

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
АМУРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

К. Н. Сизоненко

**Обучение бегу на короткие дистанции на занятиях
по физической культуре в ВУЗе**

Учебно-методическое пособие

Благовещенск 2022

ББК 75.711я73

С 34

*Рекомендовано
учебно-методическим советом университета*

Сизоненко К.Н.

С 34 Обучение бегу на короткие дистанции на занятиях по физической культуре в ВУЗе: - Амурский государственный университет – Благовещенск, 2022. – 24 стр.

В настоящем учебно-методическом пособии рассматриваются основы обучения бегу на короткие дистанции на занятиях по физической культуре в ВУЗе. Дается методика поэтапного начального обучения студентов бегу на короткие дистанции.

Пособие адресовано преподавателям по физической культуре высших учебных заведений, а также студентам, изучающим дисциплину «Физическая культура и спорт», «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту».

В авторской редакции

© Амурский государственный университет, 2022

© Сизоненко К.Н., 2022

Содержание

Введение	4
1. Характеристика бега на короткие дистанции	5
2. Для каких дистанций нужна спринтерская техника бега	6
3. Сущность техники	6
4. Фазы бега на короткие дистанции	6
5. Методика обучения технике бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег, бег по повороту, финиширование	9
6. Методика обучения технике работы рук	19
7. Упражнения для закрепления и совершенствование навыков техники бега на короткие дистанции	20
Заключение.....	23
Список используемой литературы	24

Введение

В настоящее время, в условиях ускорения ритма жизни, увеличения психологической нагрузки и одновременно сокращения необходимой двигательной активности увеличивается роль и значение занятий физической культурой и спортом. Одним из важнейших видов спорта является легкая атлетика, как не требующая больших материальных затрат и одновременно наиболее эффективный для развития необходимых физических качеств и укрепления здоровья вид спорта.

И одним из основных видов легкой атлетики является бег на короткие дистанции, или спринт. Спринт развивает такие важнейшие физические качества, как быстроту и силу, являющиеся одним из важнейших параметров гармоничного физического развития, работоспособности и способности к защите Родины. Бег является наиболее естественным видом физической активности. Он характеризуется достаточно простой техникой и вместе с тем предъявляет самые высокие требования к организму человека. Поэтому тренировка в любой беговой дисциплине, будь это спринт, бег на средние или длинные дистанции. Характеризуется очень высокими тренировочными нагрузками. Характер этих нагрузок в беге на различные дистанции очень сильно отличается друг от друга как по степени интенсивности, так и по объему и соотношению используемых средств. И, конечно, по значимости развития тех или иных качеств. В спринте, например, тоже требуется определенная степень выносливости – как общей, чтобы просто можно было выполнить требуемый объем работы, так и специальной – способность к длительной работе максимальной интенсивности. Тут надо отметить, что специальная выносливость базируется на общей. Поэтому подготовка к бегу на короткие дистанции требует целый набор различных средств и методов подготовки. Конечно, объем нагрузки и применение тех или иных методов тренировки отличается у студентов учебных групп и у спортсменов, но общая направленность сохраняется.

1. Характеристика бега на короткие дистанции

Бег на короткие дистанции относится к циклическим видам спорта. Он характеризуется многократным повторением однообразных движений, в которых участвуют в различной степени практически все группы мышц. Большая нагрузка ложится на сердечно-сосудистую систему и работу органов дыхания, но, в отличие от бега на выносливость, характер этой нагрузки отличается. Здесь и сердце, и органы дыхания работают более интенсивно, но и более короткий отрезок времени, что вызывает необходимость других акцентов в функциональной подготовке. Мышцы работают с максимальной амплитудой и совершают максимальные или субмаксимальные (в беге на 400м) усилия, повышаются требования как к скорости сокращения и расслабления мышц, так и к силе мышц, что позволяет повысить частоту и амплитуду движений. Поэтому главный акцент в подготовке спринтера делается на развитие скорости и силы. Вместе с тем нельзя забывать и о таких качествах, как гибкость и выносливость. Важное значение имеет и техническая подготовка, позволяющая наиболее эффективно реализовать уровень физической подготовленности. Также следует отметить, что бег на короткие дистанции проходит в анаэробном режиме, причем короткий спринт характеризуется креатин-фосфатным механизмом энергообеспечения, а длинный – гликолитическим. Таким образом, подготовка в спринтерском беге – сложный многосторонний процесс, с применением различных средств и методов тренировки.

Спринтерская дистанция может окончиться уже спустя 10 секунд после ее начала. Даже малейшее лишнее или неправильное движение влечет потерю драгоценного времени. Победа достигается только путем систематических тренировок и оттачивания каждого движения.

2. Для каких дистанций нужна спринтерская техника бега

Классическими дистанциями спринта являются забеги на 100, 200, 400 метров и эстафетный бег. Эстафетный бег технически мало чем отличается от неэстафетного, за исключением некоторых фаз дистанции.

Следует отметить, что средние или дальние дистанции невозможно будет даже добежать, если применять технику бега на короткие дистанции.

Не смотря на то, что в беге на короткие дистанции относительно большая разница между длиной дистанции, техника все же мало отличается. Единственной разницей будет только продолжительность некоторых фаз прохождения дистанции. Так, например, при беге на 400 метров бег по дистанции будет намного больше, чем при беге на 100 метров.

Получается, что с увеличением длины дистанции увеличивается только основная фаза прохождения дистанции, в то же время как продолжительность разгона и финиша не меняется.

3. Сущность техники бега на короткие дистанции

Бег на короткие дистанции – силовой и скоростной. Он требует от студента максимально выкладываться на каждом метре дистанции. Для занимающихся очень важна силовая работа и тренировки. Только вот реализовывать и максимально эффективно использовать каждую мышцу занимающихся получится с правильной техникой бега. Ни о какой экономичности бега на короткие дистанции не может идти речи. Тут главное развить максимальную скорость, задействовав каждую необходимую мышцу. В беге на короткие дистанции как нигде особенно важна работа руками. С помощью их студент задает ритм и частоту бега. Каждое движение, включая движение руками, должно быть направлено на разгон и поддержание скорости.

4. Фазы бега на короткие дистанции

Очень тяжело описать технику бега на короткие дистанции, без разбора ее по фазам. Специфика спринта заключается в том, что каждый этап прохождения дистанции требует определенной техники, которая в корне отличается от

техники других элементов бега. Нельзя выделить самую важную фазу, поскольку при провале одной, очень тяжело отыграть потерянное время на другой. Только немногие спортсмены, могут позволить себе потерять десятые доли секунд на разгоне и отыграть их сполна к финишу. Итак, Бег на короткие дистанции состоит из следующих этапов:

- старт;
- стартовый разбег;
- бег по дистанции (основная фаза);
- финиш.

Старт забега на короткие дистанции дается с колодок. На его обучение у студентов уходит обычно много времени. В момент старта от занимающихся требуется максимально быстро «Взорваться» и приступить к разгону. В этот момент максимально задействованы практически все мышцы человека. Поскольку студенту потребуется не только отталкиваться ногами, но руками, а еще помогать себе спиной и мышцами пресса. Можно сказать, что старт один из самых энергозатратных этапов забега. Следующий технический момент – это умение попадать в момент выстрела или подачи команды о старте. Изначально студент находится в положении: толчковая нога на колене на дорожке, колено второй ноги немного приподнято, руки упираются в дорожку, не пересекая линию. В этом положении студент должен дождаться команды «Внимание», после которой он отталкивает колени от дорожки, корпус тела падает вперед, вес тела переносит вперед, таким образом, чтобы основной опорой остались руки. После команды «Марш!», занимающийся отрывает руки от дорожки и одновременно начинает отталкиваться ногами от колодок. Очень важно поймать грань между падением и эффективным разбегом. Если изначально наклон будет недостаточный, то не получится в дальнейшем быстро разогнаться.

Стартовый разбег Продолжительность разгона не должна быть более 30 метров, но и не должна быть менее от 20 до 25 метров. Если разгон будет слишком длинный, то не получится в дальнейшем развить большую

скорость и подключить другие мышцы. Это равно тому, если все время ехать на автомобиле на первой передаче, которая эффективна только вначале движения. Если же разгон будет слишком короткий, то занимающимся будет очень тяжело развить в дальнейшем достаточную скорость. На этапе разгона тело должно быть наклонено вперед и с каждым шагом постепенно выпрямляться. Это связано с тем, что в момент старта вес тела был перенесен назад. Нельзя сразу же быстро выпрямляться после старта. К 30 метру студент должен быть уже с ровной спиной. На фазе разгона необходимо максимально часто и мощно отталкиваться ногами. Руки служат для оказания помощи в наборе частоты и ширины шага. Главное найти золотую середину между через чур длинными шагами и короткими, но мощными.

Бег по дистанции. Техника бега на короткие дистанции на этом этапе достаточно прозрачна. Главная задача постараться еще сильнее развить набранную скорость и продержаться ее как можно дольше. Приземление идет на носок, на заряженную стопу. Время соприкосновения с дорожкой минимально. Для этого необходим мощный толчок и вынос бедра как можно дальше и выше. В отличие от техники естественного бега, в беге на короткие дистанции можно и даже нужно выносить голень вперед колена, производя загребательные движения. Руки согнуты в локтях, но могут немного сгибаться и разгибаться. Работать ими необходимо активно, задавая ритм ногам. Тело должно быть напряжено, а мышцы спины и пресса поддерживать его в ровном, но слегка наклонном вперед положении.

Финиш. Финиш - заключительный этап бега на короткие дистанции. В отличие от бега на средние и длинные дистанции, зачастую является решающим, поскольку финишная борьба и фотофиниш – обычное дело бега на короткие дистанции. Тут больше играет роль случая и стрессоустойчивость бегуна. Во-первых, в выигрыше будет тот, кто точнее попадет «в ногу», то есть делать выпад с толчковой ноги на много удобнее, чем с другой. Во-вторых, если у бегуна сдадут нервы и он сделает выпад раньше, чем требуется, то его скорость сильно упадет непосредственно перед финишной чертой. Получается,

что главная особенность в технике финиширования бега заключается в том, чтобы в нужный момент начать делать выпад для финиширования, а вот поймать его момент – настоящее искусство.

5. Методика обучения технике бега на короткие дистанции: низкий старт, стартовый разбег, бег по повороту, финиширование

Обучение технике бега на короткие дистанции – длительный и непрерывный процесс. Обучение технике бега на короткие дистанции целесообразно начинать с обучения технике бега вообще. Начинать учебный процесс нужно не со спортивной ходьбы, а с подготовки бега на скорость, как одному из наиболее важных и базовых элементов двигательной деятельности человека. В первые два занятия надо прочитать две лекции на тему: «Основы техники бега» и «Методика обучения бегу». Последующие занятия посвятить подготовке к бегу на скорость, используя групповой и индивидуальный метод обучения. Последние два занятия должны быть использованы для принятия контрольных нормативов по легкой атлетике, включенных в программу по физической культуре в вузе. На начальном этапе обучения студенты плохо понимают детали техники правильного бега. Поэтому, объяснение должно сводиться названию конкретного двигательного действия и к тому, как его надо выполнять. Для этого предлагаются специальные упражнения:

1. И.п. – стоя на носках. Ходьба на месте с постановкой ног на переднюю часть стопы (пятки не касаются опоры).

2. И.п. – стоя на носках. Бег на месте с постановкой ног на переднюю часть стопы.

3. Бег на месте на передней части стопы, с последующим переходом на бег с продвижением вперед: а) в медленном темпе; б) в быстром темпе; в) чередуя упражнение в медленном и быстром темпе.

4. Бег в коридоре шириной 50 см (с целью обучить прямолинейному бегу).

5. Бег по разметкам: 60, 70, 80 см (с целью обучить бегу с различной длиной шага).

6. Бег по разметкам: 60, 70, 80 см в коридоре 50 см.

7. Бег на месте с различной частотой движения в единицу времени (например, за 10 сек. выполнить 10 и 15 шагов, 8 и 10 шагов).

8. Бег с продвижением вперед с разной частотой шагов в единицу времени (например, за 10 сек. выполнить 10 и 15 шагов, 8 и 10 шагов).

Технику бега на короткие дистанции принято условно делить на следующие фазы: старт, стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.

Методика обучения технике низкого старта. Низкий старт наиболее распространенный способ начала спринтерского бега, так как позволяет быстрее начать бег и развить максимальную скорость на коротком отрезке. Для обеспечения удобства и прочности опоры ноги используются стартовые колодки. Наиболее оптимальным для студенческой практики является такой способ установки стартовых колодок, когда передняя колодка для сильной (толчковой) ноги устанавливается на расстоянии 1,5 стопы от линии старта, а задняя – на расстоянии 1-1,5 стопы от передней (или на расстоянии длины голени от передней колодки). Опорная площадка передней колодки наклонена под углом 45-60 градусов, задняя - под углом от 60 до 80 градусов. Расстояние между колодками по ширине обычно равно длине стопы. По команде: «На старт!» студент перешагивает через стартовую линию и встает так, чтобы колодки оказались позади его. Далее студент приседает, ставит руки на грунт, упирается стопой сильной ноги в опорную площадку. Затем он опускается на колено ноги, упирающейся в заднюю колодку, подтягивает руки за стартовую линию и ставит их вплотную. Таким образом, опора тела приходится на кисти, большие пальцы повернуты внутрь, а остальные – наружу (можно опираться на кисти согнутыми пальцами). Руки в локтях должны быть выпрямлены, но не напряжены, плечи – слегка подать вперед. Спину следует округлить, но не напрягать. Голова свободно продолжает линию тела, а взгляд устремлен вперед на расстоянии 0,5-1 метр от стартовой линии. По команде: «Внимание!» студент отрывает стопу ноги, упирающуюся в заднюю колодку, от земли поднимает таз и подает туловище вперед вверх. Тяжесть тела переносится на руку и стоящую ногу. Переход из положения «На старт!» в положение «Внимание!» следует

плавно. Затем надо прекратить всякие движения, ожидая команду «Марш!». После команды «Марш!» студент отрывает руки от дорожки и одновременно отталкивается от колодок. Первая от колодок отрывается сзади стоящая нога, которая выносится вперед и слегка внутрь бедра. Чтобы сократить время и путь прохождения стопы от колодки до ее постановки на грунт, первый шаг должен быть стелющимся от колодок и наклонному положению тела бегуна при выходе со старта.

Методическая последовательность обучения технике низкого старта:

1. Старты из различных исходных положений: из положения стоя согнувшись, из упора лежа согнувшись, из упора стоя на коленях, из упора стоя на одном колене (маховой ноги), туловище прямо, руки опущены вниз.

2. Стоять на сильно согнутой толчковой ноге, туловище горизонтально, другую ногу (прямую) отвести назад. Руки полусогнуты, одна впереди, другая сзади. Из этого положения начать бег, сохраняя горизонтальное положение туловища как можно дольше.

3. Наклоны туловища в ходьбе. Впереди стоящая нога согнута, руки опущены. По сигналу преподавателя резкое движение вперед головой и плечами. Нога, стоящая сзади, активным движением бедра выносится вперед по кратчайшему пути, а нога, стоящая впереди, с нарастающим усилием проталкивается студентом вперед, он принимает положение, как при беге с низкого старта, в момент ухода с колодок, и переходит на бег.

4. Выполнение команд: «На старт!» и «Внимание» без стартовых колодок. Преподаватель проверяет правильность принятия стартовых положений, занимающихся и устраняет ошибки. Только после того, как все студенты освоят стартовые позиции, можно переходить к обучению бегу с низкого старта.

5. Бег с низкого старта без колодок (без сигнала и по сигналу преподавателя). Выполнение низкого старта без стартового сигнала необходимо для того, чтобы студенты могли сосредоточить внимание на правильности формы и ритма движения, а не на быстроте и силе выполнения.

6. Установка стартовых колодок.

7. Выполнение команд: «На старт», «Внимание» с колодок. Положение по команде: «Внимание» сохранять неподвижно 2-3 секунды.

8. Выталкивание от стартовых колодок без шага приземление на руки. Впереди колодок можно положить мат для смягчения падения на кисти.

9. Прыжки в длину с места и с положения низкого старта с колодок. Упражнение 8 и 9 выполняются для овладения техникой отталкивания.

10. Бег с низкого старта с колодок без сигнала.

11. Бег с низкого старта с колодок по сигналу преподавателя (команда: «Марш!», выстрел стартового пистолета, свисток). Студентам дается установка на быстрое выполнение первого шага.

12. Бег по сигналу, следующему через разные промежутки после команды «Внимание».

Ошибки студентов при обучении низкого старта

1. Голова закинута назад, потому что студент смотрит в направлении финиша – спина прогибается.

2. Руки не выпрямлены – центр тяжести сдвинут назад.

3. Руки опираются под углом – тяжесть тела чрезмерно переносится назад.

4. Спина прогибается

5. Студент «сидит», слишком отклонив туловище назад.

6. Таз поднят очень высоко – ноги почти выпрямлены.

7. Студент слишком сильно опирается на руки.

8. Выпрямление произошло до того, как ноги сделали первое движение.

9. Маховая нога поднимается чрезмерно высоко.

10. Обе руки слишком отводятся назад.

Упражнения для закрепления и совершенствования техники низкого старта

1. Бег с низкого старта в горку.

2. Бег с низкого старта по различным сигналам, заменяющим стартовые команды (например: «Гоп!», «Беги» и т.п.).

3. Бег с низкого старта с затягиванием команды: «Марш!» после команды:

«Внимание!» на 3-5 секунд.

4. Бег с низкого старта после выполнения кувырка вперед.

5. Бег с низкого старта после прыжка в длину с места.

6. Из положения «На старт» бросок набивного мяча вперед с последующим быстрым стартом, пытаюсь догнать летящий мяч.

Методика обучения техники стартового разбега

Стартовым разбегом называют бег на начальном участке дистанции после старта, где студент развивает скорость, близкую к максимальной, и постепенно принимает характерное для бега по дистанции положение, чтобы обеспечить плавное увеличение длины шага и соответственно скорости бега. В начале стартового разбега студент должен сохранять достаточный наклон тела вперед, но не чрезмерный (во избежание падения). Чем лучше у студента развиты скоростно-силовые качества, тем в большем наклоне он сможет удержать туловище, чтобы обеспечить себе благоприятные условия для отталкивания.

Важная задача преподавателя при обучении стартовому разбегу – научить постепенному выпрямлению туловища. Начинать обучение стартовому разбегу следует тогда, когда занимающиеся научились бегать с максимальной скоростью без возникновения скованности. Обязательно следить, чтобы студенты на старте выносили вперед плечо и руки, разноименные выставленной вперед ноге. По мере усвоения обучения стартового разбега, увеличиваем наклон туловища, стараемся довести его до оптимально горизонтального положения и сохранить его.

Последовательность обучения стартовому разбегу

Последовательность обучения стартовому разбегу нужно начинать со следующих упражнений:

1. Выбегание с низкого старта под «воротами», сделанными из веревки, резиновой ленты или планки для прыжков в высоту на 1,5-2 м от линии старта.

2. . Выбегание с низкого старта «на вожжах в упряжке» с преодолением сопротивления. Партнер удерживает стартующего длинной резиновой лентой, скакалкой, пропущенной под мышками бегущего.

3. Выбегание с низкого старта с сопротивлением партнера. Партнер, стоя лицом к стартующему в наклоне, одна нога впереди, упирается прямыми руками в его плечи. С выбеганием бегуна со старта партнер продолжает оказывать умеренное сопротивление, отбегая спиной вперед.

4. Бег с низкого старта (10-15м) с сохранением оптимального наклона туловища.

5. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5-10 раз).

6. Нарращивание скорости после свободного бега по инерции, постепенно уменьшая отрезок свободного бега до 2-3 шагов (5-10 раз).

7. Переход к свободному бегу по инерции после разбега с низкого старта (5-10 раз).

8. Переменный бег. Бег с 3-6 переходами от максимальных усилий к свободному бегу по инерции.

Методические указания

Если студент с первых шагов после старта преждевременно выпрямляется, целесообразно увеличить расстояние от колодок до стартовой линии или установить на старте наклонную рейку, ограничивающую возможности подъема. Хорошим упражнением для устранения преждевременного выпрямления бегуна со старта является начало бега из высокого стартового положения с опорой рукой и горизонтальным положением туловища. При обучении стартовому разбегу особое внимание уделяется умению переходить от бега с максимальной скорости к свободному бегу, не теряя скорости.

Методика обучения технике бега по дистанции

Почувствовав, что скорость бега приблизилась к максимально возможной и бежать дальше в наклоне становится неудобно, бегун постепенно выпрямляет туловище и бежит по дистанции, стараясь совершать беговые движения свободно без напряжения. Правильная постановка стопы: передняя часть стопы – носок. Во время важнейшей фазы спринтерского бега – отталкивание – студента мощным отталкиванием распрямляет толчковую ногу в тазобедренном,

коленном и голеностопном суставах. При этом эффективному отталкиванию способствует энергичный вынос вперед – вверх бедро маховой ноги. В безопорной полетной фазе нога, которая закончила отталкивание и двигалась вначале назад – вверх сгибается в колене и продолжает движение вперед-вверх. Одновременно с этим маховая нога энергично разгибается, опускается вниз и ставится на грунт. Упругая постановка ноги обеспечивается за счет приземления на переднюю часть стопы и некоторого сгибания ноги в коленном суставе. Это позволяет смягчить силу удара о грунт, сохранить тормозную фазу опоры.

Небольшой наклон туловища вперед во время бега по дистанции сохраняется. В момент отталкивания поясница должна быть слегка прогнута и напряжена. Согнутые в локтях руки двигаются вперед-назад свободно и энергично в соответствии с ритмом беговых шагов.

Последовательность обучения технике бега по дистанции (прямой)

1. Ходьба с высоким подниманием бедра, руки на поясе, туловище прямое.
2. Бег с высоким подниманием бедра:
 - а) стоя на месте в положении упора под разными углами;
 - б) на месте без упора, руки на поясе;
 - в) с небольшим продвижением вперед, руки на поясе. Бедро поднимается по горизонтали, опорная нога в это время полностью выпрямляется;
 - г) «С подкидыванием» пятки под бедро и одновременно поднимает колено вверх.
3. Семенящий бег (упражнение способствует овладению прямолинейной постановкой стопы и полным выпрямлением ноги в коленном составе):
 - а) на месте с опорой;
 - б) без опоры;
 - в) с медленным продвижением вперед.
4. Овладение прямолинейным движением:
 - а) бег по «коридору» (узкой дорожке шириной 20-30 см, сделанной из резиновой ленты, шнура или шпагата);

б) бег по прямой линии шириной 5 см, стопы ставятся по линии и параллельно ей;

в) бег по гимнастической скамейке.

5. Прыжки с ноги на ногу. Это упражнение вырабатывает широкий шаг, правильное положение после отталкивания и следующего за этим полета (туловище удерживается вертикально, с небольшим наклоном вперед, движение рук – как при беге). Нога в момент отталкивания полностью выпрямлена, а другая согнута в коленном суставе, выносится вперед вверх.

6. Прыжки с ноги на ногу с переходом на бег по дистанции.

7. Бег на прямых ногах (упражнение «Ножницы») за счет сгибания и разгибания ног в голеностопных суставах. Продвижение вперед при минимальном сгибании ног в коленном суставе.

8. Бег на расстоянии 10-15 м с высоким подниманием бедра – переход на бег с ноги на ногу на расстоянии 10-15 м – переход на бег по дистанции 20-20 м.

9. Бег в ровном, спокойном темпе с постановкой стопы на переднюю часть, с увеличением по сигналу преподавателя (команде, свистку, хлопку).

10. Бег с ускорением. скорость увеличивается до тех пор, пока сохраняется свобода движений и правильная их структура.

11. Бег на время с ходу (10-30 м).

Методические указания. Вначале нужно обучать свободному бегу по инерции по прямой дистанции на отрезках от 60-100м. обращается особое внимание на обучение умению переходить от бега с максимальной скоростью к свободному бегу, не теряя скорости. Сокращать продолжительность свободного бега по инерции необходимо постепенно, по мере овладения переключения интенсивности усилий при беге. Перечень упражнений и их дозировка подбирается для каждого занимающего гося с учетом недостатков в технике бега. Все беговые упражнения вначале выполняются каждым в отдельности. По мере освоения техники бега упражнения выполняются группой. В беге с ускорением нужно постепенно увеличивать скорость, но так, чтобы движения студента были свободными. Повышение скорости следует прекращать, как только

появится излишнее напряжение, скованность. При достижении максимальной скорости нельзя заканчивать бег сразу, а нужно его продолжить некоторое время, не прилагая максимальных усилий (свободный бег). Дистанция свободного бега увеличивается постепенно. Бег с ускорением – основное упражнение для обучения техники принтерского бега. Все беговые упражнения необходимо выполнять свободно, без излишних напряжений. При выполнении бега с высоким подниманием бедра и семенящего бега нельзя откидывать верхнюю часть туловища назад. В беге с захлестом голени следует избегать наклона вперед. Количество повторений рекомендуемых упражнений устанавливается в зависимости от физической подготовленности обучающихся (3-7 раз).

Методика обучения технике бега по повороту

При беге по повороту туловище наклонено немного влево для преодоления центробежной силы. Для лучшей устойчивости левая стопа ставится на дорожку развернутой наружу, а правая стопа - внутрь. Амплитуда движения правой руки шире, чем левой. При этом при движении назад правая рука отводится несколько в сторону, а при движении вперед – больше внутрь. При беге с низкого старта для увеличения отрезка, пробегаемого по прямой, колодки устанавливаются у внешнего края колодки.

Методическая последовательность обучения технике бега по повороту

1. Бег по кругу диаметром 40-50м, постепенно уменьшая его радиус (доводя до 10-15 м), с различной скоростью. Следует обратить внимание на то, что с уменьшением радиуса поворота и увеличением скорости бега наклон туловища увеличивается.

2. Бег по прямой с входом в поворот. Подбегая к повороту, для преодоления действия центробежной силы, нужно плавно наклонить туловище влево и слегка повернуть в ту же сторону стопы ног.

3. Бег по повороту с последующим выходом на прямую дистанцию.

4. Бег с высокого и низкого старта по повороту.

Для обучения технике бега по повороту используются следующие упражнения:

1. Бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом по 50-80 м со скоростью 80-90% от максимальной.
2. Бег с ускорением на повороте на первой дорожке (50-80 м) в $\frac{3}{4}$ интенсивности.
3. Бег по кругу радиусом 20-10м с различной скоростью.
4. Бег с ускорением на повороте с выходом на прямую (80-100м) с различной скоростью.
5. Бег с ускорением на прямой с выходом в поворот (80-100м) с различной скоростью.

Методика обучения технике финиширования

Финиширование – это усилие бегуна на последних метрах дистанции. Бег считается законченным, когда бегун коснется воображаемой плоскости финиша какой либо частью туловища. Бегущий первым коснется ленточки, натянутой на высоте груди над линией финиша, обозначающей конец дистанции. Чтобы быстрее его коснуться, нужно на последнем шаге сделать резкий наклон вперед, отбрасывая руки назад. Этот способ финиширования называется «Бросок грудью». В финишировании применяется и другой способ – финиширование плечом, при котором бегун наклоняется вперед, одновременно поворачиваясь к финишной ленточке боком так, чтобы коснуться ее плечом.

Методическая последовательность обучения технике финиширования

1. Стоя в шаге, левую (правую) ногу поставить вперед, руки опущены вниз. Выполнить шаг вперед с быстрым наклоном туловища вперед и отведением рук назад.
2. Наклон вперед с отведением рук назад при ходьбе.
3. Наклон вперед на ленточку с отведением рук назад при медленном и быстром беге.
4. Наклон вперед на ленточку с поворотом плеча при медленном и быстром беге, индивидуально и в группах.

5. Бросок на ленточку грудью вперед небольшими группами по 4 человека с ускоряющего бега. Каждый бегущий должен бежать на одном уровне с остальными (не обгоняя их), а за 6-8 м до финишной ленточки по сигналу преподавателя ускорить бег, чтобы постараться коснуться ленточки первым.

Обучая студентов финишированию, важно приучить их заканчивать бег не у линии финиша, а после его. Для успешности обучения нужно проводить упражнения парами или группами по 3-4 человека, подбирая равных по силе студентов или применяя гандикап (фору).

Методические указания. Обучая финишированию броском на ленточку, надо воспитывать умение проявлять волевые усилия, необходимые для поддержания достигнутой максимальной скорости до конца дистанции. Важно также приучить студентов заканчивать бег не у линии финиша, а после нее. Для успешного обучения нужно проводить упражнения в парах, подбирая студентов, равных по силам, или применения форы.

6. Методика обучения технике работы рук при беге на короткие дистанции

Обучение правильной работе рук при спринтерском беге следует уделить особое внимание. Неправильная, закрепощенная работа рук оказывает влияние на нарушение техники бега в целом, приводит к заметному снижению результатов бега на короткие дистанции. Энергичные расслабленные движения рук способствуют увеличению скорости движения ног. Руки при беге согнуты в локтевых суставах, плечи несколько опущены, кисти расслаблены, пальцы полусогнуты, большой палец касается середины указательного.

Движение рук выполняется в едином ритме с движением ног вперед и немного внутрь, а при движении назад – немного наружу.

Методическая последовательность обучения технике работы рук при беге на короткие дистанции

1. И.п. – одна рука на поясе, другая согнута в локтевом суставе, как при беге. Движение согнутой рукой в медленном темпе в плечевом суставе. При

движении вперед кисть выносится до уровня подбородка, при движении назад – до упора. То же – другой рукой.

2. И.п. – выставить одну ногу вперед, руки согнуты как при беге. Выполнить беговые движения обеими руками. Сочетать напряжение мышц плечевого пояса и рук с их расслаблением. Преподаватель дает указание : «Напряжено», «Расслаблено», - чтобы студенты почувствовали разницу в состоянии мышц и научились выполнять движения руками расслаблено. Тоже – при ходьбе, медленном и быстром беге.

3. Движение руками как при беге из исходного положения: одна нога впереди, другая – сзади, туловище несколько наклонено вперед, руки согнуты в локтевых суставах.

4. То же в различном темпе.

5. Беговые движения руками с постепенным выпрямления туловища из исходного положения наклон вперед.

6. Стоя на слегка согнутых ногах, руками удерживать концы скакалки, перекинутой через шею и плечи. Движение руками как при беге.

7. Бег в медленном, среднем и быстром темпе с акцентом на правильную работу рук.

Методические указания. Упражнения 2-6 выполнять сериями по 10-15 сек., не более. Длительное выполнение упражнения вызывает у студентов утомление, что приводит к лишним движениям головой, туловищем.

7. Упражнения для закрепления и совершенствования навыков техники бега на короткие дистанции

На занятиях по физической культуре для закрепления совершенствования необходимых навыков, целесообразно использовать специальные беговые упражнения, в которых основная нагрузка приходится на мышцы, активно участвующие в работе. Важно сохранить свободу беговых движений, выполнять их с максимальной скоростью, но при этом строго следить за соблюдением техники бега.

Для ее закрепления и совершенствования, а также для развития быстроты, могут использоваться следующие беговые упражнения:

1. Бег на расстояние 10-15 м с высоким подниманием бедра с последующим переходом на свободный бег.
2. Бег прыжками с ноги на ногу с постепенным увеличением темпа и переходом на свободный бег (20-30м).
3. Семенящий бег мелкими, но быстрыми и свободными шагами.
4. То же (10-20м) с переходом на свободный бег.
5. Бег с ускорением до максимальной скорости и последующим переходом в свободный бег (по инерции).
6. Переменный бег с несколькими переходами от максимального темпа к бегу по инерции.
7. Бег с ходу на 10-20 м с заданием:
 - а) выполнять беговые шаги как можно чаще;
 - б) выполнять бег с наименьшим количеством шагов (на длину шага).
8. Бег с высокого, низкого старта по команде с переходом на бег по дистанции (20-30м).

Хороший эффект во владении структурой беговых движений дает их выполнение без помощи рук, а также в режиме переключения – с работой рук и без их помощи.

Методические указания.

Техника бега на короткие дистанции лучше всего совершенствуется при беге в равномерном темпе с небольшой интенсивностью; в беге с ускорением, в котором скорость доводится до максимальной; при выходах со старта с различной интенсивностью. Стремление бежать с максимальной скоростью при неосвоенной технике и недостаточной подготовленности почти всегда приводит к излишним напряжениям. Чтобы избежать этого, на первых занятиях следует применять преимущественно бег в $\frac{1}{2}$ и $\frac{3}{4}$ интенсивности, так как при легком, свободном, ненапряженном беге студенту легче контролировать свои движения. С каждым последующим занятием скорость бега должна

повышаться. Но как только студент почувствует напряженность, закрепощение мускулатуры и связанность движений скорость нужно снижать. В результате совершенствования навыков излишнее напряжение будет появляться позднее, студент будет достигать все большей скорости бега, выполняя движения легко и свободно. Надо постоянно следить за техникой низкого старта. Особое внимание необходимо уделять сокращению времени реакции на стартовый сигнал, не допускать при этом преждевременного начала бега. Обязательно подавать сигнал возвращения студентов, если кто-то начал бег раньше. При описании обучения технике бега на короткие дистанции указывать количество повторений каждого упражнения для одного занятия. При включении большого количества упражнений дозировку следует уменьшить.

Заключение

Бег на короткие дистанции может закончиться уже через 12 секунд после его начала. Даже малейшие лишние или неправильные движения влекут за собой потерю драгоценного времени. Результат достигается только путем систематических занятий и овладением правильной техникой движения. В этом пособии даны методические рекомендации по обучению бега на короткие дистанции. В нем можно узнать о технике бега на короткой дистанции, последовательности обучения фазам бега, специальным упражнениям, ошибкам и их исправлению. Пособие может быть использовано преподавателями и студентами в обучении бегу на короткие дистанции.

Список используемой литературы

1. Бальсевич В.К. Исследование основных параметров движений в беге на скорость и некоторые пути совершенствования в технике бегунов на короткие дистанции: автореф. дис.. канд. пед. наук / В.К. Бальсевич. М.: 2001. – 24с.
2. Жилкин А.И. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. М.: Академия, 2003. – 464 с.
3. Кузнецов В.С. Легкая атлетика: техника бега на короткие дистанции: обучающая программа /В.С. Кузнецов. – М.: ГЦОЛИФК, 1998. 28 С.
4. 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, 2013. – 271с.
5. Петровский В.В. Бег на короткие дистанции /В.В. Петровский Г.И. Чевычалов /Учебник тренера по легкой атлетике/ под ред. Л.С. Хоменкова. М.: Физкультура и спорт, 2000.-116-161 с.
6. Филин В.П. Бег на короткие дистанции / В.П. Филин, - М.: Физкультура и спорт, 1997. – 211 с.