

Урок №78

Легка атлетика.

Біг на середні та довгі дистанції. Розбіг та фінішування.

Стартовий розгін залежить від довжини дистанції. У бігу на 800 м, де спортсмени біжать перші 100 м по своїх доріжках, завдання бігуна - швидко пробігти цей відрізок, щоб першим зайняти місце у бровки. Тут можна виділити:

- 1) сам стартовий розгін який триває приблизно 15 - 20 м;
- 2) активний біг, який триває до виходу спортсмена на загальну доріжку, де швидкість бігу наближається до рівномірної.

Зазвичай швидкість перших 100 м на дистанції 800 м дещо вищий, ніж швидкість бігу на інших відрізках, навіть при фінішуванні.

На інших дистанціях стартовий розгін менший, близько 10 - 15 м, тут головне - за рахунок швидкого розгону зайняти місце у бровки, щоб не бігти по другій доріжці, збільшуючи свій шлях, а потім перейти до більш рівномірного бігу, відповідного підготовці бігуна.

Фінішування. У бігу на середні і довгі дистанції бігуни зазвичай у кінці виконують фінішний кидок або спурт, довжина якого в середньому досягає 150 - 200 м залежно від дистанції і потенційних можливостей бігуна. Техніка бігу під час фінішного кидка дещо міняється: збільшується нахил тулуба вперед, спостерігаються активніші рухи рук. На останніх метрах дистанції техніка рухів може розстроїтися, оскільки настає втома.

Вплив втоми передусім позначається на швидкості бігу :

- знижується частота рухів,
- збільшується час опори,
- знижується ефективність відштовхування і потужність відштовхування.

Техніка бігу і передусім структура бігового кроку зберігається на усіх дистанціях, міняються лише співвідношення довжини і частоти кроків, кінематичні і динамічні характеристики (залежно від довжини дистанції, швидкості бігу, антропометричних особливостей і фізичних можливостей кожного легкоатлета).

Методика навчання техніки бігу на середні та довгі дистанції

Включення до занять з фізичної культури в школі вправ із бігу на середні та довгі дистанції має на меті вирішення таких завдань:

1. Створити в учнів уяву про техніку бігу на середні та довгі дистанції.

- Пояснити особливості техніки відштовхування-приземлення, відштовхування польоту.
- Показ техніки бігу на дистанції 300—400 м.
- Ознайомитись із правилами бігу на середні та довгі дистанції.

Методичні вказівки

Коротко викласти основні закони взаємодії бігуна з опорою, розповісти про розподіл зусиль у горизонтальному та вертикальному напрямках, про важливість напруження й своєчасного розслаблення м'язів під час бігу

2. Навчити головних елементів бігового кроку.

- Демонстрація положення тулуба, голови, рухів рук — на місці та під час бігу.
- Біг з прискоренням на відрізках 50—60 м.
- Біг із високим підніманням стегна (на місці) з переходом на звичайний біг 20—30 м.
- Біг із закиданням гомілки назад з переходом на звичайний біг 20—30 м.
- Дріботливий біг із переходом на звичайний біг 20—30 м.

Методичні вказівки

Особливу увагу звернути на положення стопи в момент її постановки на ґрунт, уникаючи «шльопання»; слідкувати за оптимальним підніманням коліна вперед — угору.

3. Навчити техніки бігу по дистанції.

- Біг у середньому темпі, зберігаючи правильну поставу й роботу рук (2—3х150 м).
- Біг у повільному темпі з руками за спиною з переходом на звичайний біг 40—50 м.
- Біг на відрізках із різною швидкістю.

Методичні вказівки

Слідкувати за положенням тулуба, уникаючи коливань праворуч і ліворуч. Плечі злегка повертати, не піднімаючи їх одночасно з рухами рук, руки зігнуті під прямим кутом, лікті не притулені до тулуба й не підняті в сторони, пальці рук трохи зігнуті.

4. Навчити бігу по повороту.

- Біг "змійкою".
- Біг по колу діаметром 20—30 м.
- Біг по колу з вибіганням на прямому 20—30 м.
- Біг із прямої в поворот 20—30 м.

Методичні вказівки

При вході в поворот і бігові при повороті тулуб має бути нахилений у бік внутрішньої бровки, плечі розвернуті ліворуч, права рука — рухатися до середини з великою амплітудою.

Величина нахилу залежить від швидкості бігу й крутизни повороту.

5. Навчити техніки високого старту й фінішування.

- Демонстрація стартових положень.
- з положення «На старт!» вибігання за командою «Марші» на 15—20 м.
- Вибігання з високого старту з поступовим збільшенням відрізка й перехід у біг на дистанцію.
- Вибігання на фініш із різним положенням тулуба.

Методичні вказівки

Початкове навчання техніки високого старту відбувається індивідуально (з кількома особами). Кожен учасник, стартуючи на повороті в групі, повинен спробувати вибігти зі старту з різних місць стартової лінії та по різних доріжках. Головна мета стартуючого — зайняти на відрізку до 30 м вигідну позицію коло бровки.

Фінішування відбувається пробіганням фінішної лінії без зниження швидкості; не допускати стрибка на фініш.

6. Удосконалити техніку бігу на середні та довгі дистанції.

- Біг із різною швидкістю зі старту на відрізках від 300 до 800 м з фінішуванням, з

урахуванням індивідуальних особливостей бігунів.

Методичні вказівки

Звернути увагу на ритмічність дихання. Установити індивідуальні особливості в техніці бігу. Визначити типові помилки учнів в техніці бігу й шляхи їх усунення.