

*Лапина Татьяна Николаевна*

*ФКОУ ВО Пермский институт ФСИН России,*

*Курсант 2 курса УСП*

*рядовой внутренней службы*

***Научный руководитель: Новиков Алексей Владимирович***

*Преподаватель кафедры ОиФП*

*ФКОУ ВО Пермский институт ФСИН России,*

*майор внутренней службы*

---

## **ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ БЕГА НА ДИСТАНЦИЮ 100 МЕТРОВ: МЕТОДИКА И КООРДИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ.**

***Аннотация:*** Бег на 100 метров является легкоатлетической дисциплиной. Чтобы преодолеть эту дистанцию за короткое время, необходимо обладать высокой координацией движений.

Так как спортсмен бежит дистанцию с максимальной скоростью, он должен уметь хорошо контролировать все движения своего тела. Даже самая маленькая техническая ошибка может привести к потере скорости или даже травмам. Именно по этой причине стоит потратить достаточно времени на проработку технических нюансов.

***Ключевые слова:*** бег на 100 метров, тренировки, координация движений, методика бега, бег по дистанции, техника бега.

---

**Lapshina Tatiana Nikolaevna**

Perm Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia,

2nd year cadet USP

private internal service

**Scientific supervisor: Novikov Alexey Vladimirovich**

Teacher of the Department of Physical Education and Physical Culture and

Health work Federal State Educational Institution of Higher Professional

Education Perm Institute of the Federal Penitentiary Service of Russia,

Major of the Internal Service

---

**Features of the technique of running at a distance of 100 meters:  
methodology and coordination of movements.**

**Abstract:** The 100-meter run is an athletics discipline. To overcome this distance in a short time, you must have high coordination of movements. Since an athlete runs a distance at maximum speed, he must be able to control all movements of his body well. Even the smallest technical error can lead to loss of speed or even injury. It is for this reason that it is worth spending enough time working out the technical nuances.

**Keywords:** 100-meter run, training, coordination of movements, running technique, distance running, running technique.

Помимо бега на сто метров, бег на короткие дистанции – это еще и дистанция 60 метров, что подразумевает наличие четырех этапов – старт, разгон, движение по дорожке и финиш. Перед началом забега спринтер

должен занять низкую стартовую позицию. Существует четыре вида низкого старта:

- Нормальный – расстояние от блоков до линии старта от одного до двух футов. Начинающим спринтерам рекомендуется увеличить это расстояние на один фут.
- Узкий - расстояние между блоками на 0,5 фута меньше по сравнению с расстоянием от линии старта до первого блока.
- Растянутый – расстояние между блоками 1,5-2 фута, а между первым блоком и линией старта – от двух до трех футов.
- Сближенный - расстояние между блоками один фут и от линии старта до первого блока 1,5 фута.

При выборе исходного положения спортсмен должен ориентироваться на силу своих мышц и скорость реакции. Когда судья дает команду «Старт», спринтер должен занять свое место на отведенной ему беговой дорожке и упереться ступнями в блоки, опустив коленный сустав задней ноги на землю. При этом большой и указательный пальцы должны располагаться на линии старта. После команды «Внимание» спортсмен переносит центр тяжести тела на руки и ноги, приподнимая для этого таз. В это время спринтер представляет собой сжатую пружину, которая в любой момент готова распрямиться. По звуку выстрела или команде «Марш» необходимо одновременно отталкиваться руками и ногой от земли и блокировать соответственно. Передняя нога должна выпрямляться, а другая нога качается. Также надо следить за тем, чтобы руки работали синхронно в начале движения, чтобы быстро набрать максимальную скорость. Стартовый разгон осуществляется на первых 15-30 метрах дистанции. Для набора скорости корпус следует немного наклонить вперед и энергично работать руками. Оставшаяся часть увенчана выпрямленным телом. Руки

находятся близко к телу и работают с максимальной активностью. Важно уметь контролировать работу мышц тела, ведь во время бега напряжены только нужные мышцы, а остальные находятся в расслабленном состоянии. Для отработки техники бега надо постоянно работать над ней, но также важно не забывать о силовых тренировках. Чаще всего спринтеры используют челночный бег на своих занятиях. Это отличная форма подготовки к старту. Они рекомендуют использовать расстояние 30 метров или более для пробежки челночным бегом. На каждой тренировке необходимо выполнять от четырех до десяти пробежек на эту дистанцию. Среди военнослужащих особой популярностью пользуется схема челночного бега 10x10. Главным преимуществом здесь является спортсмен, у которого хорошо развиты старт и координация движений, ведь на повороте нельзя терять скорость. Чтобы быстро развернуться, последний шаг должен быть скачкообразным, после чего спортсмен разворачивается на опорной ноге. Несколько простых правил, которые помогут вам понять, как тренировать бег на 100 м:

- Регулярность: положительные результаты могут принести только постоянные тренировки, а для этого следует заниматься хотя бы два раза в неделю.
- Удобный спортивный инвентарь – если использовать неудобную одежду, сложно рассчитывать на высокие результаты.
- Большие шаги - чтобы бежать быстро, нужно делать большие шаги, двигая ногами как можно быстрее и активно помогая себе руками.

Крайне важно, чтобы каждое занятие начиналось с разминки, включающей легкий динамичный бег и упражнения на растяжку мышц. Для укрепления икроножных мышц рекомендуем помимо барьерного бега работать со скакалкой. Само собой разумеется, что спринтеру не обойтись без силовых

упражнений, развивающих мышцы нижней части тела. Однако не стоит забывать и о мышцах верхней части тела. Скорость прохождения дистанции во многом зависит от длительности контакта стопы с землей. Чем короче это время, тем быстрее вы будете двигаться. Для тренировки навыка можно использовать такое упражнение, как бег на носочках. Кроме того, бег по поверхности в гору также является очень эффективным упражнением. Они помогут вам укрепить мышцы ног и научиться правильно бегать, то есть ставить ногу на носки. Для преодоления 100 метров нужно постараться не делать резких движений, так как из-за них можно потерять драгоценные секунды. Как я написала выше, важно следить за движениями рук. Они должны работать с той же амплитудой, что и ноги. Также следить за дыханием, технику которого необходимо соблюдать. Дышать нужно так, чтобы в организме не заканчивался кислород. В результате преодолеть расстояние будет гораздо легче. Подводя итог раннее сказанного можно отметить, что преодолеть дистанцию 100 метров не сложно, если правильно выполнять технику бега и самое главное – выполнять все беговые и упражнения на месте.

#### **Использованные источники:**

1. Легкая атлетика: учебник/ под.общей редакцией Н.Н. Чеснокова. - М.: Физическая культура,2010. (дата обращения: 15.10.2023)
2. Петровский, В.В. Бег на короткие дистанции / В.В. Петровский. - М.: Физкультура и спорт, 1970. (дата обращения: 15.10.2023)
3. Бертнев, Г.М. Бег на короткие дистанции / Г.М. Бертнев. - М. : Физкультура и спорт, 1971. (дата обращения: 16.10.2023)
4. Бойко, А.Ф. Основы легкой атлетики / А.Ф. Бойко. - М. : Физкультура и спорт,1976. (дата обращения: 16.10.2023)