**Методическая разработка на тему:**

**«**Методика обучения технике бега

на средние дистанции**»**

1. ***Введение***

*Бег* - естественный способ передвижения человека, он является одним из популярнейших занятий в мире. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий.

В беге целью является быстрое передвижение тела с одного места на другое. Дистанции от 500 до 3000 метров считаются средними. Бег на эти дистанции характеризуется ритмичностью смены фаз, равномерностью, экономичностью и естественностью. Как и все циклические виды (плавание, коньки, лыжи и др.) бег характеризуется тем, что отдельные звенья тела (и само тело) в процессе движения многократно возвращаются в положение, аналогичное исходному, т.е. многократно повторяет одни и те же циклы движений. На средних дистанциях спортсмен старается бежать быстро, но со скоростью, которая обеспечит ему возможность сохранить достаточно энергии, чтобы закончить дистанцию.

1. **Техника бега**

*Техника бега* – это зрительное восприятие внешней формы действий, а также качественное содержание движений бегуна, его умений затрачивать минимум усилий на продвижение вперед и включать в работу необходимые группы мышц.

Каждому бегуну присущи свои особенности в технике бега, но, все же, должно присутствовать следующее: упругая постановка ноги, энергичное отталкивание, свободное (расслабленное) движение ног в фазе полета, постоянство беговой позы.

Бег нужно рассматривать как целостное упражнение, которое условно можно разделить на четыре основные части:

а) начало бега (старт);

б) стартовый разбег;

в) бег по дистанции;

г) финиширование.

В беге на средние дистанции высокий старт используется как исходное положение.Задача старта - принятие оптимальной исходной позы для создания благоприятных условий развития стартового ускорения ОЦМТ и быстрого его передвижения в нужном направлении.

После сигнала стартера спортсмен совершает стартовый разгон (разбег), задачей которого является стремление быстрее набрать необходимую для данной дистанции скорость и постепенно принять свойственное для бега по дистанции положение.

Техника бега по дистанции характеризуется широкой амплитудой движений в тазобедренных суставах при слегка наклоненном вперед туловище, активной загребающей постановкой стопы, относительно постоянной длиной и частотой шагов, использованием инерции движения отдельных звеньев и всей массы бегуна. Задача этой части заключается в стремлении спортсмена достичь оптимальной скорости бега и возможно дольше ее сохранить. Маховая нога после отрыва от опоры "складывается", выносится вперед, что осуществляется за счет движения бедра, которое начинает выполнять в этот момент ведущую роль (у сильнейших бегунов на средние дистанции высота подъема бедра маховой ноги доходит почти до горизонтали), разгибается для начала взаимодействия с опорой. Мышцы-сгибатели тазобедренного сустава определяют скорость (продолжительность) выноса маховой ноги вперед. Опорная нога работает в фазах амортизации и отталкивания. Одновременное увеличение силы как сгибателей, так и разгибателей тазобедренных суставов должно дать одновременное увеличение длины шагов и темпа бега, т.е.

При беге по дистанции спортсмен держит туловище прямо, с небольшим наклоном (4 - 5º) вперед. Причем, наклон туловища увеличивается к моменту отталкивания и уменьшается в момент приземления. Руки при беге согнуты под прямым или более острым углом и свободно двигаются вперед-назад в соответствии с движениями ног, плечи не напряжены и мягко опущены. При движении руки вперед соответствующее плечо также выходит вперед, компенсируя движения противоположной ноги, руки и таза.

Переход от стартового разбега к бегу по дистанции должен совершаться постепенно, и четкой границы между этими частями нет.

Бег по виражу менее эффективен, чем по прямой, т. к. на изменение направления передвижения затрачивается дополнительная энергия, и скорость бега несколько падает в связи с изменением структуры движений. Техника бега спортсмена считается оптимальной, если он расслабляет те мышцы, которые в каждый данный момент не принимают активного участия в работе. Поддержание высокой скорости движения на любой дистанции в значительной мере зависит от умения делать это легко, свободно, без излишних напряжений.

Задача при финишировании состоит в стремлении спортсмена увеличить скорость, а также использовать заключительное усилие на последнем шаге, чтобы раньше пересечь створ финиша.

Для бегунов на средние дистанции длина финишного отрезка зависит от таких факторов, как скоростные возможности спортсмена и его соперников, длины дистанции. Своевременное начало финишного ускорения при беге на выносливость связано с правильным расчетом резервных сил бегуна. Характерными особенностями техники бега на финише являются повышение частоты шагов и увеличение угла наклона вперед.

1. **Методика обучения технике бега на средние дистанции.**

Обучение технике бега несколько отличается от обучения другим видам легкой атлетики. Это связано с тем, что все начинающие в какой-то степени владеют техникой бега, т.е. умеют бегать.  
В связи с этим, прежде чем приступить к обучению технике бега, целесообразно на первых занятиях ознакомиться с особенностями каждого обучаемого и определить их индивидуальные недостатки, это снимет элемент подражания «идеальному» представлению о технике бега на средние дистанции.

Существует определенная последовательность в обучении технике бега, одинаковая для всех возрастов:

*Задача 1.* Ознакомить с техникой бега на средние и длинные дистанции.

Решение этой задачи начинается с выявления индивидуальных особенностей занимающихся. С этой целью им предлагается поочередно сделать несколько пробежек со средней скоростью на отрезках 80—100 м. Затем необходимо каждому указать на его наиболее грубые ошибки. Далее объясняются особенности техники бега, правила соревнований, и, наконец, преподаватель или квалифицированный бегун демонстрирует технику бега.

В технике бега принято выделять опорную и маховую ноги.

Создать представление о технике бега помогают кинограммы, фотографии, рисунки, наглядные пособия. После этого занимающиеся выполняют еще несколько пробежек на отрезках 5—100 м.

*Задача 2*. Обучение технике бега по прямой.

Обучение бега по прямой начинается с показа бега, а затем создаются условия для правильного выполнения отдельных элементов техники.

Основным средством обучения данного вида легкой атлетики будет многократный бег с ускорением на различных отрезках, который должен проводиться сначала в медленном темпе, а по мере освоения навыков бега – с более высокой скоростью.

В процессе обучения преподаватель должен помнить об основных требованиях к технике бега:

- прямолинейная направленность;

- полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выпадом вперед бедра маховой ноги;

- захлестывание голени маховой ноги в момент вертикали;

- свободная и энергичная работа рук;

- прямое положение туловища и головы;

- быстрая и мягкая постановка стопы на грунт с передней части.

*Задача 3.* Обучение технике бега по повороту.

В беге на повороте бегун несколько наклоняет корпус влево к бровке дорожки, правая стопа развернута носком в сторону наклона и одноименная рука двигается с большей амплитудой кистью вовнутрь, а локтем дальше в сторону. Однако эта корректировка на повороте значительно меньше, чем при беге на короткие дистанции.

При беге на средних дистанциях необходимо добиваться плавности бега и стремиться уменьшить вертикальные колебания ОЦМТ, которые у спортсменов высокой квалификации значительно ниже.

В беге на средние дистанции очень важен четкий ритм дыхания, при этом необходимо особенно активно и правильно выполнять выдох, так как полный выдох способствует полноценному вдоху.

Для обучения технике бега по повороту применяется пробежка по повороту беговой дорожки стадиона (манежа), бег с различной скоростью по кругу радиусом 20—10 м, а также бег по прямой с входом в поворот и бег по повороту с последующим выходом на прямую. В процессе обучения бегу по виражу необходимо следить за наклоном тела в сторону поворота и за тем, чтобы дальняя от поворота рука работала шире и больше в сторону (как бы поперек тела). Наклон туловища внутрь круга зависит от крутизны поворота и скорости бега. Стопы ног следует поворачивать носками в сторону поворота, причем в большей степени поворачивается внутрь дальняя от поворота нога. При выбегании на прямую после поворота следует обратить внимание на свободный размашистый бег с сохранением набранной скорости.

Успешность обучения этой задачи во многом зависит от того, как обучаемые овладели раскрепощенным бегом по прямой. Весь бег по виражу проходит в напряженном состоянии, но необходимо вернуться к упражнениям в беге по прямой.

*Задача 4*. Обучение технике высокого старта и стартовому ускорению.

Обучение технике высокого старта начинают с демонстрации данного бега. Затем изучают основные положения бегуна по командам «На старт!»; «Марш!» и особенности стартового разгона. Группе занимающихся следует сразу изучить стартовые положения. По команде «На старт!» занимающиеся выстраиваются в одну или несколько шеренг и принимают позу высокого старта. Преподаватель просматривает всех учеников, при необходимости поправляет их. По команде «Марш!» занимающиеся пробегают определенный отрезок и возвращаются обратно. На начальной стадии обучения паузы между предварительной и исполнительной командами можно специально удлинить, чтобы начинающие спортсмены успели принять устойчивую позу и своевременно начали бег по сигналу из удобного положения. В дальнейшем пауза сокращается до обычной (рис. 5).

Рис. 5. Высокий старт

При обучении выходу со старта и стартовому ускорению сначала занимающиеся стартуют по отдельности. Преподаватель обращает внимание на работу рук, активное выталкивание, сохранение наклона и своевременное выпрямление туловища с переходом на бег по дистанции.

По мере освоения техники выполнения высокого старта стартовые отрезки удлиняются, а скорость их пробегания увеличивается (рис. 6).

Рис. 6. Старты из различных исходных положений

*Задача 5.* Обучение технике финиширования.

*Финиширование* — это бег на последних  
10—15 м дистанции с пробеганием финишного створа без снижения скорости и перестройки беговых движений. Ознакомление с техникой финиширования проводится в форме рассказа о способах пересечения полоски финиша с демонстрацией характерных поз бегуна в данный момент. Практическое обучение технике финишного броска начинается с имитации выполнения в ходьбе быстрого наклона туловища вперед с отведением рук назад и выставлением ноги вперед. Можно выполнять это движение с поворотом туловища, пересекая правым или левым плечом плоскость финиша в опорный момент бегового шага, но без прыжка и падения. После усвоения навыка финишного броска в ходьбе можно переходить к его обучению в беге.

*Задача 6.* Совершенствование техники бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.

По мере овладения основой и ведущими движениями техники бега на средние и длинные дистанции, в процессе обучения необходимо установить индивидуальные особенности занимающихся и определять пути их использования при дальнейшем совершенствовании техники бега в целом.

В процессе совершенствования необходимо уделять большое внимание повышению уровня физической подготовленности и использовать специальные подготовительные упражнения, которые способствуют устранению индивидуальных ошибок в технике бега.

Основным методом тренировки в беге на средние дистанции является равномерный метод, способствующий развитию общей выносливости. В качестве тренировочного средства в этом случае используется непрерывный бег в равномерном темпе продолжительностью 30-60 мин 2 раза в неделю и 90--120мин 1 раз в неделю. Интенсивность бега зависит от его скорости. У начинающих любителей бега скорость обычно не превышает 9-10 км, а у более подготовленных - 10-11 км/ч.

1. **Заключение**

Выбор оптимальной величины тренировочной нагрузки, а также продолжительности, интенсивности и частоты занятий определяется уровнем физического состояния занимающегося. Индивидуализация тренировочных нагрузок в оздоровительной физической культуре является важнейшим условием их эффективности; в противном случае тренировка может принести вред.Помимо тренировки, занятия физической культурой должны включать обучение основам психорегуляции, закаливания и массажа, а также грамотный самоконтроль и регулярный врачебный контроль.

 Примерный план обучения технике бега на средние дистанции (табл. 1).

Таблица 1

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Задача | Средство | Организационно-методическое мероприятие | Типичная ошибка | Причина | Исправление |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1. Ознакомить с техникой бега на средние и длинные дистанции | 1. Объяснение особенностей техники бега | Просмотр кинограмм, кинокольцовок, видеофильмов, плакатов, знакомство с правилами соревнований | В пробных пробежках ученик может продемонстрировать нес-войственную манеру бега | Желание пробежать лучше | Определить тот момент, когда ученик демонстрирует свой обычный бег |
|  | 2. Показ бега на отрезках 100-400 м | Выявить индивидуальные особенности занимающихся и указать на наиболее грубые ошибки и назвать пути их устранения |  |  |  |
| 2. Обучить технике бега по прямой | 1. Объяснение и показ техники бега по прямой | Показывает преподаватель или квалифицированный спортсмен. Показ сопровождается указаниями на положение ног, туловища и рук при беге | При беге бедро маховой ноги поднимается невысоко, стопа ставится на грунт жестко, сильно выражен передний толчок | Слабые подвздошно-поясничные мышцы задней поверхности бедра не растя-нуты, стопа ставится на грунт не сверху вниз, а выхлестом голени вперед | Бег с высоким подниманием бедра набивными шагами Следить, что-бы бедро махо-вой ноги выносилось вперед — вверх, чтобы стопа ставилась на грунт недалеко от проекции ОЦМ движением сверху—вниз |
|  | 2. Повторные пробегания отрезков 30–50 м | Cтопы ног ставить по направ-лению бега, не широко, быстро и мягкой поста-новкой с перед-ней части | Недостаточное выпрямление толчковой ноги.  Бег на полусогнутых ногах | Недостаточно скреплены ноги, особенно свод стопы | Бег прыжками, бег в гору |
|  | 3. Бег с высо-кимподнима-нием коленей. Семенящий бег, бег с забрасыванием голени на-зад, бег прыж-ками с переходом на обыч-ный бег на отрезках 30–40 м | Обратить внима-ние на частоту шагов и полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выносом вперед бедра маховой ноги | Недостаточное «складывание» маховой ноги в коленном суставе в момент вертикали, напряженный силовой бег | Неумение расслаблять мышцы ног в рабочей фазе полета и включать их в рабочей фазе отталкивания | Повторный бег с активным «захлестыванием» голени назад. Бег с захлестыванием голени и высоким подниманием бедра |
|  | 4. Имитация движения рук при беге | Стоя на месте, ноги на ширине плеч, немного сгибая их в такт движениям рук, как при беге Руки, согнутые в локтевых суставах, попеременно движутся вперед — внутрь и назад в сторо-ну, сначала мед-ленно, потом быстро, без напряжения и скованности в плечевых суставах | Низкая частота шагов при беге Непрямолинейность бега | Недостаточно развито качество быстроты Постановка ног по двум параллельным | Семенящий бег. Бег с высоким подниманием бедра и частой сменой ног. Бег по одной линии |
| 3. Обучить технике бега по повороту | 1. Объяснение и показ особенности техники бега по повороту | Обратите внимание занимающихся на наклон туловища в сторону поворота, на постановку стоп и на движение левой и особенно правой рук | Вместо наклона туловища вперед — влево обучающиеся наклоняют влево только голову или сгибаются в пояснице | Непонимание сущности бега по виражу | Указать на конкретную ошибку |
|  | 2. Бег по повороту беговой дорожки с различной скоростью и бег по кругу различного радиуса (20—10 м) | Дальняя от поворота рука работает шире и больше в сторону, наклон туловища –  вперед — влево, в зависимости от скорости бега и крутизны поворота, постановка ног, особенно дальней от поворота ноги | На повороте бегун выставляет вперед левое плечо, а не грудь, и разворачивает его вправо | Недостаточно отводится вправо локоть правой руки | Увеличить отведение локтя правой руки вправо при ее движении |
|  | 3. Бег при входе в поворот | Следить за плавным входом в поворот, сохраняя свободный бег | На вираже бегуна выбрасывает вправо на соседнюю дорожку | Недостаточен наклон туловища вперед — влево | Увеличить наклон туловища влево, усилить толчок правой ноги |
| 4. Обучить технике высокого  старта и стартовому ускорению | 1. Объяснение основных положений бегуна по команде «На старт!» и «Марш!» и их демонстрация | Обратить внимание занимающихся на расположение бегунов на дорожках при общем и раздельном старте | По команде «На старт!» вес тела достается сзади  стоящей ноге, таз опущен | Занимающийся не понял сути стартовой позы | Уточнить положение бегуна при команде «На старт!»  Вес тела переносится на впереди стоящую ногу, таз подается вперед — вверх, ноги сгибаются в коленях |
|  | 2. Выполнение занимающимися команд «На старт!» и «Марш!» | По команде «На старт!» занимающиеся выстраиваются в одну или несколько шеренг и принимают позу высо-кого старта. Преподаватель уточняет положение, занятое каждым учеником. Пауза между командами «На старт!» и «Марш!» специально удлиняется для при-нятия устойчивого и удобного положения | По команде «На старт!» начальное движение — не плечами вперед, а головой вверх | Недостаточно наклонено туловище на старте | По команде «На старт!» плечи необходимо больше подать вперед, а голову наклонить |
|  | 3. Выбегание с высокого старта по прямой | В начале обучения занимающиеся выполняют старт по отдельности. Обратить внимание на работу рук, активное выталкивание, сохранение наклона и своевременное выпрямление | Раннее выпрямление туловища при выходе со старта | На старте плечи не поданы вперед, взгляд направлен не вниз, а вперед излишне большие первые шаги разгона | Плечи подать вперед, на первых шагах ногу ставить под себя. При выходе со старта выполнять бег под планку, расположенную вдоль дорожки |
|  | 4. Выбегание с высокого старта при входе в поворот | Обратить внимание на выполнение стартового разгона по касательной к бровке | При выходе со старта слабое отталкивание ногами | Бедро маховой ноги недостаточно выносится вперед-вверх | Выполнять упражнения, укрепляющие силу ног |
| 5. Обучить технике финиширования | 1. Рассказ о способах и значении финиширования и их демонстрация | Объясняя финиширование, показать снимки, рисунки бегунов в момент Пересечения плоскости финиша | Преждевременное финиширование и снижение скорости | Непонимание сущности финиширования | Многократные пробегания линии финиша без снижения скорости |
|  | 2. Имитация способов финиширования | Сначала поодиночке, а потом всей группой, выполняют упражнение в ходьбе, затем пробегая дистанцию 10—15 м | Прыжок или падение на линию финиша | Перестройка бегового движения | Обучение финишированию, не опускаясь на пятку, не перестраивая беговые движения и сохраняя непринужденность бега |
|  | 3. Набегание на финиш при различном положении туловища | То же | То же | То же |  |
| 6. Совершен-ствовать технику бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающих-ся | 1. Равномерный бег со старта по прямой на повороте на отрезках  300–800 м | Следить за правильностью бега на всей дистанции, затем указать на инди-видуальные ошибки и средства их исправления | Недостаточное выпрямление толчковой ноги, низкое поднимание бедра | Слабый уровень физической подготовки | Выполнять специальные беговые и прыжковые упражнения |
|  | 2. Бег с различнойско-ростью на ко-ротких, сред-них и длинных отрезках | Осваивать технику при мед-ленном беге и совершенствовать на повышенных скоростях | Напряженный силовой бег | Неумение расслаблять мышцы ног, недостаточная гибкость | Выполнять упражнения на развитие гибкости и расслабление мышц |
|  | 3. Ускорения с «переключениями» на дистанции 100–150 м | Сначала свободный непринужденный бег с ускорением на первых 20–30 м, затем «выключают» бег, про-бегают 10—20 м по инерции и вновь «включают» высокую скорость | Излишние колебания туловища и закрепощенность плечевого пояса в момент увеличения скорости | Не сложился навык быстрого бега | Многократные пробежки с «переключе-ниями» с различной скоростью' |