



Министерство образования Республики Беларусь

**Учреждение образования
«Гомельский государственный технический
университет имени П. О. Сухого»**

Кафедра «Физическое воспитание и спорт»

В. Д. Козырь, В. Н. Борсук, В. Л. Царанков

**ОБУЧЕНИЕ БЕГУ НА КОРОТКИЕ
И СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ
И ПРЫЖКАМ В ДЛИНУ С МЕСТА**

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
для студентов всех специальностей
дневной формы обучения**

Гомель 2011

УДК 796.42/43(075.8)
ББК 75.711.5я73
К59

*Рекомендовано кафедрой «Физическое воспитание и спорт»
ГГТУ им. П. О. Сухого
(протокол № 7 от 04.05.2011 г.)*

Рецензент: канд. пед. наук, доц. каф. «Физическое воспитание и спорт» БТЭУ ПК
В. С. Лемешков

Козырь, В. Д.
К59 Обучение бегу на короткие и средние дистанции и прыжкам в длину с места : учеб.-метод. пособие для студентов всех специальностей днев. формы обучения / В. Д. Козырь, В. Н. Борсук, В. Л. Царанков. – Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2011. – 15 с. – Систем. требования: PC не ниже Intel Celeron 300 МГц ; 32 Mb RAM ; свободное место на HDD 16 Mb ; Windows 98 и выше ; Adobe Acrobat Reader. – Режим доступа: <http://lib.gstu.local>. – Загл. с титул. экрана.

Даны основные положения методики подготовки бегунов и прыгунов в длину, содержит практические рекомендации для обучения студентов технике бега и прыжков в длину с места.
Для студентов всех специальностей дневной формы обучения.

УДК 796.42/43(075.8)
ББК 75.711.5я73

© Учреждение образования «Гомельский
государственный технический университет
имени П. О. Сухого», 2011

Введение

В физическом воспитании для студентов бег занимает одно из ведущих мест, являясь естественным и прикладным движением.

Бег применяют как самостоятельный вид упражнений.

Бег способствует развитию мышц, оказывает большое влияние на сердечнососудистую и дыхательную системы, повышает обмен веществ. При занятиях бегом развиваются быстрота, выносливость, координация движений, воспитываются настойчивость, выдержка. В процессе обучения бегу преподаватель должен обеспечить выполнение двух задач: научить студента правильно бежать и использовать бег как средство гигиенического воздействия на организм.

На занятиях студенты должны научиться бежать мягко, плечевой пояс не закрепощен.

1 Техника бега

При обучении бегу, студентов следует ознакомить с общепринятыми в легкой атлетике определениями – “ толчковая нога”, “маховая нога”. Это нужно для того, чтобы во время занятий можно было давать необходимые указания, пользуясь соответствующими терминами.

Толковой называется нога, которая соприкасается с землей, маховой – та, которая уже оттолкнулась от земли.

Основы техники бега следующие: тело бегуна слегка наклонено вперед (вертикальное положение или излишний наклон туловища неблагоприятны); голова и туловище держаться на одной линии; тело не поднимается; толчковая нога ставится на внешнюю сторону носовой части стопы и в момент отталкивания полностью выпрямляется; маховая нога сгибается в коленном суставе; бедро движется вперед – вверх и достигает наибольшей высоты в момент толчка другой ноги; согнутые в локтях руки (до 90°) двигаются в том же темпе, что и ноги, скрестно (правая рука и левая нога).

1.1 Недостаточный вынос бедра маховой ноги вперед вверх, отсутствие активного продвижения таза вперед. В результате уменьшается длина шага, и возникают ошибки в постановке ноги на дорожку. Ошибка возникает из-за недостаточной силы мышц живота, передней поверхности бедра, подвижно-поясничной мышцы и неправильного выполнения освоенного навыка. Для устранения данного недостатка рекомендуется упражнение для развития силы соответствующих мышечных групп: подъем бедром различных отягощений, бег с высоким подниманием бедра и др. Для правильного освоения движений рекомендуются следующие упражнения:

а) Опираясь на опору прямыми руками, принять угол наклона 55-70°, впереди стоящая нога выпрямлена, отведена назад и слегка касается носком грунта; вывести вперед отставленную назад ногу, сгибая ее в коленном суставе одновременным выведением таза и выпрямлением опорной ноги; упражнение выполняется в медленном, а затем в среднем темпе.

б) Ходьба с неглубокими выпадами и активным выведением таза и колена вперед; упражнение выполняется в медленном темпе.

в) Ходьба с высоким подниманием бедра; одновременно с подъемом бедра за счет активного продвижения таза вперед–вверх

выполняется скачок на опорной ноге на 1-1.5м; упражнение выполняется в среднем темпе.

г) Бег с ускорением через набивные мячи, положенные на дорожке (расстояние между набивными мячами постепенно возрастает и доходит до величины нормального бегового шага).

1.2 Неполное отталкивание. Нога не полностью разгибается в коленном и голеностопном суставах. Уменьшаются длины шагов и скорость бега. Для устранения ошибок рекомендуется выполнять упражнения для развития силы ног, прыжковые упражнения, бег в гору.

1.3 Чрезмерное захлестывание голени назад после отталкивания. В результате затрудняется вынос бедра вперед и нарушается ритм бега. Ошибку позволяет исправить следующее упражнение: стоя боком к опоре имитировать движение ноги при беге – бедро ноги, находящейся дальше от опоры поднимается вверх, одновременно подтягиваются голень и стопа, которая затем загребаящим движением опускается на дорожку; расслабленная стопа выполняет движение, близкое к окружности, и слегка касается грунта передней частью около опорной ноги.

1.4 Постановка ноги на дорожку. В беге на средние дистанции ошибкой является напряженный бег на носках без опускания ноги на всю стопу в момент вертикали. При такой постановке ноги увеличиваются тормозящие силы. Ошибки устраняют путем бега с акцентом на поднимание вверх передней части стопы при ее постановке на грунт, бега в гору. Одним из элементов бега является отталкивание. Оно характеризуется выпрямлением ноги в трех суставах: тазобедренном, коленном и голеностопном. Постановка ноги на землю в технике бега напоминает ходьбу по лестнице, когда при опускании бедра голень передвигается движением сверху вниз.

Упругая постановка с носка с последующим перекатом на внешнюю сторону, а затем и на всю стопу обеспечивает и эффективное отталкивание.

Однако постановку ноги с носка надо выполнять с низко расположенной над землей пяткой, что обеспечивает хорошую амортизацию, упругую и в тоже время мягкую постановку ноги на землю. Приземление на слишком оттянутый носок с высоко расположенной над землей пяткой снижает скорость.

Для совершенствования постановки ноги на землю хорошо использовать бег по лестнице, глубокому снегу, воде.

В беге на 100 м ногу нужно ставить на переднюю часть стопы сверху – вниз близко от проекции общего центра тяжести тела бегуна, бежать нужно, не раскачиваясь, как можно свободнее.

1.5 Неправильная постановка стоп (бег по двум непараллельным линиям, разведение носков наружу), в результате чего возникает излишнее раскачивание туловища. Для устранения ошибки рекомендуется бег на отрезках 50-100 м по прямой линии, с точной постановкой стоп; бег в “коридоре” с натянутыми на уровне плеч бегуна веревками. Упражнения выполняются в среднем, а затем в быстром темпе.

1.6 Увеличенный наклон туловища вперед или сгибание его в тазобедренном суставе, что затрудняет подъем бедра, вызывает изменение напряжения мышц спины и плечевого пояса. Ошибкой является и отсутствие необходимого наклона или отклонение туловища назад.

Это не позволяет правильно выполнить отталкивание, вызывает сокращение длины шага. Чтобы избежать этого, выполняется бег в медленном и среднем темпе, с несколько отведенными назад плечами или с палкой положенной на спину, через согнутые в локтях руки, используется повторное пробегание различных отрезков под наблюдение преподавателя. Кроме того, до начала бега необходимо следить за правильной осанкой.

1.7 Работа рук. Ошибка в работе рук: руки разогнуты в локтевых суставах, движения рук направлены в поперечном направлении, руки недостаточно отводятся назад в момент отталкивания. Эти ошибки нарушают ритм бега и равновесие спортсмена. Активное движение рукой бегуны делают только назад, несколько наружу. Вперед – внутрь движение руки ограничено средней линией тела и уровнем подбородка. Угол между плечом и предплечьем в беге несколько изменяется, но активно выполнять эти движения не следует, так как может произойти закрепощение рук. Руки должны быть расслаблены – это очень важно. Некоторые бегуны для расслабления прибегают просто к бегу с опущенными руками. Чем быстрее бег, тем шире шаг и больше амплитуда движений рук.

1.8 Излишняя мышечная напряженность и закрепощенность при беге приводит к снижению скорости и быстрому утомлению. Для того чтобы избежать этого, следует выполнять упражнения на расслабление, бег с выключениями (После набора скорости спортсмен слегка акцентирует выполнение отталкивания в сочетании

с подъемом бедра и мгновенно расслабляет ногу при опускании ее на дорожку).

а) бег с ускорением на отрезках от 60 до 120 м (наращивание скорости необходимо прекращать в случае появления ошибок в технике или закрепощенности в движениях);

б) бег “накатом”: набрав максимальную скорость, “выключится” и бежать, прикладывая минимум усилий, до полной остановки. Упражнение служит своеобразным критерием оценки техники бега. Спортсмены, обладающие хорошей техникой, пробегают 40-50 м после “выключения” усилий. У бегунов, имеющих существенные недостатки в технике, остановка наступает через 20-30 м.

2 Бег со старта

Для удобства изучения техники бега принято условно подразделять движения спортсмена на старт и стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование.

В беге на 100 м применяется:

2.1 “низкий старт”.

При этом старте рациональным является следующее расположение стартовых колодок: передняя колодка, для сильнейшей ноги, устанавливается в 35-45 см от линии старта, задняя в 70-85 см в зависимости от роста спортсмена, уровня развития силы и быстроты расположения колодки может изменяться.

“Передняя колодка устанавливается на расстоянии 1-1.5 стопы спортсмена от стартовой линии, а задняя колодка – на расстоянии длины голени (около 2 стоп) от передней колодки”.

По команде “На старт!” бегун становится впереди колодок, приседает и ставит руки впереди стартовой линии. Из этого положения он движением спереди назад упирается ногой в опорную площадку стартовой колодки, стоящей впереди, а другой ногой – в заднюю колодку, опускается на колено сзади стоящей ноги и ставит руки у линии старта на ширине плеч, опираясь на вытянутые пальцы. По команде “внимание” бегун поднимает таз и подает плечи вперед. Положение по команде “внимание” должно быть устойчивым, таз поднят несколько выше плеч.

Несмотря на то, что значительная часть веса тела перераспределяется на руки, упор ступней в колодки должен оставаться достаточно сильным. По команде “внимание” бегун делает

свободный вдох и задерживает дыхание, концентрируя все свое внимание на своевременном и правильном начале бега. После выстрела стартера бегун производит быстрое и энергичное движение руками, одновременно отталкиваясь со стартовых колодок. На первых двух-трех шагах бегун должен стремиться полностью выпрямлять ноги при отталкивании и следить за тем, чтобы ступни не поднимались высоко над дорожкой, туловище спортсмена при этом остается почти параллельно дорожке. Такой наклон создает более выгодный угол отталкивания, позволяя большую часть усилий направить на увеличение скорости. Величина угла наклона зависит от силы и быстроты бегуна.

Длина шагов при стартовом разгоне постепенно возрастает вместе со скоростью бега, так как темп при беге на 100 м почти не изменяется, рост скорости заканчивается, как только длина шага станет постоянной.

Сильнейшие бегуны делают приблизительно следующие шаги: первый шаг от линии старта 50-65 см, второй – 115-120 см, третий – 140 см и т.д. Увеличение длины шагов и рост скорости заканчивается после 23-25 м от линии старта. Переход от стартового разгона к бегу по дистанции должен выполняться плавно, без резкого выпрямления туловища и изменения ритма бега. Скорость бега в стартовом разгоне увеличивается главным образом за счет удлинения шагов и незначительно – за счет увеличения шагов и незначительно – за счет удлинения шагов и незначительно – за счет увеличения темпа. Большое значение имеют энергичные движения рук вперед назад. В стартовом разбеге они в основном такие же, как и в беге по дистанции, но с большой амплитудой в связи с широким размахом бедер в первых шагах со старта. На первых шагах стопы ставятся несколько шире, чем в беге по дистанции – к моменту достижения высшей скорости туловище бегуна незначительно наклонено вперед ($72-80^\circ$).

Во время отталкивания наклон туловища уменьшается, а в полетной фазе он увеличивается. На участке 60-80 м спринтеры обычно показывают наиболее высокую скорость, при этом на последних 30-40 м дистанции существенно изменяется соотношение компонентов скорости.

На финишном ускорении максимальная скорость теряется на 3-8%.

Бег заканчивается в момент, когда бегун пересекает линию финиша. Чтобы быстрее пересечь линию финиша надо на последнем шаге сделать резкий наклон грудью вперед, отбрасывая руки назад. Этот способ называется “бросок грудью”. Применяется и другой способ, при котором бегун, наклоняясь вперед, одновременно поворачивается к финишной ленточке боком так, чтобы коснуться плечом. При обоих способах возможность дотянуться до плоскости финиша практически одинакова. При броске на ленточку ускоряется не продвижение бегуна, а момент соприкосновения его с плоскостью финиша за счет ускорения движения верхней части тела (туловища) при относительном замедлении нижней.

2.2 “Высокий старт”.

Высокий старт разучивается в следующей последовательности. Вначале преподаватель демонстрирует старт и объясняет его значение, далее показывает по элементам и рассказывает, какое положение принимать по каждой команде, затем предлагает двум-трем студентам показать старт и, наконец, приступает к разучиванию старта со всеми студентами.

По команде “На старт” студенты становятся перед стартовой линией: одна нога у самой линии, другая на полшага сзади, стопы параллельны, вес тела равномерно распределен на обеих ногах, руки опущены. По команде “внимание” туловище слегка наклоняется вперед, руки согнуты в локтевых суставах, одна рука (противоположная впереди стоящей ноге) впереди, другая сзади, ноги немного согнуты в коленях, вес тела переносится впереди стоящей ноге. По команде “Марш” студенты начинают бег. Оттолкнувшись впереди стоящей ноги, резко вынести вперед-вверх бедро сзади стоящей ноги с одновременным быстрым движением рук. Бежать на носках, стопы ставить параллельно. Шаги увеличиваются с нарастанием скорости. Добиваясь более устойчивого положения, некоторые спортсмены опираются рукой, разноименной впереди стоящей ноги о дорожку.

- а) Выполнение команды “На старт!”
- б) Выполнение команды “Внимание!”
- в) Начало бега без сигнала, самостоятельно (5-6 раз)
- г) Начало бега без сигнала, при большом наклоне туловища вперед (до 20 м 6-8 раз)
- д) Начало бега по сигналу и стартовое ускорение при энергичном вынесении бедра вперед (6-8 раз)

Методические указания. Начинать обучение технике бега со старта следует тогда, когда занимающийся научился бежать с максимальной скоростью без возникновения скованности. Следить, чтобы обучающиеся на старте выносили вперед плечо и руку разноименные, выставленной вперед ноге. По мере усвоения старта необходимо увеличивать наклон туловища, довести его до горизонтального положения, и стараться сохранять наклон возможно дольше. К выполнению старта по сигналу переходить только после усвоения техники старта.

3 Прыжок в длину с места

Обучение прыжка с места. Выполняется толчок двумя ногами одновременно вперед.

Техника прыжка. Стать прямо, ступни параллельно (на ширине одной ступни); подняться на носки, одновременно поднять руки вперед-вверх; опускаясь на всю ступню, согнуть ноги (до полуприседа), руки назад; затем с резким движением рук вниз-вперед-вверх оттолкнуться двумя ногами вперед-вверх.

В полете вынести ноги вперед и приземлиться на согнутые ноги, руки вперед. Перед толчком нельзя подпрыгивать. В начале, обучения прыжка в длину с места проводятся в разомкнутых шеренгах. Затем прыгают группами по два-три человека и обязательно с приземлением на гимнастические маты. Последовательность обучения:

- а) Прыжок в длину толкаясь ногами.
- б) Прыжок в длину из полуприседа.
- в) Прыжок в длину из полуприседа, руки назад.
- г) Прыжок с заданием на правильное движение рук.
- д) Прыжок с заданием на правильное движение ног.
- е) Прыжок с заданием на правильное приземление.
- ж) Прыжок на дальность.

4 Тренировки в беге

Важное значение имеет уровень развития двигательных качеств студентов. Для бегунов на короткие дистанции, в первую очередь, быстрота, для бегунов, выступающих в беге на 500-1000 м – выносливость. Персонал средств при специальной физической подготовке бегунов весьма разнообразен. К ним относятся

упражнения для развития двигательных качеств спортсмена: силы, быстроты, выносливости, гибкости; различные средства беговой подготовки.

4.1 Развитие силы.

Поскольку в беге на 100 м проявляются максимальные нервно-мышечные напряжения, в занятиях выключается большое количество упражнений, выполняемых с высокой интенсивностью. Так, например, при упражнениях в основном применяются средние и большие отягощения (60-85% максимального веса).

В тренировке бегунов на средние дистанции параллельно с развитием силы целесообразно развивать задачу приспособления организма к длительному выполнению работы определенной интенсивности. Поэтому дозировка упражнений возрастает, а интенсивность снижается.

Как уже было отмечено, при выполнении на одном занятии большого количества силовых упражнений важно, чтобы они правильно сочетались с упражнениями на гибкость и расслаблении, а также с совершенствованием техники бега. В противном случае эти упражнения могут не дать ожидаемого эффекта, а в отдельных случаях привести к травмам.

а) Стоя боком к опоре, подъем бедра с отягощением или сопротивлением партнера. В момент подъема бедра подняться на носок опорной ноги. Вес отягощения от 15 до 50-60 кг.

б) Стоя одной ногой на опоре (тумбе), выпрыгивание вверх с одновременным махом бедром ноги, стоящей на грунте.

в) Бег в гору на носках, не опускаясь в момент прохождения вертикали на пятку. Выполняется в различном темпе.

г) Выпрыгивание со стартовых колодок. Выполняется как тройной или пятерной прыжок с приземлением в яму с песком, с заданием на дальность и быстроту одновременно.

д) Приседание с партнером на плечах. Упражнение выполняется в двух вариантах: глубокие приседания, неглубокие приседания с максимально быстрым выпрямлением.

е) Ходьба выпадами с отягощением на плечах, в медленном темпе и фиксации положения выпада. Выполняется на отрезках 15-30 м. Вес штанги 30-60 кг.

ж) Бег с сопротивлением. Сопротивление может оказываться специальным тормозным барабаном или партнером, удерживающим бегуна за амортизатор, укрепленный на поясе, или ленту,

пропущенную вокруг плечей. Упражнение выполняется на отрезках от 30-50 м с различной величиной сопротивления.

з) Прыжковые упражнения и прыжки: поочередное отталкивание стопой вверх с небольшим продвижением вперед; прыжки с ноги на ногу на дальность на одной ноге; отталкивание одной ногой, чередуя с одним или тремя беговыми шагами; прыжки в длину с 2-х и 3-х шагового разбега.

и) Сидя в положении упор, сзади положить одну ногу пяткой на опору, вывести бедро другой ноги и таз вверх. Выполнять 15-25 раз для каждой ноги.

к) Лежа на животе, сгибание ног в коленях суставах с сопротивлением партнера.

л) В положении сидя на скамейке или на полу упор сзади на кисти; выполнять встречные маховые движения (ножницы) прямыми ногами; скрестные движения ногами с максимально широкой амплитудой (оба упражнения выполняются в медленном и быстром темпе); подтянуть согнутые в коленях ноги к груди и быстро выпрямить их под углом 45° , затем плавно опустить вниз и, не касаясь пола, снова поднять к груди; вращательные движения ногами. При этом ступни ног описывают окружность. Выполняются вращения внутрь и наружу.

Упражнения можно выполнять поочередно и серией без интервала отдыха.

м) Лежа на спине, имитация движений, выполняемых при беге. К лодыжкам могут быть прикреплены амортизаторы.

н) Лежа передними поверхностями бедер на “коне”, ноги закрепить под перекладиной гимнастической стенки, туловище свободно опустить вниз. Быстрый подъем туловища на максимальную высоту и свободное опускание в исходное положение. Выполняется на число раз. Возможно применение отягощения весом 5-15 кг.

о) Сидя на гимнастическом коне, ноги закреплены под перекладиной гимнастической стенки, отклонится назад и быстро поднять туловище. Выполняется на число раз. Возможно применение отягощения весом 5-10 кг, которое держится над головой прямыми или согнутыми руками.

4.2 Упражнения для развития быстроты.

Одним из основных средств повышения быстроты у бегунов на 500 м и 1000 м является тренировка в спринте.

В тренировке бегунов на 100 м выполняется работа с максимальной быстротой, применяются упражнения, в которых темп движений может быть еще больше увеличен за счет облегчения их выполнения: уменьшения амплитуды движений, выбегание с наклонной дорожки на горизонтальную.

Другая группа упражнений направлена на сокращение времени реакции на стартовый сигнал. Общий объем упражнений для развития быстроты не должен быть слишком большим, так как он оказывает сильное воздействие на центральную нервную систему.

Приведем упражнения для развития быстроты:

а) Бег с высоким подниманием бедра, опираясь на опору. Туловище наклонено под углом $55-75^\circ$. Выполняется на время, от 10-15 сек, в быстром и предельно быстром темпе.

б) Бег с высоким подниманием бедер на месте или с незначительным продвижением вперед. Выполняется в течение 10-20 сек, при этом темп движений доводится до предельного.

в) Стоя на месте, имитация работы рук, как при беге, выполняется в быстром и предельном темпе от 10 до 15 сек.

г) Тоже упражнение, но усложняется тем, что при доведении темпа до максимального, перейти на бег на месте, затем плавно перейти на бег по дорожке, стремясь сохранить достигнутый темп движений.

д) Различные виды бега, при которых удастся достигнуть максимального темпа движений или скорости. Бег с хода на отрезках от 20 до 60 м (на время); бег с включениями (в процессе пробегания отрезка 120-150 м выполняется 3-4 предельно быстрых рывка на 10-15 м).

е) Упражнения для развития быстрой реакции на сигнал. Выполняются группой из различных исходных положений. Например: из положения стоя достать пол руками или выполнить прыжок в шаге и принять исходное положение, из положения сидя выпрыгнуть вверх.

Занимающиеся должны быть расположены таким образом, чтобы не видеть преподавателя, подающего сигнал. Пауза между командами меняется.

4.3 Упражнения для развития выносливости.

Главным средством развития выносливости служат разнообразные виды бега. Выбор тех или иных сочетаний бега для развития выносливости по продолжительности, скорости и

чередованию интервалов отдыха определяется в зависимости от величины тренируемой дистанции, уровня подготовки спортсмена и тех задач, которые ставятся перед ним в предстоящем сезоне.

Следует, однако, отметить, что независимо от специализации бегуна на 100 м, так и бегуна на 500 м, 1000 м на первых этапах тренировки должны значительное внимание уделять повышению аэробных возможностей или развитию так называемой общей выносливости. Лишь после этого целесообразно начинать совершенствование анаэробных процессов или работать над развитием специальной выносливости, применительно к тренируемой дистанции.

4.4 Развитие общей выносливости.

а) Кроссовый бег в равномерном медленном темпе (1 км за 4,40 сек-5 мин для мужчин, 1 км за 5 мин-5 мин 30 сек для женщин). Выполняется в течении 20-40 мин на 100 м, 30-60 мин – бегунами на средние дистанции (500 м, 1000 м).

б) Кроссовый бег в переменном темпе. Для бегунов на 100 м величина ускорений от 50 м до 300 м, а для бегунов на 500 м, 1000 м, т.е. средние дистанции – в минутах (от 1 до 3 мин). Ускорение выполняется после медленного бега, в течение 10-25 мин, такой же бег проводится по окончании ускорения. Максимальная сумма быстрого бега составляет у спринтеров 3-3,5 км, у остальных бегунов 20-35 мин.

в) Повторный бег, измеряемый временем. Средневики применяют бег длительностью от 3 до 8 мин. Скорость пробегания отрезков дистанции почти постоянна и должна быть незначительной, но такой, чтобы можно было совершенствовать технику бега.

Число повторений от 3 до 5 раз. По мере роста тренированности скорость постепенно возрастает, а время сокращается.

г) Переменный бег на дистанции от 200 до 600 м со средней интенсивностью, выполняемый сериями через интервалы в 100-200 м медленного бега. Существенным фактором, способствующим развитию общей выносливости, является повышение плотности занятий, а также выполнение специальных беговых упражнений в достаточно большом объеме с постепенным сокращением интервалов отдыха.

4.5 Развитие специальной выносливости.

а) Переменный бег или бег “фартмои”, проводимый на эластичном грунте – опилочной, снежной или травяной дорожке.

В начале выполняется медленный бег (8-10 мин), затем начинается чередование быстро пробегаемых отрезков с бегом “трусцой”.

Для бегунов на короткие дистанции (100 м) длина отрезков, пробегаемых с высокой скоростью, 50-100 м, а для бегунов на средние дистанции (500 м, 1000м) длина отрезков – 100-200 м.

В начале тренировка идет по пути увеличения общего времени переменного бега за счет прибавления числа ускорений. В дальнейшем время бега остается неизменным, а число ускорений продолжает увеличиваться. Последующее увеличение интенсивности осуществляется за счет увеличения скорости, а также путем проведения бега по пересеченной местности, где ускорение выполняется в сложных условиях (песчаный грунт, подъем и т.п.).

б) Повторный бег на отрезках 150-300 м для спринтеров. Бегуны на средние дистанции от 200-600 м с числом повторений 8-15 раз. В конце подготовительного и в начале соревновательного периода длина отрезков увеличивается до 600-2000 м, а число повторений уменьшается до 3-6 раз. Скорость бега должна быть близкой к соревновательной.

в) Интервальный бег. Тренируемая дистанция разбивается на отрезки, например, 1000м – 800 и 200 м. Спортсмен должен пробежать эти отрезки с той скоростью, которую он планирует показать на соревнованиях или несколько выше. Интервал отдыха между пробежками постепенно сокращается.

г) Повторный бег с нарастанием скорости. Например, 3× 300 м пробегая следующим образом: первые 300 м – 48 сек, вторые – 47 сек, третьи – 46 сек. Другой вариант состоит в том, чтобы пробежать вторую половину дистанции быстрее, чем первую, и не снижать общего времени бега от отрезка к отрезку.

Одним из важных средств развития специальной выносливости является участие в соревнованиях. После трех месяцев тренировочной работы в подготовительном периоде Бегунам на средние дистанции рекомендуется стартовать на дистанциях, превышающих основную.

Содержание

Введение.....	3
Техника бега	4
Бег со старта	7
Прыжок в длину с места	10
Тренировки в беге	10
Содержание	16
Литература	17

ЛИТЕРАТУРА

1. Качашкин В.М. Методика физического воспитания. Изд. 3-е, испр. и доп., М. “Просвещение”, 1968.
2. Легкая атлетика (Под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова) – изд. 4-е, доп., перераб. М.; физкультура и спорт, 1989 – 671 с., ил.
3. Книга тренера по легкой атлетике. (Под ред. Хоменкова Л.С.) – М.: физкультура и спорт, 1987 – 399 с., ил.
4. Петровский В.В. Бег на короткие дистанции (спринт). М., “физкультура и спорт”, 1978.
5. Легкая атлетика: Учеб. пособие Останенко А.Н., Селиверстов Б.И., Чистяков Ю.Н. – М.: Высшая школа, 1979 – 208 с., ил.
6. Семенов Л.П. Советы тренерам: М.: Физкультура и спорт, 1980 – 175 с., ил.
7. Будь смелым и умелым. Под ред. В.У. Агеевца – М.; физкультура и спорт 1980 – 174 с.

**Козырь Валерий Дмитриевич
Борсук Валентина Николаевна
Царанков Валентин Леонидович**

**ОБУЧЕНИЕ БЕГУ НА КОРОТКИЕ
И СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ
И ПРЫЖКАМ В ДЛИНУ С МЕСТА**

**Учебно-методическое пособие
для студентов всех специальностей
дневной формы обучения**

Подписано к размещению в электронную библиотеку
ГГТУ им. П. О. Сухого в качестве электронного
учебно-методического документа 11.10.11.

Рег. № 38Е.

E-mail: ic@gstu.by

<http://www.gstu.by>