

Методическая разработка по легкой атлетике
«Методика обучения технике бега на средние и длинные дистанции»

ЗАДАЧИ	СРЕДСТВА	Организационно-методические указания
1.Создать у занимающихся представление о технике бега на средние и длинные дистанции.	1.Объяснение особенностей бегового шага. 2.Демонстрация техники бега на дистанции 300-400м. 3.Объяснение правил соревнований. 4.Опробывание учащимися показанного бега. 5.Бег с высоким подниманием бедра с переходом на обычный бег на отрезках 30-40м. 6.Бег с высоким подниманием бедра в яме с песком с выбеганием на беговую дорожку. 7.Прыжки с энергичным выносом бедра вверх-вперед.	Использовать кинограммы, фото и кинокольцовки. Показ техники идеальный, образцовый. При отработке техники бега юноши бегут 200-400м.,а девушки 100-200м. в заданном темпе
2.Обучить технике бегового шага, упругой постановке стопы на грунт.	1.Ходьба и легкий бег на передней части стопы. 2.Бег на месте с переходом на обычный бег на отрезках40-80м. (3-4 раза) 3.»Семенящий» бег с переходом на обычный на отрезках30-40м. (4-5 раз) 4.Бег на отрезках40-40м. (5-6 раз)	Обращать внимание на бесшумность передвижения. Стопу ставить на грунт с передней части.
3.Обучить правильному отталкиванию от грунта и выносу бедра маховой ноги.	1.Прыжки с ноги на ногу с небольшим продвижением вперед. 2.Прыжки по отметкам с плавным переходом на бег по отрезкам до 20-60м. 3.Пружинистый бег в яме с песком с последующим выбеганием на беговую дорожку. 4.Бег в упоре, акцентируя вынос колена вперед-вверх, с последующим переходом на бег по дорожке на 80-120м.	При выполнении специальных упражнений необходимо: в момент отталкивания ногу энергично и полностью разгибать во всех суставах, туловище подавать вперед и сохранять прогиб в пояснице.
4.Обучить правильному движению рук во время бега.	1.Демонстрация правильного движения рук при беге на отрезках100-2—м. 2.Стоя на месте выполнять движения рук, как при беге. 3.То же, но во время бега на месте с последующим переходом на бег с продвижением вперед. 4.Легкий бег с руками за спиной на отрезках20-30м. с переходом на бег с	Следить за движением туловища, плечи не поднимать одновременно с движением рук. Голову держать прямо, смотреть вперед, следить за плавным переходом к бегу на дистанции

	обычным движением рук на отрезках до 80м.	
5.Обучить технике бега по повороту.	1.Бег по кругу диаметром 25-30м. 2. То же, но выбегая на прямую по касательной. 3.То же ,но вбегая с прямой в круг. 4.Пробегание по виражу 3-4 раза.	Необходимо наклонить туловище внутрь круга, движение руки с внешней стороны круга больше.
6.Обучить высокому старту и стартовому разгону.	1.Демонстрация бега с высокого старта. 2.Принятие положения по командам «На старт!», «Внимание!» и бег по команде «Марш!» на отрезке 15-20м. 3.То же ,но по звуковому сигналу, постепенно увеличивая пробегаемый отрезок и переходя на бег по дистанции. 4.То же в начале виража	Каждый бегун изучает старт индивидуально, а затем в группе по5-6 человек. После команды «Марш!» или звукового сигнала бегу развивает скорость чтобы занять выгодную позицию.
7.Совершенствовать технику бега в целом.	1,Бег на различные дистанции (400-1500м.) с финишным усилием в конце.	Особое внимание обращать на ритмичное дыхание и равномерность бега по дистанции. установить индивидуальные особенности в технике бега занимающихся.

Возможные ошибки

1. Соблюдение правильной осанки:

Существенные ошибки: сильный уклон туловища вперед, иногда со сгибанием в тазобедренных суставах. Туловище отклонено назад.

Мелкие ошибки:

голова опущена вперед или отклонена назад. Во время бега голова меняет положение наклоняясь вперед, в сторону, назад. Плечи подняты, голова втянута в плечи, плечи сведены вперед, спина сутулая.

2. Работа рук:

Существенные ошибки: закрепощены плечевые, локтевые суставы. Руки сильно или судорожно выпрямлены. Поперечная работа рук вызывающая значительные раскачивания туловища.

Мелкие ошибки: закрепощены локтевые суставы, поперечная работа рук не вызывающая раскачивание туловища. Движение кистей не по дугам, а по волнообразным траекториям близким к горизонтальным.

3. Постановка стоп на дорожку.

Существенные ошибки: ступни сильно развернуты к наружи, постановка с пятки при отсутствии «загребающего» движения ног. Широкая постановка стоп при беге.

Мелкие ошибки: не большой разворот стоп к наружи. Постановка с пятки или на весь след без «натякания» на ногу. Постановка с носка без последующей амортизации в голеностопном суставе.

4. Движение бедра маховой ноги.

Существенные ошибки: бедро сгибается менее чем на 45° к вертикали. Отсутствие активного опускания бедра при постановке ноги на дорожку. Сгибаемое бедро отводится наружу.

Мелкие ошибки: бедро сгибается от 45° до 69° к вертикали при этом активное опускание бедра при постановке ноги на дорожку выражено слабо, бедро приводится во внутрь пересекая сагиттальную плоскость.

5. Легкость и широкая амплитуда бегового шага

Существенные ошибки: неполное разгибание ноги в коленном и тазобедренном суставах при отталкивании. Угол отталкивания более 70° , слабое сгибание голени маховой ноги. Излишнее закрепощение коленом и голеностопном суставах.

Мелкие ошибки: угол отталкивания более 60° , не достаточное полное сгибание голени в момент приземления (более 90°) и в момент вертикали (более 45°).

6. Бег с ускорением:

Существенные ошибки: потеря свободы движения во время набора скорости. Изменение осанки при наборе скорости, неравномерный набор скорости, резкая остановка в конце пробежки, значительное уменьшение длины шагов при возрастании темпа.

Мелкие ошибки: быстрый набор скорости, неполная скорость в конце пробежки, набор скорости только за счет увеличения длины шагов или только частоты.

7. Положение «На старт!» (высокий старт)

Существенные ошибки: стойка в поворота к направлению бега. Сзадистоящая нога отставлена от стартовой линии более чем на 2,5 ступни, тяжесть тела на сзадистоящей ноге.

Видимое закрепощение позы.

Мелкие ошибки: не параллельное расположение ступней, сзадистоящая нога опирается на весь след.

8. Положение «Внимание!»

Существенные ошибки: резкий наклон вперед, вызывающий потерю равновесия, наклон туловища вперед без сгибания ног в коленном суставе.

Мелкие ошибки: широкое разведение рук или ног. очень низкое подседание (впередистоящая нога сгибается на 90° или больше).

9. Действия по команде «Марш!»

Существенные ошибки: резкий наклон вперед, вызывающий потерю равновесия. Наклон туловища вперед без сгибания ног в коленных суставах. Движение вперед начинают одноименные рука и нога. Одновременно с выносом бедра (в 1 шаге) выпрямляется туловище.

Мелкие ошибки: недостаточно свободны движения, низко опущена или запрокинута назад голова.

10. Стартовый разгон.

Существенные ошибки: аритмичный бег, малая частота шагов, чрезмерно растянутые шаги. Частые скованные движения с короткой амплитудой.