

УДК 796

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7426119>*Куниц К.С., Байанкина Д.Е.**Алтайский государственный педагогический университет
г. Барнаул, Россия*

ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ БЕГА ШКОЛЬНИКОВ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Аннотация. Анализируется техника бега у школьников и акцентируется внимание на необходимость её коррекции в связи с недостаточной представленностью методики правильного бега в школьных учебниках по физической культуре. В данной статье рассматривается создание специальных условий для выполнения скоростных упражнений, направленное на правильный бег юных спортсменов. Влияние психологического состояния на тренировочный процесс спортсмена.

Ключевые слова: техника бега; бег; комплекс упражнений; специальные беговые упражнения; актуальные ошибки

*Kunts K.S., Bayankina D.E.**Altai State Pedagogical University
Barnaul, Russia*

FEATURES OF SCHOOLCHILDREN'S RUNNING TECHNIQUE FOR SHORT DISTANCES

Abstract. The technique of running in schoolchildren is analyzed and attention is focused on the need for its correction due to the insufficient representation of the method of correct running in school textbooks on physical culture. This article discusses the creation of special conditions for performing high-speed exercises aimed at the correct running of young athletes. The influence of the psychological state on the athlete's training process.

Keywords: running technique; running; set of exercises; special running exercises; actual mistakes

Проблема данной темы заключается в том, что в лёгкой атлетике, юноши и девушки в раннем возрасте технически неправильно обучены бегать, то есть заложена некорректная техника бега. Из-за ошибок и недопонимания требований учителя у учащихся пропадает желание тренироваться и, тем самым, на соревнованиях результат не улучшается. Многое зависит от того, в каких условиях проводятся занятия. Специальные условия тренировок значительно улучшают качество бега, становится меньше травм, а также появляется желание тренироваться в удовольствие.

Опираясь на собственный опыт, можно сказать, что основа выполнения легкоатлетических движений связана с скоростно-силовыми качествами и взрывным характером спортсменов.

Эффективное воспитание скоростно-силовых качеств проявляется в правильном сочетании аэробных и анаэробных нагрузок, а также во взаимодействии тренера с подопечными. Такие качества нарабатываются постепенно, в последующих правильных действиях появляется результат. Поэтому школьникам необходимо знать и понимать значимость техники бега. В настоящее время развитие бега совершенствуется, существует множество подготовительных комплексных упражнений. Именно на тренировке необходимо

уделять внимание поверхности грунта, скоростно-силовым упражнениям на различных поверхностях, то есть выполнять упражнения не на асфальтированной дорожке, а по резиновой крошке на стадионе, в том числе и неустойчивой опоре.

Для совершенствования скоростно-силовой подготовки применяются конкретные упражнения:

– бег с сопротивлением собственного веса тела: рваный бег, пробежки отрезков в утяжелителях, с парашютом, а также силовые упражнения, с блинами, с гантелями;

– влияние внешней среды: ускорения в гору и прыжки в гору, бег по ступенькам, по различному грунту в лесу, по полю, против ветра и по ветру.

Существует единая программа в школе, но для каждого ученика нет индивидуального описания техники бега в учебниках физической культуры, только основная, заложенная веками, эта проблема актуальна в настоящее время [1-3].

Техника бега включает в себя последующие моменты. Ось позвоночника должна находиться только в естественном положении. Недопустимо достаточно сильного наклона и отведения или выпячивания таза вперед-назад за счет наклона туловища назад. Такое положение не только снижает общую скорость движения, но и вредит позвоночнику и суставам.

Нога в беге ставится под туловищем на переднюю часть стопы, так как исходное положение приходится на головки плюсневых костей, но пятка не должна касаться земли.

Движение рук: руки должны двигаться от плеча, но не от локтя. Плечи необходимо удерживать в фиксированном положении, не двигая ими вверх-вниз. Они используются для ускорения и поддержки работы мышц туловища, при этом движение рук от всей работы составляет 20%.

Во время бега тело полностью находится в постоянном движении по всей формации. Бег напрямую влияет даже на небольшие группы мышц тела. Поэтому укрепляются не только ноги, но и абсолютно все тело. Большая нагрузка при беге приходится на камбаловидную и икроножную мышцы (голени), бицепсы и квадрицепсы (бедра) и ягодичные мышцы. Следует прорабатывать каждую группу мышц на тренировках. Поэтому укрепляются не только ноги, но и абсолютно все тело.

Существуют этапы правильного бега:

1 этап – насыщение мышц, координация и подвижность. По этой причине подходящие упражнения наиболее эффективные, такие как, зашагивание на тумбу, прыжки вверх с приседом, различные выпады, гиперэкстензия, прыжки с гирей, укрепление мышц брюшного пресса, спины.

2 этап – упражнения, прорабатывающие отдельную группу мышц. Лучшие упражнения: это вынос бедра из выпада, баллистика стопы, балансировка на одной ноге, ходьба на носках с дополнительным весом. А также имитация техники бега, например, на видео камеру.

3 этап – индивидуальный спокойный темп бега, в удобных кроссовках, спортивной форме, при этом отрабатывать все детали техники. Такой тренировочный процесс лучше

начинать с коротких дистанций, не более 3 км, и уж тем более при травмах или проблемах со здоровьем не нагружать организм.

4 этап – постепенно увеличить скорость по сравнению с обычной, сохраняя при этом технику под контролем. Не более 10% в неделю. Через несколько месяцев мышцы ног, мелкие мышцы, неразвитые станут сильнее, бег станет техническим и скоростным. Неважно, как долго длится бег, а главное то, как работает тело во время движения, техника движения – залог здоровья.

Было проведено исследование и наблюдение, как тренируются обычные школьники и учащиеся АУОР города Барнаула. На основе теоретического анализа и личного опыта, были выделены типичные ошибки, наблюдаемые у детей школьного возраста:

Таблица 1

Уровень физической подготовленности учащихся Алтайского училища олимпийского резерва «АУОР»

Физические способности	Упражнения	Возраст, лет	Мальчики			Девочки		
			Уровень					
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 60 м, с	13-15	10,0	9,5	8,0	10,8	10,5	9,5
Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	13-15	9,1	8,0-7,4	7,3	9,7	9,1-8,6	8,3
Берпи	Планка, отжимание и прыжок за 30 сек	13-15	10-12 12-14	13-14 15-16	17-20 20 и больше	9-12 10-13	11-13 12-14	16-20 19 и больше

Таблица 2

Уровень физической подготовленности учащихся школы №68

Физические способности	Упражнения	Возраст, лет	Мальчики			Девочки		
			Уровень					
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Скоростные	Бег 60 м, с	13-15	10,3	9,8	9,4	11,2	10,8	10,4
Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	13-15	8,3	8,0-7,8	7,5	9,9	9,5-8,8	8,6
Берпи	Планка, отжимание и прыжок за 30 сек	13 15	9-11 11-14	11-14 12-16	16-18 20 и больше	8-11 9-12	11-13 12-14	15-19 18 и больше

Результаты проведенного анализа позволяют сделать вывод. Из показателей тестирования учащихся и полученных данных, явное преимущество у юных спортсменов алтайского училища олимпийского резерва, так как они тренируются, тренер взаимодействует и правильно дозирует тренировки. Выявлена самая распространенная ошибка – ребята невыносливые, группы мышц не подготовлены к скоростным упражнениям, техника бега совершенно не соответствует норме. А также, некоторые приземляются на пятку, плечи болтаются, нет скоростной и силовой выносливости. В результате, после тренировки многие

учащиеся школы №68 начали жаловаться на боли в ногах, прессе и спине. Стоит дополнить, у детей психологический настрой и желание тренироваться после занятий угасает, так как не усвоена своевременно правильная техника бега. Важно понимать, что многое зависит от учителя, как он преподносит материал и взаимодействует с учениками. Как показывает практика, нет методов для совершенствования развития скоростной техники бега на уроках физической культуры.

Данные исследования показывают, что необходимо должным образом уделять внимание развитию техники бега, так, как оказывается, что скоростно-выносливый бег у учащихся, ослаблен. Мало уделяется внимания физическому и психологическому состоянию учеников.

Таким образом, анализ подтвердил, что необходимо развивать технику и скорость учащихся поэтапно, конечно же, у каждого свои определенные способности и силы, но для поддержания здоровья и уменьшению травматизма необходимо технически правильно строить тренировочный процесс. Важно помнить, что психологически работать с учениками учителю физической культуры необходимо, чтобы не было эмоционального выгорания и всегда сохранялось желание к дальнейшим тренировкам.

Литература

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 8-9 классы. 8-е изд. М.: Просвещение, 2012. 207 с.
2. Матвеев А.П. Физическая культура 8-9 классы. 5-е изд. М.: Просвещение, 2017. 152 с.
3. Романов Н. Позный метод бега. Экономичный, результативный, надежный. М., 2013. 288 с.

© Кунц К.С., Баянкина Д.Е., 2022