

Гимадеева Надия Рафиковна,

старший тренер-преподаватель по лёгкой атлетике Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования спортивной школы «Росток»; 620100, Россия, г. Екатеринбург, ул. Большакова, 11

электронная почта: nadia0507@mail.ru

ТЕХНИКА БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ ШКОЛЫ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: лёгкая атлетика, спорт, физическая культура, физическая подготовка, спортивная школа, бег, здоровый образ жизни

АННОТАЦИЯ. Автор рассматривает роль бега на короткие дистанции в системе занятий лёгкой атлетикой среди обучающихся спортивной школы. Рассмотрен вопрос развития опорно-двигательного аппарата посредством занятий бегом, а также отмечена важность и значимость систематических занятий лёгкой атлетикой у обучающихся спортивной школы. Даны рекомендации по совершенствованию в технике бега.

Gimadeeva Nadiya Rafikovna,

senior coach-teacher trainer-teacher, sports school «Rostok», Russia, Ekaterinburg.

SHORT-DISTANCE RUNNING TECHNIQUE FOR STUDENTS OF THE SPORTS SCHOOL

KEYWORDS: athletics, sports, physical education, physical training, sports school, running, healthy lifestyle

ABSTRACT. The author examines the role of short-distance running in the system of athletics classes among students of a sports school. The issue of developing the musculoskeletal system through running is considered, and the importance and significance of systematic athletics classes among students of a sports school are noted.

На сегодняшний день занятия лёгкой атлетикой способствуют пропаганде ценностей и здорового образа жизни, а решают социальные проблемы посредством физической культуры и спорта. Систематические занятия беговыми упражнениями развивают силу, быстроту, выносливость, ловкость и другие качества, необходимые человеку в его повседневной деятельности.

Несмотря на естественность видов легкой атлетики, достижение высоких спортивных результатов в ней возможно лишь при высоком уровне физической подготовленности атлетов и при совершенном владении ими рациональной техникой. Большое количество начинающих легкоатлетов, рост их спортивного мастерства во многом зависит от того насколько правильно и успешно будут обучать их технике бега на дистанции. Тренеры-преподаватели должны в совершенстве знать современную технику бега, ходьбы, прыжков, метаний и владеть методикой обучения технике видов легкой атлетики.

Актуальность заявленной темы подтверждается тем фактом, что за последние годы многие тренеры-преподаватели не только работают над техникой бега своих спортсменов, но и проводят исследования на тему – как влияет техника бега на рост результатов спортсмена.

Среди спортивных дисциплин современной легкой атлетики ведущее место принадлежит бегу на короткие дистанции. На сегодняшний день в наши дни результаты в спринтерском беге достигли высоких результатов. Несмотря на это, они продолжают расти, по мнению некоторых специалистов уже приблизились к пределу человеческих возможностей. Призёров разделяют сотые доли секунды, а победителем среди равных может оказаться спортсмен, лучше подготовленный физически, обладающий более совершенной техникой бега, тактически грамотный.

Для того, чтобы спортсмен мог успешно проявить себя в соревнованиях любого, даже высокого ранга, необходимо уже в юношеском возрасте научить бегать свободно, без напряжения, освободившись от скованности, одним словом, дать основу техники бега.

Обучение, овладение и совершенствование техники движений составляет единый многолетний процесс. Начиная с юношеского возраста во всех возрастных группах главным в этом процессе является овладение совершенной, рациональной техникой движений; простота, естественность, свобода и непрерывность движений спортсмена являются показателями высокого качества – совершенного владения спортивной техникой.

Для того, чтобы научиться управлять своими движениями, овладеть современной техникой бега и непрерывно совершенствовать спортивно-техническое мастерство, юному спортсмену и тренеру необходимо разобраться в закономерностях совершенной техники бега, в тех объективных изменениях, которые происходят в движениях атлета в связи с ростом его спортивных результатов.

При выполнении бега действия спортсмена представляют единую, организованную цепочку взаимосвязанных движений – систему движений. Наблюдение тренера за спортсменом на занятиях или соревнованиях даёт представление о внешней картине этой системы движений, их направлении, амплитуде, форме и характере выполнения – легкости или скованности, свободе или напряженности. Измерение дистанции, длины шага и времени движения дает представление о темпе, скорости, ускорении, ритме выполнения упражнений.

Бег на короткие дистанции следует рассматривать как целостное упражнение, в котором выделяют 4 фазы: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш. Нередко неправильное выполнение отдельных элементов движения является препятствием к достижению высоких результатов в беге. Безусловно, качество старта и стартового разбега во многом зависит от уровня общей и специальной физической подготовленности.

Стартовый разбег: при выполнении команды «Внимание!» спортсмен должен прекратить шевеления и сосредоточиться, чтобы одновременно с выстрелом начать бег. По команде «Марш!» или выстрел, начиная беговые движения руками и одновременно отталкиваясь от колодок, он мгновенно посылает тело вперед – вверх и выбегает из колодок.

Старт и первые шаги разбега наиболее трудные части дистанции, требующие от спортсмена координации, силы, быстроты и умения сосредоточить всё внимание на команде, именно в выполнении этой фазы многие спортсмены испытывают большие затруднения. Если в положении «Внимание!» таз находится низко, то при остром угле выталкивания спортсмена прижимает к дорожке, что затрудняет разбег и приводит к потере скорости. При высоком подъеме таза спортсмен по команде «Марш!» как бы заваливается плечами вперед, что приводит также к потере скорости.

На качество стартового разбега влияют длина первого и последующих шагов стартового разбега. Длина шагов может изменяться в зависимости от скорости разбега. В процессе стартового разбега должно происходить постепенное нарастание длины шагов и выпрямление туловища примерно на 5-6 шаге.

Бег по дистанции. Скорость бега по дистанции во многом зависит от умения бежать без излишнего напряжения, частоты и длины шагов и многих других особенностей. Важным элементом бега является активное отталкивание (задний толчок), которое сочетается с быстрым выносом вверх-вперед сильно согнутой в колене маховой ноги. Во время следующей за толчком фазы полета маховую ногу активно опускают вниз и выпрямляют в коленном суставе, ставя на дорожку переднюю часть стопы, а толчковую сгибают и активно подтягивают к маховой. В момент касания дорожки для амортизации толчка ногу слегка сгибают в колене. Руки, согнутые в локтях, работают вдоль туловища вперед-назад, плечи расслабленные, кисть идет вперед-вовнутрь, угол в локтевом суставе составляет примерно 90 градусов.

Финиширование. Финишную линию следует пробегать с полной скоростью. В связи с наступлением утомления сила мышц, участвующая в отталкивании, снижается, а значит, уменьшается длина бегового шага и падает скорость, в этом случае для поддержания скорости необходимо увеличить частоту беговых шагов за счет движения рук.

Бег на дистанции заканчивается в тот момент, когда спортсмен пересекает черту финиша, делая резкий наклон туловища вперед с отведением рук назад.

Для того, чтобы приступить к обучению техники бега на короткие дистанции, нужно ознакомиться с индивидуальными особенностями

спортсмена, для этого необходимо дать ученику пробежать несколько раз со средней скоростью отрезки 80-100 м. – это основное средство обучения, количество повторных пробежек может быть различно для каждого занимающегося.

В практике обучения приходится иметь дело с ошибками в технике бега. Часто занимающиеся недостаточно высоко поднимают бедро при выносе ноги вперёд; рано выпрямляя ногу в колене, далеко вперёд выносят стопу; заканчивают отталкивание, не до конца выпрямив ногу в колене.

Встречаются ошибки и в движениях рук: держа локти далеко от туловища либо отводят прямую руку назад; недостаточная амплитуда движений и т.д. Для правильного выполнения техники бега применяют такие упражнения, как бег с высоким подниманием бедра, упражнение проделывают с небольшим продвижением вперёд, в дальнейшем довести до перехода в бег с ускорением; бег по лестнице вверх через 1-2 ступеньки; бег с ускорением вверх по наклонной дорожке; также целесообразно применять различные прыжковые упражнения – это могут быть многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах (на одной ноге) с подтягиванием коленей к груди с продвижением; выпрыгивание из приседа (можно с отягощением).

Особенности техники бега на 200м.

В беге на 200м. стартовые колодки располагаются у внешнего края дорожки, это обеспечивает пробегание начала дистанции по прямой – касательной к линии внутреннего края дорожки. При беге по повороту спортсмену приходится преодолевать центробежную силу, поэтому при вбегании в поворот и беге по повороту необходимо несколько наклонять туловище влево. Ступни ног при этом ставят с небольшим разворотом влево, правая рука идёт больше внутрь, а левая – наружу. Выход на прямую сопровождается плавным уменьшением наклона влево уже на последних метрах поворота, 2-3 шага до начала прямой и 2-3 шага на прямой следует пробегать расслабленно, по инерции выполнить так называемый свободный ход, после чего снова бежать с максимальной скоростью до финиша. Когда мы дали представление занимающимся о технике бега по дистанции, переходим на обучение технике бега с низкого старта. Сначала тренер показывает правильную технику низкого старта сам, дополняя показ объяснениями и демонстрацией наглядных пособий, видео и т.д.

Практическое обучение начинается с установки стартовых колодок и занятия стартовых поз, затем тренер проверяет правильность принятия положения рук, туловища, головы, ног всеми занимающимися, исправив все недочеты, можно приступить к обучению выполнения команды «Внимание!», только после того, как спортсмены поняли и прочувствовали стартовые позы и научились выполнять их, можно переходить к обучению начала бега.

Основным средством для овладения техникой старта является повторное выполнение начала бега с низкого старта. Вначале целесообразно выполнять упражнение без стартового сигнала и каждому занимающемуся в

отдельности. Только после того, как бегуны овладеют техникой движений, можно принимать старт по сигналу, а несколько позже – с партнером.

Обучение низкому старту без сигнала необходимо для того, чтобы бегуны могли сосредоточить внимание на правильности формы, ритма движений, а не на быстроте и силе их выполнения.

Чтобы ученик рано не выпрямлял туловище, чтобы он смог прочувствовать силу толчка стопой и выносил бедро вверх-вперёд, можно встать перед учеником, упереться руками в его плечи, при начале бега отступать назад, создавая сопротивление продвижению ученика вперёд; можно также удерживать спортсмена резиной, прикрепленной к поясу сзади, создавая также сопротивление. Благодаря этим упражнениям, можно добиться желаемого результата.

После овладения техникой бега с низкого старта, мы переходим к обучению спортсменов технике бега по дистанции. Для успешности обучения нужно объяснить спортсменам влияние «свободного хода» на «снятие напряженности». Средством для овладения «свободным ходом» является бег с переключением интенсивности: начиная бег с высокого старта, спортсмен развивает максимальную скорость, а затем переходит на бег по инерции, при этом он также высоко выносит бедро, не снижая частоты шагов, а лишь уменьшая интенсивность отталкивания. Затем вслед за бегом по инерции бегун опять начинает производить интенсивно отталкивание и бежать быстрее, для этого можно дать спортсмену пробежать 100 – 120 м, несколько раз переключаясь на «свободный бег» (бег со сменой ритма).

После бега по дистанции мы плавно переходим к обучению техники «финишного броска». В первую очередь надо разъяснить ребятам значение «финишного броска» в исходе борьбы на дистанции. Практическое изучение техники такого финиша начинается с выполнения быстрого наклона туловища вперед с отведением рук назад и выставлением ноги вперед. По мере освоения этого движения можно внести в него усложнение путем натягивания финишной ленты, чтобы бегуны в медленных движениях привыкали к расчету расстояния до ленты и своевременно делали наклон к ней. Начинать следует с медленного бега, постепенно повышая скорость и увеличивая пробегаемый отрезок дистанции. Освоение и умелое выполнение финишного броска, обеспечивает бегунам возможность выигрыша забега.

Таким образом, после овладения основами техники бега спортсмены должны систематически работать над деталями техники и закреплении правильных навыков. Бегуны на короткие дистанции должны постоянно совершенствоваться в технике бега с низкого старта, необходимо безошибочно определять скорость своего бега, уделять большее внимание развитию чувства скорости бега. Тренеру нужно сообщать спортсменам время, за которое пробегается отрезок.

Спортсменам в процессе совершенствования в технике бега необходимо проделывать в большом количестве специальные упражнения, применяя различные средства (отягощения, барьеры, жилеты, волокушу и

т.д.) Следует уделять внимание на укрепление мышц задней поверхности бедра, мышц спины.

Список литературы

1. Гуменюк Н.П. Психология физического воспитания и спорта / Н. П. Гуменюк, В. В. Клименко .— Киев : Вища школа, 1985 .— 311 с.
2. Книга тренера по легкой атлетике / Под ред. Хоменкова Л.С. – М.: Физкультура и спорт, 1987г.
3. Легкая атлетика / Под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронина, Ю.Н. Примакова – М., 1989
4. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Примерная программа для системы дополнительного образования детей. – М.: Советский спорт, 2003
5. Легкая атлетика. Учебник для институтов физкультуры, под ред. Н.Г. Озолина и Д.П. Маркова, 2-е издание М. 2002
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера М. АСТ Астрель, 2003
7. Основы легкой атлетики / Бойко А.Ф. – М.: Физкультура и спорт, 1982
8. Официальный сайт Всероссийской федерации лёгкой атлетики России [Электронный ресурс]. URL: <https://rusathletics.info/> (дата обращения: 27.08.2025).
9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 996 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» [Электронный ресурс]. URL: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405865809/> (дата обращения: 25.08.2025).
10. Учебник тренера по легкой атлетике / Под ред. Хоменкова. – М. Физкультура и спорт, 1982
11. Школа легкой атлетики, под ред. А.В. Коробова, 2-е издание М., 1968