойчиво и начинать бег из удобного положения. Для этого паузы между командами можно специально удлинять. Первые старты не следует выполнять в полную силу. Для создания представления о беге и наклоне можно предложить ученикам бег стоя на месте в упоре у барьера или стены, на расстоянии 1,5-2 шагов от опоры. Для более эмоционального проведения занятий во время обучения технике желательно применять эстафетный бег.

Для совершенствования техники бега рекомендуется комплекс упражнений:

1. Работа руками (как в беге) в положении стоя с небольшим наклоном туловища.
 2. Бег с ускорением от 30 до 80 м по прямой и повороту, постепенно доводя скорость до максимальной. Особое внимание следует обращать на небольшой наклон туловища внутрь-вперед на выходе из поворота.
 3. Специальные упражнения: семенящий бег, бег с захлестыванием голени назад, бег прыжками, бег с высоким подниманием бедра, выполняемые как на скорость, так и до отказа.
 4. Бег с высокого старта.
 5. Барьерный бег (имитация, упражнения с барьерами разной высоты).
 6. Барьерная техника для стипльчеза: преодоление ямы с водой.
 7. Многоскоки с ноги на ногу, на одной ноге, с разной амплитудой шага (отрезки от 30 до 100 м).
 8. Метание набивных мячей, камней и ядер массой 3-5 кг из-за головы вперед; снизу-вперед; вперед – стоя лицом в сторону метания; назад через голову, стоя спиной в сторону метания.
 9. Упражнения на гибкость. Упражнения на растягивание передней и задней поверхности бедра (шпагаты, полушпагаты, наклоны). Упражнения в упоре на растягивание задней поверхности голени. Упражнения для спины на силу и растягивание.
 10. Упражнения на силу мышц рук, ног и туловища (отжимания в упоре, подъемы туловища из седа, приседания, подскоки и др.).
- Маховые упражнения ногами и руками с большой амплитудой.
11. Статические упражнения (стретчинг) в позах длительностью 30-60 секунд.
- Краткий опрос по изложенному материалу