



МЕТОДИКА ТЕХНИКИ БЕГА НА СПРИНТЕРСКИЕ ДИСТАНЦИИ.

Сафин Дамир Абдурахманович

-старший преподаватель

*Филиала Казанского (Приволжского) Федерального Университета
в городе Джизаке.*

Аннотация: *в статье описывается техника бега на спринтерские дистанции и методика проведения тренировки по лёгкой атлетике, тренировка на развитие у легкоатлета взрывной силы при беге на короткой дистанции, описываются специальные упражнения которые необходимо выполнять при беге на короткую дистанцию.*

Ключевые слова: *спринт, бег на короткие дистанции, фаль-старт, методика, физическая подготовленность.*

Xulosa: *maqolada sprint masofalariga yugurish texnikasi va yengil atletika bo'yicha mashg'ulotlarni o'tkazish metodologiyasi, qisqa masofaga yugurishda sportchida portlovchi kuchni rivojlantirish bo'yicha mashg'ulotlar tasvirlangan va qisqa masofaga yugurishda bajarilishi kerak bo'lgan maxsus mashqlar tasvirlangan.*

Kalit so'zlar: *sprint, qisqa masofaga yugurish, noto'g'ri start, metodologiya, jismoniy tayyorgarlik.*

Abstract: *the article describes the technique of running sprint distances and the methodology for conducting training in athletics, training to develop explosive power in an athlete when running a short distance, and describes special exercises that must be performed when running a short distance.*

Key words: *sprint, short-distance running, false start, methodology, physical fitness.*

Введение.

Лёгкая атлетика это один из самых изящных видов спорта а если коснутся истории развития лёгкой атлетики то она берёт своё развитие из глубины веков ещё древние греки проводили соревнования по бегу, прыжкам, метаниям камней из пращи, в современное время лёгкая атлетика получила известность во всём мире за свою грациозность и зрелищность, спортсмены принимают участие в различных видах лёгкой атлетики это бег на короткие и средние дистанции, бег на дальние и сверхдальние дистанции, прыжкам в длину с разбега, прыжкам с шестом, прыжкам в высоту, метаниям копья, диска, толкание ядра, в связи с этим появилась необходимость разработать методику тренировок позволяющих спортсменам овладеть навыками техники выполнения упражнений позволяющих добиться высоких результатов на международной арене. В этой статье будет описана методика тренировок бега на спринтерские дистанции, общая физическая и специальная физическая



подготовка легкоатлетов. Необходимо отметить и о психологической подготовке каждого спортсмена.

Спринтерский бег является технически сложным двигательным действием. Для более успешного изучения техники бега целесообразно разделение целого движения на более простые части и освоение каждой из них в отдельности.

Перед началом обучения следует ознакомиться с особенностями бега каждого занимающегося, определить его основные достоинства и недостатки. Для этого выполняются повторные пробежки на отрезке 30-40 м в свойственной каждому ученику манере, при этом группа располагается таким образом, чтобы были хорошо видны все детали техники бегущего.

Стремление бежать с максимальной скоростью при неосвоенной технике и недостаточной подготовленности почти всегда приводит к излишним напряжениям. Чтобы избежать этого, на начальном этапе обучения следует применять преимущественно бег в $1/2$ и $3/4$ интенсивности, так как при легком, свободном, ненапряженном беге спортсмену легче контролировать свои движения.

1. Обучение технике бега на короткие дистанции.

Обучение технике бега по прямой. Для начального обучения технике бега по прямой используют следующие упражнения:

1. движения руками (подобно движениям во время бега). Руки согнуты в локтях под углом около 90° , движение осуществляется вперед-назад, в переднем положении кисть поднимается до уровня подбородка;

2. бег с высоким подниманием бедра и загибающей постановкой стопы на дорожку. Смотреть вперед, корпус держать прямо, опорная нога прямая, бедро маховой ноги поднимается до уровня горизонтали, активно встречать опору передней частью стопы, не опускаясь на пятку;

3. бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени. Корпус держать прямо, следить за согласованной работой рук и ног, не опускаться на пятку;

4. бег прыжковыми шагами. Корпус держать прямо, коленом маховой ноги тянуться вперед-вверх, после отталкивания нога выпрямлена во всех суставах;

5. бег с ускорением с переходом в бег по инерции. Держаться высоко на стопе, бежать по инерции, упруго ставя стопу на опору, стараться дольше сохранить набранную скорость без активных отталкиваний;

6. бег с ускорением на 40-60 м в $3/4$ интенсивности от максимальной.

Все беговые упражнения необходимо выполнять свободно, без излишних напряжений. При беге с ускорением нельзя заканчивать бег сразу, а нужно его продолжить некоторое время, не прилагая максимальных усилий (свободный бег).



Обучение технике бега по повороту.

В спринтерских дистанциях 200 и 400 м спортсменам приходится часть пути преодолевать по повороту, при этом возникает центробежная сила, которая возрастает с увеличением скорости бега и уменьшением радиуса виража. Для более эффективного прохождения этой части дистанции бегунам необходимо вносить некоторые коррективы в технику бега. При входе в поворот и беге по повороту необходимо наклонять туловище влево. Ступни ног при этом ставятся с небольшим поворотом влево, правая рука движется больше внутрь, а левая наружу. Выход из поворота на прямую сопровождается плавным уменьшением наклона влево.

Для начального обучения бегу по повороту используют следующие упражнения:

1. бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом (на 6-8-й дорожках) по 50-80 м со скоростью 80-90% от максимальной;
2. бег с ускорением на повороте на первой дорожке (50-80 м) в 3/4 интенсивности;
3. бег по кругу радиусом 20-10 м с различной скоростью;
4. бег с ускорением на повороте с выходом на прямую (80-100 м) с различной скоростью;
5. бег с ускорением на прямой с входом в поворот (80-100 м) с различной скоростью.

При выполнении упражнений бег должен быть свободным. Уменьшать радиус поворота следует только тогда, когда достигнута достаточно правильная техника бега на повороте большого радиуса.

При беге с входом в поворот необходимо учить легкоатлетов начинать наклон тела к центру поворота, опережая возникновение центробежной силы.

Обучение технике высокого старта и стартовому разгону

Как было отмечено выше, бег на короткие дистанции спортсмены начинают с низкого старта. Перед его изучением целесообразно вначале освоить более простой вариант старта – высокий. Для этого используют следующие упражнения:

1. выполнение команды «На старт!» - одна нога (обычно сильнейшая) выставляется вперед к стартовой линии, а другая отставляется на пол шага назад, немного в сторону, носком, развернутым немного наружу, колени слегка согнуты. Плечи и руки опущены вниз, туловище прямое, тяжесть тела распределена на обе ноги;
2. выполнение команды «Внимание!» - туловище наклоняется вперед, вес тела переносится на согнутую впереди стоящую ногу, таз подается вперед, руки сгибаются в локтях. Положение рук и ног разноименное;



3. начало бега без сигнала, самостоятельно (15-20 м). Первые шаги выполняются упругой постановкой стоп под себя, с активной работой рук при сохранении общего наклона;

4. начало бега без сигнала при большом наклоне туловища вперед (до 20 м);

5. начало бега по сигналу и стартовое ускорение (20-30 м) при большом наклоне туловища и энергичном (акцентированном) вынесении бедра вперед.

Начинать обучение технике бега со старта следует, когда занимающийся научился бежать с максимальной скоростью без возникновения скованности. Следить, чтобы обучающиеся на старте выносили вперед плечо и руку, разноименные выставленной вперед ноге. По мере усвоения старта необходимо увеличивать наклон туловища, и стараться сохранять его возможно дольше. К выполнению старта по сигналу переходить только после уверенного усвоения техники старта.

Обучение технике низкого старта и стартовому разгону

После освоения техники высокого старта переходят к обучению низкому старту. Для этого используют следующие упражнения:

1. выполнение команды «На старт!» (описание в разделе техника);

2. выполнение команды «Внимание!»;

3. начало бега без сигнала, самостоятельно (до 20 м);

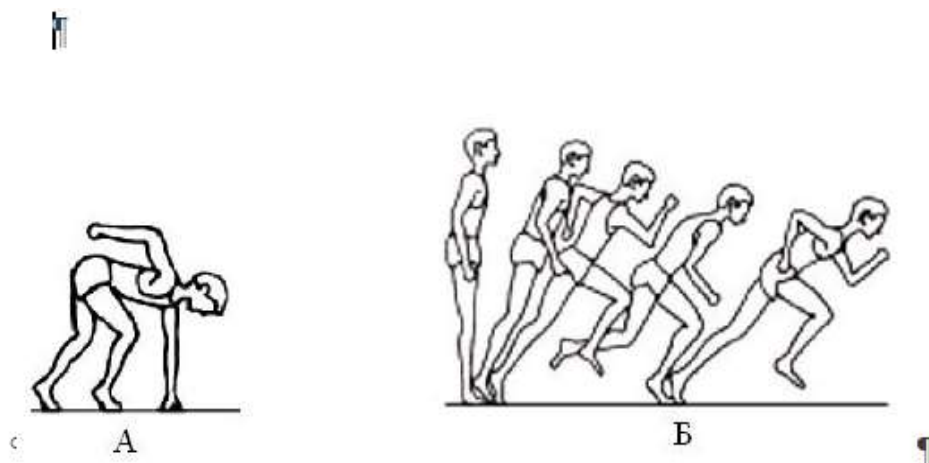
4. начало бега по сигналу;

5. начало бега по сигналу, следующему через разные промежутки после команды «Внимание!».

Если бегун с первых шагов после старта преждевременно выпрямляется, целесообразно увеличить расстояние от колодок до стартовой линии или установить на старте наклонную рейку, ограничивающую возможность подъема. Также для устранения преждевременного выпрямления бегуна в фазе разгона применяют старты из различных исходных положений, вынуждающих обучаемого сохранять наклон:

1. бег с высокого стартового положения с опорой на одну руку и горизонтальным положением туловища

2. стоя у стартовой линии стопы параллельны, руки опущены, поднявшись на носки и подав плечи вперед вывести тело из равновесия и начать бег сохраняя наклон.



По команде «На старт» атлет должен занять правильную позицию для низкого старта. В частности, необходимо опуститься на одно колено (правшам — на правое), а руки поставить на дорожку у стартовой линии, но не пересекая ее. Руки должны находиться не впереди, а под телом, на уровне плеч, как при отжимании от пола. Опирается следует не на ладонь, а на свод между большим пальцем с одной стороны, средним и безымянным пальцами — с другой.

При наличии стартовых колодок стопы ног опираются в них (ведущая нога сзади), а при их отсутствии — на мыски.

Согнутое колено передней ноги (у правшей — левой) в таком положении должно находиться на одной линии с руками, а не позади или перед ними.

По команде «Внимание» бегун отрывает колено от дорожки, сгибает спину и опускает голову вниз так, чтобы она больше не пересекала линию упора рук.

В этой позе должна ощущаться готовность тела к рывку вперед, который сдерживается теперь лишь судьей забега. Важно, чтобы были «заряжены» не только ноги, но и мышцы спины. Они выполняют роль главной пружины для рывка с места.

По команде «Марш» бегун отрывает руки от земли, одновременно с этим резко выталкивает себя ногами вперед и разгибает спину. При этом не надо поднимать голову и смотреть вперед как на старте, так и при разгоне.

Чтобы снизить вероятность преждевременного старта (фальшстарта), не нужно высчитывать момент, когда судья скажет «марш», ориентируясь на временной промежуток между командами «на старт» и «внимание». Скорости человеческой реакции вполне достаточно для того, чтобы мгновенно начать движение после прозвучавшего сигнала.

Разгон

Эта фаза занимает первые несколько секунд или примерно первые два десятка метров от стартовой линии. Тело бегуна и его голова еще наклонены вперед, чтобы максимально снизить сопротивление воздуха, а именно борьба с ним и является одной из основных проблем при разгоне.



Разгон — это момент, в котором определяющее значение имеет мышечная сила. Речь идет не только о ногах, но и о руках, спине, плечах. Чтобы научиться быстро разгоняться, спринтеры проводят множество часов в тренажерных залах, наращивают мышечную массу и становятся больше похожи на бодибилдеров, чем на легкоатлетов. При разгоне движения спринтера немного напоминают движения пловца. Он буквально прорубает себе путь, совершая широкие и мощные движения руками и ногами. Чтобы рычаг был больше, стопы ставятся немного в стороны от середины. Аналогичным образом работает человек, толкающий перед собой тяжелый предмет или преодолевающий сопротивление силовой ленты.

В арсенале спринтеров есть специальные металлические сани, которые они нагружают блинами от штанги, а потом толкают перед собой. Таким способом тренируется разгон.

Бег по дистанции

На этой фазе бегун уже полностью выпрямляет спину и продолжает (но уже более плавно) набирать максимальную возможную скорость, на которой он будет способен двигаться основную часть дистанции.

Атлет касается земли только передней частью стопы. Однако его ноги двигаются уже не как поршни, то есть вперед-назад, а совершают круговое движение.

В этот период ни в коем случае не нужно задерживать дыхание или дышать только носом.

Финиш

На последних метрах дистанции атлеты начинают сбавлять скорость, и с этим позывом трудно бороться. Многие тренеры отдельно прорабатывают эту фазу со своими учениками, чтобы те могли продолжать выжимать из себя максимум, видя приближение финишной черты.

У спринтеров есть специальный технический прием, позволяющий вырвать победу или достичь рекорда — бросок грудью, когда атлет резко наклоняется вперед в паре шагов от финиша.

На самых коротких дистанциях такое движение часто приводит к падению после финиша. А те, кто совершит этот бросок слишком рано, могут, наоборот, потерять лидерство.

Заключение.

Выводы. Проведенный опрос показывает, что легкой атлетикой занимаются люди разных возрастов, большое количество заинтересованы в разных ее направлениях. Занятия легкой атлетикой позволяют человеку обучиться правильно, двигаться во время ходьбы, бега, прыжков и др. Сезонные факторы не влияют на занятия данным видом спорта. Респонденты положительно относятся к легкой атлетике, любят смотреть соревнования. В результате анализа данных мы пришли к выводу, что занятия легкой атлетикой



имеют положительное влияние на интерес студентов к физической активности, уровень физической подготовленности и даже на их успеваемость в учебе.

Таким образом, техника бега на короткие дистанции может совершенствоваться по различным ее параметрам, каждый из которых вносит свой вклад в результаты соревновательной деятельности. Сила взмаха рук и точность направленности движений является одним из важных резервов увеличения скорости бега на короткие дистанции.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Озолин Н.Г., Воронкин В.И. Легкая атлетика: учебник для институтов физической культуры. М.: ФиС. 1989.
2. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. – М.: изд-во «Академия». 2003.
3. Жилкин А.И., Кузьмин В.С., Сидорчук Е.В. Легкая атлетика: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. 2-е издание. М.: изд-во «Академия». 2005.
4. Макаров А.Н. Легкая атлетика: учебник. М.: ФиС. 1974.
5. Гойхман П.М., Трофимов О.Н. Легкая атлетика в школе. М.: ФиС. 1972.
6. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. 3 –е издание. М.: изд-во «Просвещение». 2006.
7. Урок физкультуры в современной школе. Методические рекомендации для учителей. Выпуск 3, Легкая атлетика. М. 2004.
8. Легкая атлетика в 1-3 классах // журн. Физкультура в школе. № 4,5,6. 2004.
9. Легкая атлетика в 4-8 классах // журн. Физкультура в школе. № 3,4,6. 2005.
10. Легкая атлетика в 9-11 классах // журн. Физкультура в школе № 3,4,5. 2006.