

## ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

**Мирзаева Альмира Бахтияровна**

Учитель физической культуры общеобразовательной  
школы № 34 Ташкентской области Юкори Чирчикского района  
г. Чирчик, Республика Узбекистан.

### **Аннотация.**

В данной статье предлагается разработанная автором методика контроля движений верхних конечностей в беге на короткие дистанции. Ее применение дает возможность исключения нерациональных движений и создания специальных условий, ставящих спортсмена перед необходимостью четкой организации двигательной деятельности рук. Исправление данного недостатка техники открывает дополнительные возможности для увеличения скорости преодоления соревновательных дистанций.

### **Ключевые слова:**

методика, контроль движений рук, специальное устройство, педагогический эксперимент.

### **Введение.**

Рост спортивных результатов в беге на короткие дистанции определяется способностью к постоянному улучшению скорости. Быстрота движений определяется комплексом факторов: генетических, физиологических, психолого-педагогических, социальных и др. Скорость является интегральным показателем согласованности двигательных и вегетативных функций, совершенствование которых требует создания определенных условий. Являясь естественной локомоторной функцией, бег в обычной жизнедеятельности не требует специальной методики обучения, однако в спорте высших достижений, когда преимущество обеспечивается десятками и сотыми долями секунды, требует поиска способов совершенствования техники бега путем более рациональной организации двигательной деятельности.

Одним из важных факторов результативности преодоления спортивной дистанции является рациональное распределение частей и звеньев тела в пространстве и времени, обеспечение четкой направленности маховых движений конечностей.

Анализ специальной литературы, изучение опыта передовых тренеров свидетельствует о поиске решения проблемы улучшения данных параметров путем применения комплекса разнообразных методов обучения и тренировки [1, 3, 4, 6].

### **Целью**

данной работы является теоретическое и методическое обоснование необходимости рациональной организации движений верхних конечностей в беге на короткие дистанции как одного из факторов,

### **Методы:**

анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, педагогическое наблюдение, инструментальные методы.

Совершенствование техники бега на короткие дистанции связано с преодолением, безусловно, рефлекторных реакций, обуславливающих цикличность стереотипных двигательных актов. В естественных условиях жизнедеятельности для выполнения бега не требуется специальной технической подготовки. Результаты сильнейших бегунов достигли такого уровня, при котором борьба происходит за каждую тысячную доли секунды. Это детерминирует потребность в постоянном поиске способов совершенствования индивидуальной техники бега с учетом росто-

весовых показателей, длины верхних и нижних конечностей, латентных свойств организма (устойчивости тела, мышечной силы, двигательной реакции и др). [2, 5]. Одним из распространенных недостатков техники бега на короткие дистанции является нерациональное движение верхних конечностей в передне-заднем направлении, когда спортсмены отводят локоть в сторону, следствием чего является рассогласованность движений верхних и нижних конечностей и значительная потеря скорости.

### **Результаты исследования и их обсуждение.**

Для проверки эффективности данной методики был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие 18 бегуна I разряда 15-17 лет. Были организованы две группы: контрольная – 11 человек (КГ) и экспериментальная – 11 человек (ЭГ). Исходный уровень специальной беговой подготовленности определяется по скорости пробегания дистанции на 100, 200 и 400 м. Анализ результатов исследования не выявил существенных различий по уровню общефизической и специальной беговой подготовленности спортсменов КГ и ЭГ ( $p>0,05$ ). В КГ тренировочные занятия проводились по общепринятой методике в соответствии с программой, рекомендованной федерацией легкой атлетики Узбекистана. В ЭГ использовалась разработанная нами методика контроля движений верхних конечностей.

После окончания педагогического эксперимента было проведено повторное тестирование общефизической и специальной беговой подготовленности. Результаты тестирования показали, что улучшение данных показателей произошло в обеих группах: КГ и ЭГ, однако в ЭГ они были существенно выше. Так, в КГ в беге на 30 м с высокого старта при исходных показателях  $4,30\pm 0,53$  с их улучшение к окончанию педагогического эксперимента произошло на 1,87% ( $p>0,05$ ); в ЭГ, соответственно, при исходных результатах  $4,31\pm 0,27$  с прирост составил 5,44% ( $p>0,05$ ). Показатели прыжка в длину с места в КГ при исходных данных  $2,41\pm 0,21$  см к окончанию педагогического эксперимента улучшились на 3,50% ( $p>0,05$ ); в ЭГ, соответственно, при исходных данных  $2,42\pm 0,18$  см показатели увеличились на 7,50% ( $p>0,05$ ). В КГ при выполнении толкания ядра исходные данные составляли  $14,40\pm 0,29$  м, к концу педагогического эксперимента прирост составил 5,74% ( $p>0,05$ ); в ЭГ при исходных показателях  $13,38\pm 0,30$  м результаты возросли на 10,04% ( $p<0,05$ ). Подобная тенденция была выявлена и по другим показателям общефизической подготовленности.

### **Заключение.**

Таким образом, результаты педагогического эксперимента показали, что техника бега на короткие дистанции может совершенствоваться по различным ее параметрам, каждый из которых вносит свой вклад в результаты соревновательной деятельности. Сила взмаха рук и точность направленности движений является одним из важных резервов увеличения скорости бега на короткие дистанции. Применение разработанной нами методики позволило внести существенные коррективы в характер движений верхних конечностей, что способствовало улучшению результатов за счёт значительного снижения сопротивления встречного потока воздуха и улучшения согласованности движений верхних и нижних конечностей.

### **Литературы:**

1. Анисимова, Е.А. Технологическое обеспечение процесса спортивной подготовки бегунов на короткие дистанции / Е.А. Анисимова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - 2013. - № 3 (28). – С. 24-27.
2. Кряжев, В.Д. Биомеханический анализ техники бега сильнейших спортсменов мира / В.Д. Кряжев, Г.И. Попов, В.М. Скуднов, Л.И. Безрукова // Теория и практика физической культуры. – 1988. - № 10. – С. 30-32.
3. Кряжев, В.Д. Совершенствование беговых движений / В.Д. Кряжев. – М. : Изд-во ВНИИФК, 2002. – 191 с.

- 
4. Назаренко, Л.Д. Теоретическое обоснование и методика развития ритмичности / Л.Д. Назаренко, Ж.А. Игнатъева // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2000. - № 1. – С. 45-50.
  5. Назаренко, Л.Д. Формирование рационального взаимодействия с опорой бегуний на 400 метров : Учебно-методическое пособие / Л.Д. Назаренко, Е.А. Анисимова, М.А. Козловский. - Ульяновск, 2011. – 107 с.
  6. Пьянзин, А.И. Взаимосвязь компонентов тренировочной нагрузки в различной направленности с изменениями параметров состояния квалифицированных легкоатлетов /А.И. Пьянзин, Г.Л. Драндров, В.Н. Медведев // Теория и практика физической культуры. – 2000. - № 3. - С. 54-57.