Обучение технике бега на короткие дистанции

В беге на короткие дистанции развиваются максимальные усилия, и это создаёт предпосылки к возникновению скованности и искажения рациональной формы движений и целесообразной координации развиваемых усилий. Напрягаются мышцы, не участвующие в выполнении беговых движений. Всё это вызывает лишние энерготраты и снижает частоту рабочих движений.

Следует уделить большее внимание сохранению свободы движений и предупреждению возникновения скованности.

Задачи, средства и методы обучения

1. Ознакомиться с особенностями бега каждого занимающегося, определить его основные недостатки и пути их устранения

Средство: повторный бег 60м (3-5 раз)

Методические указания: количество повторных пробежек может быть различно. Оно зависит от того, как скоро занимающийся пробежит дистанцию в свойственной ему манере.

2. Научить технике бега по прямой дистанции.

Средства:

1) бег с ускорением в ¾ интенсивности от максимальной (50-60 м);

2) бег с ускорением и бегом по инерции (60 м);

3) бег с высоким поднимание бедра (30-40 м);

4) бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени (30-40 м);

5) бег прыжковыми шагами (30-60 м);

6) движения руками (подобно движениям бега);

7) выполнение беговых упражнений в повышенном темпе.

Методические указания: все беговые упражнения вначале выполняются каждым в отдельности. По мере освоения техники бега упражнения выполняются группой. В беге с ускорением нужно постепенно увеличивать скорость, но так, чтобы движения были свободными. Повышение скорости нужно прекращать, как только появится излишнее напряжение.

При достижении максимальной скорости нельзя заканчивать бег сразу, а нужно его продолжить некоторое время, не прилагая максимальных усилий (свободный бег). Бег с ускорением – основное упражнение для обучения технике спринтерского бега.

Все беговые упражнения необходимо выполнять свободно, без излишних напряжений.

При выполнении бега с высоким подниманием бедра и семенящего бега нельзя откидывать верхнюю часть туловища назад. В упражнении с забрасыванием голени следует избегать наклона вперёд.

Количество повторений рекомендуемых упражнений устанавливается в зависимости от физической подготовленности.

3. Научить технике бега на повороте.

Средства:

1) бег с ускорением на повороте с большим радиусом (50-80 м);

2) бег с ускорением на повороте по первой дорожке;

3) бег по кругу радиусом 20-10 м с различной скоростью;

4) бег с ускорением на повороте с выходом на прямую с различной скоростью;

5) бег с ускорением на прямой с входом в поворот.

Методические указания: бежать на повороте дорожки надо свободно. Уменьшать радиус поворота следует только тогда, когда достигнута достаточная правильная техника бега на повороте большого радиуса.

При беге с входом в поворот необходимо учить начинать наклон тела к центру поворота, опережая возникновение центробежной силы. Упражнения повторяются в зависимости от подготовленности занимающихся.