

**ТЕХНИКА И МЕТОДИКА  
ОБУЧЕНИЯ БЕГУ  
НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ**

*Методические рекомендации*

УДК 796(075)  
ББК 75.711.5я73  
Т38

Составители: старший преподаватель кафедры легкой атлетики и лыжного спорта УО «ВГУ им. П.М. Машерова», заслуженный тренер Республики Беларусь, мастер спорта **В.И. Тур**, старший преподаватель кафедры легкой атлетики и лыжного спорта УО «ВГУ им. П.М. Машерова», мастер спорта международного класса **Г.Н. Ситкевич**, преподаватель кафедры физического воспитания и спорта УО «ВГУ им. П.М. Машерова» **Л.А. Марцинович**, преподаватель кафедры легкой атлетики и лыжного спорта УО «ВГУ им. П.М. Машерова» **С.Г. Петровский**

Рецензенты: заведующий кафедрой легкой атлетики и лыжного спорта УО «ВГУ им. П.М. Машерова» кандидат педагогических наук, доцент П.К. Гулидин, тренер сборной Республики Беларусь, кандидат педагогических наук, доцент М.М. Шур

Методические рекомендации предназначены для студентов факультета физической культуры и спорта, преподавателей.

УДК 796 (075)  
ББК 75.711.5я73

**СОДЕРЖАНИЕ**

ВВЕДЕНИЕ .....	
ГЛАВА 1. Характеристика бега на короткие дистанции .....	
ГЛАВА 2. Техника бега на короткие дистанции .....	
ГЛАВА 3. Особенности техники бега на короткие дистанции .....	
ГЛАВА 4. Методика обучения технике бега на короткие дистанции .....	
ЛИТЕРАТУРА .....	

## ВВЕДЕНИЕ

Бег на короткие дистанции занимает в легкой атлетике центральное место. Это объясняется не только большим разнообразием видов спринтерского бега, но и тем, что высокий уровень скорости является важнейшим залогом успеха и в беге на средние и длинные дистанции, и в прыжках, и в барьерном беге, и в многоборьях. Вот почему повышение мастерства в спринте имеет важное значение для важнейшего развития не только легкой атлетики, но и других видов спорта, где быстрый бег является определяющим.

Бег на короткие дистанции является самым древним видом легкоатлетических упражнений. Ещё на самых древних олимпиадах атлеты соревновались в беге на один стадий (192,27 м).

Достижения древнегреческих спринтеров зафиксировать было никак нельзя, а победителя определяли по финальному забегу. По свидетельству древнегреческого писателя и путешественника Павсания, спартанец Ладос якобы так быстро бегал, что не оставлял следов на песке, а победитель, к примеру, 46-й Олимпиады до н.э. в открытом поле ловил зайца руками, или догонял козу из стада, которое пас.

К бегу на короткие дистанции относятся: бег на 100 м (мужчины и женщины), бег на 200 м (мужчины и женщины), бег на 400 м (мужчины и женщины). Эти виды легкоатлетического бега являются классическими по которым разыгрываются медали Олимпийских игр.

В наше время бег на короткие дистанции в соревнованиях стал проводится впервые в Англии и предпочтение было отдано дистанции 100 ярдов (91,4 м – 1860г).

Предлагаем Вам таблицу высших достижений нашей планеты в беге на короткие дистанции по данным на начало 2006 г.

Дистанция	Мир	Европа	Республика Беларусь	Витебская область	Дистанция	Мир	Европа	Республика Беларусь	Витебская область
<b>Мужчины</b>					<b>Женщины</b>				
<b>100 м</b>	<b>9.77</b> Асафа Пауэл Ямайка, 2005	<b>9.86</b> Франсик Обиквел Португалия 2004	<b>10.27</b> Сергей Корнелюк Бяла Подляска 1994	<b>10.1</b> Сергей Коровин Витебск, 1973	<b>100 м</b>	<b>10.49</b> Флоренс Гриффитт Джойнер США 1988	<b>10.73</b> Кристин Арон Франция 1998	<b>10.92</b> Юлия Нестеренко 2004	<b>11.6</b> Люба Иванова г. Витебск 1976
<b>200 м</b>	<b>19.32</b> Майка Джонсон США 1996	<b>19.72</b> Петро Меннес Италия 1979	<b>20.63</b> Александр Старовойтов г. Ленинград 1988	<b>20.7</b> Олег Шаровarov Витебск, 1983	<b>200 м</b>	<b>21.34</b> Флоренс Гриффитт Джойнер 1988	<b>21.71</b> Мария Кох ГДР 1984  Хайке Дрехслер, ГДР 1986 Хайке Дрехслер ГДР 1986	Сафронникова Наталья 2001 г. Бремен	<b>23.73</b> Ирина Савик г. Витебск, 1978

Дистанция	Мир	Европа	Республика Беларусь	Витебская область	Дистанция	Мир	Европа	Республика Беларусь	Витебская область
<b>400 м</b>	<b>43.18</b> Майкл Джоксон США 1999	<b>44.33</b> Томас Шенбеле Германия 1987	<b>45.51</b> Александр Трошило г. Москва 1984	<b>46..05</b> Владимир Володько г. Витебск, 1986	<b>400 м</b>	<b>47.60</b> Марита Кох ГДР 1985	<b>47.60</b> Мартина Кох ГДР 1985	Светлана Усович 2004	<b>50.94</b> Анна Козак г. Витебск, 1996

Первым официальным мировым рекордсменом в беге на 100 ярдов с результатом 10,6 с стал Д. Липпикотт (США) Стокгольм, Олимпиада 1912 года).

Рекорд мира в беге на 200 м фиксируется с 1951 года и им становится Эндрю Стенфилд (США) 20, 6 с.

В беге на 400 м первый рекорд мира был зафиксирован в 1864 году. Англичанин Дербишир пробежал 440 ярдов (402,25 м) за 56 с.

Бег на короткие дистанции раньше других видов легкой атлетики был признан доступным для женщин и был включен в программу Олимпийских игр 1928 года. Результат победительницы в беге на 100 м американки Э. Робинсон, был равен 12,2 с. Через 20 лет олимпийская женская программа пополнилась новой дистанцией 200 м. В 1964 году спортсменки стали соревноваться и на дистанции 400 метров.

## ГЛАВА 1. ХАРАКТЕРИСТИКА БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Спринтерский бег принадлежит к группе циклических упражнений, т.е. упражнений с многократным повторением одних и тех же движений с максимальной и субмаксимальной интенсивностью.

Спортивные результаты в спринте, как и в других видах легкой атлетики, зависят от всесторонней подготовки спортсмена. Важнейшим физическим качеством, обеспечивающим успех спринтера, является быстрота в специфических ее проявлениях: быстрота двигательной реакции на звуковой раздражитель на старте и частота беговых движений при большой амплитуде. Быстрота двигательной реакции – это время, протекающее от воздействия звукового раздражителя до момента выполнения движения спортсменом. Уменьшение её имеет большое значение для более быстрого ухода со старта по выстрелу.

Быстрота движений во многом определяется динамикой нервных процессов в коре головного мозга. Как показали исследования А.Н. Крестовникова и В.В. Васильевой, для спринтера повышенная возбудимость центральной нервной системы и относительно большая подвижность первых процессов. На качество быстроты, выражением которого является максимальная частота движений, больше всего влияет скорость перехода двигательных нервных центров от состояния возбуждения в состояние торможения и наоборот, от состояния торможения в состояние возбуждения. Проявление быстроты непосредственно связано с большой силой сокращения мышц, а также с совершенной координацией движений, позволяющей использовать силу в кратчайший промежуток времени. Для спринтера особое значение имеет такое проявление силы, которое выражается в наибольшей скорости сокращения работающих мышц в движениях большой амплитуды при многократном их повторении.

Во время бега работают разгибатели и сгибатели бедра, а также мышцы туловища и рук. По существу в спринте весьма активную роль выполняют все мышцы, поэтому лучшие спринтеры имеют хорошо развитые мышцы не только ног, но и рук, плеч и туловища. Особенно сильными у спринтера должны быть мышцы, выпрямляющие ногу для мощного отталкивания от грунта, мышцы, сгибающие бедро, мышцы живота и мышцы рук. Поэтому характерно, что по степени развития мускулатуры спринтеры занимают одно из ведущих мест среди других спортсменов.

По мнению многих исследователей при беге на короткие дистанции особенно быстро прогрессирует утомление нервно-мышечного аппарата спортсмена. Всё это говорит о том, что для успешных выступлений в спринте спортсмен должен обладать высоким уровнем развития скорост-

но-силовых качеств в сочетании со специальной выносливостью. Следовательно, важное значение для спринтера имеет наличие высокого уровня специальной (скоростной) выносливости, т.е. способности спортсмена поддерживать высокую скорость бега до конца спринтерской дистанции. Бег спринтера вызывает огромный расход энергии и совершается почти в бескислородных условиях. Продукты обмена, не устраняется окислением, быстро накапливается в мышцах, что приводит в итоге к резкому сокращению продолжительности работы. В этом состоит своеобразие физиологических процессов при спринтерском беге, в этом же и своеобразие выносливости спринтера так как выносливость воспитывается в борьбе с утомлением, то в своей тренировке спринтер должен задавать себе соответствующую работу. Основным методом развития специальной выносливости спринтера является повторный бег на длинных отрезках для бегунов на 100–200 м от 100 до 400 м, для бегунов на 400 м от 300 до 600 м, проводимый с высокой скоростью. При такой методике тренировки организм приспособляется к требованиям спринта, что выражается в улучшении физико-химических процессов в мышцах, в совершенствовании нервно-координационных механизмов.

Существенное значение для подготовки спринтера имеет и постоянное внимание к развитию общей выносливости. Упражнения, способствующие развитию общей выносливости, позволяют улучшить работу кровеносной и дыхательной систем организма и сокращать продолжительность восстановительных процессов, что в свою очередь, дают возможность сократить время отдыха в процессе и после тренировочного занятия и ускорить поступление состояния готовности к следующему занятию. Не следует забывать и того, что только при хорошей базе общей выносливости можно эффективно развивать специальную выносливость спринтера.

Процессы, происходящие в организме в результате тренировки на выносливость, увеличивают количество раздражителей, воздействующих на организм, и позволяют спортсмену выполнять большой объем работы на скорость и на специальную выносливость.

Важную роль в успехах спринтера имеет высокий уровень развития гибкости способности выполнять движения с большей амплитудой. Спринтеру следует постоянно улучшать гибкость – способность к выполнению движений с большей амплитудой значительно более размашистых, чем необходимо в беге. Тогда в спринтерском беге все движения будут совершаться с амплитудой, далекой от предела, сопротивление мышц онтогонистов будет минимальным и мышечная сила будет затрагиваться главным образом на полезное действие. Упражнение, способствующие повышению эластичности мышц – весьма существенная часть тренировки спринтера.

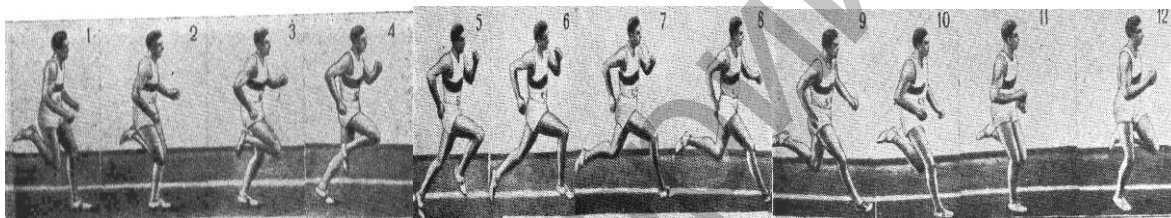
Огромное значение для успешных выступлений в спринте имеет и владение рациональной техники бега, что дает возможность спортсмену

наиболее полно использовать свои силы для достижения высоких спортивных результатов.

В спринте происходит чрезвычайно быстро чередование сокращения и расслабления мышц. В момент, когда одни группы мышц сокращаясь, выполняют работу, остальные должны быть расслаблены. Расслабление – есть умение, являющееся составной частью отличной координации движений, к которой ведущую роль играет центральная нервная система.

В ходе многолетней и круглогодичной тренировки необходимо добиться максимального развития специальных качеств спринтера на базе всесторонней физической подготовки, в программу которой включаются наряду с бегом и беговыми упражнениями, всевозможные прыжки, метания, упражнения с отягощениями, другими видами спорта.

## ГЛАВА 2. ТЕХНИКА БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ



Спринтерский бег на любую дистанцию следует рассматривать как целостное упражнение. При выполнении его перед спортсменом, кроме главной двигательной задачи – пробежать дистанцию в кратчайшее время, встает ряд частных задач, эффективные способы решения которых и составляют рациональную технику бега на короткие дистанции. Исходя, из этих частных задач спринтерский бег можно условно разрешить на четыре фазы:

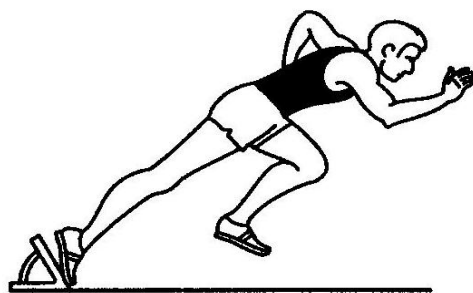
I начало бега – старт;

II стартовый разбег;

III бег по дистанции;

IV финиширование и остановка бега после финиша.

Теперь мы рассмотрим эти фазы с точки зрения рациональной техники.





Техника старта – Перед началом бега спринтер должен занять выгодные положения, чтобы после выстрела возможно быстрее развить высокую скорость. Для более быстрого выхода со старта применяются стартовые колодки, с помощью которых создается твердая опора для отталкивания. Расстановка стартовых колодок производится в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена: его роста длины конечностей, быстроты, силы и других физических качеств, а также от привычки спортсмена к избранному варианту колодок.

Наиболее распространенный вариант – так называемый обычный старт, который с успехом применяют многие спортсмены высокой квалификации а также и новички.

1-ая колодка устанавливается на расстоянии 40 см (приблизительно 1,5 ступени) от стартовой линии.

Задняя колодка в 45 см от передней колодки (на расстоянии приблизительно голени бегуна) – это для спринтеров рост которых соответствует 1 м 78 см.

Для бегунов более низкого роста эти расстояния должны быть уменьшены, а для бегунов более высокого роста – увеличены.

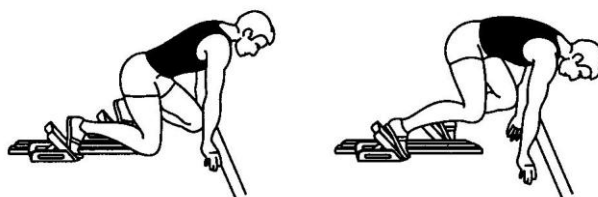
По ширине расстояние между осями колодок обычно равняется 18-20 см.



«На старт». По этой команде бегун после двух-трех глубоких вдохов и выдохов и нескольких расслабляющих мышцы двигательных упражнений подходит к стартовым колодкам и становится вперед них. Затем, присев, располагает руки впереди стартовой линии. Из этого положения бегун сначала ставит на опорную площадку передней колодки одну (обычно сильнейшую), а другую ногу – в заднюю колодку. Встав на колени с задисстоящей ноги, бегун переносит руки через стартовую линию и опирается ими о грунт. Большие пальцы рук обращены друг к другу, а остальные пальцы, сомкнуты между собой, – в стороны. Руки выпрямлены в локтях и расставлены на ширине плеч. Тяжесть тела равномерно распределена между руками, стопой ноги, расположенной впереди, и коленями другой ноги.

Взгляд бегуна устремлен в точку, примерно на расстоянии одного метра от линии старта.

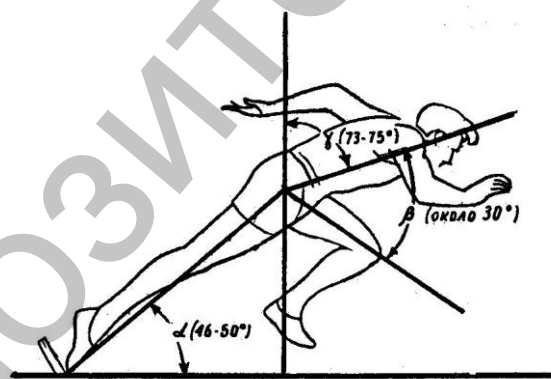
«Внимание».



По данному сигналу бегун плавно приподнимает таз выше уровня плеч на 5–10 см, а тяжесть тела равномерно между руками и ногой, находящихся впереди. Туловище держится прямым или с несколько выпуклой спиной. В этой позе очень важно не перенести чрезмерно тяжесть тела на руки, что ведет к увеличению времени, затраченного от сигнала до снятия рук с опоры.

После команды «Внимание» бегун должен сосредоточить свое внимание на том, чтобы по выстрелу возможно быстрее начать бег. Этого достигнуть можно только тогда, когда все движения со старта превратятся в привычный навык.

«Сигнал старта» (выстрел). Услышав выстрел бегун мгновенно устремляется вперед. При этом взмах рук согнутых в локтях на какую-то долю секунды опережает движение ног, как-бы освобождая простор для столь быстрого движению ног.



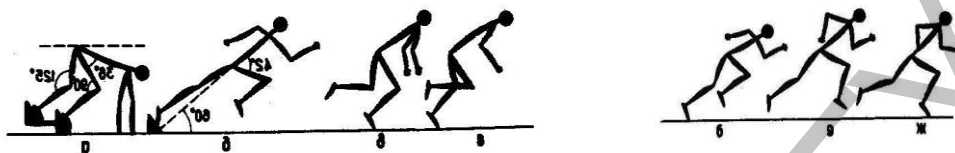
Отталкивание от стартовых колодок спринтер начинает мощными разгибанием в тазобедренном, а затем в коленном суставе. Завершается движение подошвенным сгибанием стопы и пальцев ног. Чем мощнее это движение, тем острее может быть угол выхода спринтера со старта, тем лучше условия для дальнейшего развития скорости в начале бега.

На эффективность отталкивания влияют и движения таза и вынос вперед-вверх другой (маховой) ноги. Для этих движений необходима работа мышц туловища (косых мышц живота, глубоких слоев мышц разгибателей спины) и передней группы мышц тазобедренного сустава.

Чем более мощно выполняется отталкивание от колодок, тем выше начальная скорость и, следовательно, тем быстрее преодолевает спортсмен

первые 10 м дистанции при условии приложения активных усилий при первых беговых шагах.

Мощное отталкивание от стартовых колодок должно иметь правильное направление и обязательно поддерживаться приложением соответствующих усилий в каждом беговом шаге.



Стартовый разгон по существу начинается с первого шага после момента отталкивания от стартовых колодок. Оптимальный наклон при выходе со старта и энергичный подъем бедра обеспечивает условия для перехода к следующему шагу. По данным исследования В. Филина и А. Стукалова, у лучших спринтеров угол отталкивания при первом шаге весьма острый, приблизительно в пределах  $46-50^\circ$ .

Следует избегать чрезмерно острого угла отталкивания, излишнее «прижимание таз к земле на первых шагах со старта приводит к плохому завершению отталкивания.

Когда туловище бегуна значительно продвинулось вперед, оттолкнувшись от задней колодки нога мгновенно выносится бедром вперед. Её стопа проходит невысоко над дорожкой. К моменту выпрямления впереди ноги другая нога завершает выход коленом вперед. Вследствие того, что бедро не доходит до горизонтали, оно своим взмахом создает усилие, направленное больше вперед, чем вверх. Это дает возможность использовать усилие бедра в направлении бега. Данные исследований А. Стукалова и В. Филина показывают, что при рациональной технике стартового разбега на первом шаге бедро маховой ноги должно подниматься относительно туловища под углом около  $30^\circ$ .

Ведущим движением при стартовом разбеге является энергичный вынос бедра маховой ноги вперед и все усилия должны быть направлены вперед. Не сразу бег быстрый. Начальная скорость, которую может придать спринтер своему телу одномоментным отталкиванием, относительно невысока. Чтобы развить высшую скорость спринтер бежит со старта с ускорением, с каждым шагом увеличивая скорость. Данные исследований А.Н. Жданова показывают, что независимо от пола, возраста и уровня тренированности спортсмена нарастание скорости с момента выхода со старта происходит следующим образом: в первую секунду разбега скорость составляет 55% максимальной скорости спортсмена, во вторую секунду 76% в третью 91%, в третью 91%, в четвертую 95% и в пятую 99 % максимальной скорости.

Во время стартового разбега происходит последовательное нарастание длины шагов до среднего уровня, характерного для бега по дистанции,

и постепенное выпрямление туловища до нормального положения в беге. Имеет место все больший вынос бедра по отношению к горизонтали. Техника бега постепенно изменяется, все более приближаясь к технике бега по дистанции. Когда длина шагов достигает своего среднего уровня, а туловище бегуна занимает обычное для бега на дистанции положение, стартовый разгон завершается. Чёткой грани между стартовым разбегом и бегом по дистанции. Не существует. Бег по дистанции плавно вытекает из стартового разбега. Расстояние стартового разбега устанавливается спортсменом и тренером индивидуально.

У сильнейших спринтеров стартовый разбег заканчивается на 22–24 метре дистанции (на 13–15 беговом шаге) к этому моменту, по данным исследования Л.Н. Жданова, спортсмен достигает приблизительно 93–95% своей максимальной скорости спортсмена, во вторую секунду 76% в третью 91%, в четвертую 95 % и в пятую 99% максимальной скорости.

Во время стартового разбега происходит последовательное нарастание длины шагов до среднего уровня, характерного для бега по дистанции, и постепенное выпрямление туловища до нормального положения в беге. Имеет место все больший вынос бедра по отношению к горизонтали. Техника бега постепенно изменяется, все более приближаясь к технике бега по дистанции. Когда длина шагов достигает своего среднего уровня, а туловище бегуна занимает обычное для бега на дистанции положение, стартовый разбег завершается. Четкой грани между стартовым разбегом и бегом по дистанции не существует. Бег по дистанции плавно вытекает из стартового разбега. Расстояние стартового разбега устанавливается спортсменом и тренером индивидуально.

У сильнейших спринтеров стартовый разбег заканчивается на 22–24 м дистанции (на 13–15 беговом шаге) к тому моменту, по данным исследований Л.Н. Жданова, спортсмен достигает приблизительно 93–95% своей максимальной скорости.

В стартовом разбеге большое значение имеют энергетичные движения рук вперед-назад, которые совершаются в основном так же, как и в беге по дистанции, но с ускоренным размахом, вследствие более короткого шага. Вместе с удлинением шага увеличивается и амплитуда движений рук.

Бег по дистанции знаменует переход к решению новой двигательной задачи – экономно поддерживать развитую скорость на дистанции. Для этого необходимо стремиться к более равномерному и прямолинейному движению с достигнутой скоростью.

Характерной особенностью техники бега на дистанции является слегка наклонённое вперед туловище, которое до определенных пределов стимулирует уменьшение угла отталкивания опорной ногой. Однако спринтер должен избегать «падающего» бега, так как потеря равновесия при этом приводит к утрате контроля над движениями.

В спринтерском беге ступени ног должны располагаться носками прямо вперед или слегка развернутыми наружу. Большое значение имеет высокий бег с постановкой стопы «под себя». Руки, согнутые в локтевых суставах приблизительно под углом в  $90^\circ$ , движутся вперед (несколько вовнутрь) и назад несколько наружу. Амплитуда движений рук находится в прямой связи с движением ног. Кисти во время бега находятся в полусжатом положении свободно и напряженно.

Техника бега в спринте не будет совершенной если бегун не умеет расслаблять те мышцы, которые в каждый данный момент активно не работают. Успех в спринте в значительной мере зависит от овладения искусством расслабления, от умения бежать легко, свободно, без излишних напряжений. Признаком рациональной техники спринтерского бега является умение бегуна концентрировать усилия в фазе заднего толчка, а в другие фазы обеспечивать ведущим мышцам лучшие условия для отдыха и подготовки к новому усилию.

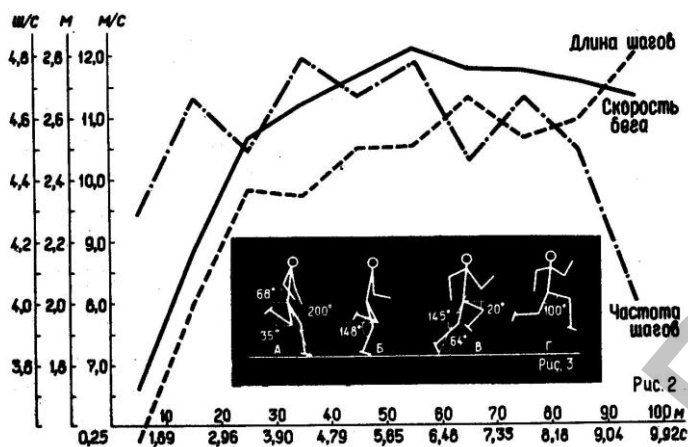


Финиширование имеет задачей сохранить максимальную скорость бега до конца дистанции. В спринтерском беге при острой спортивной борьбе обычно применяется бросок на ленточку. Бросок на ленточку выполняется за 1–1,5 м до финиша. Он выражается в резком наклоне туловища вперед и совпадает с последующим шагом бегуна на финише. Это дает возможность на сотую долю секунды раньше пересечь финиш за счет ускорения перемещения верхней части тела при относительном замедлении нижней. При броске на финише ускорения продвижения бегуна не происходит, но убыстряется момент его прохождения проекции финиша.

Бегунам, не овладевшим финишного броска и не сделавшим его привычным, рекомендуется пробегать финишную линию на полной скорости, совершенно не думая о броске на финише.

Замедление темпа бега и постепенная остановка после финиша осуществляется резким выставлением маховой ноги далеко вперед за финишем выпрямлением туловища и отведением его назад с замедлением частоты движений, а затем и остановки самого движения. На это отводится 15–20 метров. В закрытых помещениях метраж этот укорачивается.

### ГЛАВА 3. ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ



1. В беге на 100 м основная задача бегуна – возможно быстрее пробегать дистанцию – осуществляется бегом с максимальной скоростью. Для каждого спринтера максимальная скорость будет такой, при которой он не утрачивает легкости и ненапряженности бега. И хотя он, возможно, еще в состоянии увеличить мощность работ, но раз это ведет к изменениям, напряжениям и к снижению скорости, то делать этого не следует. Быстрое выбегание со старта в беге на 100 м переходит в стремительное ускорение. Достигнув максимальной скорости, бегун должен стараться поддерживать её до финиша.

2. В беге на 200 м половину дистанции спринтер проходит в условиях, значительно отличающихся от бега на прямой: он бежит на повороте, преодолевая центробежную силу. Для облегчения бега на повороте лучше ставить ступени ног с некоторым поворотом лучше ставить ступени ног с некоторым поворотом влево к бровке. Движения рук несколько отличаются от движений при беге по прямой. Правая рука двигается ещё более внутрь, а левая – несколько наружу. Выход с поворота на прямую также требует специфического умения. Бегун не ждет окончания поворота, чтобы уменьшить наклон тела влево. Уже на последних шагах (метрах) поворота он плавно уменьшает наклон на прямую и принимает прямое положение. Бегун, рассчитывающий показать высокие результаты в беге на 200 м, должен много работать под увеличением длины шагов, так как длинные шаги обеспечивают большие интервалы полета, а следовательно, и большие периоды относительного отдыха.

3. В достижении высоких результатов в беге на 400 м рациональная техника имеет еще большее значение, а также здесь подключается ещё и тактика бега – т.е. рациональное распределение скоростных напряжений на различных участках 400 мертвой дистанции. Лучшие бегуны на 400 м демонстрируют размашистые и плавные движения в фазе полета. Пробегать

дистанцию рекомендуется в относительно равномерном темпе – это позволяет бегуну показать более высокий результат.

Дыхание спринтера. В процессе спринтерского бега появляется огромная кислородная задолженность. В связи с этим весьма важное значение приобретает даже то минимальное количество кислорода, которое бегун поглощает на протяжении спринтерской дистанции. В беге на 400 м потребность в кислороде особенно велика. Учащение дыхания в связи с нарастанием кислородной задолженности может начинаться уже после 200-250 м дистанции. Чем позже будет происходить оно, тем лучше. Но ближе к финишу бегун вынужден дышать всё чаще. Бегуну не следует ожидать, когда развивающееся утомление соответственно вызовет такое учащение дыхания. Будет правильнее, если бегун, не дожидаясь наступления потребности в учащенном дыхании, несколько опередит этот момент сознательным учащением дыхания.

## ГЛАВА 4. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Обучение технике бега на короткие дистанции происходит в той последовательности, которая является наиболее естественной и эффективной, потому что бег является передвижением человека и требует сохранения свободы движений.

Прежде чем создать у занимающихся правильное представление о современной технике бега на короткие дистанции, необходимо ознакомить их с видом и его особенностями.

*Первая задача.* Ознакомление с видом и создание у занимающихся правильное представление о технике бега на короткие дистанции. Здесь применительны средства: объяснение, живой показ, просмотр киноколясок, кинограмм, фотографий, рисунков. Затем обучаемым дается несколько раз с высокой и средней скоростью пробежать отрезки 60–100 м. Количество повторений, пробежек, может различно для каждого обучаемого. Оно зависит от того, как скоро обучаемый пробежит дистанцию в свойственной для него манере.

*Вторая задача.* Обучить технике бега по прямой дистанции. Применяются специальные беговые упражнения на отрезках 30–40 м (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, семенящий бег, бег прыжковыми шагами и др.). Все эти упражнения выполняются свободно, индивидуально, всей группой. Многократное повторение этих упражнений в каждом занятии приводит к правильной технической структуре бега: достаточно высоко поднимать в беге бедро, полное выпрямление ноги при отталкивании, правильному наклону туловища при беге, свободная работа рук.

Основными средствами для решения этой задачи будут являться многократные пробежки с невысокой и средней скоростью на различных отрезка дистанции (60–100 м).

После каждого выполнения упражнения следует обращать внимание на техническую правильность выполнения.

*Третья задача.* Обучить технике бега по повороту. Наряду со специальными беговыми упражнениями применяются основные упражнения которые являются: бег на 50–80 м с ускорением на повороте беговой дорожки: бег с различной скоростью по кругу, бег по прямой и «входом» в поворот, бег по повороту и выходом» на прямую. Имитационные упражнения с движением и работой рук.

Имитационные упражнения с движением и работой рук.

В ходе обучения необходимо следить за свободой движений и своевременным наклоном туловища к центру поворота.

*Четвертая задача.* Обучить технике низкого старта и стартового разгона. Основными средствами обучения являются: практика установки стартовых колодок на прямой и поворота. Выполнение команд «на старт», «Внимание» с различными расположениями колодок по длине, ширине, наклону стартовых площадок, бег с низкого старта по прямой, по повороту самостоятельно, также по команде (выстрелу). Педагогу необходимо оказывать помощь по установке колодок, постановке стоп в колодки, при выполнении команд. Бегу с низкого старта должно предшествовать большое количество пробежек с высокого старта, прыжок в длину со стартовых колодок из положения «Внимание».

*Пятая задача.* Обучить технике финиширования. Обучение начинается с объяснения значения финиширования. Основные средства: бег на 30–40 м с ускорением на финише, наклон вперед на финишной прямой. Для успешного обучения финишированию следует выполнять сначала самостоятельно, а затем группой.

*Шестая задача.* Обучить технике бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. На данном этапе обучения техники в целом необходимо систематически работать над уточнением деталей техники и закреплении правильной техники. Необходимо больше применять специальных упражнений и упражнений, которые осваивают форму движений.

Проанализировав методики обучения бегу на короткие дистанции многих источников мы постарались нашу методику систематизировать, придать ей более конкретные формы, чтобы успешнее и в более сжатые сроки учить студентов бегу на короткие дистанции.



## ЛИТЕРАТУРА

1. Легкая атлетика и методика преподавания: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. О.В. Колодия, Е.М. Лутковского, В.В. Ухова. – М.: Физкультура и спорт, 1985. – 271 с., ил.
2. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Издательский центр «Академия», 2003. – 464 с.
3. Легкая атлетика. Учебник для студентов фак. физ. воспитания пед. ин-тов. Под ред. А.Н.Макарова. М., «Просвещение», 1974
4. Легкая атлетика: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. – Изд. 4-е, доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 671 с., ил.
5. Сидоренко М.М., Сидоренко В.М. Легкая атлетика в Белоруссии: справочник. – Мн.: Польша, 1988. – 156 с.: ил.
6. Основы легкой атлетики / Сост. А.Ф. Бойко. – М.: «Физкультура и спорт», 1976.
7. Алабин В.Г. Многолетняя подготовка легкоатлетов: (На прим. скоростно-силовых видов). – Мн.: Высш. школа, 1981. – 207 с., ил.
8. Легкая атлетика: Учеб. пособие / А.Н. Остапенко, Б.И. Селивестров, Ю.Н. Чистяков. – М.: Высш. школа, 1979. – 208 с., ил.