

СП-191

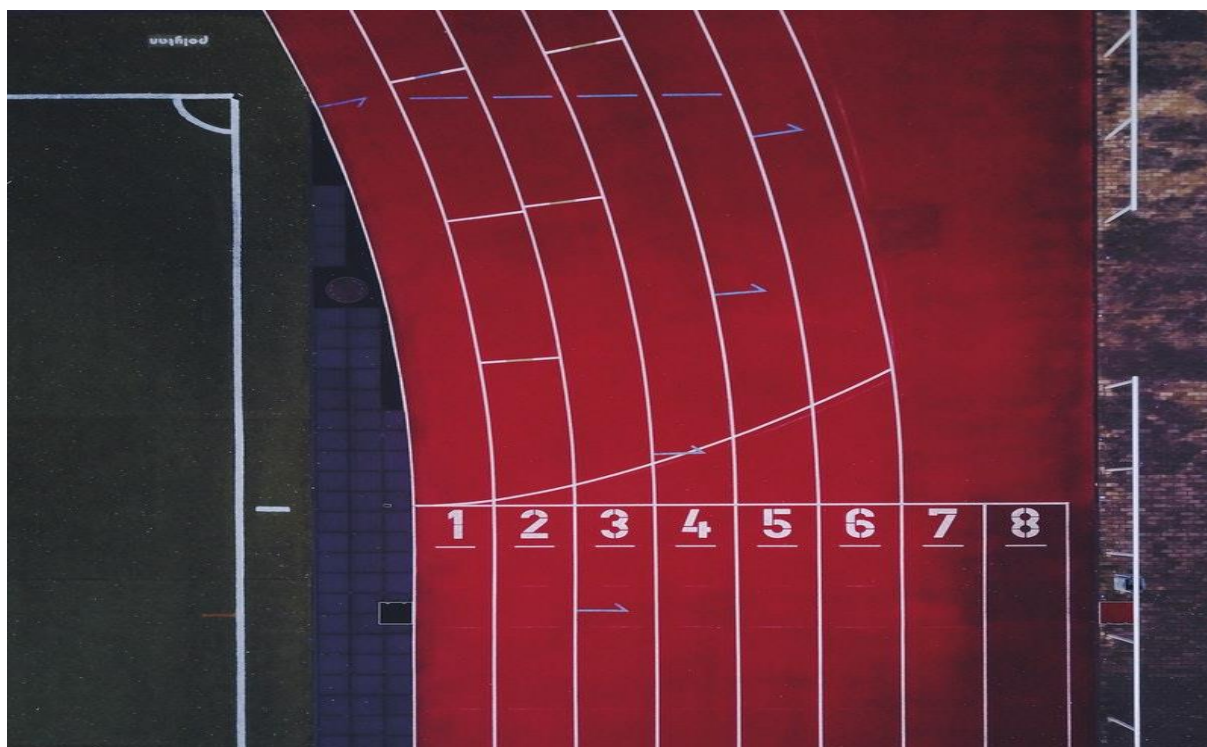
Тема: Бег по дистанции 1 000 м. бег учета времени.

Цель урока: Совершенствование бега.

Дата: 26.10.20

Преподаватель: Подшибякин В.М.

Бег на тысячу метров – техника и тактика, организация тренировок



1000 метров — это средняя дистанция, которая входит в обязательную программу учебно-образовательных заведений и международных турниров по легкой атлетике. 1000 метров является промежуточным этапом между спринтерскими и стайерскими забегами. Техника бега на 1000 метров сочетает в себе приемы этих двух техник, так как дистанция требует равномерной отработки спринтерской и стайерской техники.

Общие принципы бега на 1000 метров

Эта дистанция считается сложной именно потому, что здесь, при высоких требованиях к скорости, необходима выносливость и особая тренировка ног, таза и ягодичной области. Мягкий и свободный таз (по выражению тренеров) можно выдвигать как угодно вперед, а это значительно влияет на результативность соревнований.

Одновременные тренировки длительного бега на выносливость и бега на 1000 м. на время вырабатывают у атлетов такие качества, как кардиовыносливость и скорость, а также отрабатывают навыки взрывной силы ног, являются базовым этапом в наработке силовых показателей и

бойцовских качеств спортсмена.

Кроме непосредственного тренировочного процесса, при отработке навыков бега на средние дистанции следует учитывать и совершенствовать дополнительные факторы:

- Общая физическая подготовка: ей необходимо занимать отдельно от специальных беговых тренировок, так как высокий уровень ОФП спортсмена является залогом его успехов в спортивных состязаниях
- Растяжка: гибкость и длина шага немаловажные свойства, как для соревнований, так и для общего физического состояния организма
- Дыхание: правильно поставленное дыхание обеспечивает ритмичность бега, интенсивное снабжение организма кислородом, снижает утомляемость
- Разминка: навыки тщательной разработки мышц, суставов и сухожилий позволяют значительно снизить, если вообще не избежать травм на тренировках и соревнованиях

• **Техника бега на 1000 метров**

Её основой является техника бега на короткие дистанции, к которой добавляются определенные элементы. Состоит из трех стандартных этапов:

- Старт и стартовый разгон
- Бег по дистанции
- Финиширование

Старт

Применяется либо высокий старт, либо старт с опорой одной руки. При высоком старте бегун по команде занимает место у стартовой линии, выставляя носок толчковой ноги вплотную к линии; маховая нога отставляется назад на расстояние двух ступней; ноги согнуты в коленях. Корпус наклонен вперед под углом 45 градусов, вес тела приходится на толчковую ногу; взгляд направлен вниз, на точку в метре от стартовой линии, но голова не опущена, а параллельна корпусу. Руки согнуты в локтях; разноименная толчковой ноге рука находится впереди, пальцы почти касаются согнутого колена; вторая рука свободно отведена назад и практически выпрямлена. При получении команды «Марш» атлет стартует, не разгибая корпуса; за пять-шесть разгонных шагов туловище выпрямляется, сохраняя наклон на 5 градусов вперед и бегун переходит к следующему этапу бега.

При старте с опорой на грунт толчковая нога устанавливается на расстоянии двух ступней от стартовой линии, маховая на две ступни позади неё; ноги согнуты в коленях, корпус сильно наклонен вперед; рука, разноименная толчковой, опускается вниз и опирается о грунт, как при низком старте, вторая рука согнута в локте и отведена назад. Бегун стартует так же, как с низкого старта; во время стартового разбега в восемь

беговых шагов туловище выпрямляется и атлет переходит к этапу бега по дистанции.

Бег по дистанции

Забег такого типа обычно проводится по общей дорожке, поэтому с первых шагов необходимо решать тактические вопросы и стараться занять нужное положение в группе бегунов, не допуская блокирования и вытеснения на левый край дорожки. Техника бега на 1000 м. при прохождении дистанции требует укорачивать длину шага, для чего отталкивание производится так же мощно, как в беге на короткие дистанции, а бедро маховой ноги напротив – поднимается на меньшую высоту и опорная фаза удлиняется. Надо тщательно следить за состоянием мышц плеч и шеи – они должны быть расслаблены, что дает возможность относительного отдыха в отдельных фазах бега.

Финиширование

Особое значение на финишном отрезке приобретает способность атлета противостоять усталости и умение собрать все силы для финишного рывка. На последних 200 метрах необходимо применить финишный спурт, в том числе и для того, чтобы вырваться из основной группы бегунов и получить возможность выбрать нужный тип финиширования: бросок, перебегание, финиширование боком. Хотя бросок в финишировании на дистанции 1000 м. рекомендуется только в случае острой борьбы за результат забега; этот способ на средних и длинных дистанциях, учитывая усталость спортсмена, может привести к падению и травмам.

После финиша нельзя останавливаться, следует снизить скорость бега, перейти на шаг еще примерно метров 20, опустить руки вниз и все это время глубоко дышать с сильным выдохом.

Дыхание

Правильное дыхание особенно важно в беге на средние и длинные дистанции. Меняя ритм вдоха-выдоха, переходя от дыхания грудью к дыханию животом, спортсмены меняют и ритм своего бега и влияют на снабжение организма кислородом, а, значит, на свою выносливость.

Правильный ритм дыхания: на каждые 3 шага вдох и на каждые 3 шага – выдох. Через каждые 200 метров следует сделать 3 глубоких вдоха-выдоха животом. На старте бегун дышит глубоко и медленно, на этапах ускорения чаще, поверхностно, полуоткрыв рот. Вообще дышать только через нос во время состязаний нельзя.

Тактика бега на 1000 метров

Условно её можно разделить на три части.

- **Стартовое ускорение.** Первые 50 метров дистанции бегун может и должен использовать свои скоростные характеристики и постараться максимально разогнать тело с нулевой скорости. Специалисты считают, что на этом этапе даже при таких нагрузках спортсмен не потеряет силы, но получит возможность занять удобное место в группе, избежать блокирования и вытеснения на левый край и сделать небольшой запас относительно соперников. После ускорения темп необходимо замедлить в соответствии с индивидуальными качествами бегуна, но замедление должно быть постепенным.
- **Дистанция.** Приняв после ускорения наиболее подходящий ему темп бега, атлет должен постараться удержать его до самого финишного отрезка, при этом соблюдать равновесие между скоростью и расходом сил.
- **Финишное ускорение.** За 200 метров до конца дистанции скорость надо увеличивать, с таким расчетом, чтобы за 100 метров до финиша перейти к финишному спурту, на котором следует выкладываться полностью.

• **Основные принципы тренировок бега на 1000 метров**

Первый и базовый принцип тренировок на выносливость – увеличивать беговые объемы. Известные профессиональные спортсмены бегают в месяц в среднем по 500 км. и для них это отнюдь не предел. Самый простой способ увеличения объема бега (а, значит, тренировок на выносливость) – бегать кроссы от 4 до 10 километров. Но бегать их следует не на скорость, а преодолевать в медленном темпе, делая упор именно на объем бега, вплоть до того, что первые кроссы целесообразно преодолевать со скоростью лишь немного выше шаговой. Кроссы следует бежать без остановок – это важно. Оптимальное количество тренировок – 3-4 в неделю. Такая техника тренировок позволяет избежать переутомления и неприятия беговых нагрузок, одновременно максимально тренируя организм.

Следующий этап тренировок, после того, как кроссы освоены и отработаны: фартлек и бег отрезками. Последний вариант лучше всего отрабатывать на стадионе, с четкой фиксацией времени пробега. Отдых между отрезками составляет примерно две минуты, причем отдыхать следует в движении: медленный шаг с восстановлением дыхания. Каждый отрезок следует пробегать со скоростью, равной и, затем, превышающей скорость, с которой бегун планирует преодолевать на соревнованиях дистанцию в 1000 метров.

Бег на средние дистанции, в том числе на один километр, относится к более спокойному и размеренному виду легкой атлетики, но тренирует и развивает он одновременно навыки и уровень физической подготовки как спринтеров, так и стайеров. Читайте наши материалы, и мы научим вас, как заниматься бегом в свое удовольствие и с максимальной пользой для организма.