УДК 304.3

**Петренко Оксана Николаевна,**

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

электронная почта

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ В БЕГЕ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ   
ОТДЕЛЕНИЯ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ

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

АННОТАЦИЯ. Автор рассматривает общую физическую подготовку в тренировочном процессе – беге на средние дистанции. Исследован вопрос общей физической подготовки на примере обучающихся отделения лёгкой атлетики спортивной школы. Особенно отмечена значимость регулярных занятий лёгкой атлетикой. Автором разработаны рекомендации по совершенствованию в технике бега.

Petrenko Oksana Nikolaevna,

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

GENERAL PHYSICAL TRAINING IN MIDDLE-DISTANCE RUNNING TRAINING FOR STUDENTS IN THE TRACK AND FIELD DEPARTMENT

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

ABSTRACT. The author examines general physical fitness in the training process of middle-distance running. The issue of general physical fitness is examined using a sample of students in the athletics department of a sports school. The importance of regular athletics training is particularly emphasized. The author develops recommendations for improving running technique.

Сегодня занятия лёгкой атлетикой способствуют у обучающихся спортивной школы пропаганде ценностей здорового и активного образа жизни. Лёгкая атлетика играет важную роль в решении социальных проблем физической культуры и спорта, именно поэтому систематические занятия лёгкой атлетикой развивают силу, быстроту, выносливость, ловкость и другие качества, необходимые человеку в его повседневной деятельности.

Лёгкая атлетика в процессе учебно-тренировочной деятельности способствует тренировке, улучшению и сохранению здоровья, формированию гармоничного телосложения, корреляции основных функциональных способностей организма школьника, поддержанию высокого уровня способности к физическому действию и труду.

Прогрессивное развитие всех первостепенных физических качеств – выносливости, силы, ловкости, быстроты, скорости реакции и гибкости, является ключевым показателем гармоничного физического развития обучающихся отделения лёгкой атлетики. При помощи прыжка в длину можно дать оценку мышечной силе подростка, а при помощи челночного бега можно определить быстроту и ловкость обучающегося.

Легкая атлетика является основным комплексным инструментом физического развития и для многих других видов спорта, поскольку легкоатлетические занятия оказывают разностороннее воздействие на организм. Данное влияние позитивно при использовании упражнений технично, соблюдая при этом установленные специально для легкоатлетических упражнений правила. Физические упражнения в составе легкоатлетических комплексов оказывают колоссальное воздействие на формирование костно-мышечной, дыхательный, нервной и кровеносной системы. Систематические занятия легкой атлетикой повышают силу мышц и увеличивают их объем, делают тело стройнее и красивее.

Достижение высоких спортивных результатов в лёгкой атлетике возможно при высоком уровне физической подготовленности обучающихся и при совершенном владении ими рациональной техникой. У обучающихся групп начальной подготовки спортивное мастерство 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.

Популярность лёгкой атлетики обусловлена тем, что она является олимпийским видом спорта. Она удовлетворяет интересы и потребности детей в двигательной активности. Соответственно учебно-тренировочный процесс должен протекать с действующими нормативно-правовыми актами, законами в сфере физической культуры и спорта, и федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика».

Определены требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки. Они утверждены Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «лёгкая атлетика», утвержденным Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 996.

Формирование устойчивого интереса к занятиям по виду спорта «лёгкая атлетика» и формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности способствует повышению уровня физической подготовленности и всестороннему гармоничному развитию физических качеств детей школьного возраста, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «лёгкая атлетика».

В течение последних нескольких лет многие тренеры-преподаватели не только работают над техникой бега своих обучающихся, но и проводят исследования, связанные с влиянием техники бега на рост результатов спортсмена. Ведущее место среди спортивных дисциплин современной легкой атлетики принадлежит бегу на средние дистанции. На сегодняшний день обучающиеся отделений лёгкой атлетики в беге на средние дистанции достигают высоких результатов. Призёров разделяют сотые доли секунды, а победителем среди равных может оказаться спортсмен, лучше подготовленный физически, обладающий более совершенной техникой бега, тактически грамотный. В юношеском возрасте необходимо 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.

С целью обучения управления своими движениями, овладевания современной техникой бега и непрерывного совершенствования спортивно-технического мастерства, 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.

Во время тренировочного процесса 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 средние дистанции следует рассматривать как целостное упражнение, в котором выделяют следующие фазы: высокий старт, бег по дистанции, особенности техники на вираже, финиширование.

Нередко неправильное выполнение отдельных элементов движения является препятствием к достижению высоких результатов в беге. Безусловно, высокий старт во многом зависит от уровня общей и специальной физической подготовленности. 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 вперёд, 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.

Перед началом обучения технике бега на средние дистанции важно ознакомиться с особенностями занимающихся и выделить их индивидуальные недостатки. Это поможет избежать подражания «идеальному» представлению о технике бега на средние дистанции.

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.

Разберём некоторые из них. Недостаточный вынос бедра маховой ноги вперёд — исправляется бегом или ходьбой с высоким подниманием бедра, с некоторым выпрямлением туловища и отведением плеч назад.

Неполное выпрямление ноги при отталкивании — исправляется систематическим выполнением бега прыжками или различных типов прыжков (тройного, пятерного и т. д.), способствующих развитию силы мышц разгибателей.

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).

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 приступать 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.

Для обучения технике бега на средние дистанции также применяют специальные беговые упражнения. Например: бег прямыми ногами вперёд направлен на правильную постановку стопы; беговой роллинг – продвижение вперёд осуществляется перекатом с пятки на носок через прямую ногу (активная работа голеностопа); бег с захлестыванием голени — выполняется на передней части стопы, наклон туловища 10–12°, работа рук как при беге, колено не выходит вперёд своей проекции.

Таким образом, после овладения основами техники бега спортсмены должны систематически работать над деталями техники и закреплением правильных навыков. Бегуны на средние дистанции должны постоянно совершенствоваться, 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. Абдуллаев Д.С. Легкая атлетика – королева спорта / статья в журнале – научная статья / Узбекистан, Наманганский государственный университет, 2018.
2. Гуменюк Н.П. Психология физического воспитания и спорта / Н. П. Гуменюк, В. В. Клименко .— Киев : Вища школа, 1985 .— 311 с.
3. Книга тренера по легкой атлетике / Под ред. Хоменкова Л.С. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
4. Кокова, Е.И. Легкая атлетика и методика преподавания: методические рекомендации / Е.И. Кокова, А.С. Гричанов, В.С. Мещеряков. – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2005.
5. Кравчук А.И., Паршин С.В., Легкая атлетика и проблемные вопросы совершенствования легкой атлетики в России / статья в журнале - научная статья – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2018.
6. Легкая атлетика / Под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронина, Ю.Н. Примакова – М., 1989
7. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Примерная программа для системы дополнительного образования детей. – М.: Советский спорт, 2003
8. Легкая атлетика. Учебник для институтов физкультуры, под ред. Н.Г. Озолина и Д.П. Маркова, 2-е издание М. 2002
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера М. АСТ Астрель, 2003
10. Основы легкой атлетики / Бойко А.Ф. – М.: Физкультура и спорт, 1982
11. Официальный сайт Всероссийской федерации лёгкой атлетики России [Электронный ресурс]. URL: https://rusathletics.info/ (дата обращения: 30.10.2025).
12. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Свердловской области [Электронный ресурс]: – URL: <https://minsport.midural.ru/> (дата обращения: 29.10.2025).
13. Плотников В.Э. Легкая атлетика в системе физического воспитания / статья в сборнике трудов конференции – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022.
14. 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: 06.11.2025).
15. Учебник тренера по легкой атлетике / Под ред. Хоменкова. – М. Физкультура и спорт, 1982