

## Навчання техніки бігу на короткі дистанції

Навчання бігу повинно відзначатися від навчання іншим видам легкої атлетики, тому що біг природна здатність, генетично закладена в людині. Кожний новачок має певний руховий досвід у цій вправі з перших років життя.

Більшість дітей володіє раціональною схемою рухів. Відхилення від правильної техніки бігу, що спостерігаються, у дітей 8–12 років (поперечна робота рук, положення голови, розведення стоп при постановці) пов'язані з непропорційністю їх антропометричного і фізичного розвитку.

Незважаючи на простоту і природність рухів при бігу, важливо щоб вони були ефективними і економічними. Для цього необхідно, щоб максимальна напруга працюючих м'язів у фазі відштовхування чергувалася з повним розслабленням їх у відносно пасивній фазі польоту бігуна.

Для оволодіння такою погодженістю в роботі м'язів, а також для гарної координації рук і ніг бігуни-початківці виконують такі вправи. Нижче зазначені часткові завдання і засоби їх вирішення [1, 15, 17, 25].

**Завдання 1.** Ознайомитися з особливостями бігу кожного, хто займається. Визначити основні індивідуальні недоліки і шляхи їхнього усунення.

Засоби: повторний біг на 60–80 м по 3–5 разів.

**Завдання 2.** Навчити техніки бігу по прямій дистанції.

Засоби:

1. Пробіжки на відрізках по 40–80 м з різною швидкістю.
2. Біг із швидким початком із переходом на вільний біг по інерції, виконувати 60–80 м.
3. Спеціальні бігові вправи:
  - біг з високим підніманням стегна. Спочатку виконується на місці, потім із невеликим просуванням, виконувати 30–50 м. Стежити, щоб плечі не відхилялися назад і не напружувалися. Стегню махової ноги піднімається до

кута  $90^{\circ}$  відносно вертикальної осі тулуба, а опорна нога в цей час цілком випрямляється. Вправу виконувати на передній частині стопи. Руки працюють як при бігу;

– біг із захльостом гомілки назад. Вправа виконується з невеликим просуванням. П'ята рухається по найкоротшому шляху під сідницю. Руки працюють як при бігу. Стежити, щоб тулуб і плечі не нахилилися вперед, виконувати 3–5 разів по 20–30 м;

– біг на прямих ногах. Вправа виконується на передній частині стопи. Махова нога виноситься випрямлена в колінному суглобі уперед-угору, а опорна – при проходженні моменту вертикалі також випрямлена в колінному суглобі. Носок узятий на себе, руки працюють як при бігу, виконувати 3–5 разів по 30–50 м;

– біг із високим підніманням стегна й закидом гомілки назад (“колесо”). Стежити, щоб опорна нога в момент руху стегна махової ноги уперед-угору цілком випрямлялася, а таз досить подавався вперед. Гомілка махової ноги виконує загрибаючий рух уперед і опускається на передню частину стопи, після проходження моменту вертикалі виконує захльост гомілки назад. Вправа виконується на передній частині стопи 3–4 рази по 30–50 м;

– стрибки з ноги на ногу. Поштовхова нога при відштовхуванні цілком випрямляється в усіх суглобах, а махова, зігнута в колінному суглобі, енергійно посилається коліном уперед трохи угору, тулуб нахилений уперед, руки зігнуті в ліктьових суглобах енергійно рухаються назад-вперед. Стопа ставиться на ґрунт перекатом із п'ятки на носок;

– дріботливий біг. Виконується маленькими кроками, але з великою частотою. При цьому махова нога рухається зверху-вниз, ставиться на передню частину стопи з наступним опусканням майже на всю стопу. Поштовхова нога в момент відштовхування цілком випрямляється, поштовх спрямований більше вгору, тулуб злегка нахилений уперед, плечі не напружені, руки з невеликою амплітудою рухаються в такт руху ніг. Вправа

виконується з місця з прискореним просуванням уперед. Кваліфіковані бігуни, що пробігають дистанцію 100 м можуть 2–3 рази переходити на дріботливий біг, виконувати по 15–20 м.

Учні, що займаються, повинні обов'язково оволодіти комплексом бігових спеціальних вправ, котрі допоможуть підвищити культуру рухів та відчуті елементи бігу.

**Завдання 3.** Навчити техніки високого старту і стартового прискорення.

Засоби:

1. Виконання команди “На старт!”.
2. Виконання команди “Увага!”.
3. Початок бігу без сигналу, самостійно, виконувати 5–6 разів.
4. Початок бігу без сигналу, при великому нахилі тулуба вперед, виконувати до 20 м, по 6–8 разів.
5. Початок бігу по сигналу і стартове прискорення (20–30 м) при великому нахилі тулуба й енергійному виносі стегна вперед, виконувати 6–8 разів.

Стежити, щоб студенти, що займаються, на старті виносили вперед плече і руку, різнойменні виставленої вперед нозі. У міру засвоєння старту необхідно збільшувати нахил тулуба, довести його до горизонтального і намагатися зберегти нахил як можна довше. До виконання старту по сигналу переходити тільки після елементарного засвоєння техніки.

**Завдання 4.** Навчити техніки низького старту і стартового розбігу.

Засоби:

1. Вибігання з прискоренням із різних положень:
  - ноги разом, нахилиючись і “падаючи” уперед;
  - упор присівши;
  - упор лежачи;
  - упор лежачи позаду спиною по напрямку бігу;
  - стійка, поштовхова нога спереду, махова позаду на 2 стопи - випад.

2. Біг на відрізках 20–30 м із високого старту з опорою і без опори на руку (нога, що стоїть позаду спирається на колодку, що розташовується від лінії старту на відстані 55–60 см).

3. Прийняття правильних положень за командами “На старт!” і “Увага” із різним розташуванням колодок по довжині, ширині і нахилу площадок.

4. Вправи для оволодіння відштовхуванням із колодок (імітація рухів в упорі, вибігання з колодок).

5. Вибігання з низького старту без сигналу, самостійно, виконувати до 20 м по 8–10 разів.

6. Вибігання зі старту з розміткою перших 4–5 кроків (1-й крок – 3 стопи від передньої колодки, а далі кожний крок на 1/2 стопи більше).

7. Початок бігу за сигналом.

8. Та сама вправа, але сигнал (постріл) подається через різні проміжки часу після команди на “Увага!”.

*Методичні вказівки:* оволодіння низьким стартом вимагає певного рівня фізичної підготовки. Перед бігом з низького старту має відбуватися велика кількість пробіжок із високого старту, що полегшує вільний, широкий біг на перших кроках. При установці колодок варто починати з вивчення звичайного старту, слід контролювати правильний розподіл ваги тіла на чотирьох опорних точках, розташування плечей щодо стартової лінії, таза стосовно плечей.

Стартові прискорення треба на початку виконувати індивідуально, на оптимальній швидкості та без команди, а потім переходити до групових стартів із подачею команд.

**Завдання 5.** Навчити переходу від стартового розбігу до бігу по дистанції. Засоби:

Біг за інерцією після пробігання невеликого відрізка з повною швидкістю, виконувати 5–8 разів.

Нарощування швидкості після вільного бігу за інерцією, виконувати 6–

10 разів.

Перехід до вільного бігу за інерцією після розбігу з низького старту, виконувати 5–10 разів.

Нарощування швидкості після вільного бігу за інерцією, виконаного після розбігу з низького старту, виконувати 6–12 разів.

Перемінний біг (біг із 3–5 переходами від максимальних зусиль до вільного бігу за інерцією).

*Методичні вказівки:* навчати вільному бігу за інерцією потрібно по прямій дистанції на відрізках 60–100 м. Звертати особливу увагу на навчання умінню переходити з максимального бігу до вільного бігу, не втрачаючи швидкості.

**Завдання 6.** Навчити техніки бігу по повороту, із виходом на пряму частину доріжки.

Засоби:

1. Біг по колу радіусом від 20 до 10 м.
2. Біг по віражу стадіону, починаючи з 8-й і до 1-й доріжки, із прискоренням, доводячи швидкість до  $3/4$  максимальної.
3. Біг на ділянках входу в поворот і виходу з віражу на пряму (набрати швидкість 30 м і пробігти ще 30–40 м по прямій).
4. Біг із прискоренням в останній чверті повороту, що чергується з бігом по інерції при виході на пряму, виконувати 50–80 м по 4–8 разів.
5. Нарощування швидкості після бігу по інерції, виконувати 60–80 м по 3–5 разів.

*Методичні вказівки.* Бігти по повороту доріжки необхідно вільно. Зменшувати радіус повороту потрібно тільки тоді, коли буде досягнуто досить правильної техніки бігу по повороту великого радіуса. При бігу із входом у поворот необхідно починати нахил тіла до центру повороту, випереджаючи виникнення відцентрової сили. Вправи повторюються залежно від підготовленості бігунів (3-8 разів).

**Завдання 7.** Навчити низькому старту на повороті.

Засоби:

1. Установка колодок для старту на повороті. Колодки установлюються в напрямку по дотичної до внутрішнього краю доріжки.
2. Стартові прискорення по дотичній до внутрішнього краю доріжки і з входом у поворот, виконувати 50–60 м по 5–8 разів.
3. Виконання стартового прискорення на повній швидкості, виконувати 30–50 м по 5–8 разів.

**Завдання 8.** Подальше удосконалення техніки бігу в цілому з обліком індивідуальних особливостей кожного спортсмена.

Засоби:

1. Спеціальні бігові вправи.
2. Вправи для розвитку сили:  
біг у гору, по сходам нагору;  
біг із низького старту з подоланням опору;  
стрибки з місця, потрійний, п'ятірний, десятирний стрибок із місця;  
багатоскоки на двох ногах, на одній нозі тощо;  
вправи з обтяженнями (із штангою, набивними м'ячами, гирями, ядром, партнером).
3. Вправи для розвитку швидкості:  
спеціальні вправи бігуна;  
біг із гори, за лідером, по вітру;  
дріботливий біг;  
робота рук на максимальній частоті;  
робота ніг на місці на максимальній частоті;  
біг на максимальній швидкості з наступним переходом на вільний біг, не знижуючи досягнутої швидкості;  
біг з ходу на максимальній швидкості з можливо більшою кількістю кроків (по 10–30 м);
4. Усі вправи, що використовувалися у процесі навчання, а також біг по похилій доріжці з виходом на горизонтальну і біг угору по похилій доріжці.

5. Використання тренажерних пристроїв: тягові та гальмівні пристрої, світловий і звуковий лідер тощо.

6. Біг на різних відрізках змагальної дистанції з різною швидкістю.

7. Контрольні тренування і змагання.

*Методичні вказівки.* Прагнення бігти з максимальною швидкістю при незасвоєній техніці й недостатній підготовленості майже завжди призводить до зайвого напруження. Щоб цього уникнути, спочатку слід віддавати перевагу бігу з інтенсивністю 50-75%, оскільки при легкому, вільному, ненапруженому бігу спортсменові легше контролювати свої рухи. Треба постійно стежити за технікою низького старту. Особливу увагу необхідно приділяти скороченню часу реакції на стартовий сигнал, не допускаючи при цьому передчасного початку бігу.