|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Сведения об авторе | Докторов Сергей Дмитриевич, тренер-преподаватель | Doktorov Sergey Dmitrievich, trainer-teacher |
| Полное название организации | Муниципальное учреждение дополнительного образования спортивная школа «Лидер» города Нерюнгри | Municipal institution of additional education sports school "Leader" of Neryungri city |
| Адрес электронной почты | tungus.10\_65@mail.ru |  |
| Почтовый адрес и сотовый телефон | 678967, Республика Саха (Якутия), Нерюнгринский район, г. Нерюнгри, проспект Дружбы народов, дом 3, корпус 1, квартира 142  +7 914-268-23-01 (Watsapp), +7 924-368-50-37 |  |
| Название статьи | Эффективная методика тренировки бега на 200 метров | Effective 200-meter running training technique |
| Аннотация | В статье рассматривается эффективная методика тренировки для улучшения результатов в беге на дистанцию 200 метров. Описываются основные принципы и подходы к тренировкам, включая разминку, специальные упражнения, развитие скорости и выносливости, а также рекомендации по восстановлению. Статья будет полезна как начинающим спортсменам, так и профессионалам, стремящимся улучшить свои результаты в беге на короткие дистанции. | The article discusses an effective training technique for improving results in running at a distance of 200 meters. It describes the basic principles and approaches to training, including warm-up, special exercises, speed and endurance development, as well as recommendations on nutrition and recovery. The article will be useful for both novice athletes and professionals seeking to improve their results in short-distance running. |
| Ключевые слова | Бег, тренировка, методика, дистанция, скорость, выносливость, разминка, учебно-тренировочные сборы | Running, training, technique, distance, speed, endurance, warm-up, training camps |

**Эффективная методика тренировки бега на 200 метров**

Бег на 200 метров – это одна из самых сложных и скоростно-силовых, технических дисциплин в легкой атлетике. Бегунов на 200 метров можно разделить на две категории. Первая – это спринтеры на 60м-100 м, вторая – бегуны на 400 м. Оба типа бегунов имеют успех на дистанции 200 метров. Но есть спортсмены, которые оптимально могут бежать спринт и также удачно могут преодолевать дистанции длинного спринта, и дистанции, которые требуют большей выносливости, например 500м – 600 м.

**Техника бега на 200 метров**

Бег на 200 метров требует максимально использовать свою скорость и энергию наиболее эффективным образом. Некоторые способны бежать максимально быстро все 200 метров. Некоторым этого не хватает на финишном отрезке. Дети должны научиться и уметь распределять свой бег по дистанции и на вираже. Первые 100 метров надо пробегать приблизительно на одну секунду хуже, чем их лучший результат на дистанции 100 метров. Для достижения максимальных результатов на дистанции 200 м, тренировки должны быть построены через спринт.

**Тренировочный год разделяем на шесть периодов:**

* Учебно-тренировочные сборы (август – сентябрь)
* [Восстановительный период подготовки (сентябрь – октябрь](http://chfla.org.ua/trenirovki-bega-na-400-metrov-po-metodike-klajda-xarta.html#etap1))
* Базовый период подготовки (ноябрь – декабрь)
* [Подготовительный период подготовки (январь – февраль)](http://chfla.org.ua/trenirovki-bega-na-400-metrov-po-metodike-klajda-xarta.html#etap2)
* [Предсоревновательный период подготовки (март – апрель)](http://chfla.org.ua/trenirovki-bega-na-400-metrov-po-metodike-klajda-xarta.html#etap3)
* [Соревновательный период (май –июнь)](http://chfla.org.ua/trenirovki-bega-na-400-metrov-po-metodike-klajda-xarta.html#etap4)

В каждом периоде есть определенные виды тренировок и определенные цели для каждого спортсмена, для развития той или иной способности.

**Примеры тренировок по периодам в подготовке на 200 метров**

**1. Учебно-тренировочные сборы (август – сентябрь)**

Учебно-тренировочные сборы (далее – УТС) могут быть равнинные и в среднегорье. Они преследуют определенные цели. 2-х 3-х разовые тренировки в день. Равнинные сборы целенаправленные на общефизическую подготовку и набора общего объема, содержат оптимальные нагрузки. Сборы в среднегорье содержат минимальные нагрузки. Помимо сниженной плотности воздуха и уменьшенного содержания кислорода в окружающем воздухе, реакцию спортсменов на пребывание в горах определяет множество экологических факторов, а именно: увеличенное солнечное и ультрафиолетовое излучение, пониженная температура и влажность, восхитительные пейзажи и красоты гор. Традиционно время пребывания и длительность тренировки в горах связаны с фактором гипоксии; однако фактически многие экологические факторы работают совместно, и именно это определяет реакцию спортсменов. Как известно, заслуживающий внимания эффект от пребывания в горной местности можно получить, начиная с 1400 м. Тренировочные сборы с детьми не проводят в местах, расположенных выше 2300 м над уровнем моря.

Реакция спортсменов на первичное пребывание на высоте - это острая реакция, длящаяся от нескольких часов до нескольких дней, и продолженная - от двух до пяти недель или даже больше

|  |  |
| --- | --- |
| **2. Восстановительный период (сентябрь – октябрь)** | |
| *Понедельник*  — Разминка 1,5 километра по пересеченной местности.  — Общеразвивающие упражнения (далее - ОРУ). Упражнения на растяжку. Маховые упражнения  — 3 \* 300м. Отдых 8 минут.  — 4 \* 100м на технику. Отдых 1 минута.  — 2 \* 100м. Отдых 5 минут.  — Работа в тренажерном зале на все группы мышц.  — Заминка 1,5 км по пересеченной местности. | *Четверг*  — Разминка 1,5 километра по пересеченной местности.  — ОРУ, растяжка, маховые упражнения.  — 300-200-100-200-300м: «лесенка». Отдых 5 минут.  — 4\* 60м. На технику. Отдых 1 минута.  – Упражнения на общефизическую подготовку: пресс, спина, приседания, подтягивания, разгибание сгибание рук, выпрыгивания. (Далее - ОФП).  — Заминка 1,5 км по пересеченной местности. |
| *Вторник*  — Разминка 1,5 километра по пересеченной местности.  — ОРУ, растяжка, маховые упражнения.  — 10 \* 100м. Отдых 3 минуты.  — 5 \* 80м в гору. Отдых трусцой назад.  – Упражнения на легкоатлетических барьерах: махи, пере махи, прыжки.  — Заминка 1,5 км по пересеченной местности. | *Пятница*  — Разминка 1,5 км по пересеченной местности.  — ОРУ, растяжка, маховые упражнения.  — 1,5 километра по пересеченной местности на время.  — Работа в тренажерном зале на все группы мышц.  — Заминка 1 км по пересеченной местности. |
| *Среда*  — Разминка 1,5 километра по пересеченной местности.  — ОРУ, растяжка, маховые упражнения.  — 5 \* 200м. Отдых 10 минут.(30 м быстро, 110м расслаблено, последние 60 м скорость)  — 4 \* 100м. на технику. Отдых 3 минуты.  — Работа в тренажерном зале на все группы мышц.  — Заминка 1,5 км по пересеченной местности. | *Суббота*  Восстановительный кросс 5 км самостоятельно.  *Воскресенье* – Выходной. |
| **3. Базовый период (ноябрь – декабрь)** | |
| *Понедельник*  — Разминка 1,5 километра по пересеченной местности.  — ОРУ, растяжка, маховые упражнения.  — 3 \* 300м. Отдых 8 минут.  — 4 \* 100м на технику. Отдых 1 минута.  — 3 \* 100м. Отдых 5 минут.  — Работа в тренажерном зале на все группы мышц.  — Заминка 1,5 км. | *Четверг* — Разминка 1,5 километра по пересеченной местности. — ОРУ, растяжка, маховые упражнения .  — 400-200-100-200-400м - «лесенка». Отдых 5 минут.  — 4\* 60м. На технику. Отдых 1 минута.  – Упражнения ОФП.  — Заминка 1,5 км. |
| *Вторник* — Разминка 1,5 километра по пересеченной местности.  — ОРУ, растяжка, маховые упражнения.  — 10 \* 100м. Отдых 3 минуты.  — 6 \* 80м с парашютом. Отдых трусцой назад.  – Упражнения на легкоатлетических барьерах: махи, пере махи, прыжки.  — Заминка 1,5 км. | *Пятница* — Разминка 1,5 километра по пересеченной местности.  — ОРУ, растяжка, маховые упражнения.  — 2 километра кросс на время  — Работа в тренажерном зале на все группы мышц.  — Заминка 1,5 км. |
| *Среда*  — Разминка 1,5 километра по пересеченной местности.  — ОРУ, растяжка, маховые упражнения.  — 5 \* 200м. Отдых 10 минут. 30 м быстро, 110 расслаблено. Последние 60 м скорость.  — 4 \* 100м. на технику. Отдых 3 минуты.  — Работа в тренажерном зале на все группы мышц.  — Заминка 1,5 км. | *Суббота*  Самостоятельная тренировка: «Стэди-стейт» 20 минут.  *Воскресенье* – Выходной. |
| **4. Подготовительный период (январь – февраль)** | |
| *Понедельник*  — Разминка 1,5 километра. Сразу же 3 круга — 100 метров быстро — 100 метров шагом.  — ОРУ, растяжка, маховые упражнения.  — 2 \* 300м. Быстро. Отдых 15 минут.  — 4 \* 100м. Отдых 3 минуты.  — 10 секунд \* 10 прыжков на скакалке. Отдых 10секунд.  – Упражнения на легкоатлетических барьерах: махи, пере махи, прыжки.  — Заминка 1,5 км. | *Четверг*  — Разминка 1,5 километра.  — ОРУ, растяжка, маховые упражнения.  — 1 \* 180м быстро. Отдых 10 минут.  — 8 \* 100м. Отдых 5 минут.  — Работа в тренажерном зале на верхние группы мышц.  — Заминка 1,5 км. |
| *Вторник*  — Разминка 1,5 километра.  — ОРУ, растяжка, маховые упражнения.  — 10 \* 100м. Отдых 3 минуты.  — 6 \* 80м. в гору. Отдых – бег трусцой назад.  — Работа в тренажерном зале на мышцы ног.  — Заминка 1,5 км. | *Пятница* — Разминка 1,5 километра.  — ОРУ, растяжка, маховые упражнения.  — 6 \* 100м. Отдых 3 минуты.  – Упражнения ОФП.  — Заминка 1,5 км. |
| *Среда* — Разминка 1,5 километра.  — ОРУ, растяжка, маховые упражнения.  — 5 \* 150м. Отдых 5 минут  — 6 \* 100м. На технику. Отдых 2 минуты.  — 10 раз \* 10 секунд бег в упряжке. Отдых 10 секунд.  — Заминка 1,5 километра. | *Суббота*  Самостоятельная тренировка: «Стэди-стейт» 20 минут.  *Воскресение* – выходной. |
| **5. Предсоревновательный период (март - апрель)** | |
| *Понедельник*  — Разминка 1,5 километра.  — ОРУ, растяжка, маховые упражнения .  — 3 \* 250м. Быстро. Отдых 10 минут.  — 5 \* 100м. Отдых 3 минуты.  – Упражнения на легкоатлетических барьерах: махи, пере махи, прыжки.  — Заминка 1,5 км. | *Четверг* — Разминка 1,5 километра.  — ОРУ, растяжка, маховые упражнения.  — 6 \* 100м. Отдых через ходьбу 100 метров.  — 4 \* 80м. с постепенным возрастанием скорости к финишу. Отдых назад шагом.  — Работа в тренажерном зале на верхние группы мышц.  — Заминка 1,5 км. |
| *Вторник*  — Разминка 1,5 километра.  — ОРУ, растяжка, маховые упражнения .  — 10 \* 100м. Отдых 3 минуты.  — 6 раз \* 15 секунд в упряжке не очень быстро. Отдых 3 минуты.  — Работа в тренажерном зале на мышцы ног.  — Заминка 1,5 км. | *Пятница*  — Разминка 1,5 километра.  — ОРУ, растяжка, маховые упражнения.  — 6 \* 100м. Отдых шагом 100м.  – Прыжки на тумбу, 50 раз, разновысотные  — Заминка 1,5 км. |
| *Среда*  — Разминка 1,5 километра.  — ОРУ, растяжка, маховые упражнения.  — 4 \* 150м. бег с контролем и изменением скорости. Отдых 5 минут.  — 10 \* 50м. с резиновым амортизатором, быстро. Отдых шагом назад.  – Упражнения ОФП.  — Заминка 1,5 км. | *Суббота*  — Самостоятельная тренировка: «Стэди-стейт» 20 минут.  *Воскресение* — отдых. |
| **6. Соревновательный период (май - июнь)** | |
| *Понедельник*  — Разминка 1,5 километра.  — ОРУ, растяжка, маховые упражнения.  — 2 \* 250м. Быстро. Отдых 10 минут.  — 6 \* 100м. Отдых – шагом 100 метров.  – Упражнения на легкоатлетических барьерах: махи, пере махи, прыжки.  — Заминка 1,5 км по пресечённой местности. | *Четверг*  — Разминка 1,5 километра.  — ОРУ, растяжка, маховые упражнения.  — 3 набора скорости. Отдых 3 минуты  — Работа с весами (штанга, гири, гантели, медицинский мяч).  — Заминка 1,5 км по пресечённой местности. |
| *Вторник*  — Разминка 1,5 километра.  — ОРУ, растяжка, маховые упражнения.  — 8 \* 150м. Отдых 5 минут.  — 8 \* 100м. Отдых 3 минуты.  — Работа в тренажерном зале.  — Заминка 1,5 км по пресечённой местности. | *Пятница*  — Разминка 1,5 километра.  — ОРУ, растяжка, маховые упражнения.  — 4 \* 100м. Отдых шагом 100 метров.  — 600м на время.  — Заминка 1,5 км по пресечённой местности. |
| *Среда*  — Разминка 1,5 километра.  — ОРУ, растяжка, маховые упражнения.  — 1 \* 180м. (пробежка на технику, быстро). Отдых 10 минут.  — 6 \* 100м. Отдых шагом 100 метров.  — 10 \* 50 метров бег в горку быстро. Отдых шагом назад.  – Упражнения ОФП.  — Заминка 1,5 км по пресечённой местности. | *Суббота*  — Самостоятельная пробежка по пресечённой местности 20 минут.  *Воскресение* – отдых. |

Все примеры тренировок могут быть использованы бегунами разного уровня для подготовки к соревнованиям, поэтому необходимо сделать соответствующие поправки каждому спортсмену индивидуально. Вводить в план тренировок перед соревнованиями отработку низкого старта со стартовой платформы и передачу эстафетной палочки.

**Соревнования**

Для того, что бы хорошо пробегать дистанции 200 метров необходимо должным образом уметь выложить свои силы, что бы на финише скорость была максимальной. Первые 50 метров бега по дистанции должны быть максимально быстрыми, следующие 100 метров нужно бежать ровно, держать ритм и скорость бега. Со старта необходимо входить в вираж набирая скорость, не опуская колени, следя за шагом и наклоном корпуса тела. Необходимо сохранить всю технику спринтерского бега, уделить достаточное внимание своим движениям, своей технике бега.

«Стэди-стейт» – бег в равномерном темпе по стадиону, в устойчивом состоянии, не переходящем границу анаэробного порога.

«ОФП» – общефизическая подготовка.

«Вираж» – поворот, движение по наклонной стороне легкоатлетического манежа.

«Гипоксия» – это состояние, при котором к тканям и органам не поступает количество кислорода, достаточное для того, чтобы они могли поддерживать нормальную жизнедеятельность.

«УТС» – учебно-тренировочные сборы.

«Кросс» – бег по пересеченной местности.

Литература

**СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Алабин В.Г. Организационно-методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: Учебное пособие. - Челябинск, 1977.

2. Вацула И. Азбука тренировки легкоатлета.- Минск: Полымя,1986.

3. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции (100м,200м,400м): Поурочная программа для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва.- М., 1985.

4. Легкая атлетика/ А.Н. Макаров, В.З. Сирис, В.П. Теннов. - М., 1987.

5. Легкая атлетика/ Под общей ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. - Москва, «Физкультура и спорт», 1989.

6. Попов В.Б. 555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов.

7. Юный легкоатлет/ Попов В.Б., Суслов Ф.П., Ливадо Е.И. - М.: 1984.