

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

высшего образования

**«СМОЛЕНСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ
СЕЛЬСКОХОЗЯЙСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ»**

(ФГБОУ ВО Смоленская ГСХА)

Войтеховский М.В.

Методические рекомендации

**«Методические рекомендации по самостоятельному обучению техники и
тактики бега на средние дистанции»**

Смоленск 2021

УДК 615.82
ББК75.10:53.541

Д 43

Рецензент: к.п.н., доцент кафедры физической культуры СмолГУ

Н.А. Воробьева

Д 43 «Методические рекомендации по самостоятельному обучению техники и тактики бега на средние дистанции»: методические рекомендации / М.В. Войтеховский. – Смоленск: ФГБОУ ВО Смоленская ГСХА, 2021. – 20 с.

На основе литературных данных в работе рассмотрены рекомендации по самостоятельному обучению техники и тактики бега на средние дистанции. Представлена основная цель бега. Проанализированы основные части бега. Показан чёткий план, который необходимо выполнить для правильного обучения техники и тактики бега.

Работа адресована студентам и преподавателям вузов для организации занятий физическими упражнениями различной направленности, а также подготовки к учебным методическим и практическим занятиям по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

Печатается по решению методического совета ФГБОУ ВПО «Смоленская ГСХА». Протокол № от 2021 г.

УДК 615.82

ББК75.10:53.541

© Войтеховский М.В., 2021

© Федеральное государственное бюджетное
образовательно учреждение высшего
образования «Смоленская государственная
сельскохозяйственная академия», 2021

СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение.....	4
2. Техника бега.....	5
3. Методика обучения техники бега на средние дистанции.....	8
4. Примерный план обучения техники бега на средние дистанции.....	15
5. Соревновательная тактика.....	21
4. Заключение.....	23
Список используемой литературы.....	24

1. Введение

Бег – это естественный способ передвижения человека. Именно он является самым популярным занятием в мире. Занятия бегом являются главным средством воспитания физической культуры, занимают самое главное место по своему характеру двигательных действий.

Основная цель бега — это очень быстрое перемещение тела с одного места на другое. Средними считаются дистанции от 500 до 3000 метров. Главное в беге на средние дистанции – это:

- + ритмичность смены фаз,
- + равномерность,
- + экономичность,
- + естественность.

При беге само тело и некоторые его части во время движения много раз подряд возвращаются в исходное положение, таким образом, происходит повторение одних и тех же циклов движений. Это происходит и в конькобежном спорте, плавании, лыжном спорте и т.д.

При беге на средние дистанции человек бежит быстро, но его скорость прямо пропорциональна длине дистанции, чтобы сохранить силы до финиша. Человек, который начинает заниматься бегом, ставит перед собой определенную цель: стать чемпионом, похудеть, стать сильнее и выносливее, укрепить свою волю. И все это возможно, если регулярно, не делая себе поблажек и скидок, упорно тренироваться, а также не обходить стороной методические рекомендации по обучению всем тонкостям выбранного вида спорта.

Бег на средние дистанции пользуется огромной популярностью у любителей легкой атлетики во всем мире. Интерес со стороны тренеров, ученых, спортивных руководителей к вопросам подготовки к данному виду спорта закономерен. Бег на средние дистанции является важным средством физического воспитания личности. Также, по данной дисциплине на Олимпийских играх разыгрывается достаточное количество наград.

На этапе углубленной тренировки одной из основных задач является оптимальное достижение разносторонней физической и функциональной подготовленности спортсменов. Физическая подготовленность является необходимым условием успешного выступления в беге на средние дистанции. Тактическая, техническая, психологическая подготовка опирается на развитие функциональных возможностей организма, однако это не умаляет их значения в общей подготовленности. Техника и тактика бега на средние дистанции – это важные составляющие победы на соревнованиях. Также, знание техники и тактики бега помогает снизить риск травм и переутомления. Именно поэтому так важно обучиться технике и тактике бега на средние дистанции.

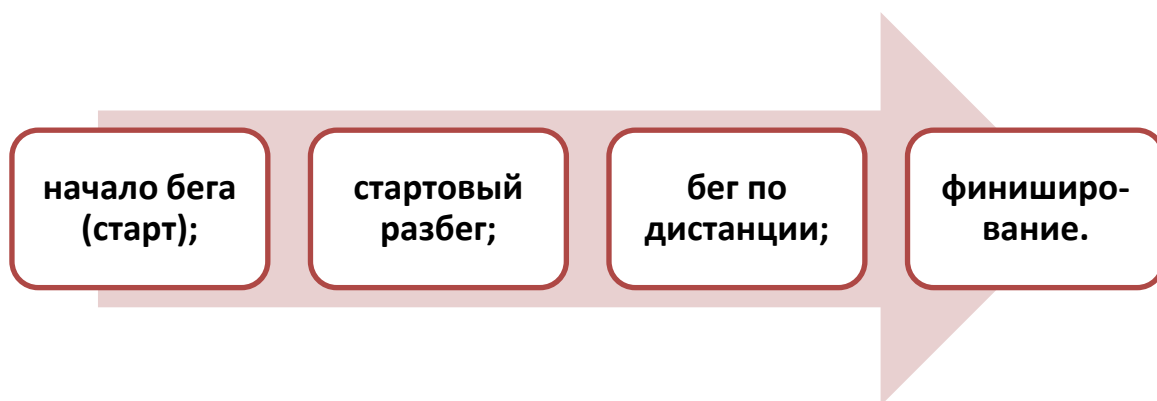
2. Техника бега

Техника бега – это зрительное восприятие внешней формы действий. Под техникой бега понимают качественное содержание движений спортсмена, его умение во время движения вперёд затрачивать как можно меньше сил и пользоваться при этом определёнными группами мышц.

Каждому бегуну характерны свои особенности в технике бега, но существуют обязательные:



Бег это самостоятельное упражнение, в котором существует 4 основные части:



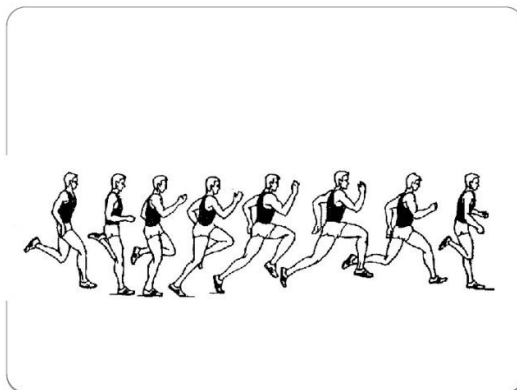
Исходное положение в беге на средние дистанции – это высокий старт. Главная задача высокого старта - принять особенно удобную и правильную исходную позу и развить стартовое ускорение ОЦМТ для более раннего финиширования.

После сигнала стартера бегун совершает стартовый разгон (разбег). Основная цель разбега - желание как можно быстрее разогнаться и принять правильное положение тела для бега на средние дистанции.

Очень важно в технике бега по дистанции иметь хорошую амплитуду движений в тазобедренных суставах при слегка наклоненном вперед туловище, правильную загибающую постановку стопы, сравнительно неизменную длину и частоту шагов, использовать инерцию движения отдельных звеньев и всей массы тела спортсмена. Самое главное в разбеге – как можно сильнее разогнаться бегуну и как можно дольше сохранить эту скорость. Маховая нога после отрыва от опоры "складывается", выносится вперед. В основном это происходит из-за движения бедра, которое выполняет в данную секунду главную роль (у сильнейших бегунов на средние дистанции высота подъема бедра маховой ноги достигает почти до горизонтали), разгибается для начала взаимодействия с опорой. Мышцы-сгибатели тазобедренного сустава влияют на 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.

Тело бегуна на средние дистанции держится прямо, с минимальным наклоном вперёд (4 - 5°). Основная особенность в том, что градус наклона туловища вперёд увеличивается к моменту отталкивания и уменьшается в момент приземления. Руки спортсмена при беге согнуты под прямым или более острым углом и свободно двигаются вперед-назад, что соответствует движениям его ног, плечи его опущены, практически не напряжены. При движении руки вперед отвечающее плечо также выходит вперед, тем самым возмещая 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 не настолько полезен, как бег по прямой, т. к. на изменение направления движения спортсмен тратит лишнюю энергию, и скорость бега уменьшается в связи с изменением структуры движений. Техника бега спортсмена считается правильной, если он может расслабить именно те мышцы, которые сейчас не активны в работе. Чтобы сохранить высокую скорость движения при беге на короткие или средние дистанции, бегун должен уметь стартовать быстро и легко, не тратя при этом лишние жизненные силы.

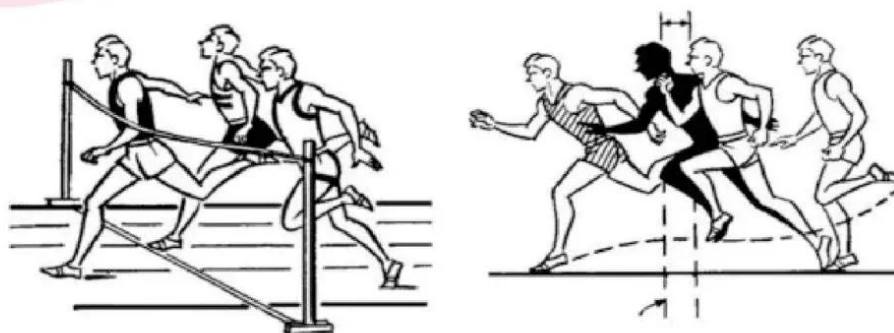
На финише спортсмен старается повысить скорость бега и отдаёт последние силы на последних метрах дистанции, чтобы быстрее всех пересечь финишную прямую.

Для бегунов на средние дистанции длина финишного отрезка зависит от таких факторов, как

- ☐ скоростные возможности спортсмена и его соперников,
- ☐ длины дистанции.

Спортсмену очень важно правильно рассчитать силы «второго дыхания» для своевременного начала ускорения непосредственно перед финишем. Также спортсмен должен владеть техникой бега на финишной прямой и своевременно увеличить частоту шагов и угол наклона туловища вперёд.

Финиширование :



3. Методика обучения технике бега на средние дистанции.

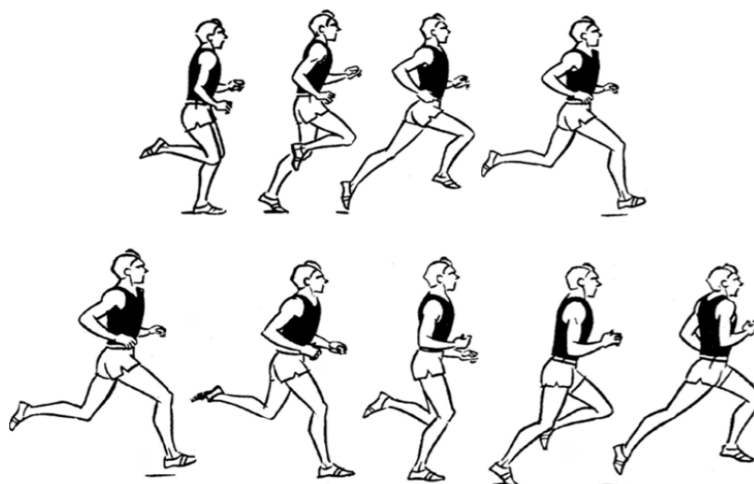
Из всех видов легкой атлетики обучение технике бега немного отличается от обучения другим. Всё дело в том, что все начинающие бегуны в той или иной мере владеют техникой бега, т.е. умеют бегать. Поэтому, перед тем, как начать обучение технике бега, важно на первых занятиях подробно познакомиться с особенностями каждого будущего бегуна и выделить их индивидуальные недостатки, это снимет элемент подражания «идеальному» представлению о технике бега на средние дистанции.

В спорте существует определенная последовательность в обучении технике бега, которая идентична для всех возрастов:

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

На первом месте в этот период стоит определение индивидуальных особенностей будущих бегунов. Для этого им предлагают несколько раз пробежать дистанции длиной 90-100 метров. После этого инструктор рассказывает о тех ошибках, которые совершил человек. И только после этого подробно объясняется техника бега, правила, и в конце занятия инструктор показывает правильную технику бега на средние дистанции.

Обычно при обучении технике бега выделяют опорную и маховую ногу. Для того, чтобы будущий бегун безошибочно воспринял правильную технику бега, ему демонстрируют кинограммы, фотографии, рисунки, наглядные пособия. Затем обучающиеся пробегают еще несколько забегов на отрезках от 5 до 100 метров.



Задача 2. Обучение технике бега по прямой.

Вначале обучения бега по прямой инструктор показывает правильность выполнения бега, затем создаёт все необходимые условия для безошибочного выполнения отдельных элементов техники.

Главным средством обучения технике бега по прямой является многократный бег с ускорением на разных отрезках. Он проходит вначале который должен проводиться сначала в неспешном темпе, а затем постепенно скорость бега увеличивается.

Во время обучения нужно соблюдать основные требования к технике бега:



Задача 3. Обучение технике бега по повороту.

В беге на повороте спортсмен немного наклоняет корпус тела влево к краю дорожки, при этом правая стопа повернута носком в сторону наклона и правая рука двигается с наибольшим размахом кистью вовнутрь, а локтем дальше в сторону. Впрочем, данная корректировка на повороте намного меньше, чем при беге на короткие дистанции.

При обучении технике бега на средних дистанциях очень важно достичь плавности бега и стараться сократить вертикальные колебания ОЦМТ, которые у бегунов высокой квалификации обычно ниже.

В беге на средние дистанции необходимо иметь четкий ритм дыхания, при этом важно достаточно часто и правильно выполнять выдох, потому что именно полный выдох влияет на качество вдоха.

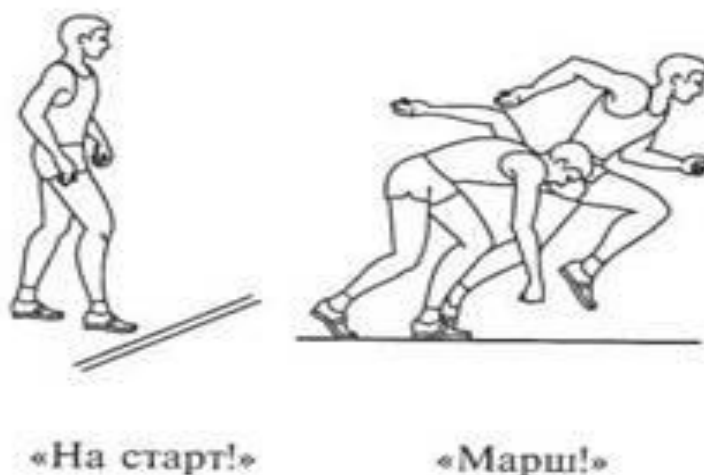
Во время обучения технике бега по повороту часто используют пробежку по повороту беговой дорожки стадиона, бег с разной скоростью по кругу, радиус которого от 10 до 20 метров, а также бег по прямой с входом в поворот и бег по повороту с последующим выходом на прямую. При обучении бегу по виражу

очень важно следить за наклоном туловища в сторону поворота и за тем, чтобы дальняя от поворота рука работала шире и больше в сторону (как бы поперек тела). Наклон тела внутрь круга зависит от крутизны поворота и скорости бега. Стопы ног нужно разворачивать носками в сторону поворота, особенно сильнее разворачивается внутрь дальняя от поворота нога. При выбегании на прямую после поворота нужно сохранить свободный размашистый бег с сохранением своей скорости.

Чтобы обучение проходило успешно, важно научить будущих бегунов раскрепощённому бегу по прямой. Они должны достаточно свободно владеть этой методикой. В беге на повороте спортсмен очень сосредоточен, поэтому важно вернуться к упражнениям в беге по прямой.

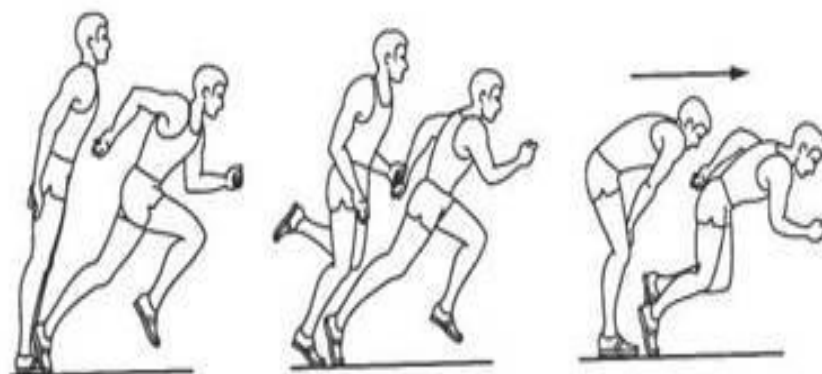
Задача 4. Обучение технике высокого старта и стартовому ускорению.

Обучение технике высокого старта начинают с показа этого вида бега. После этого начинают изучать основные положения спортсмена по командам «На старт!»; «Марш!» и особенности стартового разгона. Будущим бегунам нужно быстро изучить все стартовые положения. По команде «На старт!» бегуны выстраиваются в одну или несколько шеренг и принимают позу высокого старта. Инструктор просматривает всех учеников, если нужно, поправляет их. По команде «Марш!» будущие бегуны пробегают отрезок определенной длины и возвращаются обратно. На первой стадии обучения перерывы между предварительной и исполнительной командами можно специально удлинить, чтобы начинающие спортсмены успели принять устойчивую позу и вовремя побежали по сигналу из правильного положения. Затем перерывы сокращаются до минимума.



При обучении выходу со старта и стартовому ускорению сначала занимающиеся стартуют по одному. Инструктор контролирует работу их рук, активность выталкивания, сохраняется ли наклона тела и вовремя ли выпрямляется туловище с переходом на бег по дистанции.

После того, как спортсмены освоят технику выполнения высокого старта, длина стартовых дорожек увеличивается, а вместе с ними и скорость их преодоления.



Задача 5. Обучение технике финиширования.

Финиширование — это бег на последних 10—15 метрах дистанции с преодолением финишного створа без уменьшения скорости и перестройки беговых движений. Для знакомства с техникой финиширования инструктор рассказывает ученикам о способах пересечения полосы финиша и показывает обычные позы бегуна в этот момент.

Практические занятия по обучению технике финишного броска обычно начинают с имитации выполнения в ходьбе быстрого наклона тела вперед с отведением рук назад и выносом ноги вперед. Также иногда выполняют это упражнение с поворотом туловища, пересекая любым плечом плоскость финиша в опорный момент бегового шага, только без прыжка и падения. После того, как ученик освоит навык финишного броска в ходьбе, можно продолжать его обучение в беге.

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

По мере овладения основной и ведущими движениями техники бега на средние и длинные дистанции, во время обучения очень важно определить индивидуальные особенности обучающихся и определять пути их использования при дальнейшем совершенствовании техники бега в целом.

В процессе совершенствования очень важно уделять много времени повышению уровня физической подготовленности и использовать специальные подготовительные упражнения, которые помогут исправлению индивидуальных ошибок в технике бега.

Техника правильного бега



Главным методом тренировки в беге на средние дистанции может служить равномерный метод, который помогает развивать общую выносливость. Во время тренировок равномерного метода инструктор назначает непрерывный бег в спокойном темпе от 30 минут до 1 часа не менее двух раз в неделю или от полутора до двух часов 1 раз в неделю. Интенсивность бега зависит от его скорости. У начинающих бегунов скорость обычно не более 10 километров, а у профессиональных она значительно выше.

От физического состояния спортсмена зависят такие элементы тренировки, как длительность занятий, частота их проведения, величина нагрузки и интенсивность. Также основным фактором при планировании тренировок является индивидуальный подход к каждому спортсмену. Если не соблюдать эти требования, то занятия спортом принесут человеку не пользу, а вред. Нельзя забывать и о таких методах обучения как массаж, закаливание. В подготовке к бегу на средние дистанции незаменимы будут постоянный самоконтроль и медицинский контроль.

4. Примерный план обучения технике бега на средние дистанции.

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 правилами соревнований	В пробных пробежках ученик может продемонстрировать несвойственную 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 набивным и шагами. Следить, чтобы бедро маховой ноги не выносило вперед — вверх, чтобы стопа ставилась на грунт недалеко от проекции

					ОЦМ движение м сверху— вниз
	2. Повторны е пробегани я отрезков 30–50 м	Стопы ног ставить по направлению бега, не широко, быстро и мягкой постановкой передней части	Недостаточн ое выпрямление толчковой с ноги. Бег на полусогнуты х ногах	Недостаточ но скреплены ноги, особенно свод стопы	Бег прыжкам и, бег в гору
	3. Бег с высо-ким поднима- нием коленей. Семенящ ий бег, бег с забрасыва нием голени назад, бег прыжкам и с переходо м на обычный бег на отрезках 30–40 м	Обратить внимание на частоту шагов и полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выносом вперед бедра маховой ноги	Недостаточн ое «складывани е» маховой ноги в коленном суставе момент вертикали, напряженный силовой бег	Неумение расслаблять мышцы ног в рабочей фазе полета и включать их в рабочей фазе отталкивани я	Повторны й бег с активным «захлесты ванием» голени назад. Бег с захлестыв анием голени и высоким подниман ием 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	Низкая частота шагов при беге Непрямолин ейность бега	Недостаточ но развито качество быстроты Постановка ног по двум параллельн ым	Семенящ ий бег. Бег с высоким подниман ием бедра и частой сменой ног. Бег по одной линии

		— внутрь и назад в сторону, сначала медленно, потом быстро, без напряжения и скованности в плечевых суставах			
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 движение левой и особенно правой рук	Вместо наклона туловища вперед влево обучающиеся наклоняют влево только голову или сгибаются в пояснице	Непонимание сущности бега — выражу	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 и 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	Недостаточно наклон туловища вперед влево	Увеличить наклон туловища влево, усилить толчок правой ноги

4. Обучить технике высококого 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 понимает сути стартовой позы	Уточнить положение бегуна при команде «На старт!» Вес тела переносится напереди 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 — 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 не подать вперед, на первых шагах ногу поставить 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 касательной бровке	При выходе со старта слабое отталкивание ногами	Бедро маховой ноги недостаточное выносится вперед-вверх	Выполнять упражнения, укрепляющие силу ног
5. Обучить технике финиширования	1. Рассказать 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	Многочисленные пробегания линии финиша без снижения скорости
	2. Имитация способов финиширования	Сначала поодиночке, потом всей группой, выполняют упражнение в ходьбе, затем пробегают дистанцию 10—15 м	Прыжок или падение на линию финиша	Перестройка бегового движения	Обучение финишированию, не опускаясь на пятку, не перестраивая беговые движения

	3. Набегание на финиш при различном положении туловища	То же	То же	То же	
6. Совершенствовать технику бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся	1. Равномерный бег со старта по прямой с 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 скоростью на коротких, средних и длинных отрезках	Осваивать технику при медленном беге и совершенствовать на повышенных скоростях	Напряженные силовой бег	Неумение расслаблять мышцы ног, недостаточная гибкость	Выполнять упражнения на развитие гибкости и расслабление мышц
	3. Ускорения с «переключениями» на дистанции и 100–150 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	Многочисленные пробежки с «переключениями» с различной скоростью

5. Соревновательная тактика

При беге на средние дистанции спортсмен должен уметь правильно распределять свои силы на всем протяжении дистанции, правильно выбирать темп и изменять технику бега на разных участках. Это все входит в понятие тактики бега. В соревнованиях любого масштаба часто встречаются равные по силам и спортивным результатам бегуны. Поэтому, чтобы добиться успеха, надо знать тактические приемы соперников и использовать их в зависимости от сложившейся ситуации. Тактика бега прежде всего зависит от цели, поставленной перед соревнованием. Обычно различают три цели:

- показ намеченного результата;
- выигрыш соревнования;
- выигрыш соревнования с высоким результатом.

Тактические навыки развиваются по мере накопления соревновательного опыта.

Все больше и больше становится приверженцев тактики бега на выигрыш. При выборе этой тактики необходимо удерживать высокий темп бега, предложенный соперниками, и сохранять силы для финального рывка. При таком варианте бегун обычно следует сразу за лидером (отставая на полшага) и внимательно следит за всеми конкурентами, готовясь в любой момент предпринять маневр: усилить темп, выйти из окружения и т. п. Также бегу должен следить а тем, чтобы справа от него всегда было свободное место, необходимое для маневра. Опытные спортсмены часто попадают в «коробочку» (оказываются у бровки) и лишаются этой возможности, в результате чего они вынуждены ждать, пока лидирующая группа растянется и в ней появятся «окна».

Объективные обстоятельства влияют на вид тактического плана и графика бега, которые могут быть различными, и определяются они несколькими факторами: спортивной формой бегуна, его самочувствием, составом забега, тактикой, применяемой основными соперниками, уровнем их подготовленности.

Также огромное влияние на тактику оказывают состояние беговой дорожки, климатические условия, количество забегов, четвертьфиналов,

полуфиналов и финалов, а также порядок выхода в следующую стадию соревнований.

Рациональное распределение сил по дистанции формируется в процессе многолетних тренировок спортсмена и является важнейшим фактором достижения высокого результата.

Феномен финишного ускорения также играет немаловажную роль. Бегун для заключительного финишного броска на разных дистанциях использует различные расстояния. В беге на 800 м финиш начинается за 200–250 м, и уже на дальней прямой бегун старается выйти на ударную позицию. В беге на 1500 м начинают бросок за 300–500 м (чем сильнее бегуны, тем раньше они могут начать финиш).

Из года в год растут финишные скорости, а финишный отрезок увеличивается в зависимости от длины дистанции. В достижении победы важную роль играет способность к финишному ускорению, ее необходимо развивать на протяжении всей спортивной деятельности бегуна. На любой тренировке спортсмен должен преодолевать последний отрезок максимально быстро.

На каждой дистанции есть тяжелые участки, на которых нарастает утомление бегуна, которое вызвано высоким кислородным долгом или другими неблагоприятными сдвигами в организме. Чтобы справиться с этим на таких участках лидер должен по возможности увеличить темп бега и оторваться от противников или попытаться снизить способность соперников к быстрому финишу, вымотав их рывками.

При беге на 800 м – 400–600 м, на 1500 м – 600–1000 м чаще всего снижается скорость.

К повышению темпа в критические моменты дистанции бегуны должны долго готовиться на тренировках.

Можно увеличить темп бега за счет более коротких и частых рывков. Однако на это способны только выдающиеся бегуны: из-за плохой подготовки к такой тактической борьбе спортсмен сам может стать ее жертвой. Наиболее

подходящее время для спурта – момент окончания ускорения соперника, когда у него мало сил для повторного рывка.

В забегах с небольшой скоростью, все участники должны быть готовы к длинному финишу: на средних дистанциях – сразу же с начала второй половины, а на длинных – с последней четверти дистанции.

Бывают и другие варианты, когда на первом отрезке дистанции спортсмены развивают довольно высокую скорость, чтобы вырваться из большой группы бегунов, затем темп резко падает и снова увеличивается к финишу.

Если сравнивать динамику скоростей забегов на 800 и 1500 м, которые проходили в принципиально разных тактических вариантах, то можно отметить, что большинство сильнейших спортсменов за 200–300 м до финиша наращивают скорость бега, а на последнем 100-метровом отрезке бегут очень быстро за счет увеличения частоты шагов.

В беге на 800 и 1500 м следует добиваться прохождения второй половины дистанции с минимальным падением темпа (в пределах 1,5–2 секунд).

6. Заключение

Техника бега на средние дистанции очень похожа на технику бега на длинные дистанции. Бег на средние дистанции требует многого от спортсмена: выносливости, способности поддерживать высокий темп, умения ускоряться. Бегуну важно работать не только над правильным алгоритмом движений, т.е. техникой, но и следует обучаться тактике выбранного вида спорта. Для этого необходимо соревноваться, изучать тактики своих противников и профессиональных спортсменов. Однако следует помнить, что из-за высокоинтенсивности тренировок их эффективность может снизиться, поэтому важно иметь возможность восстанавливаться. При перетренированности не может быть и речи об улучшении скоростных показателей.

Список используемой литературы:

1. Селуянов В.Н. с. соавт. Теория и практика дидактики развивающего обучения в физическом воспитании. - М.: ФиС, 1996, 105 с.
2. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учеб. пос. для ин-тов и техн. физ. культ. - М.: ФиС, 1987, 128 с.
3. Андрис, Э.Р. Обучение бегу, прыжкам и метаниям: Учеб.пособие / Э. Р. Андрис, Ю. М. Савельев; Узбек.ГИФК. - Ташкент: Изд-во им. Ибн Сины, 1990. - 100с.
4. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М.: Издательский центр “Академия”, 2001. – 264 с.
5. Сиренко В.А. Бег на средние дистанции. – К.: Здоровья, 1985. – 136 с.

Учебное пособие

Войтеховский Михаил Ватславович

Методические рекомендации

«Методические рекомендации по самостоятельному обучению
техники и тактики бега на средние дистанции»

Печатных листов 1.5

ФГБОУ ВО Смоленская ГСХА

214000, Смоленск, ул. Б. Советская, 10/2