

Министерство сельского хозяйства РФ

Новосибирский государственный аграрный университет

Юридический факультет

Методика обучения технике бега на короткие дистанции студентов  
1 и 2 курсов

*Методические указания*

НОВОСИБИРСК 2015

УДК

ББК

Кафедра физического воспитания

*Рецензент: доцент кафедры легкой атлетики и лыжного спорта ФГБОУ  
ВПО НГПУ В.М. Осипов*

Методика обучения технике бега на короткие дистанции студентов

1 и 2 курсов: метод. указания /Новосиб. гос. аграр. ун-т; сост.: З.Г. Лебедева,  
Т.А. Подковырова – Новосибирск: изд-во НГАУ, 2015.- 15 с.

Составители: З.Г. Лебедева, Т.А. Подковырова

Методические указания предназначены для студентов всех направлений подготовки, реализуемых в НГАУ, всех форм обучения. Утверждены и рекомендованы к изданию методической комиссией юридического факультета (протокол № от 2015 г.)

В методических указаниях рассмотрены основные значения занятий легкой атлетикой, оказываемые на организм, требования, предъявляемые к занимающимся. Указания предназначены для преподавателей и сотрудников Новосибирского ГАУ.

«Новосибирский государственный аграрный университет»

2015

## **Введение**

**Легкая атлетика** - популярный и наиболее массовый вид спорта во всем мире. Это объясняется доступностью легкой атлетики (не требуется дорогостоящего оборудования, занятия могут проводиться в лесу, парке, на стадионе) и имеет:

1. Оздоровительное значение (различные легкоатлетические упражнения разносторонне влияют на организм человека: на опорно-двигательный аппарат, функциональные возможности);
2. Воспитательное значение (хорошее средство для развития и воспитания физических качеств, воли, настойчивости, дисциплинированности, умение преодолевать трудности);
3. Прикладное значение (как одно из средств входит в состав подготовки практически всех армий мира и других силовых подразделений);
4. Образовательное значение (в процессе занятий легкой атлетикой человек приобретает полезные знания и навыки о режиме дня, питания, планировании тренировок и т.д.).

### **1. Структура занятий по легкой атлетике**

Каждое занятие по легкой атлетике должно отвечать следующим требованиям:

1. Содержать общие (выполняемые за счет серий занятий) и частные (выполняемые в течение одного занятия) задачи;
2. Иметь правильную методическую направленность;
3. Носить воспитывающий характер;
4. Учитывать контингент обучаемых (пол, возраст, уровень физической и функциональной подготовленности);
5. Содержать упражнения, содействующие разностороннему физическому развитию, укреплению здоровья;
6. Быть интересным для обучаемых;
7. Иметь целостность и законченность и сочетаться с предыдущими и последующими уроками.

Занятия по легкой атлетике состоит из трех частей: подготовленной (разминка), основной, заключительной. Длительность подготовительной части занятий от 20 до 30 минут.

#### **Цель подготовительной части:**

функциональная подготовка организма к предстоящей основной работе. Как правило, подготовительная часть состоит из медленного бега, комплекса общеразвивающих упражнений (ОРУ), беговых и прыжковых упражнений. Медленный бег выполняется с целью разогревания организма. Необходимая степень повышения температуры тела достигается к началу потоотделения. Длительность непрерывного бега составляет 5-15 минут. В жаркую погоду

время бега сокращается, а в холодную увеличивается. После бега выполняются общеразвивающие упражнения.

При выполнении комплексов упражнений придерживаются следующего порядка:

**1.** Разминка проводится сверху вниз путем поочередного воздействия на основные мышечные группы и постепенного увеличения нагрузки: потягивания, упражнения для рук и пояса верхних конечностей, упражнения для туловища и ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

**2.** Подбор упражнений должен быть соотнесен с предстоящей основной деятельностью на уроке.

**3.** В комплекс должен входить 6-8 упражнений различной направленности, повторять каждое 8-10 раз. Беговые упражнения выполняются для подготовки мышц связок двигательного аппарата занимающихся к интенсивной работе коррекции техники бега и настройке на работу. Обычно выполняется 4-6 упражнений на дистанции 30-60 м по 1-2 серии.

Основная часть занятий длится 60-65 минут. В ней решаются задачи обучения технике легкоатлетических упражнений и воспитания физических качеств.

**На занятии следует придерживаться следующего порядка чередования упражнений:**

**1.** Упражнения для обучения и совершенствования техники изучаемого двигательного действия;

**2.** Упражнения для воспитания быстроты и координационных способностей;

**3.** Упражнения для воспитания силы;

**4.** Упражнения для воспитания выносливости.

Заключительная часть занятий необходима для постепенного снижения нагрузки, приведения организма в состояние, близкое к норме. В той части урока используются медленный бег, ходьба, дыхательные упражнения, упражнения на гибкость и для расслабления.

## **2. Общие закономерности обучения технике легкоатлетических упражнений**

**Легкоатлетические упражнения** - естественные виды двигательной активности человека, поэтому в повседневной жизни редко задумываемся над тем, правильно или неправильно ходим, бегаем, прыгаем или метаемся. Однако в спортивной практике для достижения максимального результата необходимо знать закономерности организации движений.

**Техника спортивного упражнения** - это рациональный способ его выполнения для решения конкретной двигательной задачи.

**Техническое мастерство** - это совокупность умений и навыков спортсмена, т. е то, что он умеет делать.

Технику выполнения легкоатлетических упражнений принято условно делить на фазы. Например, прыжки состоят из разбега, отталкивания, полета и приземления. Беговые виды - из старта, стартового разгона, бега по дистанции, финиширования.

Прежде чем приступить к обучению какому-либо виду легкой атлетики, необходимо определить степень готовности занимающегося к его освоению. Готовность выявляется с помощью контрольных упражнений (тестов). Степень готовности к обучению определяют три компонента: физическая, координационная, психологическая готовность. Освоение техники видов начинается с этапа начального разучивания движения.

**Первая задача** этого этапа - создать общее представление о двигательной действия и техники его выполнения.

При этом необходимо учитывать следующее:

1. Рассказ о двигательном действии должен быть кратким, ярким, образным, длиться не более 2-3 минут;
2. Демонстрация его должна быть наглядной и безупречной;
3. Показ должен сопровождаться словесными комментариями и выделением главной части двигательного действия.

**Вторая задача** - Это обучение главной, ключевой фазе двигательного действия.

При решении второй задачи необходимо придерживаться следующих правил:

1. Начальное обучение следует проводить в облегченных условиях, чтобы занимающиеся при выполнении двигательного действия прикладывали от 50 до 80% ;
2. Желательно использовать большое количество разнообразных подводящих упражнений, которые по мере усвоения должны чередоваться;
3. Для исправления ошибок необходим показ правильного и неправильного выполнения разучиваемых упражнений;

Третья задача - целостное изучение двигательного действия в упрощенных условиях.

Четвертая задача - совершенствование техники изучаемого вида.

Обучение видам легкой атлетики на начальном этапе, сопровождается значительным количеством ошибок при выполнении двигательных действий.

Наиболее характерными отклонениями от правильной техники являются:

- а) внесение в двигательный акт дополнительных ненужных движений;
- б) отклонение движений по направлению к амплитуде;
- в) несоразмерность мышечных усилий и излишняя напряженность многих мышечных групп;
- г) искажение общего режима движения;

Основные причины грубых искажений техники на этапе разучивания обычно бывают:

- а) недостаточная физическая подготовленность занимающихся;

- б) боязнь выполнения двигательного действия;
- в) недостаточное понимание двигательной задачи;
- г) недостаточный самоконтроль движений;
- д) утомление;
- е) неблагоприятные условия выполнения действий.

### **3. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.**

Обучение технике бега на короткие дистанции происходит не в той последовательности, как при обучении другим видам легкой атлетики, так как бег является естественным способом быстрого передвижения человека. Однако техника спортивного бега значительно отличается своей эффективностью от техники обычного бега и требует сохранения естественной свободы движений.

Прежде чем создать у занимающихся правильное представление о современной технике бега на короткие дистанции, необходимо ознакомить их с особенностями этого вида легкой атлетики.

Бег на короткие дистанции принято делить на фазы: старт и стартовый бег, бег на дистанции и финиширование. Однако обучение технике бега следует проводить в другой последовательности: сначала нужно научить занимающихся быстро бегать, а затем старту и финишированию. Следует помнить о том, что занимающиеся не могут освоить отдельные элементы из-за недостаточного уровня развития таких физических качеств, как сила, быстрота, координация движения. Поэтому важно в равной степени уделять внимание как обучению технике, так и развитию физических качеств.

### **4. Задачи и средства обучения технике бега на короткие дистанции**

<b>Средства</b>	<b>Методические указания</b>
<b>Задача 1:</b> Создать у занимающихся представление о технике бега на короткие дистанции.	
<b>1.</b> Короткий рассказ о беге на короткие дистанции.	<b>1.</b> Рассказ должен быть образным, интересным и не занимать более 5 минут.
<b>2.</b> Демонстрация техники бега на короткие дистанции	<b>2.</b> Сначала показывать технику бега сбоку, затем спереди и сзади, используя различную скорость передвижения.

<b>3. Опробование - пробегание 3-5 раз по 40 -60 метров.</b>	<b>3. Наблюдать за выполнением бега и выявить общие ошибки.</b>
--	---

<b>Средства</b>	<b>Методические указания</b>
<b>Задача 2. Обучить технике бега по прямой.</b>	
<b>1.Бег с ускорением 50-80 м в <math>\frac{3}{4}</math> интенсивности от максимальной.</b>	<b>1.Выполнять в колонке по два. Не касаться пятками поверхности.</b>
<b>2.Бег с высоким подниманием бедра, переходящий в обычный бег.</b>	<b>2.Выполнять в колонне по два; переход к обычному бегу плавный.</b>
<b>3.Бег с захлестыванием голени, переходящий в обычный бег.</b>	<b>1.Выполнять с максимальной частотой движений; переход к обычному бегу за счет увеличения длины шагов.</b>
<b>4.Бег прыжками переходящий в обычный бег.</b>	<b>2.Выполнять максимально длинными шагами; переход к обычному бегу за счет увеличения частоты шагов.</b>
<b>5.Ускорение с максимально быстрым набором скорости.</b>	<b>3.Выполнять в колонне по одному, следить за постановкой ноги и постепенным увеличением амплитуды подъема бедра.</b>

<b>Средства</b>	<b>Методические указания</b>
<b>Задача 3. Обучить технике бега по повороту.</b>	
<b>1.Выполнение бега с низкого старта, с поворотом.</b>	<b>1.Построить группу на дорожку уступом, бежать под общую колонну.</b>
<b>2.Бег по кругу диаметром 20-30 м в <math>\frac{3}{4}</math> силы и в полную силу с постепенным увеличением скорости.</b>	<b>2.Выполнять против часовой стрелки, следить за изменением наклона туловища внутрь круга и изменением работы рук.</b>

<b>3.Выбегание с виража 3-4й дорожки на прямую в <math>\frac{3}{4}</math> силы и в полную силу</b>	<b>3.Обращать внимание на увеличение длины шагов и выпрямление туловищу</b>
<b>4.Вбегание с прямой в вираж на 3-4ю дорожку в <math>\frac{3}{4}</math> силы и в полную силу</b>	<b>4.Обращать внимание на увеличение частоты шагов и работы рук</b>

5.Повторный бег по виражу на 1й дорожке в полную силу	5.Следить за постановкой стоп и положение туловища в беге
<b>Задача 4 .Обучить технике бега с максимальной скоростью.</b>	
<b>Средства</b>	<b>Методические указания</b>
1.Бег через отметки (мячи) 1,5 и 2м не менее 20 отметок	1.Выполнять с разбега, бежать через отметки с максимальной частотой шагов. Изменять расположение отметок для изменения ритма бега
2.Семенящий бег с максимальной частотой, переходящий в бег с высоким подниманием бедра, с последующим переходом в бег с максимальной скоростью.	2.Удерживать максимальную частоту движений на протяжении всей дистанции, постепенно увеличивать длину шагов.
3.Бег с максимальной скоростью без перерыва (20 см с максимальной частотой шагов, 20 см с максимальной длиной шагов)	3.Выполнять парами, начинать бег с виража или с горки. Следить за отсутствием снижения скорости во время переключений.
4.Бег по наклонной дорожке.	4.Следить за равновесием и поставленной ноги на отталкивание (со стопы).

<b>Средства</b>	<b>Методические указания</b>
<b>Задача 5. Обучение технике низкого старта.</b>	
1.Выполнение стартов из различных положений: стоя, наклона вперед, руки на коленях, из упора присев, из упора лежа.	1.Выполнять групповым методом, старт из каждого положения по команде.
2.Изучение расстановки колодок и стартовых положений: «На старт!», «Внимание!», «Марш!».	2.Выполнять групповым методом. Контролировать удобство и устойчивость положений.
3.Индивидуальное выполнение стартов.	3.Обращать внимание на технику выполнения стартовых положений и начала бега со старта.
4.Выполнение стартов на 15-30 м в забегах по 2-8 человек.	4.Выполнять выбегание с максимальной частотой.
5.Максимальное ускорение со старта на отрезке 30-50 минут.	5.Выполнять максимально быстро с наклоном вперед на время.

<b>Средства</b>	<b>Методические указания</b>
<b>Задача 6. Обучить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции.</b>	



1.Бег по инерции после набора максимальной скорости с высокого старта на отрезке от 50-80 м.	1.Обращать внимание на плавность перехода от бега с максимальной скоростью к бегу по инерции.
2.Ускорение с удержанием скорости на отрезках 60-100 м.	2.Обращать внимание на быстрое наращивание скорости и ее плавное удержание.

3.Переменный бег: с максимальной скоростью(30 м), бег по инерции (30 м), бег до полной остановки (30 м), медленный бег (30 м).	3.Выполнять в группе по 2-3 человека. Следить за плавностью перехода от быстрого бега к медленному и наоборот.
--	--

<b>Средства</b>	<b>Методические указания</b>
-----------------	------------------------------

#### **Задача 7. Совершенствование техники бега на короткие дистанции**

1.Повторный бег на отрезках 120-150 м для воспитания скоростной выносливости.	1.Следить за свободой движения, техникой бега и увеличением скорости на последних метрах.
2.Бег на время на отрезках 50-80 м с финишированием.	2.Обращать внимание на увеличение скорости на финише и бросок грудью или плечом на финишную ленточку.
3.Бег по дистанциям 100 м на время в полную силу.	3.Формировать забеги по 2-3 человека с равными возможностями.
4.Участие в соревнованиях.	4.Добиваться максимального результат.

### **5. Типичные ошибки при обучении бега на короткие дистанции.**

<b>Ошибки</b>	<b>Исправление ошибок</b>
<b>По команде «На старт»</b>	
1.Большой прогиб спины.	1.Голову опустить вниз.
2.Руки слишком согнуты в локтевых суставах, широко расставлены.	2.Руки держать параллельно.
3.Слишком глубокий сед, проекция плеч далеко от стартовой линии.	3.Туловище наклонить вперед, голову опустить вниз, ось плеч находится над стартовой линией.
4.Голова поднята высоко, большой прогиб спины, проекция плеч слишком далеко за стартовой линией.	4.Туловище отклонить назад, голову опустить.

<b>По команде «Внимание»</b>	
1.Таз поднят слишком высоко, ноги прямые и напряжены.	1.Согнуть больше ноги, спину опустить почти параллельно земле.
2.Слишком большая нагрузка на кисти рук, таз недостаточно поднят.	2.Туловище отклонить назад, ось плеч должна находиться за стартовой линией (в сторону бега).
<b>По команде " Марш" - стартовый разгон.</b>	
1.Рано подняты руки вверх.	1.Разогнуть руки в локтевом суставе.
2.Слишком высоко поднято бедро в первом шаге.	2.Стопу нести низко к земле.
3.Резко и рано поднята голова.	3.Подбородок отпустить к груди.
4.Обе руки одновременно отведены назад на первом шаге.	4.Низко нести руки к земле (полу), подбородок опустить к груди.
5.Резко поднята голова и выпрямлено туловище на первых шагах стартового разгона.	5.Пробегать под низкой планкой.
6.Туловище чрезмерно наклонено вперед, падающий бег.	6.Больше согнуть руки в локтях. Поднять выше голова. Смотреть вперед на расстояние 10-15 см. Выше поднять бедро.
7.Туловище отклонено назад, напряженный бег.	7.Голову опустить, смотреть вперед, а не вверх.
8.Во время бега руки напряжены.	8.Согнуть руки в локтях.
9.Недостаточно высоко поднято бедро.	9.Во время бега держать за концы небольшую круглую палочку длиной 30-4- см, что позволит увидеть правильную работу своего бедра.
10.Слишком высоко поднято бедро, вследствие чего бегун топчется на месте и мало продвигается вперед.	10.Опустить голову и руки немного вниз, смотреть вперед на расстоянии 10-15 м.
11.Стопы развернуты носками наружу.	11.Бежать по прямой линии, ставя носки чуть внутрь. Медленный бег по скамейки.

## 6. Правила соревнований по бегу на короткие дистанции.

В беге на короткие дистанции каждый участник всю дистанцию бежит по своей дорожке, согласно стартовому протоколу. Участники не имеют права меняться дорожками. Победитель по бегу определяется по результатам финала независимо от времени, показанного участниками в предварительных забегах. По истечении времени, отведенного спортсменам на подготовку к забегу (2 мин), стартер подает команду «На старт», по которой спортсмены занимают неподвижное, удобное для них положение перед линией, не касаясь ее ногами или руками, при этом обе руки и обе стопы зафиксированы в стартовых колодках.

По команде «Внимание» спортсмен должен немедленно подняться и зафиксировать окончательную позицию, прекратив движение и сохранив при этом опору руками на дорожку и контакты ног со стартовыми колодками.

Участник, который до сигнала стартера первым начал движение, потеряет равновесия или оторвет от дорожки руку или ноги, считается неправильно принявшим старт (фальстарт). Участник дисквалифицируется.

Результат спортсмена фиксируется в момент касания воображаемой полосы финиша какой-либо частью туловища, исключая голову, шею, руки и ноги. Окончившим дистанцию считается участник, пересекший всем телом и без посторонней помощи плоскость финиша.

## Заключение

Руководствуясь данными указаниями по подготовке к бегу на короткие дистанции, повышается возможность успешной сдачи нормативов в беге на 100 м

Характеристика направленности тестов	Пол	Оценка				
		5	4	3	2	1
1. Тест на скоростно-силовую подготовленность бег 100 м (сек)	муж.	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
	жен.	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7

## **Содержание**

<b>Введение.....</b>	<b>3</b>
<b>1. Структура занятий по легкой атлетике.....</b>	<b>3</b>
<b>2. Общие закономерности обучения технике легкоатлетических упражнений.....</b>	<b>4</b>
<b>3. Методика обучения технике бега на короткие дистанции.....</b>	<b>6</b>
<b>4. Задачи и средства обучения технике бега на короткие дистанции.....</b>	<b>6</b>
<b>5. Типичные ошибки при обучении бега на короткие дистанции.....</b>	<b>9</b>
<b>6. Правила соревнований по бегу на короткие дистанции.....</b>	<b>11</b>
<b>Заключение.....</b>	<b>11</b>
<b>Библиографический список.....</b>	<b>13</b>

## **Библиографический список**

1 Евсеев Ю.И. Физическая культура [текст] : учебное пособие для студентов вузов / Ю. И. Евсеев. - 8-е изд, исправ. - Ростов-на-Дону : Феникс, 2012. - 444 с. - (Высшее образование). - Прил. : с. 430-440. - ISBN 978-5-222-19464-5.

2/ Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента [текст] : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : КноРус, 2013. - 240 с. - (Бакалавриат). - Библиогр. : с. 229-230. - Глос. : с. 227-228. - Прил. : с. 231-239. - ISBN 978-5-406-02935-0.

Составители:

Лебедева Зоя Григорьевна

Подковырова Татьяна Александровна

Методика обучения технике бега на короткие дистанции студентов  
1 и 2 курсов  
Методические указания

Компьютерная верстка Т.А. Подковыровой