Группы И-21, А-21, 28.04.20, Физическая культура, Кузьмин А.Л., Шадлов А.И.

**Тема «Совершенствование техники бега на средние дистанции»**

**1. В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ РЕГУЛЯРНО ПОВТОРЯЙТЕ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ «ЗАРЯДКА ДЛЯ БОДРОСТИ С САМОГО УТРА»** <https://zen.yandex.ru/media/zoh/zariadka-dlia-bodrosti-s-samogo-utra-kompleks-obsceukrepliaiuscih-uprajnenii-5b763a0929093500a9b9d083>

**2. Прочитайте об истории развития и технике бега на средние дистанции**

Бег на средние дистанции – это грань между быстрым и продолжительным темпом и зачастую достаточно сложно подобрать оптимальную частоту шагов. Такой бег требует от спортсмена хорошо развитую выносливость и скорость. Если один из двух компонентов развит недостаточно, то весь успех терпит крах.

Дистанции в беге на средние расстояния, включенные в олимпийскую программу, бывают трех видов:

800 м.

1500 м.

3000 метров с препятствиями.

Во время забега организм спортсмена пребывает в анаэробном режиме и активно расходует запасы гликогена. Особенность средних дистанций в том, что во время соревновательной деятельности организм затрачивает примерно такое же количество гликогена, сколько в марафонском беге.

Главные элементы, на базе которых строится бег на средние дистанции — техника и тактика, их развитие достигается благодаря интенсивным и регулярным нагрузкам. Данный вид спорта полезен не только для физического, но и духовного здоровья. В процессе тренировки выделяются *эндорфины,* а человек становится более спокойным и уравновешенным. Исследования свидетельствуют о том, что бег способствует улучшению мужской функции у 65% опрошенных. Бег на средние дистанции подходит профессионалам и любителям.

**История бега на средние дистанции**

Современная история дисциплины начинается в Англии в 18 веке. В программу олимпийских игр вид вошел с 1896 года. Соревнования проводились только среди мужчин в двух дисциплинах 800 и 1500 метров, женщины начали принимать участие начиная с 1928 года и исключительно 800 м.

Первый мировой рекорд был зафиксирован в 1912 году в беге на 800 метров среди мужчин и установил его американец Тед Мередит, показав результат 1.51,9 с. Стоит отметить, что электронные секундомеры появились ближе к середине 20 века. Их особенностью является более точный замер результата спортсмена. Однако первые секундомеры автоматического типа имели погрешность в среднем 0,1 секунды. В современном спорте такая погрешность недопустима.

Результат в беге на 800 метров среди мужчин за период 1912-2012 г. (100 лет) улучшился на 9,99 секунд. Если сравнивать успехи женщин за меньший период 1922-1983 г.(61 год), то изменения более значительные – 37, 12 секунд.

Интересно, что сравнивая показатели 1926-1928 годов между мужчинами и женщинами, получается разница в 28,8 с. Спустя 53 года (1980-1981 года) ситуация выглядит совершенно иначе поскольку разница сократилась до 11,7 секунд. То есть женщины отыграли 25, 42 секунды.

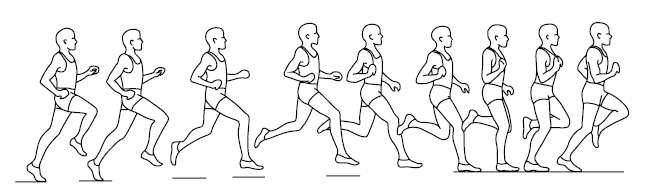
Примечателен тот факт, что среди женщин с 1950 по 1960 года было установлено 9 мировых рекордов. При этом все результаты были достигнуты спортсменками из СССР, которые за 10 лет улучшили рекорд с 2.13,0 до 2.04,3 с.

**Техника бега на средние дистанции**

Освоение техники бега на дистанции от 800 до 3000 метров заключается в постепенном изучении отдельных элементов и совмещение их в процессе регулярных тренировок. Изучение техники спортсменом необходимо для меньшего затрачивания энергии в результате беговой деятельности.

К тому же, спортсмен должен уметь перестроить технику при появлении утомления впоследствии наполнения мышц молочной кислотой таким образом, чтобы сохранить интенсивность бега.

В технике бега принято выделять ***старт*** и ***стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование.***



В беге на средние расстояния применяется ***высокий старт***. По сигналу “На старт” занимают положение – толчковая нога впереди, маховая сзади на расстоянии 20-30 см от пятки толчковой. Обе ноги слегка согнуты в коленях, масса тела переносится вперед. Положение рук разноименное (если толчковая нога правая, тогда вперед выносится левая рука), кисти слегка сжаты в кулак.

По команде “Марш” спортсмены начинают бежать. ***В этом виде бега отсутствует команда “Внимание”****.* После старта бегун набирает оптимальную скорость, которая должна экономично расходовать запас сил. Темп выбирается на основании задачи спортсмена пробежать дистанцию за определенное время.

Чтобы набор скорости происходил с меньшей затратой сил рекомендуется выходить на оптимальный темп только к 50-70 метрам дистанции. Обычно стартовая скорость выше дистанционной по причине необходимости занять нужное место среди соперников.

Во время бега по дистанции длина шага 180-210 сантиметров или 3-4 шага в секунду. Туловище наклонено на 5 градусов, что помогает двигаться вперед благодаря инерции. Движение рук является важной составляющей техники. Здесь работает простое правило – чем выше интенсивность работы рук, тем выше скорость бега. Руки согнуты в локтевом суставе на 90 градусов.

**Важно!** Во время бега мышцы шеи и рук должны быть расслаблены. Излишние напряжение верхней части тела приводит к увеличению затрат энергии и потери скорости.

***Финиширование*** осуществляется на последнем круге за 200-400 метров. Сопровождается увеличением наклона туловища и частоты шагов. Финишное ускорение называют – спурт. За 1 метр до финиша применяются приемы, активно применяемые в спринте — выпад грудью или плечом.

**Обучение бегу**

После того, как образовалось представление о дисциплине можно приступить к изучению основных элементов техники через подводящие упражнения. Применяется имитация движений головы, рук и ног на месте и в движении. Необходимо обращать внимание на постановку стопы, которая по технике должна быть слегка повернута внутрь.

Первые этапы изучения техники особенно важны, потому что неправильное запоминание элементов может привести к сохранению ошибок в процессе конечного освоения дисциплины.

После изучения основных технических элементов необходимо научиться бегу по прямой с постоянной и переменной скоростью. Для этого применяются упражнения в ходьбе с акцентированным выносом бедра с усложнениями (руки за голову или как при беге). После чего упражнения повторяются в медленном беге на коротких отрезках с постепенным увеличением скорости и расстояния.

В процессе тренировки применяется ***интервальный бег***, который помогает научиться изменять темп бега по ходу дистанции. Например, преодоление отрезков по 100-150 метров в чередовании медленного и быстрого темпа.

К жестким методам тренировки относится бег на буксире, когда более слабого спортсмена привязывают к опытному бегуну при помощи веревке. Задачей обучающегося является выдержать темп более сильного спортсмена максимально долгое время.

Следующим этапом обучения является ***освоение техники бега по повороту***. Для этого используют постепенное увеличение радиуса поворота, вбегание и выбегание с виража. Упражнения необходимо начинать с небольших расстояний постепенно увеличивая их.

На предзаключительном этапе обучения изучается техника старта и стартового разгона. Также уделяется внимание способности поддерживать темп на первом повороте.

Заключительный этап подразумевает совершенствование техники бега при многократных повторениях и участии в соревнованиях различного уровня. При этом оттачивание мастерства является первоочередной задачей спортсмена, а лишь потом финишная позиция.

**3. Прочитайте дополнительную информацию:**

<https://sport.wikireading.ru/18798>

<https://gtonorm.ru/beg-na-srednie-distancii/>

<https://sportyfi.ru/beg/beg-na-srednie-distantsii/>

**выпишите частые ошибки в беге на средние дистанции и рекомендуемое питание для бегунов на данные дистанции –** фотопришлите на e-mail **[sshadlov@yandex.ru](mailto:sshadlov@yandex.ru).**

**4. Разучите упражнения для разминки и заминки.**

Первой идет **РАЗМИНКА** – ее цель заключается в подготовке организма к усиленной работе. Наверное, вы замечали, что когда приходится без какой-либо подготовки бежать за отходящим автобусом, то затем восстановить дыхание оказывается сложно, плюс ко всему может разболеться «в боку».

**Важно!** Разминка позволяет избежать таких неприятностей, она стимулирует отток крови от органов к мышцам, и обеспечивает медленное, оптимальное ускорение сердечного ритма.

***Двухминутная.*** Начинаем с медленных и плавных упражнений:

- для шеи и головы – поворачиваем голову влево, затем вправо, опускаем вниз, стремясь коснуться подбородком груди, а затем смотрим вверх;

- подключаем плечи – приподнимаем их и отводим назад (не менее десяти движений), разминаем суставы рук при помощи круговых движений;

- не забываем о корпусе, поворачиваемся вправо, влево, тянемся вперед, словно хотим достать до руки воображаемого партнера;

- разминаем ноги при помощи выпадов вперед, делаем пять-десять приседаний;

- переходим к прыжкам – десять на двух ногах, десять на одной левой, затем на одной правой.

***Более интенсивная.*** В дополнение к указанным выше, выполняем такие упражнения:

- поднимаем руки на уровень груди, вытягиваем их, делая спину дугой, затем отводим максимально назад, выпрямляясь (не менее десяти раз);

- для разминки ног добавляем подъемы коленей – для удобства выполнения упражнения спортсмены советуют не стоять на месте, а идти высоко поднимая бедро на каждом шаге;

- к приседаниям добавляем пять-десять прыжков;

- также советуем сделать махи ногами. Найдите любой объект, на который можно опереться руками, и выполните по тридцать махов каждой ногой (вперед, в сторону и назад).

СЛЕДИМ ЗА ВЕЛИЧИНОЙ ПУЛЬСА! Пульс – главный индикатор состояния организма, поэтому всем спортсменам рекомендуем следить за его величиной. Хорошим помощником в этом деле станет пульсометр, одевающийся на руку. Но даже без него можно измерить частоту сердечных сокращений, приложив палец к запястью.

Чтобы понять, насколько интенсивной была тренировка, достаточно измерить пульс сразу после завершения основной части тренировки. Как правило, после окончания заминки пульс должен вернуться к норме и не превышать 100 ударов.

Для спокойного легкого бега характерны 120-130 ударов в минуту, порог в 140 ударов в минуту считается уже кардио-нагрузкой, для кросса 170-180 ударов в минуту, такой пульс также будет во время ускорения при интервальном беге.

Однако, обратите внимание, что скорость пульса должна снижаться, как только вы перейдете на спокойный бег.

**ЗАМИНКА.** Заключающий этап любой тренировки – это заминка или растяжка, **игнорировать ее нельзя**. Во-первых, заминка очень полезная для сердца и кровеносной системы. Вы, наверняка, слышали, что после тяжелой физической нагрузки нельзя сразу останавливаться. Такие рекомендации зачастую дают неподготовленным людям, однако и спортсмены не обходятся без заминки, она подготавливает мышцы к повседневной работе, уменьшает «забитость», уменьшает время на восстановление.

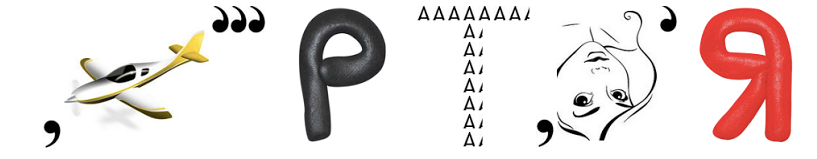
**УПРАЖНЕНИЯ**

Методика тренировок при подготовке к бегу на средние дистанции желательно дополнять другими упражнениями. Ниже представлены самые популярные и полезные упражнения для бегунов.

**Прыжковые.** Прыжки – это как бег на месте! Если у вас нет скакалки, то прыгать можно и без нее. По сути, каждый спортсмен имеет возможность выбирать интересные для него упражнения, главное, чтобы в их основе были прыжки. Кто-то прыгает в течение пяти минут, кто-то старается выпрыгнуть как можно выше, кто-то перепрыгивает препятствия – все это очень полезно.

**Силовые.** Бегуну не нужна слишком большая мышечная масса, поэтому силовые упражнения необходимо выбирать внимательно. Подойдут бег на месте возле стенки с высокими подъемами коленей, планка, махи ногами из выпада, выпрыгивания из полуприседа, прыжки с ноги на ногу. Можно отжиматься и делать статические упражнения, например, на время поднимать ноги или руки с гантелями.

**На гибкость.** Встаньте, соедините ноги. Пружинисто наклонитесь вперёд, стараясь коснуться пальцами пола. Достигнув максимального положения, останьтесь в нём на 15-30 секунд. В будущем старайтесь коснуться пола ладонями. Сядьте на пол, согните одну ногу, а другую выпрямите назад. Держите туловище прямо, руки зафиксируйте на полу. Пружинисто двигайте туловище вперёд-назад и скользите ступнёй назад так, чтобы растягивалась вытянутая нога. Поменяйте ногу.

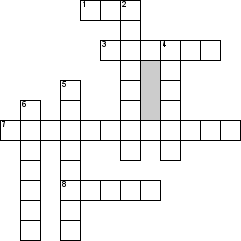


**5. Разгадайте**

**- РЕБУС**

**Ответ – \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**- КРОССВОРД**



***По горизонтали***

1. Название вида легкой атлетики

3. Куда наклоняется корпус при финишном броске?

7. Какому показателю спортсмена уделяется особое внимание на тренировках?

8. Синонимичное название финишного броска

***По вертикали***

2. Название кислородного голодания

4. Главная составляющая бега на средние дистанции?

5. Какая характеристика наиболее важна для спортсмена - бегуна?

6. Правильный ритм чего предусматривает техника бега на средние дистанции?

**Ответы прислать на e-mail** [sshadlov@yandex.ru](mailto:sshadlov@yandex.ru)