

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 2»**



Утверждено:
на педагогическом совете №3
от 19.02.2021года
Директор «ДЮСШ № 2»
С.И.Двоеглазов

Методические рекомендации по теме:

**«Обучение технике бега на выносливость юных
спортсменов в учебно-тренировочных группах ДЮСШ№2
г. Советска»**

Выполнил тренер-преподаватель по лёгкой атлетике:
Вавина Ирина Геннадьевна.

2021год

Как известно из истории бега на выносливость, встречаются спортсмены мирового класса которые, тренируясь самостоятельно, показывают выдающиеся результаты и владеют эффективной техникой бега.

Само собой напрашивается вопрос, как же эти мировые спортсмены в беге на выносливость могли овладеть рациональной техникой бега, не зная о ее закономерностях? На этот вопрос можно ответить однозначно – методом проб и ошибок. Иными словами, тренеру по бегу на выносливость с первого шага в своей практической работе с начинающими спортсменами занимаются не обучением техники бега, как написано во многих учебниках и пособиях, а совершенствование м их технического мастерства.

Ребёнок учится бегать методом проб и ошибок, так как в этом возрасте он не в состоянии понять законы, которым подчиняются движения человека. Овладение им техникой бега начинается с того, что он наблюдает за взрослыми или детьми и пытается подражать им. После многих поражений, чередующихся с успешными попытками, ребёнок овладевает необходимой координацией движений и начинает бегать уверенно. Как известно, дети обычно овладевают необыкновенной лёгкостью бега. Они бегают свободно с полным расслаблением и большой частотой бегового шага (более 250 шагов в минуту). Как правило, когда подростки или юноши начинают тренироваться под руководством тренера и слышат об элементах техники бега (о наклоне туловища, движении рук, подъёме бедра, заднем толчке), их бег перестаёт быть лёгким и естественным, а частота бегового шага несколько снижается.

Я не призываю тренеров отложить специальную литературу и дать своим ученикам совершенствовать технику на свой страх и риск. Как правило, большинству детей и подростков, а также квалифицированным бегунам совершенствование техники бега на выносливость даётся с трудом. Они нуждаются в постоянной помощи и советах тренера, так как самостоятельно не способны отличить правильные движения в беге от неправильных.

Техника бега состоит из очень многих элементов (постановки стопы на опору, отталкивания, фазы полёта, частоты и длины бегового шага, наклона туловища, движения рук, дыхания), которые на разных скоростях существенно различаются у одного и того же бегуна.

Надо прямо сказать, что на практике далеко не все бегуны на выносливость одинаково хорошо владеют видами техники бега (спринтерской, на средние дистанции, на длинные дистанции). Одни спортсмены в беге на выносливость отлично владеют вариантом спринтерской техники бега, а остальными видами техники – гораздо хуже. По нашему мнению это зависит от индивидуальных и типовых особенностей спортсмена.

Первый тип. Бегуны на выносливость, которые мастерски владеют всеми вариантами техники бега. О них специалисты обычно говорят, что это бегуны от бога. Их, как правило, мало.

Второй тип. Бегуны на выносливость, которые имеют плохую технику бега на всех дистанциях. К тому же они не склонны к её совершенствованию из-за ряда причин индивидуального характера (плохая внутримышечная координация, особенности

телосложения, и т.д.). Однако на практике известны единичные случаи, когда и эти бегуны показывают высокие спортивные результаты в основном за счёт отлично развитых функциональных систем организма и волевых качеств.

Третий тип. Бегуны на выносливость которые мастерски владеют спринтерской техникой бега, а при переходе на другие варианты техники бега допускают ошибки и устраняют их с трудом.

Четвёртый тип. Бегуны на выносливость, которые отлично владеют техникой бега на средние дистанции, а при переходе на другие варианты допускают существенные ошибки.

Пятый тип. Бегуны на выносливость, которые мастерски владеют вариантом стайерской техники бега, а при переходе на другие виды допускают серьёзные ошибки и исправляют их с трудом.

Напрашивается вопрос: с помощью каких тестов можно определить, к какому типу бегуна на выносливость относится тот или иной спортсмен? С этой целью. Рекомендуется ряд тестов для бегунов 2-3 спортивных разрядов на выносливость. Эти тесты должны выполняться испытуемыми в одном занятии.

Тест 1. После привычной для спортсменов разминки даётся задание: пробежать 200м с ходу максимально на результат. Иными словами, бегун демонстрирует владение спринтерской техникой бега. Во время выполнения теста обращайтесь особое внимание на элементы техники бега, а также на спортивный результат. Через 10-15 минут отдыха спортсмен приступает к выполнению следующего теста.

Тест 2. Бегун пробегает 200м х 5 через 200м ходьбы за 28-29 с. Иными словами демонстрирует, как он владеет техникой бега на средние дистанции. Во время пробегания особое внимание обращайтесь на то, как испытуемый изменил элементы техники бега при переходе от техники спринта к технике бега на средние дистанции. Затем после 10 мин. Отдыха испытуемый приступает к выполнению очередного теста.

Тест 3. Необходимо пробежать 200м х5 через 200м трусцой за 35-37секунд. Наблюдайте, как спортсмен изменяет элементы техники бега при переходе от техники бега на средние дистанции к стайерской.

После проведения каждого теста, во время отдыха беседуйте со спортсменом о технике его бега и одновременно задавайте вопросы примерно следующего содержания: покажи постановку стопы на дорожку вовремя бега: почему именно так, а не иначе? Какова длина бегового шага? За счёт длины или частоты бегового шага поддерживал заданную скорость бега на отрезках. Если ученик не согласен с вашими замечаниями по технике бега, потребуйте от него, чтобы он доказал свою правоту, опираясь на принципы биомеханики. Кроме того, во втором и третьем тесте учитывайте, как бегун чувствует заданную скорость бега. При этом испытуемый первым называет время преодоления отрезка, а вы по секундомеру определяете степень точности.

Располагая субъективными оценками за тесты, а также, учитывая ответы на поставленные вопросы во время проведения этих тестов, можно достаточно точно отнести испытуемого к одному из шести типов бегунов.

Только после проведения вышеизложенных тестов можно серьезно приступать к совершенствованию всех вариантов техники бега вашего ученика. Естественно, с его непосредственным заинтересованным участием и осознанием им того, что весь процесс весьма кропотлив и длителен, но обязательно будет способствовать росту индивидуального технического мастерства.

Как известно, скорость бега – это производная длины и частоты шагов. На практике тренировочную или соревновательную скорость спортсмены в беге на выносливость поддерживают тремя способами:

1. За счёт частоты бегового шага при относительном сохранении длины шага.
2. За счёт длины бегового шага при относительной стабилизации частоты шагов.
3. За счёт обоих показателей.

Закономерен вопрос: с чем это связано? Это зависит в основном от индивидуальных особенностей того или иного бегуна. Иными словами, у одних спортсменов имеется ярко выраженная способность поддерживать тренировочную или соревновательную скорость бега за счёт частоты бегового шага независимо от того, какой у него рост. Другие спортсмены имеют ярко выраженную способность поддерживать тренировочную или соревновательную скорость бега за счёт обоих показателей.

Следует отметить, что у тренеров и специалистов по бегу на выносливость до сегодняшнего дня нет единого мнения о том, за счёт какого показателя длины или частоты беговых шагов спортсмены показывают высокие результаты.

Надо прямо сказать, что на длину и частоту бегового шага тренеры в основном мало обращают внимания из-за того, что главным в достижении высоких результатов бегунов на выносливость считают функциональную подготовку. Поэтому даже высококвалифицированные бегуны часто не знают ни длины, ни частоты своего бегового шага. Следовательно, тренер должен научить измерять спортсмена длину и частоту беговых шагов на тренировочных занятиях или соревнованиях. Методика измерения параметров бегового шага проста и доступна всем в группе. Для этого нужно намочить или намазать мелом подошвы беговых туфель, чтобы они оставляли следы на дорожке стадиона. Длина бегового шага измеряется следующим образом: сначала подсчитывается количество шагов на отрезке, например 100м (56 шагов), и засекается время пробегания (14с). Затем делением количества шагов на время пробегания получаем частоту шагов (4 шага в секунду). Для тренеров не секрет, что максимальная частота шагов у бегунов является врождённой и мало поддаётся тренировке по сравнению с максимальной длиной шагов. Поэтому на тренировочных занятиях тренер должен работать со своими учениками над развитием частоты беговых шагов. С этой целью можно использовать метроном. Задавая частоту метрономом, тренер может предложить ученику выполнить различные виды бега, а также разные прыжки, как на месте, так и в движении.

Встречаются ещё тренеры, которые плохо представляют роль движений рук в беге на выносливость. Так, например, в соревнованиях в беге на 5000м спортсмен после прохождения отметки 3000м стал постепенно отставать от лидирующей группы. Заметив это, тренер дал ему указание чаще работать руками. Выполнив указания тренера бегун догнал группу и ещё два круга бежал с ней, а затем стал резко отставать, и на финише разрыв достиг более 100м. В чём причина неудачи бегуна? Их может быть несколько, но

основная – в неправильном указании тренера чаще работать руками, так как во время бега на длинные дистанции сердце бегуна не в состоянии эффективно снабжать кровью мышцы рук и ног одновременно. Поэтому, выполнив указания тренера и начав работать руками, бегун на какое-то время и увеличил частоту беговых шагов, что привело к увеличению скорости бега. Но увеличение скорости бега было кратковременным, так как было нарушено распределение крови между ногами и руками в пользу последних. Можно сказать и по другому: спортсмен, освоивший эффективное движение руками, успешнее выступает на длинных дистанциях и по той причине, что мышцы ног во время работы полнее снабжаются необходимым количеством крови.

Роль движения рук в беге на выносливость сводится к поддержанию устойчивого положения туловища бегуна и сохранению оптимального ритма общей координации движений. Тот факт, что работа рук используется в основном как стабилизатор, а не как движущая сила, не означает, что можно уменьшить внимание совершенствованию их движений. Если руки у бегуна не развиты и плохо подготовлены, они быстро устают, а это нежелательно, особенно на финише, так как за счёт энергичной работы рук можно задавить темп ногам. Кроме того, энергичная работа рук увеличивает реакцию опоры, что эквивалентно увеличению силы отталкивания ногами.

Техника бега состоит из многих элементов, и спортсмен не в состоянии контролировать сразу всё. Лучше всего предложить ему сосредоточить внимание на контроле выполнения одного или двух элементов техники. Например, следить за правильной постановкой стопы на дорожку, при этом концентрируя внимание на том, чтобы не было стопорящего движения, и одновременно за оптимальным наклоном туловища. Затем, по мере овладения этими движениями, перейти к контролю других. Дайте возможность вашим ученикам работать друг с другом над частотой и длиной шагов. Так, например, давая средневикам задание пробежать 100м x 2 с ходу максимально на результат с отдыхом 5 мин, тренер должен посоветовать выполнять эту работу таким образом: один спортсмен бежит, а двое – трое других определяют во время отдыха длину и частоту его шагов. Потом они вместе с тренером выясняют значение длины и частоты для данной скорости бега.

Тренеру, начинающему работать с воспитанниками над совершенствованием техники их бега, следует освежить в памяти знания по этому вопросу. Желательно чтобы это сделали и ученики. При первом знакомстве учеников с материалом по технике бега он может показаться им непонятным. Но суть предмета станет проясняться при перечитывании и обсуждении прочитанного. Лучший способ обсуждения с бегунами техники бега – это теоретические занятия с просмотром видеофильмов и кинограм. Дайте бегуну возможность составить конкретный зрительный образ осваиваемого элемента техники бега. Отвергайте механическое, шаблонное исполнение техники бега.

Постоянно напоминайте бегунам в тренировочном занятии, о том, что, если изменяется скорость пробегания отрезка, он должен изменить технику бега.

Не будьте педантами в отношении стиля бега своих учеников. Обращайте их внимание прежде всего на существенные элементы техники бега, такие, как постановка стопы на опору на различной скорости бега, подъём бедра маховой ноги, длина и частота бегового

шага и т.д. конечно вы можете работать над второстепенными элементами, такими, например, как необходимость сжимать пальцы рук в кулак в беге на выносливость. Учитесь отличать наиболее существенные стороны технического мастерства бегуна от несущественных, вникайте в суть закономерностей, которым подвергаются движения вашего ученика.

Тренеры-преподаватели постоянно ищут ответы на многие вопросы, связанные с подготовкой юных бегунов на выносливость. И хотя эти вопросы редко бывают одинаковыми, мне кажется, объединив их и ответив на наиболее важные, можно в какой-то степени выработать единый подход к подготовке юных бегунов.

1. «Какие цели должен преследовать тренер, работая с юными бегунами?» - это главный вопрос. Пока в мире есть только один бегун – Д. Райен (США), который в юношеские годы смог пройти сквозь сито отборочных стартов и завоевать место в олимпийской команде страны. Однако и он в этом возрасте неудачно выступал на менее крупных соревнованиях. Ни для кого не секрет, что далеко не каждый юноша станет знаменитым бегуном, как бы сильно не побуждал к этому его тренер. Ведь некоторые из юных бегунов, даже если они не будут допускать ошибки в тренировке, в лучшем случае могут достигнуть лишь посредственных результатов. Следует помнить, что занятия бегом должны приносить пользу юным спортсменам, а не прославлять тренеров, директоров ДЮСШ. Исходя из вышесказанного тренер, работающий с юными бегунами, должен преследовать следующие цели:

- Создать условия для занятий бегом с увлечением, укреплять дружеские взаимоотношения между учениками группы.
- Формировать хорошие, здоровые привычки у своих воспитанников во время занятий бегом.
- Создать возможность для занимающихся в группе учеников участвовать во многих соревнованиях по кроссу.
- Дать юным бегунам такую подготовку, которая гарантировала бы им дальнейшее совершенствование спортивного мастерства в юниорском и во взрослом спорте.
- Прививать юным бегунам необходимые гигиенические навыки в ходе занятий бегом.

Указанные выше цели должны достигаться с помощью:

а) определённых видов тренировок для этого возраста исходя из уровня их физического развития или в пределах способностей отдельного юноши;

б) тренировок, проводимых специалистом с высшим образованием;

в) предоставления возможности каждому ребёнку потренироваться или поучаствовать в соревнованиях;

г) контроля за спортивным ростом юных спортсменов, оказания особо одарённым материальной поддержки;

только в этом случае от бегунов в дальнейшем можно высоких спортивных результатов.

Нельзя не отметить, что в вышеперечисленном перечне нигде не упоминается такая цель, как подготовка разрядников, чемпионов или рекорсменов ДЮСШ, города, области, страны и т.д. Очки, медали и рекорды – малозначащие цели по сравнению с приведёнными выше. Посредственные результаты не должны стать целью: каждый юный бегун стремится показать высокий для себя результат. Следует помнить, что тренировка в беге в этом возрасте – это подготовка к жизни.

2. В каком возрасте юные бегуны должны приступать к регулярным тренировкам?

Подростки 12-14 лет могут начинать регулярные тренировки пользой для себя при условии, что они делают это добросовестно, основываясь на постоянном интересе и энтузиазме и следуя широкому и разнообразному тренировочному плану. Тренировка для подростков должна быть тщательно спланирована на основе индивидуального подхода. Например известный английский стайер Гордон Пири участвовал в соревнованиях по кроссу на 6 миль в 10-летнем возрасте, что привело в ужас даже сторонников ранней специализации, не говоря уже о его тренировке в беге продолжительность от 3 до 4 часов.

3. Сколько должен тренироваться бегун в юношеском возрасте?

Некоторые специалисты, которые наблюдают тренировку подростков, пробегающих ежедневно 10-20 км, обычно с большим опасением относятся к такой нагрузке. Существует обязательное требование, по которому каждый занимающийся в ДЮСШ должен пройти медицинское освидетельствование в поликлинике – это условие необходимо для участия бегунов как в тренировках, так и в соревнованиях. Заключение врача – это гарантия для тренера, что данная тренировка не приносит вреда здоровью подростка. Часть специалистов считают, что юные бегуны, которые показывали высокие результаты в этом возрасте, в дальнейшем не прогрессируют. Однако есть не мало примеров, когда в юношеском возрасте спортсмены показывали высокие результаты и затем занимали ведущие места среди европейских и мировых бегунов.

Один из важнейших факторов роста бегунов в юношеском возрасте – время их физиологического созревания. Девочки в физиологическом отношении созревают раньше и поэтому могут достигать высоких спортивных результатов в более раннем возрасте.

Юноши, развивающиеся быстрее своих сверстников, особенно те, у которых рано наступает половая зрелость, раньше достигают спортивных результатов и, как правило, своего потолка. Вместе с тем подростки, которые физически развиваются позже, и наивысших результатов достигают в более позднем периоде.

Таким образом, ряд факторов, влияющих на успехи бегуна в юношеском возрасте, свидетельствуют о том, что, возможно, существует столько конечных результатов, сколько есть занимающихся бегом.

4. Необходимо ли готовить юного бегуна к одной основной дистанции или он должен совершенствоваться на нескольких дистанциях? Специализация в раннем возрасте может помешать юному бегуну пробовать свои силы на других дистанциях. А это может привести к тому, что спортсмен не раскроет своих потенциальных возможностей как бегун-универсал. Универсальный бегун – это спортсмен, показывающий высокие результаты на двух и более дистанциях., Следовательно, тренировка юного бегуна в основном должна быть направлена на универсализацию, а позднее, уже во взрослом спорте, на специализацию, т.е. на достижение высокого результата на основной дистанции.

5. Нужно ли юному бегуну заниматься другими видами спорта? Степень интенсивности, с которой юному бегуну необходимо заниматься другими видами спорта, индивидуальна и зависит от того, как быстро планируется достичь успехов, например в беге на средние дистанции. Многие тренеры допускают ошибку, ограничивая активность юноши только одним бегом: таким образом они создают устойчивый стереотип нудной ,однообразной работы, которая может привести к отрицательным последствиям. Перерыв в занятиях бегом нежелателен даже для тех, кто пытается заняться другими видами спорта с целью компенсации беговой подготовки. За этот период сверстники, которые продолжали заниматься бегом, уйдут вперёд.

6. Как заинтересовать бегунов юношеского возраста выполнением напряжённых тренировок в течении длительного периода времени. Для тренера самый простой путь, предусматривающий напряжённую работу в течении длительного периода времени, - это дополнительная мотивация юных бегунов. Это – можно достигнуть следующими способами: 1. Участием в напряжённом календаре соревнований. 2. Предлагая мотивацию в виде специальных призов. 3 Обещая информацию о победителе в прессе или других средствах массовой информации. Дополнительная мотивация, однако, оказывает давление на подростка, к ней следует прибегать не часто. Тренер, если он хороший психолог, может сохранить у своих бегунов интерес к тренировкам и мотивировать их без особого напряжения и чрезвычайного давления. Желание добиться высоких результатов должно в максимальной степени исходить от самого бегуна. Оно помогает тренеру поставить перед каждым бегуном разумные цели с учётом его возможностей.

7. Как тренер должен подходить к отбору и набору в группе юных бегунов на выносливость? Сразу отмечу, что однозначного ответа на этот вопрос нет. Далеко не последнюю роль в занятиях бегом играют и сами юные спортсмены, так как они могут самостоятельно могут выбрать для себя ту или иную дистанцию, на которой хотят совершенствовать своё спортивное мастерство. В этом нередко принимают участие родители, товарищи и учителя физкультуры, которые советуют мальчикам и девочкам попробовать свои силы на средних дистанциях. И всё же при наборе и отборе юных бегунов в группу решающее слово остаётся за тренером, так как его рекомендации основываются на соответствующих знаниях и практическом опыте. Советую в первую

очередь обращать внимание на состояние здоровья юного бегуна: важно, чтобы не было никаких серьёзных отклонений в сердечно-сосудистой системе, болезней печени, плоскостопия. Кроме того, юный бегун должен быть оценён как личность, с его желаниями и потребностями. Ни в коем случае нельзя также недооценивать фактор упорных систематических тренировок, проводимых на высоком профессиональном уровне. С помощью грамотно построенной системы тренировки тренер может помочь достичь высоких результатов и менее талантливым спортсменам. И наоборот, талантливые бегуны не раскроют своих потенциальных возможностей, если их тренировочная программа базируется в основном на использовании в большом объёме медленного бега. Другими словами, в отдельном тренировочном занятии они используют один метод тренировки, или только аэробные режимы беговой нагрузки, или только анаэробные. А, как известно. Именно адаптация организма, проявляющаяся в его ответной реакции на неоднократно применяющийся раздражитель, играет ведущую роль в развитии двигательных качеств. Приспособившись к определённому раздражителю, к определённой мышечной работе, организм юного бегуна в дальнейшем отвечает на данный раздражитель строго определённой реакцией, т.е. последующего развития необходимого двигательного качества не происходит. Таким образом, чем однообразнее тренировочная беговая нагрузка, чем она монотоннее, чем чаще применяется, тем быстрее организм привыкает к ней и тем меньше будет эффект развития функциональных систем. Всё это говорит о том, что, с точки зрения современных научных знаний, схема построения отдельного тренировочного занятия с использованием одного метода тренировки не рациональна. Многие тренеры считают, что работать над развитием скорости бегуна надо в основном, когда спортсмен достигнет 18 лет или станет юниором или взрослым. Другими словами, тренеры недооценивают природную скорость юного бегуна и, как правило, мало работают над ней в этом возрасте.

Кроме природной быстроты необходимо учитывать и то, как бегун переносит нагрузку на выносливость. Для этого учёные рекомендуют бег со скоростью, равной 60% от максимальной скорости бега на 30м с ходу.

8. Какой характер должны носить тренировочные занятия для юных бегунов?

Тренировка в большинстве случаев должна быть соразмерна физическим и психологическим силам юных бегунов на выносливость. Иными словами, тренировка должна быть не слишком лёгкой и не слишком тяжёлой. Если тренировочные занятия из дня в день будут напряженнее, воспитанники могут потерять интерес к подобным занятиям, так как они постоянно будут испытывать чувство усталости, которое приводит к плохому самочувствию. Примерно то же самое (только психологически) испытывают юные спортсмены, когда тренировки часто слишком легкие.

Практический опыт показывает, что юным бегунам нравятся интегральные тренировки, когда в отдельное тренировочное занятие включают беговые нагрузки как аэробного характера, так и анаэробного.

Примерно так может выглядеть интегральная тренировка аэробного характера у бегуна 14-16 лет. Разминка – 3км. ОРУ- 15 мин. Ускорения – 5х80м. Беговая работа: 1.100мх5

через 200м трусцой (15-16 сек), последний отрезок максимально на результат. Отдых 6-8 мин. 2. 3000м – 12 мин. 3. Бег 100м x 5 через 200м (15-16с). 4 Лёгкий бег 1-2 км.

А вот пример интегральной тренировки анаэробного характера юного бегуна 14-16 лет. Разминка – 3км. ОРУ – 20 мин. Ускорения 80м x5 раз Беговая работа: 1. 200м x 5 через 200м трусцой (по 35-36с.), последний раз максимально на результат. Отдых 6-8 мин. 2. Бег 2000м – 8 мин. Отдых 5-7 мин. 3. 100м x 5 через 200м трусцой (16-17 с). 4. 1000м – 3.55 мин. Отдых 4-5 мин. 5. 200м с ходу – максимально на результат. 6. Лёгкий бег 1-2 км.

Таким образом, можно сказать, что отдельные интегральные тренировки состоят из аэробных и анаэробных беговых нагрузок, но точная граница направленности данного занятия в основном зависит от интерпретации тренера.

Следует заметить, что интегральные тренировки способствуют увеличению у юных бегунов на выносливость доли специфической нагрузки в недельном и месячном циклах. Как показывает практический опыт, применять интегральные тренировки в недельном цикле юных бегунов следует от 1 до 2 и более раз в зависимости от их подготовленности. Они только тогда окажут наибольший тренировочный эффект, когда будут строиться по определенным правилам. Например, после разминки нельзя ставить первым отрезок 300 или 500м с заданием пробежать его максимально на результат. Это приведёт к тому, что у юных бегунов образуется очень большой кислородный долг, а ведь им ещё предстоит выполнять другую нагрузку, что может привести к сильному перенапряжению. Более правильно будет, если тренер в данном случае предложить спортсменам пробежать эти отрезки в конце тренировки.

9. Как поступить с юными бегунами и бегуньями, если они слабые спортсмены и не имеют большой перспективы, хотя очень и очень стараются? Когда бегун обладает средними способностями, да ещё и не проявляет старания на тренировках, тут пожалуй, всё ясно. А если подросток или девочка буквально из кожи лезут вон, но у них ничего не получается? Как быть тренеру? Десятки раз сам себя проверь, наставник: всё ли ты делаешь для того, чтобы помочь юношам или девушкам стать квалифицированными бегунами? Отчисление юных бегунов на выносливость из группы – это всегда очень трагический момент.

10 Что есть техника бега? Техника бега состоит из очень многих элементов, которые на разных скоростях существенно различаются у одного и того же бегуна. Любой юный бегун на выносливость не зависимо от того, на какие дистанции он будет бегать, уже в этом возрасте может в какой-то степени продемонстрировать как он владеет разными техниками бега. К тому же нельзя не учитывать тот факт, что юный бегун на выносливость, придя на занятия к тренеру, уже умеет бегать. Другими словами, тренер по бегу на выносливость не обучает технике бега своих воспитанников, а сразу же приступает к совершенствованию их технического мастерства. Как правило, когда дети становятся подростками или юношами, они в большинстве случаев теряют природную естественность и свободу движений, снижается у них также частота бегового шага и

увеличивается длина. На практике тренировочную или соревновательную скорость юноши и девушки в беге на выносливость поддерживают тремя способами:

1. За счёт частоты бегового шага при относительном сохранении длины.
2. За счёт длины бегового шага при относительной стабилизации его частоты.
3. За счёт обоих показателей.

Связано это в основном с индивидуальными особенностями (рост, вес, ЦНС) того или иного юного бегуна, а также с тем какой показатель бегового шага тренер считает ведущим в поддержании соревновательной скорости на дистанции. Следует отметить, что у тренеров – специалистов по бегу на выносливость и учёных до сего дня нет единого мнения в том, за счет какого показателя спортсмены показывают выдающиеся результаты. У многих тренеров – специалистов по бегу на выносливость, которые работают с юными бегунами, существует однобокая ориентация на приоритет функциональной подготовки спортсменов по отношению к технике бега. На мой взгляд, такая ориентация не верна. В последние десятилетия это произошло из-за того, что, увлекшись использованием запрещенных стимуляторов в тренировочном процессе спортсменов, в том числе и юных, тренеры просто недооценили роли техники в росте результатов юных бегунов на выносливость.

11. Количество соревнований необходимых юному бегуну. Обычно подростки любят соревнования, радуются поездкам на соревнования и возможности приобрести опыт. Одни тренеры жалуются на малое количество соревнований, другие на слишком большое. Один способный в беге юноша участвовал более чем в 60 соревнованиях за год. Закономерен вопрос: «А когда же он тренировался?». Конечно, можно соревноваться в течении всего года. Ограничение продолжительности соревновательного сезона и числа соревнований, чтобы не навредить спортсменам, - ответ на утверждение , что соревнований слишком много. Тем же, кто жалуется на слишком малое количество соревнований, напомним, что при желании их может организовать и сам тренер, особенно в летний период.

Рекомендовано юным бегунам примерно следующее количество стартов в году: 13-14 лет – в зимний соревновательный период 3-5 стартов, в летний 7-10 стартов.; 15-17 лет – в зимнем сезоне 5-10 стартов, в летнем – 10-15 стартов.

В приведённое количество соревнований входят старты, как на основную дистанцию, так и в кроссах, в различных эстафетах и на спринтерских дистанциях.