МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИНСАРСКАЯ РАЙОНАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО «Инсарская
районная спортивная школа»
_____Т.А. Матвеева
Принято на педагогическом совете
протокол № 1 от 31.08 2020 г.

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА

НА ТЕМУ:

«МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БЕГА НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ»

Разработчик:
тренер-преподаватель
по легкой атлетике
М.А. Ягубкина

г. Инсар, 2020 г.

СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка……3
Техника бега на средние и длинные дистанции……....4
Методика обучения технике бега
на средние и длинные дистанции……...6
Заключение ……16
Список используемой литературы……17

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Ведущими факторами, определяющими спортивные результаты в беге на средние и длинные дистанции, являются физическая и функциональная подготовленность, однако большое значение в спортивных достижениях имеет и техническая подготовленность. Бег является простым и естественным движением, поэтому дети осваивают это упражнение раньше, чем приходят в спортивную секцию. Если же рассматривать бег как одну из легкоатлетических дисциплин, то правильное выполнение этого несложного упражнения требует определенной подготовки, так как основные грубые ошибки в его продолжительном выполнении появляются из-за слабой физической и функциональной подготовленности либо из-за неумения выполнять элементарные движения рук и ног, т. е. из-за отсутствия правильного двигательного навыка.

Актуальность – в основе современной техники бега лежит стремление более быстрого продвижения вперед при условии экономичности, свободы и устойчивости движений при сохранении соревновательной скорости.

Бег на средние и длинные дистанции по технике имеет свои особенности: средняя соревновательная скорость ниже, чем при беге на короткие дистанции; шаг короче, туловище более выпрямленно; колено маховой ноги поднимается не так высоко; нерезкое выпрямление толчковой ноги; движения рук не так энергичны, угол сгибания их в локтевом суставе более острый; дыхание свободное, ритмичное и более глубокое.

ТЕХНИКА БЕГА НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

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 – 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 и длинные 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 как можно 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 - 5°) 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 и длинные 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.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БЕГА НА СРЕДНИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ

При обучение технике бега на средние и длинные дистанции решаются следующие задачи:

Задача 1. Создать у занимающихся представление о технике бега на средние и длинные дистанции.

Упражнение 1. Краткий рассказ о беге на средние и длинные дистанции.

Методические указания. Рассказ должен быть образным, интересным и занимать не более 5 мин.

Упражнение 2. Демонстрация техники бега на средние и длинные дистанции.

Методические указания. Сначала показать технику бега сбоку, затем спереди и сзади, используя различную скорость передвижения.

Упражнение 3. Пробегание, занимающимся пробежать 2-3 раза по 80-100 м.

Методические указания. Наблюдать за выполнением бега и выявить общие ошибки, характерные для всех занимающихся.

Задача 2. Обучить основным элементам техники бегового шага.

Упражнение 1. Имитация положений ног, рук, туловища, головы, стоя у гимнастической стенки. Бег на месте в упоре с высоким подниманием бедра.

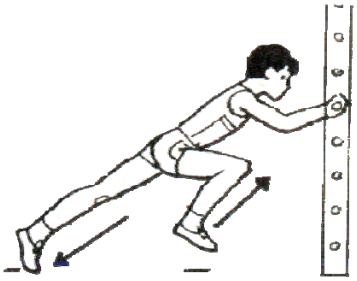
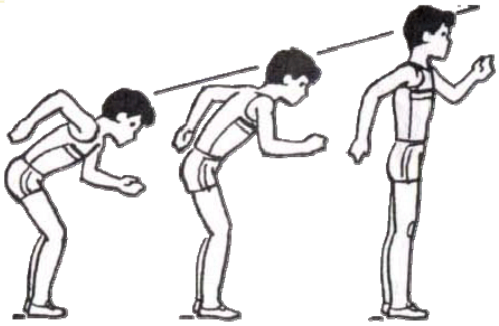


Рис.1. Бег на месте в упоре.

Методические указания. Выполнять фронтальным способом, обращая внимание на моменты постановки ноги, вертикали, окончания отталкивания. Туловище под углом 50°. Поочередно быстрые отталкивания от опоры с подниманием бедра выше горизонтали. Обращать внимание на полное разгибание опорной ноги. Туловище и опорная нога составляют прямую линию. Нога ставится на опору, на переднюю, часть стопы (пятка не касается опоры).

Упражнение 2. Имитация движения рук, стоя на месте на носках (одна нога впереди, другая сзади), туловище вертикально.

Методические указания. Сохранять вертикальное положение головы и туловища. Выполнять упражнение фронтальным способом. Сохранять ритмичный темп движений. Плечи не поднимать. Следить, чтобы не было напряженности в области шеи и плеч. Движения руками выполнять с большой амплитудой. Упражнение выполняется: в



наклоне; с постепенными выпрямлением туловища; в различном темпе.

Рис. 2. Беговые движения руками.

Упражнение 3. Медленный бег на передней части стопы.

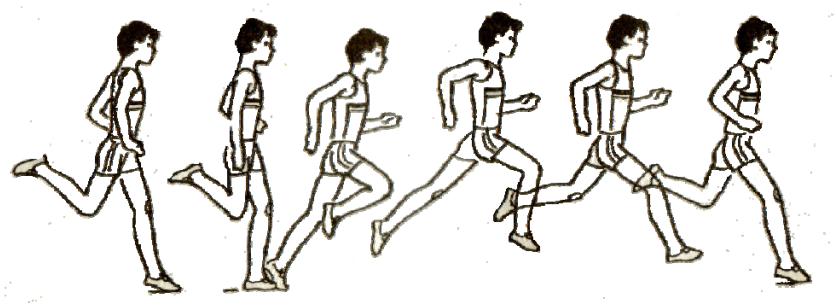


Рис.3. Бег на передней части стопы.

Методические указания. Выполнять в колонне по одному. Не касаться пятками поверхности.

Упражнение 4. Бег с высоким подниманием бедра с переходом на обычный бег.

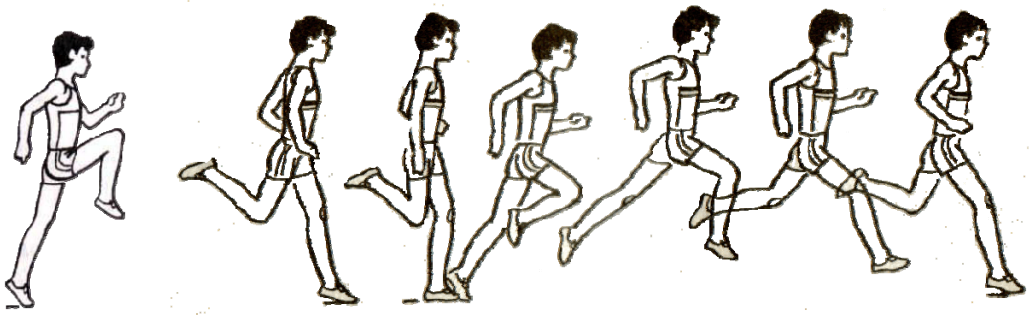


Рис.4.

Методические указания. При выполнении упражнения сохранять вертикальное положение туловища, руки согнуты в локтях; переход к обычному бегу плавный, почти незаметный.

Упражнение 5. Семенящий бег с переходом на обычный бег.

Методические указания. Выполнять в колонне по одному. Следить за постановкой ноги и постепенным увеличением амплитуды подъема бедра.

Упражнение 6. Бег на месте и с продвижением вперед с постановкой ноги на передней часть стопы.

Методические указания. Выполнять в колоне по одному. Не касаться пятками поверхности. Бег с постановкой ноги на переднюю часть стопы надо проводить в медленном темпе и чередовать с ходьбой, что способствует развитию у учащихся выносливости. Общую длину дистанции

Рис.5. Бег с постановкой ноги на переднюю часть стопы.

постепенно доводят до 300 м (50 м бег, 50 м ходьба и т.д.).

Задача 3. Обучить технике бега по прямой с равномерной и переменной скоростью.

Упражнение 1. Ускорения на отрезках 60-80 м.

Методические указания. Обратить внимание на постепенное наращивание скорости.

Упражнение 2. Ускорение с удержанием скорости на отрезках 60- 100 м.

Методические указания. Обращать внимание на быстрое наращивание скорости и плавное удерживание.

Упражнение 3. Бег на 100-200 м с равномерной скоростью по заданию преподавателя.

Методические указания. Сохранять среднюю скорость бега - 5 м/с, в случае отклонения от заданного времени более чем на 1 сек. пробегание повторять.

Упражнение 4. Бег на 100-200 м с переменной скоростью по заданию преподавателя.

Методические указания. Выполнять в группе в беге по кругу по свистку. Следить за плавностью наращивания и снижения скорости бега.

Упражнение 5. Быстрый набор скорости и переход на свободный бег на 80-120м.

Методические указания. Следить за плавностью перехода от быстрого бега к медленному.

Специальные беговые упражнения

В целях успешного овладения техникой бега применяют специальные беговые упражнения, например:

Упражнение 1. Чтобы приучить к прямолинейному бегу, применяют бег по узкой дорожке шириной 20—25 см и бег по одной линии.

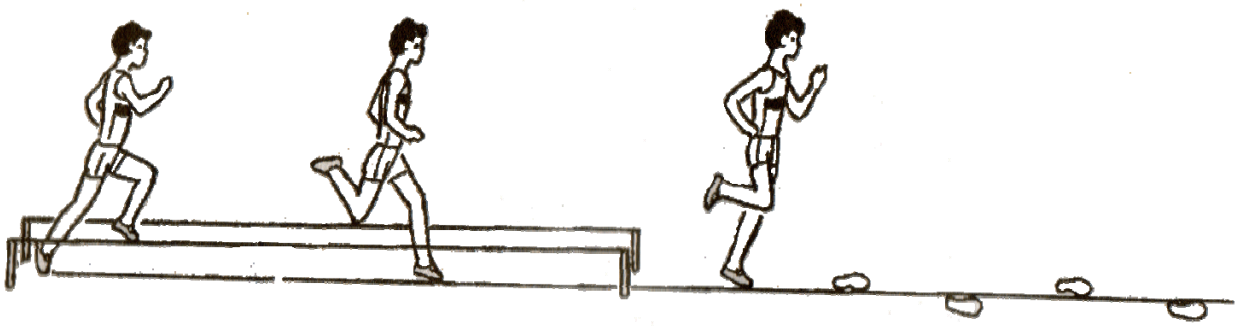


Рис.6.Прямолинейный бег.

Упражнение 2. При недостаточном выпрямлении толчковой ноги применяют специальное упражнение — бег прыжками.

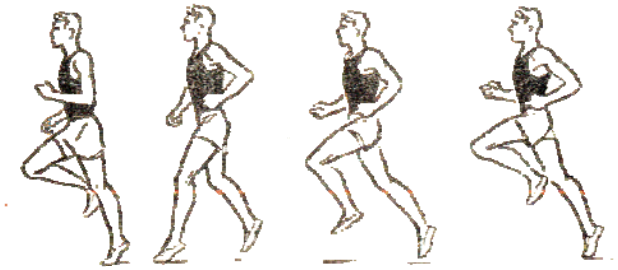


Рис.7. Бег прыжками

Методические указания. Лучше это провести в виде игры-соревнования: прыжки по поперечным отметкам (через 6—8 ступней) на дорожке 20—30 м.

Упражнение 3. Недостаточное высокое поднимание бедра исправляется специальным упражнением — бегом с высоким подниманием бедра.

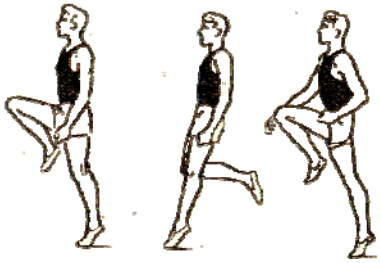


Рис.8.Бег с высоким подниманием бедра

Упражнение 4. Бег можно проводить через набивные мячи или другие не очень высокие предметы, расположенные по прямой линии через 80—100 см. *Методические указания*. Чтобы преодолеть препятствия, занимающиеся вынуждены высоко и быстро поднимать бедро. При выполнении этого упражнения необходимо следить, чтобы занимающиеся, поднимая высоко бедра, не подседали на опорной ноге и не откидывали туловища назад.

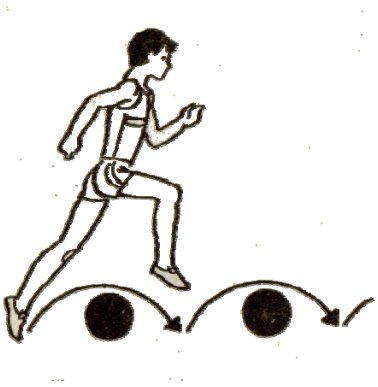


Рис.9. Бег через предметы.

Упражнение 5.Недостаточное складывание маховой ноги в момент вертикали исправляется специальным упражнением — повторным бегом с активным захлестыванием голени назад.

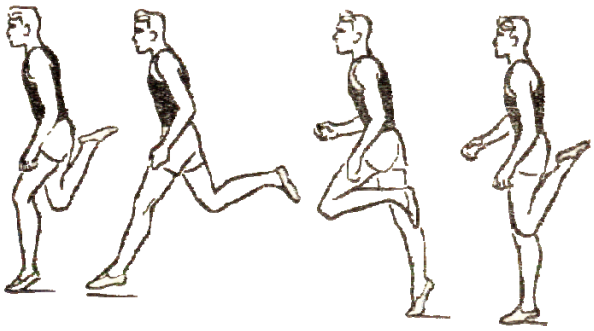


Рис.10. Бег с захлестыванием

Упражнение 6.Часто свободным движениям рук мешает неподвижность плечевого пояса. Чтобы устранить этот недостаток, применяется бег, держа руки за спиной или на поясе. *Методические указания*. Такое положение рук заставляет бегущего выводить плечо вперед в такт движениям ног.

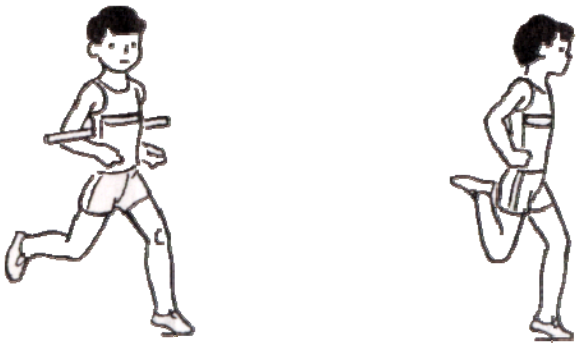


Рис.11. Бег держа руки за спиной или на поясе

Упражнение 7. Быстрый бег с ускорением на 30—40 м с включением «свободного хода» завершает изучение техники бега по дистанции.

Упражнение 7. Быстрый бег с ускорением на 30—40 м с включением «свободного хода» завершает изучение техники бега по дистанции.

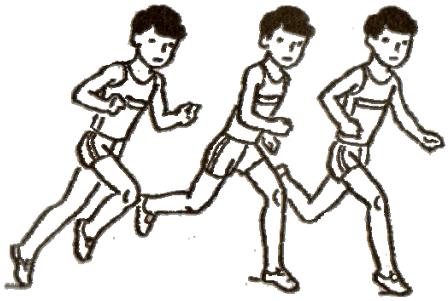


Рис. 12. Быстрый бег

Методические указания. При обучении тренер-преподаватель должен помнить об основных требованиях к технике — это прямолинейность бега; полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выносом 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 (с носка) на грунт.

Задача 4. Обучить технике бега по повороту.

Упражнение 1. Бег змейкой.

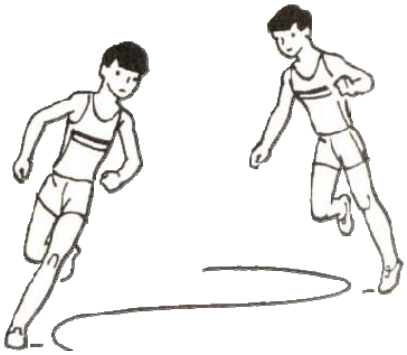


Рис.13. Бег змейкой

Методические указания. Выполнять в колонне по одному за направляющим по заранее намеченному маршруту. Следить за постановкой стоп и положением туловища.

Упражнение 2. Бег по кругу диаметром 20-30 м.

Методические указания. Выполнять против часовой стрелки, следить за изменением наклона туловища внутрь круга и изменением работы рук.

Упражнение 3. Выбегание с виража на прямую.

Методические указания. При выходе на прямую шаг должен быть свободным, размашистым. Необходимо набранную скорость сохранять, обращать внимание на

увеличение длины шагов и выпрямление туловища, на увеличение частоты шагов и работу рук.

Рис. 14. Бег по виражу.

Упражнение 4. Вбегание с прямой в вираж.

Методические указания. Обращать внимание на увеличение частоты шагов и работы рук.

Упражнение 5. Повторный бег по виражу.

Методические указания. Следить за постановкой стоп и положением туловища.

Упражнение 6. Бег змейкой между стоек.

Методические указания. Выполняется в колонне по одному за направляющим по заранее намеченному маршруту.

Рис.15. Бег змейкой между стоек.

Упражнение 7. Бег с изменением направления движения.

Методические указания. Следить за выполнением убегания флажков.

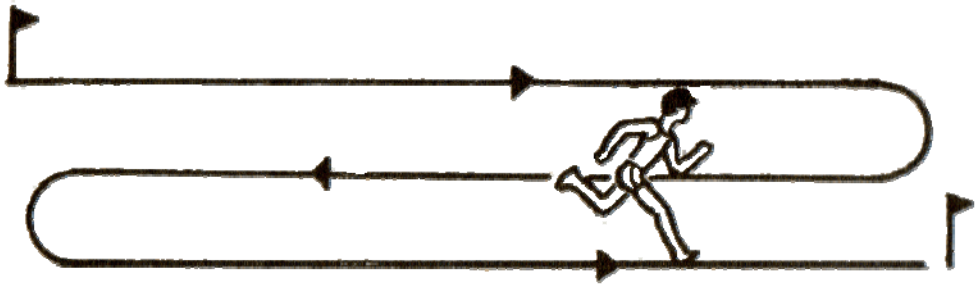


Рис.16.Бег между флажками

Задача 5. Обучить технике высокого старта.

Упражнение 1. Изучение стартовых положений: «На старт!», «Марш!», «Внимание», «Марш» и стартовые ускорения.

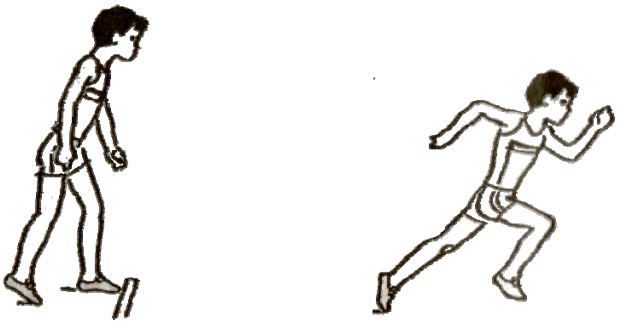


Рис.17. Положение при команде «На старт!», «Внимание!».

Методические указания. Выполнять фронтальным или групповым методом. Контролировать удобство и устойчивость стартовых положений. Обучать стартовым положениям надо всех занимающихся сразу, при этом обратить особое внимание на положение по команде «Внимание». Это положение должно быть устойчивым и удобным для начала бега. Паузу между командами «Внимание» и «Марш» можно удлинять. Первые старты не следует бегать в полную силу.

Упражнение 2. Высокий старт по прямой и на повороте.

Методические указания. Выполнение стартов по одному. Выполнять не в полную силу.

Упражнение 3. Высокий старт по прямой и на повороте.

Методические указания. Выполнение стартов в группе. Выполнять с максимальной скоростью.

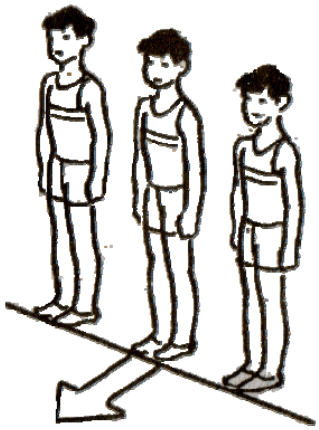


Рис. 18. И.п. при выполнение упражнения..

Упражнение 4. Выполнение стартов в группе с поворота.

Методические указания. Построить группу на дорожке уступом, бежать под общую команду.

Упражнение 5. Максимальное ускорение со старта на отрезке 30-50 м.

Методические указания. Выполнять максимально быстро с наклоном вперед. По мере освоения техники старта пробежки со старта удлиняют, скорость стартовых пробежек увеличивают.

Задача 6. Обучить умению бежать с равномерной скоростью на разных отрезках.

Упражнение 1 . Повторный бег на 200 м.

Методические указания. Пробежать группой за 40-45 с. При отклонении на 1 с от задания бег повторить.

Упражнение 2. Повторный бег на 400 м.

Методические указания. Показать одинаковое время на первой и второй половине дистанции.

Упражнение 3. Повторный бег на 600 м.

Методические указания. Показать одинаковое время бега на 200 м.

Упражнение 4. Бег 4х200 м через 1 мин отдыха.

Методические указания. Показать одинаковое время бега на 200 м.

Упражнение 5. Бег 4х200 м через 1 мин отдыха.

Методические указания. Бегун сам сообщает время бега на отрезках, а преподаватель сравнивает его с реальным.

Задача 7. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции.

Упражнение 1. Переменный бег от 200 до 2000 м.

Методические указания. Следить за стабильностью техники и совершенствованием умения увеличивать скорость.

Упражнение 2. Бег от 400 до 1200м.

Методические указания. Добиваться умения удерживать нужную равномерную скорость движения и стараться не отклоняться от заданного результата.

Упражнение 3. Бег от 400 до 1200 м с ускорением на последних 100 м.

Методические указания. Добиваться умения удерживать равномерную скорость, стабильную технику и ритм дыхания.

Упражнение 4. Бег в затрудненных условиях (дождь, ветер, мягкий грунт и т.п.).

Методические указания. Обращать внимание на вариативность техники в зависимости от условий.

Упражнение 5. Участие в соревнованиях.

Методические указания. Добиваться максимального результата.

Задача 8. Ознакомить с техникой финиширования и поведением бегуна после бега.

Упражнение. Удлиненные пробежки с ускорением в конце дистанции и с пересечением линии финиша.

Методические указания. Технику финиширования учащиеся изучают, совершая броски на финиши, предварительно пробежав 20—25 м по одному, затем — группой. При изучении техники финиширования обнаруживаются следующие ошибки: прыжок на финишную линию; преждевременный наклон туловища вперед (за несколько шагов до финиша); растягивание последних шагов. Эти ошибки исправляются пробеганием линии финиша на полной скорости.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Техника играет важную роль в результативности бегуна на средние и длинные дистанции. На нее, как правило, отводят 1/3 часть от всей тренировки, особенно на начальном этапе подготовки. Техническое мастерство приходит постепенно, так как требует много усилий и времени для ее достижения. Здесь важную роль играют прыжковые упражнения, кроссовый бег, бег на отрезках, а так же внимание тренера-преподавателя к каким-либо ошибкам в технике выполнения конкретных упражнений. Конечно же, многое зависит от природных данных спортсмена.

Считаю что тренер-преподаватель должен обращать особое внимание на функциональные способности, подготовленность и индивидуальные качества спортсмена. Также не нужно зациливаться на каком-то одном качестве юного легкоатлета, а заниматься всестороннем его развитием. В таком случае ошибки в технике бега по дистанции постепенно сведутся к нулю.

Список использованной литературы

1. Бег на средние и длинные дистанции: Система подготовки / Ф.П. Суслов, Ю.А. Попов, В.Н. Кулаков, С.А. Тихонов; Под ред. В.В. Кузнецова. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 176 с.
2. Возрастная динамика спортивных результатов сильнейших бегунов мира: Метод, рекомендации / М.Я. Набатникова, В.С. Топчиян, В.В. Ивочкин. - М.: ВНИИФК, 1984. - 22 с.
3. Волков Л.В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев: Здоров'я, 1984. - 144 с.
4. Гужаловский А.А. Физическое воспитание школьников в критические периоды развития // Теория и практика физической культуры. - 1977.- №7.-С. 37-39.
5. Зеличенок В.Б. Критерии отбора как основа комплектования сборных национальных команд по легкой атлетике. - М., 1998. - 116 с.
6. Зотов В.П. Восстановление работоспособности в спорте. - Киев: Здоров'я, 1990. - 60 с.
7. Ивочкин В.В. Нормативные требования и планирование многолетней подготовки юных бегунов на средние дистанции. - М.: ВНИИФК, 2003. - С.86-89.
8. Легкая атлетика (бег на средние дистанции): Программа для детско-юношеских школ олимпийского резерва (нормативная часть) / Сост.: Ю.Г. Травин, В.В. Ивочкин. - М.: Советский спорт, 1989. - 12 с.
9. Майфат С.П., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью в юношеском возрасте. - Екатеринбург, 2003. - 131 с.
10. Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 271 с.
11. Методика воспитания силовой выносливости бегунов (15-18 лет) на длинные дистанции: Метод, рекомендации / С.А. Захарченко, В.В. Ивочкин. - М.: ВНИИФК, 1988. - 17 с.
12. Набатникова М.Я., Ивочкин В. В. Методы контроля за специальной подготовленностью бегунов на средние дистанции // Теория и практика физической культуры. - 1976. - № 10. - С. 16-19.
13. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ и СДЮШОР по легкой атлетике. Бег на средние и длинные дистанции. Советский спорт, 2007.-108 с.
14. Озолил Н.Г., Травин Ю. Г. Педагогические основы методики обучения легкоатлетическим упражнениям. - М., 1998. - 79 с.
15. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 280 с.
16. Теоретическая подготовка юных спортсменов: Пособие для тренеров ДЮСШ / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, Ю.Ф. Буйлина. - М.: Физкультура

и спорт, 1981. - 192 с.
17. Травин Ю.Г. Карманов В.Д. Средства и методы восстановления работоспособности бегунов на средние дистанции. - М.: ГЦОЛИФК, 1981.- 36 с.
18. Травин Ю.Г. Организация и методика занятий легкой атлетикой с детьми, подростками, юношами и девушками. - М., 1995. - 91 с.