

## Навчання техніки бігу на середні й довгі дистанції

### План:

1. Особливості навчання техніки бігу на середні й довгі дистанції.
2. Послідовність етапів у навчанні техніки бігу на середні й довгі дистанції.
3. Методичні вказівки, які необхідно дотримуватись при навчанні техніки.
4. Навчання техніки бігу на наддовгі дистанції.

Навчання техніки бігу треба проводити після того, як створено правильне уявлення про техніку бігу. Ряд фахівців [28, 47] указують на те, що техніка бігу найбільш консервативна в порівнянні з іншими видами легкої атлетики, тому що це природня здатність людини. Тому при навчанні необхідно обов'язково враховувати індивідуальні особливості техніки того, хто навчається.

Нижче визначено основні навчальні завдання, запропоновано засоби для їхнього вирішення, а також подано необхідні методичні вказівки.

**Завдання 1.** Надати коротку характеристику техніки бігу.

Засоби:

1. Пояснення особливостей техніки бігу на середні й довгі дистанції.
2. Пояснення правил змагань. Показ техніки бігу.
3. Ознайомитись з особливостями техніки бігу тих, хто навчається.

*Методичні вказівки.* Щоб сформувати у новачків правильне уявлення про техніку бігу, використовуються кінограми, фотознімки й схеми провідних спортсменів. Демонструвати техніку бігу на середні та довгі дистанції перед тими, хто навчається, необхідно таким чином, щоб кожен з них добре бачив того, хто біжить збоку, позаду й попереду.

**Завдання 2.** Навчити техніки бігу по прямій та повороту доріжки.

Засоби:

1. Пояснення та демонстрація техніки бігу по прямій та повороту.
2. Імітація руху рук при бігу.
3. Повторні пробіжки на дистанції 80-100 м.

4. Біг з середньою швидкістю маховим кроком на дистанції 60-80 м.
5. Біг по повороту бігової доріжки із різною швидкістю на дистанції 80-100 м.
6. Біг при вході у поворот з прискоренням 20-30 м.
7. Пробігання повороту по біговим доріжкам з різним радіусом.
8. Біг при виході з повороту на пряму на дистанції 60-80 м.

*Методичні вказівки.* Необхідно опанувати правильну постановку стопи на ґрунт, відштовхування й винесення стегна махової ноги. Обов'язково приділяти увагу виконанню правильних рухів руками при бігу. Приділяти увагу частоті кроків та активному відштовхуванню від опори під час бігу. При бігу по повороту приділяти увагу на правильну постановку стоп, на рух лівої та особливо правої рук та нахил тулуба всередину віража. Чим менший радіус повороту й більша швидкість бігу, тим більший нахил тулуба.

**Завдання 3.** Навчання техніки високого старту й стартового прискорення.

Засоби:

1. Надати коротку інформацію про основні положення бігуна на старті по команді "На старт!" і "Руш!" та їх демонстрація.
2. Виконання тих, хто займається положень на старті.
3. Вибігання з високого старту із наступним стартовим прискоренням по прямій на дистанції 15-20 м.
4. Біг з високого старту з попередньою командою "На старт!" і "Руш!" із наступним стартовим прискоренням і переходом на вільний біг (дистанція 60-70 м).
5. Біг з високого старту на повороті самостійно та групою на дистанції 80-100 м.
6. Високий старт на початку повороту доріжки.

*Методичні вказівки.* Звернути увагу тих, хто навчається, на розташування бігунів при загальному та роздільному старті. При навчанні високому старту треба досягти стійкої рівноваги при найменшому напруженні м'язів. Після команди "На старт!" команда "Руш!" спочатку подається з великою паузою до 4-5

с, а потім пауза скорочується до звичайної. При бігу по віражу треба дотримуватись вимог, які ставляться до техніки бігу по віражу. Під час стартового прискорення намагатися зайняти вигідне положення ближче до внутрішнього краю бігової доріжки.

**Завдання 5.** Удосконалювання техніки бігу на середні та довгі дистанції.

Засоби:

1. Повторні пробіжки від 100 до 300 м.
2. Біг зі зміною швидкості й прискореннями на дистанції до 400 м.
3. Біг із високого старту на 40-80 м.
4. Прискорення на 40-60 м із наступним бігом за інерцією.
5. Прискорення на 80-120 м із розслабленням у середині дистанції (10-15 м).
6. Прискорений біг на фінішній прямій з різними способами фінішування.
7. Рівномірний біг на дистанціях 600-1000 м з середньою швидкістю з фінішним прискоренням.

*Методичні вказівки.* При вдосконаленні техніки бігу на середні та довгі дистанції треба враховувати індивідуальні особливості кожного, хто займається. Біг повинен бути вільним, природним, економним, треба уникати коливань ОЦТ спортсмена. При виконанні бігу з фінішним прискоренням основною умовою є про бігання лінії фінішу без зниження швидкості та зміни структури бігових рухів. Для оволодіння раціональною технікою бігу на середні та довгі дистанції бігунам необхідно приділяти більше уваги спеціальній фізичній підготовці та мати високий рівень функціональної підготовленості (Т.П. Юшкевич, 1990, Л.С. Хоменков, 2002, О.В. Гогін, 2010).

### **Навчання техніки бігу на наддовгі дистанції**

Як правило, спортсмени починають бігати на наддовгі дистанції після оволодіння техніки бігу на середні або довгі дистанції, тому вони звичайно вже володіють технікою спортивного бігу. У процесі тренувальних занять на шосе

такі спортсмени пристосовуються до незвичного для них твердого ґрунту (шосе), намагаються всі рухи виконувати раціонально, без зайвих затрат сил. Щоб ефективніше використовувати свої сили під час бігу по місцевості з різним рельєфом (підйоми і спуски), кожному спортсменові необхідно визначити найбільш зручне положення тулуба, співвідношення довжини, частоти кроків і частоти дихання із кількістю кроків.

Якщо техніку бігу на наддовгі дистанції освоює новачок, то можна застосовувати методику навчання техніки бігу на середні й довгі дистанції, викладену у відповідному розділі посібника. Причому окремі заняття в цьому випадку доцільно проводити на шосе (але не частіше одного разу на 7-10 днів, щоб уникнути болю в ногах від твердого ґрунту). Окрім усього іншого, той, хто займається, повинен набути правильних навичок бігу вгору та згори.

Навчальні заняття потрібно чергувати із заняттями, спрямованими на вдосконалювання функціональних можливостей організму. Тренувальні заняття на твердому ґрунті, на біговій доріжці стадіону, на м'якому ґрунті треба постійно чергувати, це дає можливість спортсмену підвищувати свій рівень технічної підготовленості на наддовгі дистанції.

Основні завдання при навчанні техніки бігу:

1. Опанувати правильну техніку бігу на наддовгі дистанції.
  2. Поліпшити загальну фізичну підготовленість і підвищити функціональні можливості органів і систем організму.
  3. Набути спеціальної фізичної підготовленості: розвинути м'язову силу, швидкість руху, рухливість у суглобах і особливо витривалість стосовно тривалого бігу; підготувати м'язи ніг до тривалого бігу по твердому ґрунті на шосе.
  4. Розвинути «відчуття швидкості».
  5. Виховати необхідні морально-вольові якості.
  6. Накопичити змагальний досвід у бігу на наддовгі дистанції.
  7. Засвоїти необхідні знання з теорії та методики тренування.
- Досягнення високих результатів у бігу на наддовгі дистанції визначається,

насамперед, більшим обсягом тренувальної роботи протягом низки років [6, 13, 28, 45].

Бігуну на наддовгі дистанції необхідні витривалість і достатня швидкість. Не менш важливими є його морально-вольова підготовка, завзятість, наполегливість, працьовитість, спритність, упевненість у своїх силах. Велике значення має відчуття швидкості, яке постійно вдосконалюється у процесі тренування. Правильне визначення своєї швидкості дозволяє бігунові оптимально розподіляти сили на дистанції й домагатися високого результату.

У день змагання, прийнявши їжу за 3,5-4 години (наприклад, міцний бульйон, відварна курка, вівсяна каша), спортсмен повинен прибути до місця старту приблизно за годину до виступу, щоб не поспішаючи виконати розминку.

На дистанції важливо правильно розподілити свої сили, зважаючи на рельєф місцевості, погоду та сили супротивників. Біг по всій дистанції, за винятком фінішного прискорення, необхідно проходити по можливості рівномірно. Не слід захоплюватися високою швидкістю на початку дистанції. Ривки й прискорення виконуються тільки з тактичних міркувань. Друга половина дистанції може бути пройдена трохи швидше, ніж перша. Бігти потрібно по середині шосе, пробігаючи повороти по найкоротшому шляху. Під час проходження шляху бігун споживає воду та інші дозволені правилами змагань види напоїв.

### **Питання і завдання для самоперевірки**

1. Охарактеризуйте методику навчання та вдосконалювання техніки бігу на середні та довгі дистанції.
2. Які основні завдання технічної підготовки необхідно вирішити для досягнення високого результату в бігу на середні та довгі дистанції?
3. Якої послідовності необхідно дотримуватися в постановці завдань навчання техніки бігу на середні та довгі дистанції?
4. Пригадайте історію виникнення та розвитку бігу на наддовгі дистанції як виду легкої атлетики.

5. Дайте загальну характеристику бігу на наддовгі дистанції.
6. Поясніть особливості техніки бігу на наддовгі дистанції.
7. Які вимоги висуваються до фізичної та технічної підготовки бігуна на наддовгі дистанції.
8. Охарактеризуйте методику навчання та вдосконалювання техніки бігу на наддовгі дистанції.
9. Які основні завдання технічної підготовки необхідно вирішити для досягнення високого результату в даному виді бігу?
10. Якої послідовності необхідно дотримуватися в постановці завдань навчання техніки бігу на наддовгі дистанції?