



МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД ИРБИТ  
«ИРБИТСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

---

Принято на заседании методического  
объединения МАОУ ДО «Ирбитская  
спортивная школа»

Протокол № 2  
от 05.09.2023 г.

Утверждаю:

Директор МАОУ ДО «Ирбитская  
спортивная школа»

П.Н. Шевчук



**Методическое пособие по легкой атлетике**  
**«Обучение техники и методика подготовки детей в**  
**спринтерском беге»**

Разработал:

тренер-преподаватель по легкой атлетике  
высшей квалификационной категории  
Мастер Спорта России по легкой атлетике  
Вохмянин Александр Петрович

Город Ирбит

2023 год

# Методическое пособие

## «Обучение техники и методика подготовки детей в спринтерском беге»



**Разработал:**  
тренер-преподаватель по легкой атлетике  
высшей квалификационной категории  
Мастер Спорта России по легкой атлетике  
Вохмянин Александр Петрович

**Город Ирбит  
2023 год**

## Содержание

<b>1. Введение</b>	<b>- 3</b>
<b>2. Техника обучения бега на короткие дистанции</b>	<b>-5</b>
<b>3. Методика обучения бега на короткие дистанции</b>	<b>-9</b>
<b>4. Возрастные особенности обучения и совершенствования спринтерского бега</b>	<b>-13</b>

## **1. Введение**

Бег является одним из важнейших средств физического воспитания подрастающего поколения. Практически не одно учебно-тренировочное занятие не только по легкой атлетике, но и во многих видах спорта не обходится без бега. Однако бег - это сильнодействующее средство и при неумелом его использовании может принести вред растущему организму. Тренеру-преподавателю необходимо знать допустимые нагрузки в беге для детей различного возраста, учитывая их индивидуальные особенности. Умело пользоваться разнообразными методами и средствами беговой подготовки. Научить детей правильной технике выполнения беговых упражнений, и непосредственно самого бега.

Спринтерскими (короткими) дистанциями являются индивидуальный бег на дистанциях 30, 50, 60, 100, 200, 300 и 400 метров, а также эстафетный бег 4x100, 4x200, 4x400 метров. Соревнования проводятся на стадионах или специализированных спортивных площадках или манежах.

Обучение бегу на короткие дистанции несколько отличается от обучения другим видам легкой атлетики, так как бег - естественная способность человека, генетически заложенная в нем. Большинство детей владеет рациональной схемой движений. Однако у них имеются отклонения от правильной техники (наклон туловища, разведение стоп и другие особенности), связанные с непропорциональностью их антропометрического и физического развития.

Методическое пособие разработано для тренеров-преподавателей не только по легкой атлетике, но и другим видам спорта, где требуется развитие быстроты, учителям физической культуры и студентам обучающихся в сфере физической культуры и спорта. Основывается на моем многолетнем опыте работы в качестве тренера-преподавателя по легкой атлетике, изучению различных методик обучения спринтерского бега, изучению методической

литературы в данном направлении, общению с ведущими тренерами и спортсменами нашей страны.

Научить ребенка правильно и быстро бегать я ставлю в моей работе одной из основных задач. Это поможет в дальнейшей при выборе специализации вида легкой атлетике. Начинающие спортсмены и спортсмены разрядники при овладении и совершенствовании техники бега покажет более быстрые секунды в спринтерском беге. Уменьшится травматизм при занятиях благодаря более правильной биомеханической динамике во время бега.

## **2. Техника обучения бега на короткие дистанции.**

Спринтерский бег является технически сложным двигательным действием. Для удобства изучения технику бега принято условно подразделять на 4 части: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование. Бег по дистанции в зависимости от ее длины может проходить не только по прямой, но и на некоторых дистанциях ее часть преодолевается по виражу.

### **2.1. Низкий старт и стартовый разгон.**

Начало бега (старт): наиболее выгоден низкий старт. Он позволяет быстро начать бег и на небольшом участке достигнуть максимальной скорости. Для лучшего упора ногами при старте применяется стартовый станок или колодки. Расположение стартовых колодок бывает в разных вариантах в зависимости от длины тела и особенностей техники бегуна. Передняя колодка (для сильнейшей ноги) устанавливается на расстоянии 35 - 50 см. от стартовой линии (1- 1,5 стопы), а задняя 70 - 85 см (или на расстоянии длины голени от передней колодки). Некоторые бегуны сокращают расстояние между колодками от одной стопы и менее, отодвигая при этом назад переднюю колодку (растянутый старт) или приближая заднюю колодку к передней (сближенный старт). Опорная площадка передней колодки наклонена под углом 45 - 50°, а задней под 60 - 80°. Расстояние по ширине между осями колодок равно 18-20 см.

Низкий старт выполняется в такой последовательности: установив колодки, бегун отходит на 2 - 3 м. назад и сосредоточивает внимание на предстоящем беге. По команде «На старт!» бегун подходит к колодкам, приседает и ставит руки на дорожку. Затем, стопой более слабой ноги упирается в опорную площадку задней колодки, стопой другой ноги - в переднюю колодку, и опускается на колено сзади стоящей ноги. В последнюю очередь он ставит руки перед стартовой линией на ширине плеч или чуть шире. Руки у линии опираются на большой, указательный и

средний пальцы, большие пальцы обращены друг к другу. Руки выпрямлены в локтях, взгляд направлен вниз, на стартовую линию.

По команде «Внимание!» следует поднять таз выше плеч на 20-30 см, но ноги в коленных суставах полностью не выпрямлять. Независимо от расстановки колодок и антропометрических данных спринтера, углы между бедром и голенью соответственно 100 - 130°. Плечи подаются вперед, тяжесть тела распределена на 4 опорные точки.

Стартовый разбег выполняется на первых 7 - 14 беговых шагах. На этом отрезке дистанции бегун должен набрать максимальную скорость. На первых 2-х беговых шагах бегун стремится активно выпрямлять ноги при отталкивании.

Движение направлено вперед, при этом наклон туловища выпрямляется. Длина шагов постепенно возрастает и зависит от индивидуальных особенностей бегуна - силы ног, длины тела, физической подготовленности. Ускорение заканчивается, как только длина шага станет постоянной.

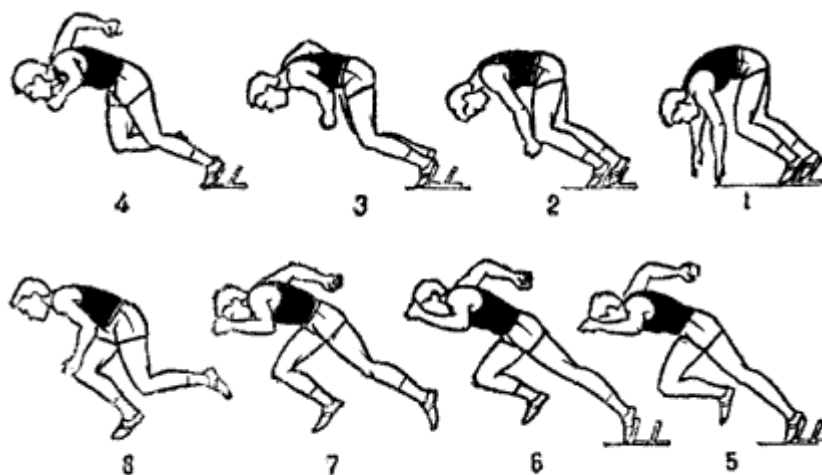


Рис. 41. Начало бега с низкого старта

## 2.2. Бег по дистанции.

Набрав максимальную скорости, бегун стремится сохранить ее на всей дистанции. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции выполняется плавно, без резкого выпрямления туловища, без изменения

ритма беговых шагов. Бег по дистанции нужно стремиться выполнять широким шагом, с активным проталкиванием. Важную роль играет активный вынос бедра вперед - вверх, что создает предпосылки для постановки ноги на дорожку активным загребающим движением. Осваивая технику бега, нужно с первых занятий стремиться: бежать на передней части стопы, руки должны работать вдоль туловища по ходу движения, кисти расслаблены, полусогнуты, взгляд направлен вперед, дыхание ритмичное.

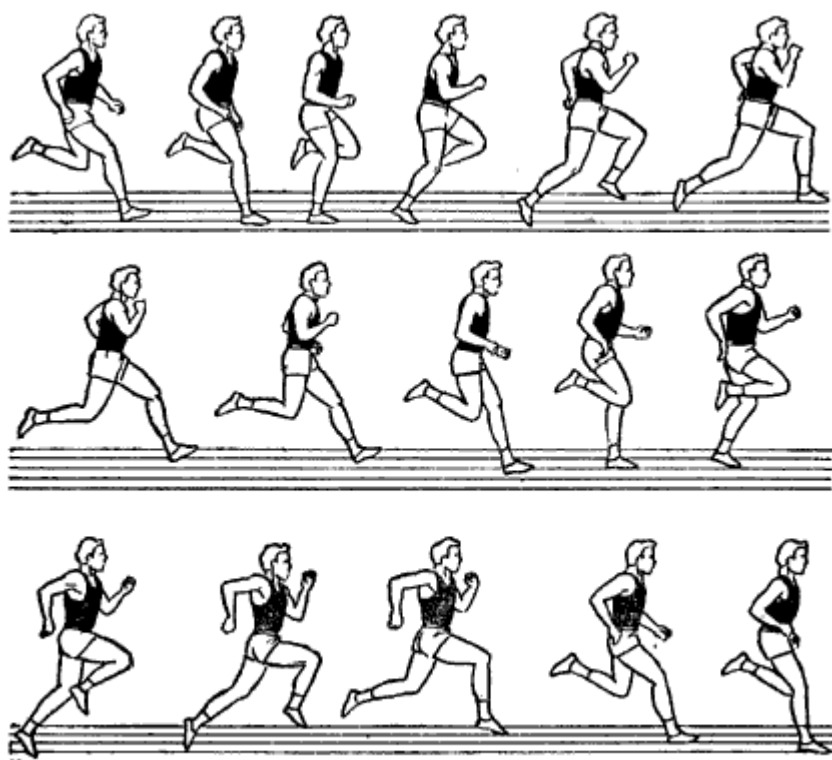


Рис. 42. Бег по дистанции

### 2.3. Бег по виражу.

Техника бега по виражу отличается от бега по прямой дистанции следующими особенностями:

- при беге по виражу для преодоления действия центробежной силы необходимо наклонить туловище влево, стопы ставить с небольшим поворотом влево;
- правая рука движется больше внутрь, левая - наружу;



- выход из поворота на прямую сопровождается плавным уменьшением наклона.

#### **2.4. Финиширование.**

Финиширование - это усилия бегуна на последних метрах дистанции. Бег считается законченным, когда бегун пересечет воображаемую плоскость финишного створа какой-либо частью туловища. Финишную линию пробегают с максимальной скоростью, выполняя на последнем шаге бросок в финишном створе грудью или плечом.

### **3. Методика обучения бега на короткие дистанции.**

#### **3.1. Создать у учеников правильное представление о технике бега на короткие дистанции**

Средства:

- рассказать какие дистанции относятся к коротким;
- дать краткую характеристику бегу на короткие дистанции;
- показать технику бега;
- разобрать кинограммы по технике бега;
- ознакомить с основными правилами соревнований по бегу;
- довести до сведения занимающихся разрядные нормативы;
- рассказать кратко историю спринтерского бега.

#### **3.2. Научить технике бега по прямой дистанции**

Средства:

- показ техники бега;
- бег с ускорением 3-4 x 40-50 м;
- бег с различной скоростью на отрезках от 30 до 60 м;
- стоя на месте, движение руками, как при беге с различной скоростью 3-4 x 6-10 с;
- остальные упражнения выполнить 2-3 x 30-40 м: семенящий бег;
- бег на прямых ногах;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег прыжковыми шагами;
- скачки на одной ноге.

Методические указания:

во время выполнения бега с ускорением занимающиеся должны набирать максимальную скорость к концу отрезка, а после набора скорости продолжить бег по инерции; добиваться правильного наклона туловища, свободного и широкого бега, следить за постановкой стопы; контролировать движение рук, переходить на максимальную работу рук только после овладения правильным движением;

специальные упражнения выполнять в среднем темпе, добиваясь  
правильности их выполнения.

### **3.3. Научить технике бега по повороту**

Средства:

- бег на повороте по 8-й дорожке 3-4 x 60 м;
- бег с середины поворота и выходом на прямую 3-4 x 60-80 м;
- бег с середины прямой и входом в поворот 3-4 x 60-80 м;
- то же самое повторить на 2-й дорожке;
- бег с различной скоростью по кругу радиусом 15-20 м.

Методические указания:

- бег следует начинать по повороту дорожки с большим радиусом, а затем с меньшим радиусом;
- при входе в вираж наклонить туловище к центру поворота;
- следить за правильной постановкой стоп и работой рук;
- при выходе с поворота взглядом смотреть на финиш, это позволит плавно выйти из поворота;
- помнить, что наклон туловища внутрь зависит от скорости бега и радиуса поворота.

### **3.4. Научить технике низкого старта и стартовому разгону на прямой**

Средства:

- рассказать об основных положениях бегуна на старте и установке стартовых колодок;
- бег из различных положений высокого старта по 2-4 x 20-25 м;
- самостоятельная установка стартовых колодок;
- выполнение занимающимися команд «На старт!» и «Внимание!» по 2-3 раза;
- бег с низкого старта 3-4 x x 20-25 м;
- игра «Кто быстрее перенесет кубики».

Методические указания:

обучать стартовым положениям лучше с высокого старта без опоры на руку, затем с опорой на руку и только после этого приступать к обучению низкому старту с опорой на одну руку и две руки; следить, чтобы занимающиеся в положении «На старт!» не поднимали вверх голову, не сгибали руки в локтевых суставах, широко не расставляли руки; добиваться правильной постановки стоп на колодки и оптимального подъема таза по команде на «Внимание!»; при выходе со старта туловище поднимать постепенно; добиваться правильного ритма бега; на первых трех шагах стартового разгона акцент делать на активное отталкивание, а затем на частоту движений; 2-3 кубика устанавливаются на расстоянии 10-15 м и их необходимо по очереди быстро перенести к стартовой линии.

### **3.5. Научить технике низкого старта на повороте беговой дорожки**

Средства:

объяснить и показать, как и где устанавливаются стартовые колодки; старты с различной скоростью по 25-30 м.

Методические указания:

добиваться, чтобы занимающиеся правильно устанавливали стартовые колодки и принимали правильное положение на старте; следить, чтобы спортсмены не сразу прижимались к бровке и постепенно выпрямляли туловище; объяснить, что левая рука не ставится вплотную к стартовой линии; наклонять туловище внутрь только после набора скорости.

### **3.6. Научить технике финиширования**

Средства:

объяснить и показать варианты финиширования; финиширование «пробеганием» повторить 2-3 раза; выполнить на месте финиширование способом «бросок грудью» 3-5 раз;

выполнить это упражнение в ходьбе 4-5 раз и в беге 3-5 x 25-30 м;  
выполнить на месте финиширование способом «плечом» 4-5 раз;  
выполнить это же упражнение в ходьбе и беге по 3-4 x 25-30 м.

Методические указания:

добиваться делать резкий наклон вперед и одновременно отводить руки назад;

упражнения сначала выполняют индивидуально, а затем в парах и группами по несколько человек;

обращают внимание спортсменов на то, что бег необходимо заканчивать не у линии финиша, а после нее.

### **3.7. Совершенствование техники бега на короткие дистанции**

Средства:

использование указанных выше упражнений для исправления индивидуальных ошибок;

бег с ходу на отрезках 20-40 м;

бег под гору с углом 5° 3-4 x 30-40 м;

бег с низкого старта вверх по наклонной дорожке 4-5 x 20-30 м;

участие в контрольных прикидках и соревнованиях.

Методические указания:

после овладения основами техники бега спортсмены должны систематически работать над уточнением деталей техники и закреплением правильных навыков;

для этого необходимо использовать специальные упражнения легкоатлета и упражнения избирательного и общего воздействия на тренажерных устройствах; выяснять причины, вызвавшие нарушение техники;

обращать внимание на развитие физических качеств, из-за которых зачастую возникают проблемы с техникой низкого старта и бегом по дистанции.

#### **4. Возрастные особенности обучения и совершенствования спринтерского бега.**

На начальных этапах обучения применяется бег в чередовании с ходьбой, бег из различных положений и с высокого старта, бег на скорость на расстоянии до 30 метров, а также челночный бег. Большой интерес у детей вызывает бег с преодолением различных препятствий. Большую роль в обучении бегу играют подвижные и спортивные игры, комбинированные эстафеты с быстрым бегом.

В учебно-тренировочных группах обучение и совершенствование учащихся в подготовке усложняются. В занятия включается повторный бег на скорость на дистанции от 30 до 400 метров. Разучивается высокий и низкий старты и стартовый разгон, бег по дистанции, бег по виражу и финиширование. Применяется спринтерский бег на время на дистанциях 30-400 метров. Широко практикуется проведение эстафет. Тренер-преподаватель, у данной возрастной группы должен «поставить» правильную технику бега, как в беговых упражнениях, так и непосредственно в самом беге.