

## **МЕТОДИКА ФОРМИРОВАНИЯ ТЕХНИКИ СПРИНТЕРСКОГО БЕГА НА ОСНОВЕ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ЛЕГКОАТЛЕТОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ**

**Е. А. Павлюченко**

(МГУ имени А. А. Кулешова, Могилев, Беларусь)

В статье представлены результаты исследования техники выполнения спринтерского бега на основе развития физических качеств у легкоатлетов на этапе начальной спортивной специализации.

На сегодняшний день имеются исследования [1; 2], в которых представлены ключевые позиции о различиях в технике выполнения бега на соревнованиях и в тренировочном процессе. Например, в соревновательной технике отмечаются шаги, более заметные (за счет взаимодействия стопы с опорой), чем на тренировке. Также на примере марафонцев следует отметить, что в их техническом исполнении бега частота шагов значительно увеличилась, а у средневикиов пауза в движениях после толчка уменьшилась.

Новые разработки в технике спринтерского бега очень продвинулись в методике, в частности в отношении поиска путей для выполнения беспрерывных частых шагов.

Результаты новых исследований показывают о необходимости разработки другой модели биомеханического и педагогического анализа техники бегового шага. За основу такой модели можно взять идею П. Бокина о том, что ноги при ходьбе и беге взаимодействуют с опорой по принципу качения, то есть как элемент колеса. Позже эту идею

поддержали некоторые биомеханики и авторы работ о беге на короткие дистанции. Да и ряд инженеров считает ходьбу и бег прерывистым качением. Утверждение, что «ноги должны работать как колеса», вызывает недоумение ввиду явного несходства ноги и колеса. Тем более, что ноги – результат эволюции, а колесо – изобретение человека («Природа не знает колеса», – сказал когда-то С. Лем) [1].

В массовых тренировках с бегунами понимание техники бегового шага и выбор упражнений, часто подчинены стандартным взглядам. Принято считать, что по мере прохождения тела вперед от опоры происходит то, что называется в беговом шаге отталкиванием.

Такие задумки, в понимании техники не совсем подходят методикам для перспективных бегунов. Техника внешне одинаковая, но разное понимание о роли мышечных усилий во времени. Если рассмотреть динамику бега, то отличительных признаков в технике не наблюдалось.

В настоящее время уровень физической подготовленности начинающих спортсменов находится на уровне ниже среднего. В связи с чем тренер сталкивается с проблемой, которая затрагивает аспекты предварительной физической подготовки и развития физических качеств у детей, начинающих тренировки в спринтерском беге. В свою очередь недостаток скоростно-силовых способностей не позволяет качественно сформировать основы техники спринтерского бега.

Результаты в спринтерском беге зависят от следующих факторов:

1. Формирование правильного взаимодействия стопы с опорой.
2. Формирование правильной беговой осанки.
3. Удержание правильной беговой осанки в движении.
4. Формирование правильной работы рук и ног в движении.

С первых тренировок на стадионе начинается обучение взаимодействию стопы с опорой.

Новичок начинает осваивать постановку стопы с носка, не опускаясь на всю подошву. Можно рассмотреть это в следующих упражнениях:

- 1) челночный бег. Способствует развитию координации, быстроты движений;
- 2) бег по лестнице. Для мышц передней поверхности бедра;
- 3) упражнение со штангой. Способствует развитию силы и увеличению мышечной массы;
- 4) «прыжковый бег» (многоскоки). Способствует формированию другой координации отталкивания для длительного периода полета;

5) бег в горку под наклоном  $\approx 3-4^\circ$ . Способствует правильному отталкиванию;

6) специальные беговые упражнения – бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, семенящий бег, бег с акцентом на постановку стопы «загребающим» движением под себя.

Для укрепления и подготовки мышц к максимально быстрой и согласованной работе можно использовать следующие специально-подготовительные упражнения:

1) И.п. лежа на животе, ноги согнуты в коленных суставах. Поперечное сгибание голени в коленях, партнер оказывает сопротивление, держа за пятки. Выполнять 10-20 раз каждой ногой свободно и быстро, затем 10-20 раз, преодолевая сопротивление партнера, и снова свободно и быстро. По 2-3 серии в занятии.

2) И.п. сидя на стуле. Подтягивать пальцами ног под себя блин от штанги весом 10-20% от собственного веса. Выполнять 10-20 раз и затем 5-10 раз с ускорением каждой ногой, 2-3 серии в занятие.

3) И.п. стоя на коленях, ноги за пятки удерживает партнер. Полунаклоны вперед и выпрямленные, 5-7 раз медленно. То же, но партнер удерживает за пятку только одну ногу. По 5-6 раз каждой ногой медленно и осторожно, 3-4 серии

4) И.п. лежа на животе, руки за спиной, партнер удерживает ноги за пятки. Прогнуться 10-20 раз медленно, затем столько же раз быстро.

5) И.п. стоя боком к гимнастической стенке и держась одной рукой за рейку. Зацепить пальцами ног блин от штанги и протянуть его под собой назад. Выполнять 5-10 раз медленно и 3-6 раз с ускорением. То же другой ногой.

6) И.п. лежа на животе партнер удерживает за пятку только одну ногу. Прогнуться 5-10 раз медленно, затем 5-10 раз быстро. То же другой ногой. Серии повторять 2-3 раза в занятие.

7) И.п. сидя на гимнастической скамейке, ноги выпрямлены, партнер удерживает за лодыжки. Наклоны назад и, с ускорением, вперед 5-6 раз.

8) И.п. стоя, ноги на ширине ступни, руки согнуты в локтях. Беговые движения рук 5 секунд в быстром темпе. Повторить серию 2-4 раза.

9) И.п. сидя верхом на стуле или гимнастическом коне, руки согнуты в локтях, прижаты к телу, пальцы переплетены. Повороты верхней половины туловища по вертикальной оси, голова прямо, плечи опущены. Выполнять 10 раз в спокойном темпе, 10 раз – в быстром.

Выполнение вышеуказанных упражнений в сочетании со специальными средствами при планомерном и рациональном дозировании нагрузки, по нашему мнению, является альтернативным методическим приемом, повышающим эффективность тренировочного процесса у спортсменов группы начальной специализации при обучении технике спринтерскому бегу.

### **Список использованной литературы**

1. Легкая атлетика: учебник для институтов физ. культ. / под ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина. – Москва : ФиС, 1979. – 597 с.
2. Майский, А. Секреты спринтерского бега / А. Майский // Легкая атлетика. – 2007. – № 6. – С. 14-18.