**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 90-120 мин 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 растянуты, 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 отрезков30–50 м | Cтопы ног ставить по направ-лению бега, не широко, быстро и мягкой постановкой с передней части | Недостаточное выпрямление толчковой ноги.Бег на полусогнутых ногах | Недостаточно скреплены ноги, особенно свод стопы | Бег прыжками, бег в гору |
|   | 3. Бег с высоки мподнима-нием коленей. Семенящий бег, бег с забрасыванием голени назад, бег прыж-ками с переходом на обыч-ный бег на отрезках 30–40 м | Обратить внимание 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 сторону, сначала медленно, потом быстро, без напряжения и скованности в плечевых суставах | Низкая частота шагов при беге . Не прямолинейность 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 высокогостарта 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 сзадистоящей 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 высокого старта. Преподаватель уточняет положение, занятое каждым учеником. Пауза между командами «На старт!» и «Марш!» специально удлиняется для принятия 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 индивидуальные 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 различной ско-ростью на коротких, сред-них и длинных отрезках | Осваивать технику при медленном 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 дистанции100–150 м | Сначала свободный непринужденный бег с ускорением на первых 20–30 м, затем «выключают» бег, пробегают 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 «переключениями» с различной скоростью' |