

## Методика обучении технике бега на средние и длинные дистанции

Средства	Методические указания
<b>Задача 1.</b> Создать у занимающихся представление о технике бега на средние и длинные дистанции	
1 Краткий рассказ о беге на средние и длинные дистанции	Рассказ должен быть образным, интересным и занимать не более 5 мин
2. демонстрация техники бега на средние и длинные дистанции	Сначала показать технику бега сбоку, затем спереди и сзади, используя различную скорость передвижения
3. Опробование - пробегание, занимающимся пробежать 2-3 раза по 80 - 100 м	Наблюдать за выполнением бега и выявить общие ошибки, характерные для всех занимающихся
<b>Задача 2.</b> Обучить основным элементам техники бегового шага	
1. Имитация положений ног, рук, туловища головы, стоя у гимнастической стенки	Выполнять фронтальным способом, обращая внимания на моменты постановки ноги, вертикали, окончания отталкивания

Средства	Методические указания
2. Имитация движения рук, стоя на месте на носках (одна нога впереди, другая сзади), туловище вертикально	Сохранять вертикальное положение головы и туловища. Выполнять упражнение фронтальным способом. Сохранять ритмичный темп движений
3. Медленный бег на передней части стопы	Выполнять в колонне по одному. Не касаться пятками поверхности
4. Бег с высоким подниманием бедра с переходом на обычный бег	При выполнении упражнения сохранять вертикальное положение туловища, руки согнуты в локтях; переход к обычному бегу плавный, почти незаметный
5. Семенящий бег с переходом на обычный бег	Выполнять в колонне по одному. Следить за постановкой ноги и постепенным увеличением амплитуды подъема бедра
<b>Задача 3.</b> Обучить технике бега по прямой с равномерной и переменной скоростью	
1. Ускорения на отрезках 60—80 м	Обращать внимание на постепенное наращивание скорости
2. Ускорение с удержанием скорости на отрезках 60—100 м	Обращать внимание на быстрое наращивание скорости и плавное удерживание
3. Бег на 100—200 м с равномерной скоростью по заданию преподавателя	Сохранять среднюю скорость бега — 5 м/с, в случае отклонения от заданного времени более чем на 1 с пробегание повторять
4. Бег на 100—200 м с переменной скоростью по заданию преподавателя	Выполнять в группе в беге по кругу по свистку. Следить за плавностью наращивания и снижения скорости бега
5. Быстрый набор скорости и переход на свободный бег на 80—120 м	Следить за плавностью перехода от быстрого бега к медленному

Средства	Методические указания
<b>Задача 4.</b> Обучить технике бега по повороту	
1. Бег змейкой	Выполнять в колонне по одному за направляющим по заранее намеченному маршруту
2. Бег по кругу диаметром 20-30 м	Выполнять против часовой стрелки, следить за изменением наклона туловища внутрь круга и изменением работы рук
3. Выбегание с виража на прямую	Обращать внимание на увеличение длины шагов и выпрямление туловища
4. Выбегание с прямой в вираж	Обращать внимание на увеличение частоты шагов и работы рук
5. Повторный бег по виражу	Следить за постановкой стоп и положением туловища
<b>Задача 5.</b> Обучить технике высоко го старта	
1. Изучение стартовых положений: «На старт!», «Марш!»	Выполнять фронтальным или групповым методом. Контролировать удобство и устойчивость стартовых положений
2. Выполнение стартов по одному	Выполнять не в полную силу
3. Выполнение стартов в группе	Выполнять с максимальной скоростью
4. Выполнение стартов в группе с поворота	Построить группу на дорожке уступом, бежать под общую команду
5. Максимальное ускорение со старта на отрезке 30—50 м	Выполнять максимально быстро с наклоном вперед
<b>Задача 6.</b> Обучить умению бежать с равномерной скоростью на разных отрезках	
1. Повторный бег на 200 м	Пробежать группой за 40-45 с. При отклонении на 1 с от задания бег повторить

Средства	Методические указания
2. Повторный бег па 400 м	Показать одинаковое время на первой и второй половине дистанции
3. Повторный бег па 600 м	Показать одинаковое время бега на 200м
4. Бег 4x200 м через 1 мин отдыха	Показать одинаковое время бега на 200м
5. Бег 4x200 м через 1 мин отдыха	Бегун сам сообщает время бега на отрезках, а преподаватель сравнивает его с реальным
<b>Задача 7. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции</b>	
1. Переменный бег от 200 до 2000 м	Следить за стабильностью техники и совершенствованием умения увеличивать скорость
2. Бег от 400 до 1200 м	добиваться умения удерживать нужную равномерную скорость движения и стараться не отклоняться от заданного результата
3. Бег от 400 до 1200 м с ускорением на последних 100 м	Добиваться умения удерживать равномерную скорость, стабильную технику и ритм дыхания
4. Бег в затруднённых условиях (дождь, ветер, мягкий грунт и т.п.)	Обращать внимание на вариативность техники в зависимости от условий
5. Участие в соревнованиях	Добиваться максимального результата

**Типичные ошибки при обучении технике бега на средние и длинные дистанции и рекомендации по их исправлению (по В.Г.Алабиіу и М.М.Сидоренко)**

Ошибки в технике высокого старта	Исправление ошибок
По команде «На старт!»	
<p>1. Очень близко от стартовой линии поставлена толчковая нога</p> 	<p>Отставить ногу от линии старта. Меньше наклоняться вперед</p> 
<p>2. Слишком большой наклон вперед, плечи уходят за стартовую линию</p> 	<p>Выпрямиться, чуть выше поднять голову вверх. Не следует слишком переносить тело вперед</p> 
<p>3. Ноги слишком согнуты в коленях</p> 	<p>Чуть выпрямить ноги, поднять выше голову и руки</p> 
<p>4. Бегун отклоняется назад</p> 	<p>Плечи выдвинуть несколько вперед, подбородок опустить</p> 

Ошибки в технике высокого старта	Исправление ошибок
По команде «Марш!» (или выстрелу стартера)	
<p>1. Нога в первом шаге слишком высоко поднимается вверх</p> 	<p>Стопу посылать вперед параллельно грунту. Продвигаться стопой вперед, а не вверх</p> 
<p>2. Голова слишком резко и быстро поднимается вверх</p> 	<p>Опустить подбородок к груди</p> 
<p>3. Слишком высоко поднимаются руки, напряжены плечи</p> 	<p>Расслабить плечи, опустить кисти рук ниже пояса</p> 