

Исследования, направленные на совершенствование техники выполнения упражнений в спринтерском беге

Работу выполнила Равчева Ангелина Сергеевна
студентка 201 группы ФГБОУ ВО «ВГАФК»

Научные руководители
Абдрахманова И.В., доцент кафедры ТиТФКиС ФГБОУ ВО «ВГАФК»,
Лущик И.В., доцент кафедры ТиТФКиС ФГБОУ ВО «ВГАФК»

Введение

Спринтерский бег

тренировочное средство для развития выносливости и скоростно-силовых качеств

Специфика спринтерского бега

техника значительно отличается по своей эффективности от техники бега на средние и длинные дистанции

Обучение технике спринтерского бега

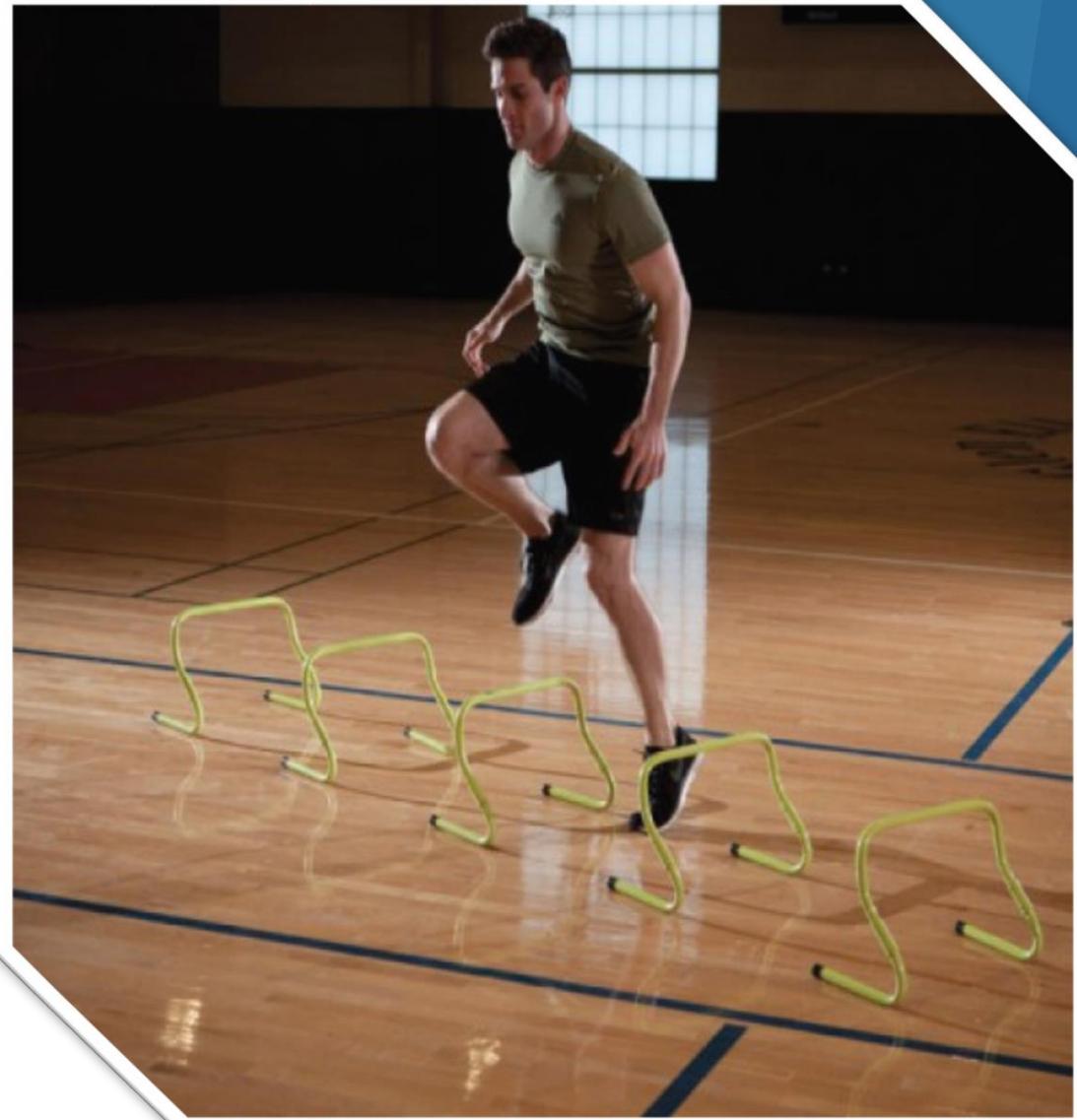
Этапы обучения

начальный этап обучения



этап овладения техникой в целом

этап овладения индивидуализированной техникой и спортивным мастерством

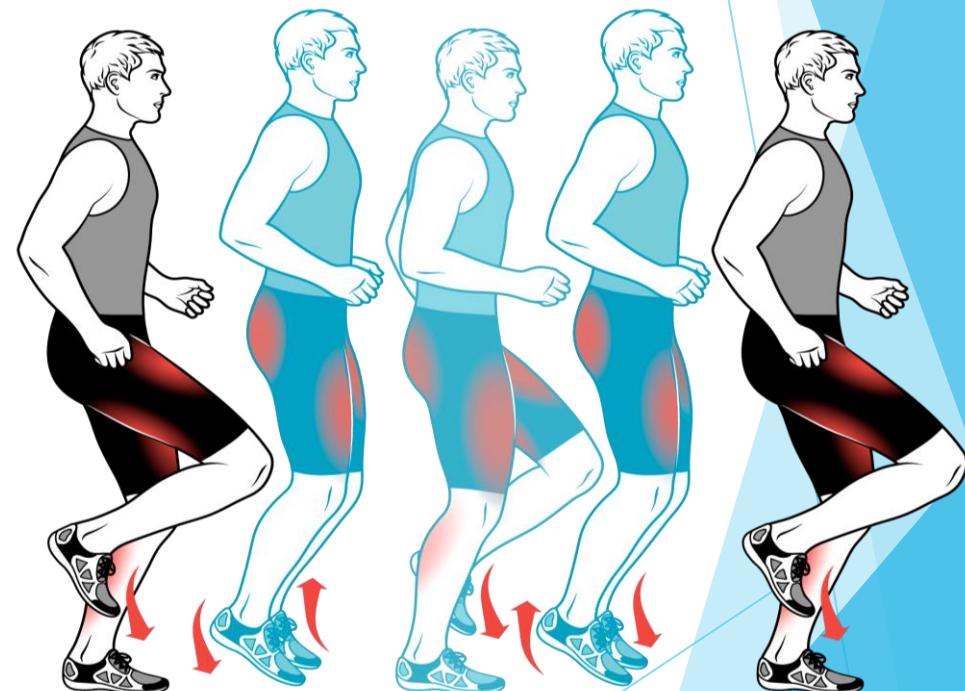


Комплекс специально подводящих упражнений, выполняемых с продвижением

1. Семенящий бег

мелкие, но максимально быстрые
свободные шаги

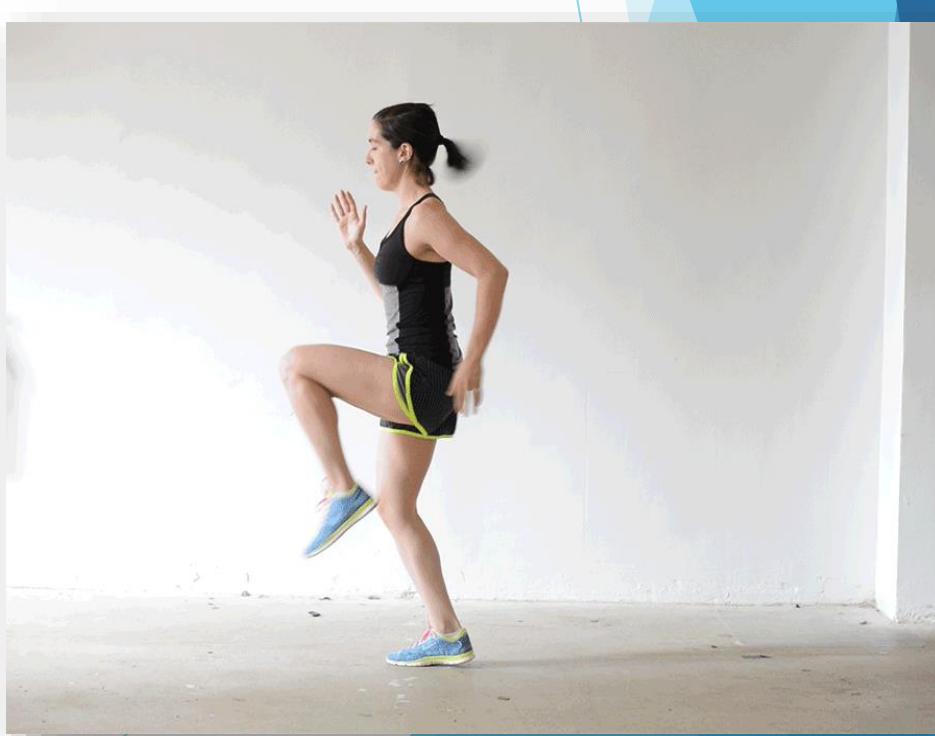
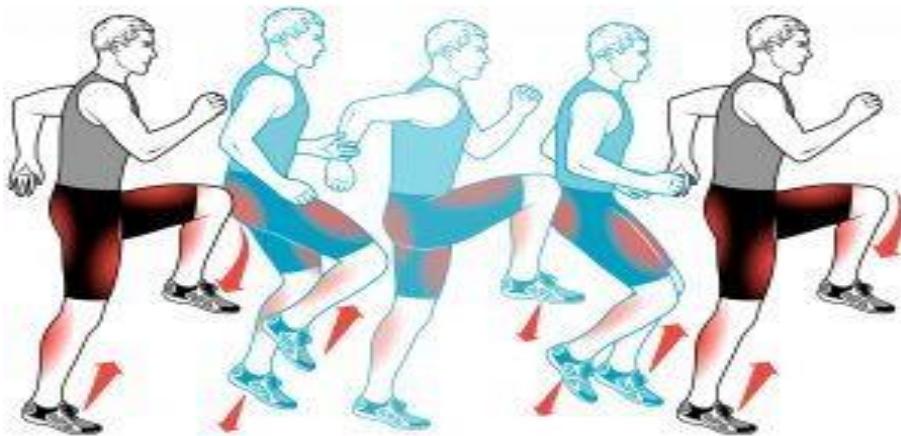
голень по инерции двигается вперед
и активно, вместе с бедром, вниз
назад



2. Бег с высоким подниманием бедра

загребающая постановка ноги близко к проекции ОЦМТ на дорожку

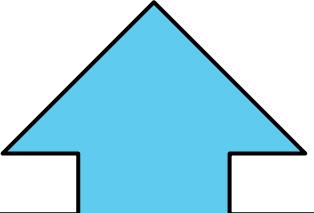
акцентировать внимание на подъеме маховой ноги под углом 80-85°; туловище держать, слегка наклонив вперед, стопы ставить на переднюю часть свободно и в то же время активно работать согнутыми руками



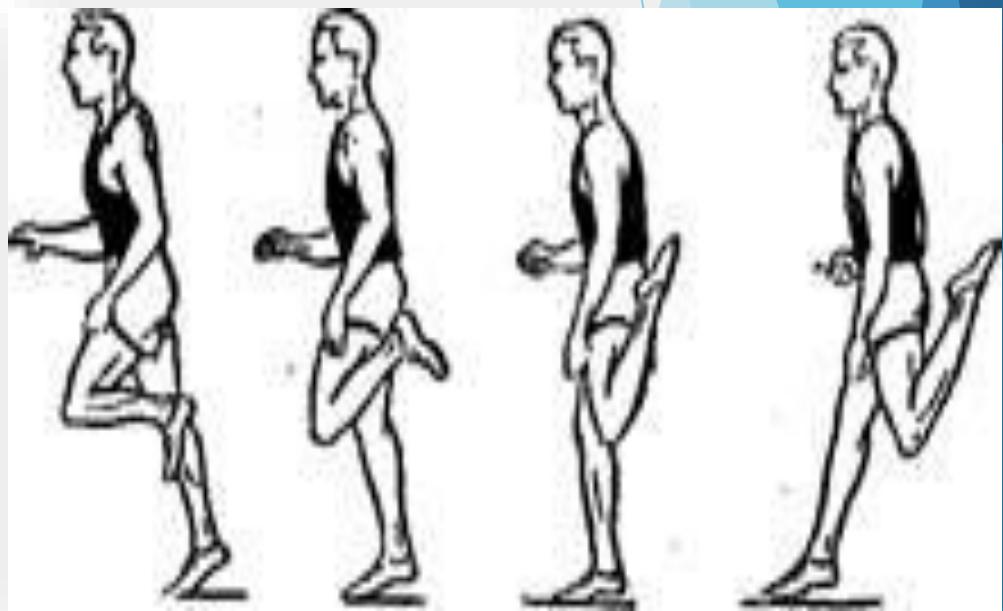
3. Бег с захлестыванием голени



выполняя захлест держим не большой наклон вперед, но не сгибаясь в пояснице



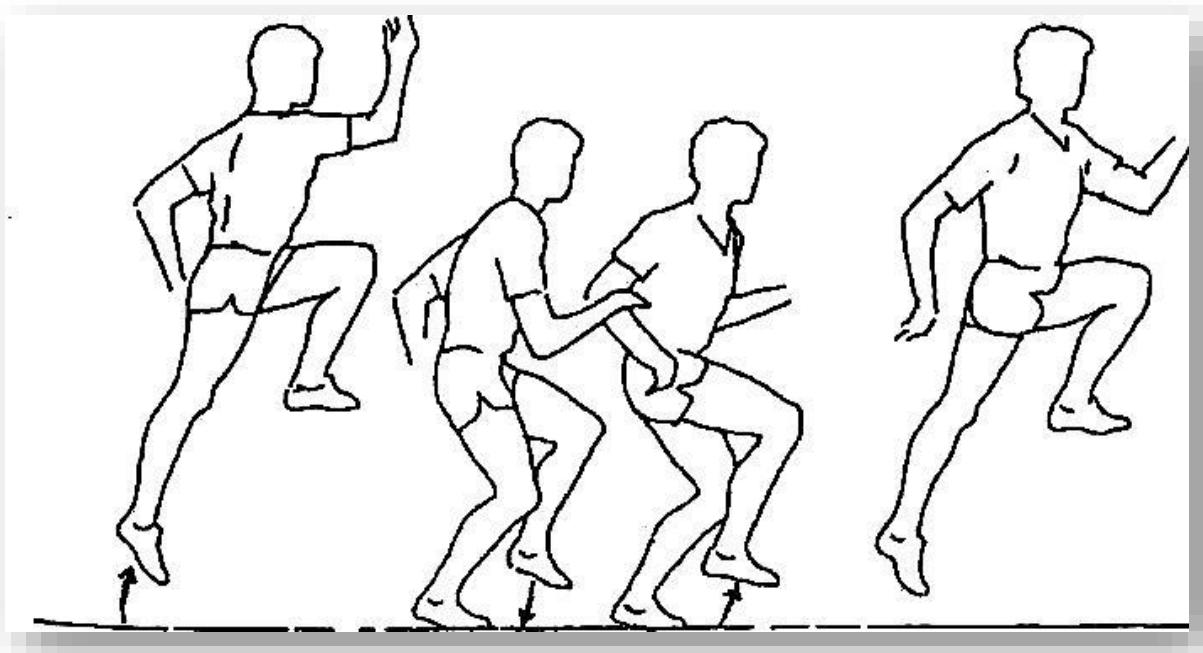
бежим на передней части стопы, голени захлестываем назад так, чтобы пятки почти доставали до ягодиц.
При выполнении этого движения можно положить руки на ягодицы ладонями назад, чтобы доставать пятками до ладоней



4. Прыжки с ноги на ногу (с полным отталкиванием ступней)



при выполнении упражнения толчковая нога при отталкивании полностью выпрямляется во всех суставах, маховая, согнутая в коленном суставе, энергично посыдается коленом вперед и немного вверх, туловище наклонено вперед, руки, согнутые в локтевых суставах, энергично движутся назад-вперед.

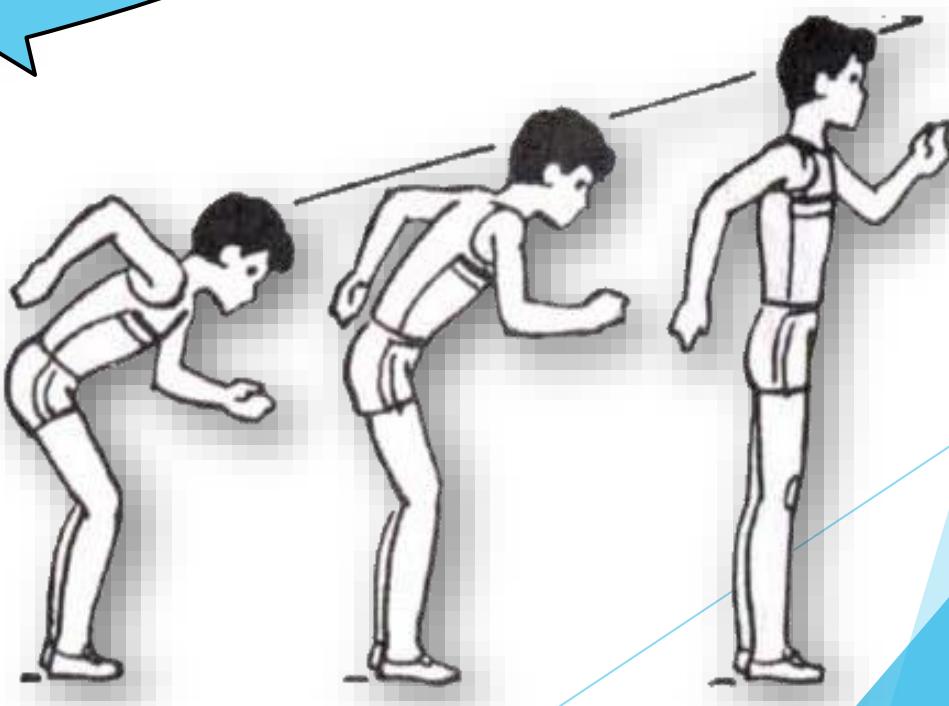
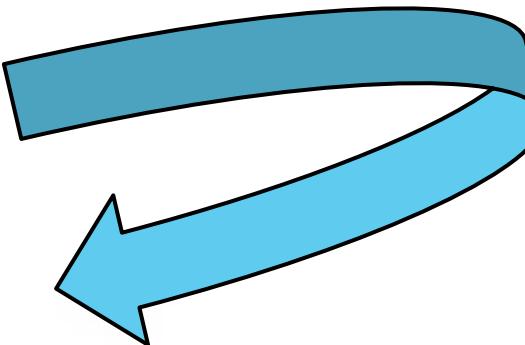


Комплекс имитационных упражнений, которые позволяют овладеть ключевыми элементами спринтерского бега

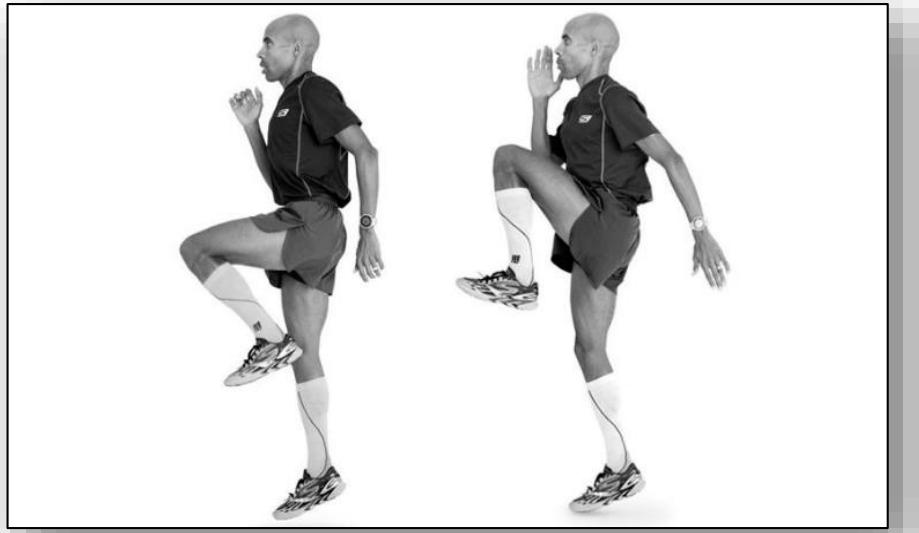
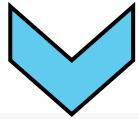
1. Работа рук с разной частотой

упражнение выполняется стоя на месте. Движение руками как во время бега

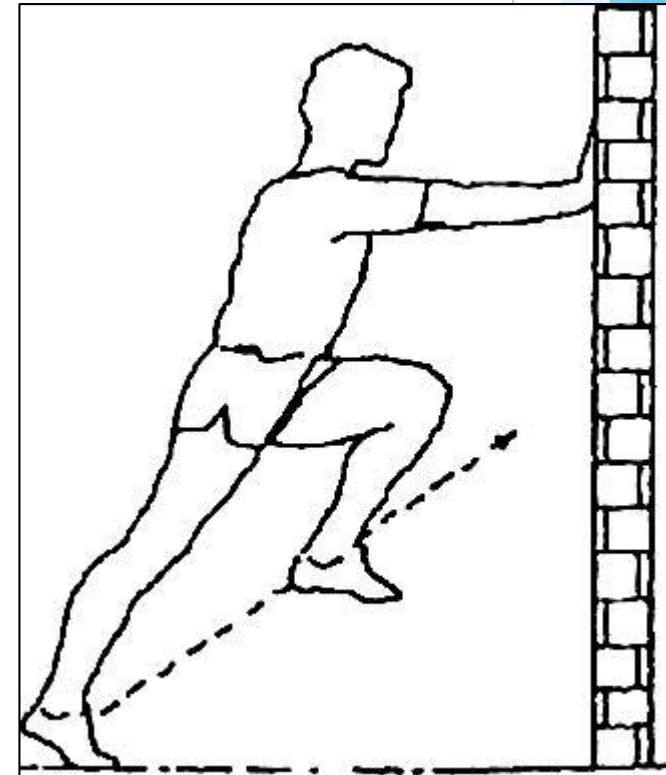
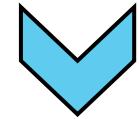
основная ошибка разведение локтей в стороны с увеличением амплитуды движений



2. Бег на месте с высоким подниманием бедра



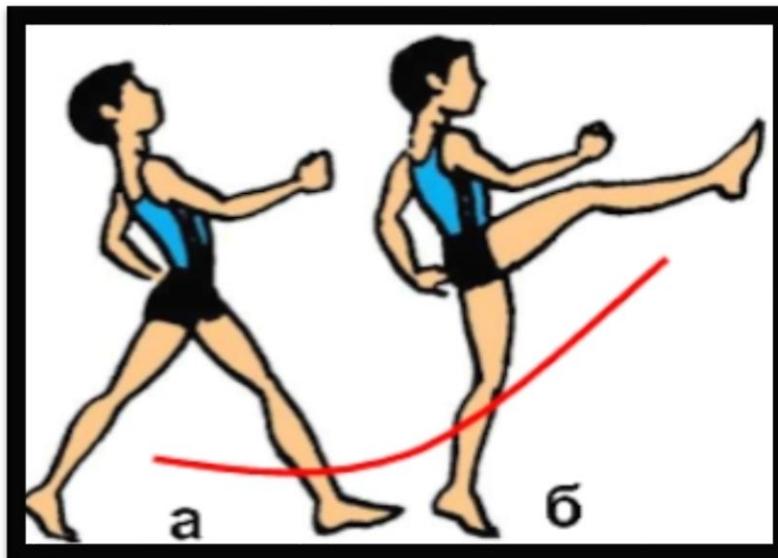
**3. Бег с высоким подниманием бедра с опорой
(темп выполнения задается хлопками)**



4. Махи правой (левой) ногой



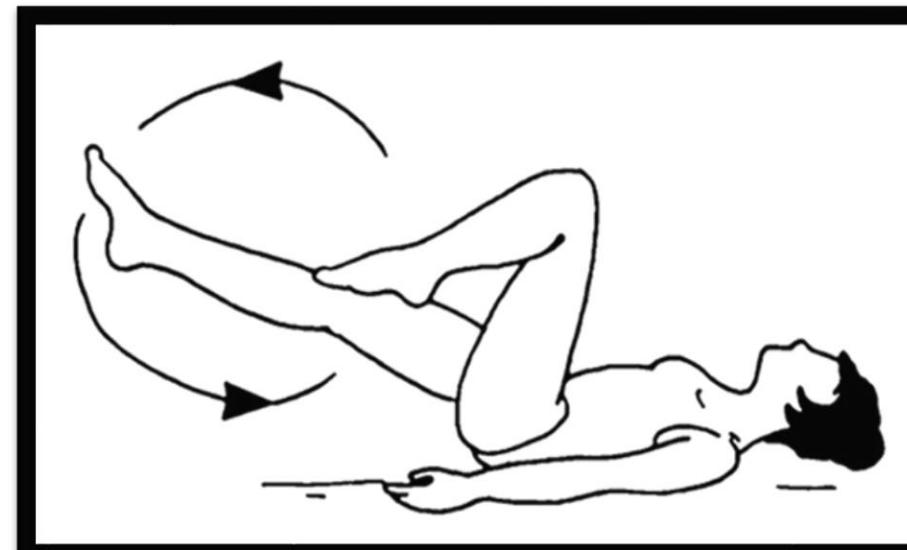
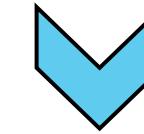
пронося маховую ногу назад,
ступней быстро и энергично
касаться земли



5. «Велосипед»

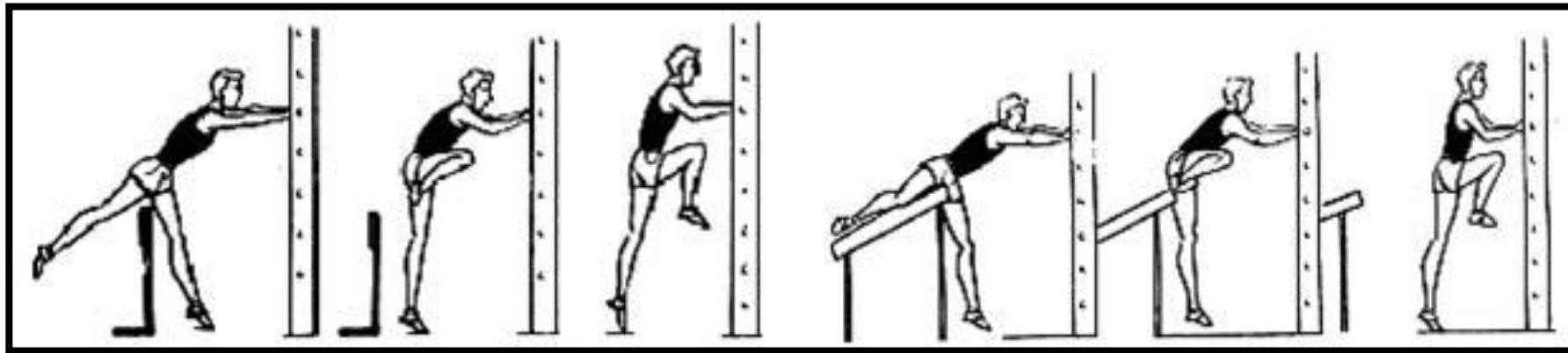


лежа на спине, ноги вверх, движения
ногами как при беге

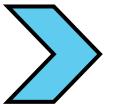
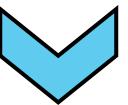


Комплекс специально подводящих упражнений, имеющих локальное воздействие

1. Преодоление барьера правым (левым) боком



2. Преодоление барьера



Спасибо за внимание