

Иванов Сергей Николаевич

тренер-преподаватель

МБУДО «Спортивно-адаптивная школа»

г. Чебоксары, Чувашская Республика

ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ БЕГА СПОРТСМЕНА-ВЕДУЩЕГО И СПОРТСМЕНОВ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Аннотация: в статье рассматривается техника бега на различные дистанции. Описаны четыре фазы бега: старт, стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование. Для коротких дистанций представлены детали низкого старта с колодками, особенности стартового разбега, техника бега и финиширования. Для средних и длинных дистанций описаны высокий старт, длина шага, частота, постановка ноги с передней части стопы, ритмичное дыхание с активным выдохом и финишное ускорение. Подчёркивается, что ведущий должен быть позади спортсмена при пересечении финишной линии.

Ключевые слова: техника бега, низкий старт, высокий старт, стартовый разбег, финиширование.

Общие положения.

Бег – распространённый вид физических упражнений.

Техника бега включает: постановку стопы, отталкивание, фазу полёта, частоту и длину шага, наклон туловища, движение рук, дыхание.

4 фазы бега: старт → стартовый разбег → бег по дистанции → финиш.

1. *Старт (короткие дистанции).*

Низкий старт с колодками.

Передняя колодка: 30–50 см от линии старта.

Задняя колодка: длина голени (≈ 2 стопы) от передней.

Ведущий: колодки рядом (справа или слева).

Команда «На старт!» – упор в колодки, руки перед линией, вес равномерно распределён.

Команда «Внимание!» – приподнять колено сзади стоящей ноги, таз выше плеч на 10–20 см, не переносить тяжесть на руки.

Стартовый сигнал – энергичное отталкивание двумя ногами, быстрый вынос бедра.

2. Стартовый разбег.

Отталкивание под острым углом к дорожке.

Первый шаг – полное выпрямление ноги от передней колодки + подъём бедра другой ноги.

Переход к бегу по дистанции заканчивается к 25–30 м (13–15 шагов) – 90–95% мах скорости.

Стопы сначала ставятся шире, к 12–15 м сходятся к одной линии.

Руки работают синхронно, с большой амплитудой.

3. Бег по дистанции (короткие дистанции).

Постановка ноги: упруго, с передней части стопы, 33–43 см от проекции тазобедренного сустава.

Если спортсмен выносит правую ногу – ведущий выносит левую.

Желательно добиться одинаковой длины шага (совместные тренировки).

Руки согнуты, двигаются синхронно (можно с резинкой).

Перекрестная координация помогает увеличить частоту шагов.

Главное: бежать в тандеме, легко, свободно, без напряжений.

4. Финиширование (короткие дистанции).

На последних 15–20 м скорость снижается на 3–8%.

«Бросок грудью»: резкий наклон вперёд на последнем шаге, руки назад.

Важно: ведущий должен быть позади спортсмена при пересечении финишной линии (иначе дисквалификация).

Особенности бега на средние и длинные дистанции.

Старт: высокий старт, туловище подано вперёд.

Основная дистанция:

Длина шага: 1,6–2,2 м.

Частота: 3–4 шага/сек.

Постановка ноги: с передней части стопы, затем полное опускание.

Бедро поднимается ниже горизонтали.

Руки согнуты, двигаются синхронно с ведущим, плечи расслаблены.

Дыхание: ритмичное, активный выдох.

Финиш: увеличение скорости перед финишем, ведущий сзади.

Список литературы

1. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: учебное пособие / С.П. Евсеев. – М.: Спорт, 2020. – 320 с.
2. Курдыбайло С.Ф. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре / С.Ф. Курдыбайло. – М.: Спорт, 2019. – 256 с.
3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: Астрель, 2006. – 863 с.
4. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.
5. Правила вида спорта «спорт слепых» (утв. Минспортом России).
6. Частные методики адаптивной физической культуры / под ред. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2017. – 464 с.
7. Шлыков В.П. Легкая атлетика с методикой преподавания / В.П. Шлыков. – Ижевск: Изд-во Удмуртского университета, 2014. – 252 с.