

*Киселев Владимир Анатольевич, кандидат педагогических наук,
Петрозаводский государственный университет*

ОСОБЕННОСТИ ИЗУЧЕНИЯ БЕГУ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ В ИФКСИТ ПЕТРГУ

Аннотация: В статье рассмотрены основные моменты при обучении студентов института физической культуры, спорта и туризма ПетрГУ спринтерскому бегу. Выделены организационные моменты, связанные с обучением. Обозначены основные ошибки, которые проявляются в процессе обучения. Представлены зачетные нормативы.

Ключевые слова: спринтерский бег, техника выполнения, методика обучения, физическая подготовка, нормативы.

Annotation: The article discusses the main points in teaching students of the Institute of Physical Culture, Sports and Tourism of PetrSU to sprint. Organizational issues related to training are highlighted. The main mistakes that appear in the learning process are indicated. Credit standards are presented. Keywords: sprinting, technique, teaching methods, physical training, standards.

Keywords: VFSK GTO, physical culture, physical training, fitness club, standards.

Спринт является самой динамичной дисциплиной в легкой атлетике и одной из сложнейших, по взаимосвязи технической и физической подготовленности. Спортсмен, показывая максимальную скорость, должен проявить определенную координацию и выносливость, при этом работая, на пределе своих возможностей. Основная цель спринта - преодоление дистанции на предельной скорости за минимальное время.

Студенты института физической культуры спорта и туризма уже с первого года начинают изучать бег на короткие дистанции в курсе легкой атлетики. На первом занятии студенты подробно изучают теорию по теме. Далее осуществляется контроль знаний посредством написания контрольной работы. В теоретическом курсе студенты изучают следующие вопросы: дистанции спринта, специальные физические качества спринтера, фазы бега на короткие дистанции, методику преподавания, технику безопасности на занятиях по спринту, судейство и т.д.

Со спринтом мы сталкиваемся при обучении в учебных заведениях, при сдаче нормативов, умение быстро бегать имеет и прикладное значение. Спринтерские дистанции бывают от 30 до 500 м. Классическими дистанциями, по которым проводятся Олимпийские игры и летние чемпионаты мира являются 100, 200 и 400 м. В средней школе изучаются дистанции 30, 60 и 100 метров.

Основные физические качества необходимые спринтеру - это быстрота, сила и специальная выносливость. Однако дополнительно следует развивать гибкость и координационные способности. Спринтерский бег можно условно разделить на 4 фазы [1]. И от того, насколько качественно пройдет спортсмен каждую из них, зависит его итоговый результат. Именно хорошую технику спринта можно назвать залогом победы и настоящим искусством.

1. Старт. Задача этого этапа - занять наиболее удобное и стабильное положения во время реагирования. Условно старт можно разбить на два варианта: низкий и высокий. Низкий старт осуществляется с помощью колодок. Существует 4 вида низкого старта, обусловленное положением стартовых колодок: обычный, растянутый, сближенный и узкий. Высокий старт не требует никакого дополнительного инвентаря, и хотя его применяют на других, более длинных дистанциях, его используют и при спринте, например, при сдаче контрольных нормативов.

На старте спринтеру нужно принять правильное положение: толчковую (более сильную) ногу согнуть в колене и поставить впереди, маховую - сзади. Руки выпрямлены и поставлены вплотную к линии старта. Плечевой пояс

должен быть расслаблен. По команде “внимание” спортсмену нужно перенести вес тела на ногу, стоящую впереди. Таз при этом поднимается до уровня плечевого пояса. Когда прозвучит команда “марш”, необходимо максимально сильно оттолкнуться от колодок.

2. Стартовый разбег. Основная задача - набрать максимальную скорость. После отталкивания от стартовых колодок, бегун делает три мощных шага, начиная разгон. К концу стартового разгона необходимо набрать 90% максимальной скорости. Для этого важно постепенно увеличивать длину шага и отслеживать положение тела: туловище наклонено вперед, а голова опущена вниз и спустя 30-50 метров поднимается. К этому времени спортсмен развивает максимальную скорость.

3. Бег по дистанции. Основная задача этого этапа – сохранение дистанционной, максимальной скорости до конца дистанции. Спринтерский бег проходит всегда только на передней части стопы. Руки согнуты в локтях и сохраняют интенсивное движение в одном ритме с движением ног.

4. Финиширование. Для своего максимально высокого результата, спринтеру необходимо заканчивать бег на максимуме скорости. Окончание бега фиксируются, когда грудь или плечо пересекает вертикальную плоскость, проходящую через линию финиша. Есть два наиболее распространенных приема финиширования, которые позволяют повысить шансы быть первым: бросок грудью и финиш плечом. В первом варианте бегун резким рывком наклоняет туловище вперед, отводя при этом руки назад. Во втором варианте к финишной линии он поворачивается плечом.

Методика обучения спринту состоит из изучения следующих задач: создание представления о беге на короткие дистанции: рассказать о спринте, объяснить, как выполнять, показать; обучение технике бега по прямой; обучить технике бега по виражу; обучение низкому старту: изучить возможные расстановки колодок и стартовые положения, выполнять старт из разных положений, выполнять старты; обучение стартовому разгону; обучение технике финиширования и бег в полной координации.

Очень важна техника безопасности, чтобы избежать травм и в дальнейшем проблем со здоровьем. Основные моменты по технике безопасности при беге на короткие дистанции: 1. использовать правильную обувь, проверять шнуровку перед стартом. Чтобы подошва кроссовок лучше сцеплялась с покрытием, она должна иметь мягкую рельефную нескользящую подошву; 2. делать разминку перед пробежками (в нее должны входить обычный бег, растяжка и общие упражнения); 3. бежать по своей дорожке. Это предотвратит столкновения с другими спортсменами; 4. смотреть на свою дорожку во время бега. 5. после финиширования плавно гасить скорость; 6. соблюдать дисциплину.

Для проведения соревнований в обязательном порядке формируется судейская коллегия, которая состоит из:

- Стартовой бригады (основной стартер, дополнительные стартеры и помощник стартера), основная задача которых квалифицированно дать старт.
- Судей на дистанции (фиксируют нарушение правил).
- Судей на финише (хронометристов).
- Судьи порядка прихода.
- Судьи секретаря.
- Старшего судьи.

После успешного освоения теоретического блока по данной теме студенты переходят к практике. Сама практика проходит, непосредственно, в спорткомплексе ПетрГУ, в манеже. На первых практических занятиях идет освоение бега на короткие дистанции с учетом методик обучения и применением различных подводящих упражнений. Подобный подход, как ни странно, позволяет весьма доходчиво и понятийно освоить материал учащимися. Далее мы подходим к работе со следующим упражнением, это бег в полной координации и, разумеется, сдача зачета.

Поскольку студенты достаточно подробно изучают спринт с низкого старта, важным для работы навыком занимающихся будет умение правильной установки стартовых колодок [3]. Одна из основных задач низкого старта это, само собой, выбор удобного положения ног в колодках. Поскольку такое

удобное положение у каждого спортсмена свое, нет единого для всех универсального способа установки стартовых колодок. Поэтому каждый студент вынужден подстраивать стартовые колодки под себя индивидуально, перед каждым забегом.

Кроме того, следует знать, что существуют разные тактики бега, в зависимости от дистанции, а также, непосредственно, целей самого спортсмена. Необходимо разбираться и иметь опыт в работе с различными тактиками, дабы грамотно подобрать тактику и распределить свои силы максимально рационально. Несомненно, студенты также работают над этим во время занятий.

Без сомнения, для достижения наилучшего результата, важна не только правильная подготовка, но и регулярная практика. Как не казалось бы на первый взгляд, на занятиях по легкой атлетике преподаватели дают множество различных, интересных и полезных подводящих упражнений, которые способствуют освоению техники [2]. Подобный подход позволяет осваивать материал без выгораний и, что называется, натаскивать ребят на повышение общего качества работы.

Необходимо подготовить учащихся посредством подготовительного задания, которое, в свою очередь, также следует грамотно подать и объяснить. Во время выполнения задания преподаватель, помимо отслеживания корректности выполнения, дает комментарии и советы по работе. Кроме того, дает возможность студентам побыть в роли преподавателя и самим попытаться найти неточности у поочередно работающего состава. Данный вариант работы особенно полезен не только для освоения материала, но и для развития внимательности и педагогических качеств.

Часто встречаемые ошибки при беге с низкого старта:

1. Высоко поднят таз при команде "Внимание!". Это становится причиной неправильного толчка при первом шаге, что может спровоцировать падение спринтера;

2. Недостаточно передана тяжесть тела на руки и выдвинуты плечи вперед. Это способствует более раннему выпрямлению и

сказывается на потере скорости;

3. Неполное разгибание ноги, которая стоит сзади, и отсутствие отталкивания от колодки. Это приводит к потере скорости еще при выходе со старта;

4. Очень маленькие шаги при выходе со старта. Как следствие - потеря скорости и проигрыш уже на старте. При беге по дистанции, распространены следующие технические ошибки:

1. Чрезмерная напряженность, слишком короткие шаги;
2. Бедро маховой ноги недостаточно выносится вверх.

При финишировании:

1. Туловище преждевременно наклонено вперед;
2. Прыжок на финишную линию;
3. Увеличение длины шагов при подходе к финишу.

Зачет по спринту включает в себя 3 этапа - сдача норматива (бег на 60 м), а также судейство в роли хронометриста и члена стартовой бригады (задача - квалифицированно дать старт).

Таблица 1. Нормативы, которые должны сдать студенты на зачет

	Женщины			Мужчины		
	3	4	5	3	4	5
Бег 30 м/сек	5.3	5.1	4.9	4.8	4.6	4.4
Бег 60 м/сек	9.2	8.8	8.2	8.0	7.6	7.2

Библиографический список:

1. Большев А.С., Силкин Ю.Р., Агаев Н.Ф. Развитие спринтерских способностей у студентов. // Успехи гуманитарных наук. 2023. №5. С.180-185.
2. Воронов Н.А. Методика обучения бегу на короткие дистанции курсантов военного вуза. // Человек и современный мир. 2019. №11 (36). С.3-8.
3. Германов Г.Н., Манюшина И.В., Сабирова Э.Ф. Совершенствование техники бега спринтеров, обучающихся в студенческих группах спортивного

совершенствования. // Культура физическая и здоровье. 2015. №1 (52). С.32-34.