

## Методическая рекомендация по легкой атлетике

*В помощь педагогу дополнительного образования*

### «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 кино-граммы, фото и кино-кольцовки. 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 отрезках 40-80м. (3-4 раза) 3. «Семенящий» бег с переходом на обычный на отрезках 30-40м. (4-5 раз) 4. Бег на отрезках 40-40м. (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 отрезках 100-2—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	Следить за движением туловища, плечи не поднимать одновременно с движением рук. Голову держать прямо, смотреть вперед, следить за плавным переходом к бегу на дистанции

	отрезках 20-30 м. с переходом на бег с обычным движением рук на отрезках до 80 м.	
5. Обучить технике бега по повороту.	1. Бег по кругу диаметром 25-30 м. 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 15-20 м. 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 по 5-6 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 (400-1500 м.) с финишным усилением 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 «загребаящего» движения ног. Широкая постановка стоп при беге. *Мелкие ошибки:* не большой разворот стоп к наружи. Постановка с пятки или на весь след без «натягивания» на ногу. Постановка с носка без последующей амортизации в голеностопном суставе.

#### 4. Движение бедра маховой ноги.

*Существенные ошибки:* бедро сгибается менее чем на  $45^\circ$  к вертикали. Отсутствие активного опускания бедра при постановке ноги на дорожку. Сгибаемое бедро отводится наружу.  
*Мелкие ошибки:* бедро сгибается от  $45^\circ$  до  $69^\circ$  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  $70^\circ$ , слабое сгибание голени маховой ноги. Излишнее закрепощение коленом и голеностопном суставах. *Мелкие ошибки:* угол отталкивания более  $60^\circ$ , не достаточное полное сгибание голени в момент приземления (более  $90^\circ$ ) и в момент вертикали (более  $45^\circ$ ).

#### 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 пол оборота к направлению бега. Сзади стоящая нога отставлены от стартовой линии более чем на 2,5 ступни, тяжесть тела на сзади стоящей ноге. Видимое закрепощение позы. *Мелкие ошибки:* не параллельное расположение ступней, сзади стоящая 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 (впереди стоящая нога сгибается на  $90^\circ$  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 заброшена назад голова.

#### 10. Стартовый разгон.

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