УДК 304.3

**Петренко Оксана Николаевна,**

тренер-преподаватель по лёгкой атлетике Муниципального автономного образовательного учреждения дополнительного образования спортивной школы «Росток»; 620100, Россия, г. Екатеринбург, ул. Большакова, 11

[oks.petrenko2012@yandex.ru](mailto:oks.petrenko2012@yandex.ru)

РАЗВИТИЕ ВЫНОСЛИВОСТИ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ БЕГА НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ   
ОТДЕЛЕНИЯ ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: лёгкая атлетика, спорт, физическая культура, общая физическая подготовка, спортивная школа, бег, здоровый образ жизни

АННОТАЦИЯ. Автор рассматривает общую физическую подготовку в тренировочном процессе – беге на средние дистанции. Исследован вопрос общей физической подготовки и развития выносливости у обучающихся отделения лёгкой атлетики спортивной школы. Выделена значимость регулярных занятий лёгкой атлетикой, а также разработаны рекомендации по совершенствованию в технике бега на средние дистанции.

Petrenko Oksana Nikolaevna,

trainer-teacher, sports school «Rostok», Russia, Ekaterinburg.

DEVELOPING ENDURANCE AND IMPROVING MIDDLE-DISTANCE RUNNING TECHNIQUE FOR STUDENTS IN THE TRACK   
AND FIELD DEPARTMENT

KEYWORDS: athletics, sports, physical education, general physical training, sports school, running, healthy lifestyle

ABSTRACT. The author examines general physical fitness in the training process of middle-distance running. The author examines the issue of general physical fitness and endurance development in students in the athletics department of a sports school. The importance of regular athletics training is highlighted, and recommendations for improving middle-distance running technique are developed.

В современном мире занятия лёгкой атлетикой играют важную роль в решении социальных проблем физической культуры и спорта. Систематические занятия лёгкой атлетикой развивают выносливость, силу, быстроту, ловкость и другие качества, необходимые человеку в его повседневной деятельности.

В процессе учебно-тренировочной деятельности лёгкая атлетика способствует тренировке, улучшению и сохранению здоровья, формированию гармоничного телосложения, корреляции основных функциональных способностей организма обучающихся, а также влияет на поддержание высокого уровня способности к физическому действию и труду.

Выносливость является ключевым фактором успеха в беге на средние дистанции (800 м, 1500 м). Для её развития у обучающихся тренеру-преподавателю рекомендуется проводить регулярные систематичные тренировки, направленные на улучшение аэробных возможностей организма.

С целью развития выносливости у обучающихся отделения лёгкой атлетики используют такие упражнения, как непрерывный в равномерном или переменном темпе длительный бег (без пауз), интервальный бег в чередовании с отдыхом, а также упражнения, приближённые к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма. Важно в работе тренера-преподавателя чередовать в разные периоды тренировки методы, не отдавая предпочтение какому-то одному.

Для развития выносливости используют следующие упражнения, например: бег на отрезках 200-400 м, выполняемый повторным и переменным методами; однократные пробегания дистанций 500-1000 м для юношей и 300-800 м для девушек, выполняемые с максимальной интенсивностью. Для совершенствования техники применяют, например: многократный бег с ускорением на разных отрезках – сперва в неспешном темпе, затем постепенно скорость увеличивается; пробежку по повороту беговой дорожки стадиона (манежа), бег с различной скоростью по кругу радиусом 20-10 м.

Для достижения наилучших результатов рекомендуется комбинировать развитие выносливости и совершенствование техники бега. Это включает регулярный мониторинг прогресса, работу с тренером-преподавателем и использование современных технологий для анализа техники бега.

Достижение высоких спортивных результатов в лёгкой атлетике возможно при высоком уровне физической подготовленности обучающихся и при совершенном владении ими рациональной техникой. У обучающихся групп начальной подготовки техника во многом зависит от того насколько правильно и успешно будут обучать их технике бега на дистанции. Тренеры-преподаватели должны в совершенстве знать современную технику бега, ходьбы, прыжков, метаний и владеть методикой обучения технике видов легкой атлетики.

В течение последних нескольких лет многие тренеры-преподаватели не только работают над техникой бега своих обучающихся, но и проводят исследования, связанные с влиянием техники бега на рост результатов спортсмена. Ведущее место среди спортивных дисциплин современной легкой атлетики принадлежит бегу на средние дистанции. На сегодняшний день обучающиеся отделений лёгкой атлетики в беге на средние дистанции достигают высоких результатов. Призёров разделяют сотые доли секунды, а победителем среди равных может оказаться спортсмен, лучше подготовленный физически, обладающий более совершенной техникой бега, тактически грамотный. В юношеском возрасте необходимо научить бегать свободно, без напряжения, освободившись от скованности, одним словом, дать основу техники бега.

Обучение, овладение и совершенствование техники движений составляет единый многолетний процесс. Начиная с юношеского возраста во всех возрастных группах главным в этом процессе является овладение совершенной, рациональной техникой движений; простота, естественность, свобода и непрерывность движений спортсмена являются показателями высокого качества – совершенного владения спортивной техникой.

Перед началом обучения технике бега на средние дистанции тренеру-преподавателю важно ознакомиться с особенностями занимающихся и выделить их индивидуальные недостатки. Это поможет избежать подражания «идеальному» представлению о технике бега на средние дистанции.

Необходимо совершенствовать экономичность движений для удержания высокой скорости и отдаления наступления первой фазы утомления (уменьшение длины шага); естественную технику без лишних, искусственных движений «загребаний» голенью, чрезмерного «захлёста» пятки после окончания отталкивания; плавность бега достигается путём сокращения вертикальных колебаний, которые у бегунов высокой квалификации обычно ниже. Выработка правильной техники происходит на каждом тренировочном занятии, как на беговой дорожке, так и в затруднённых условиях, таких как бег по воде, песку, снегу, в гору.

В процессе обучения управления своими движениями, овладевания современной техникой бега на средние дистанции непрерывного совершенствования спортивно-технического мастерства, юному спортсмену и тренеру-преподавателю необходимо разобраться в закономерностях совершенной техники бега, в тех объективных изменениях, которые происходят в движениях атлета в связи с ростом его спортивных результатов.

Во время тренировочного процесса действия спортсмена представляют единую, организованную цепочку взаимосвязанных движений – систему движений. Применяемый в работе тренера-преподавателя контроль помогает оценить результаты в развитии выносливости и совершенствовании техники с помощью тестирования и педагогического наблюдения – оценки подготовленности бегунов на средние дистанции на определенном этапе подготовки.

Наблюдение тренера-преподавателя за обучающимся на занятиях или соревнованиях даёт представление о внешней картине этой системы движений, их направлении, амплитуде, форме и характере выполнения – легкости или скованности, свободе или напряженности. Измерение дистанции, длины шага и времени движения дает представление о темпе, скорости, ускорении, ритме выполнения упражнений.

Бег на средние дистанции следует рассматривать как целостное упражнение, в котором выделяют следующие фазы: высокий старт, бег по дистанции, особенности техники на вираже, финиширование.

Нередко неправильное выполнение отдельных элементов движения является препятствием к достижению высоких результатов в беге. Безусловно, высокий старт во многом зависит от уровня общей и специальной физической подготовленности. Старт и первые шаги разбега наиболее трудные части дистанции, требующие от спортсмена координации, силы, быстроты и умения сосредоточить всё внимание на команде, именно в выполнении этой фазы многие спортсмены испытывают большие затруднения. Если в положении «Внимание!» таз находится низко, то при остром угле выталкивания спортсмена прижимает к дорожке, что затрудняет разбег и приводит к потере скорости. При высоком подъеме таза спортсмен по команде «Марш!» как бы заваливается плечами вперёд, что приводит также к потере скорости.

В практике обучения приходится иметь дело с ошибками в технике бега. Часто занимающиеся недостаточно высоко поднимают бедро при выносе ноги вперёд; рано выпрямляя ногу в колене, далеко вперёд выносят стопу; заканчивают отталкивание, не до конца выпрямив ногу в колене.

Разберём некоторые из них. Недостаточный вынос бедра маховой ноги вперёд исправляется бегом или ходьбой с высоким подниманием бедра, с некоторым выпрямлением туловища и отведением плеч назад.

Неполное выпрямление ноги при отталкивании исправляется систематическим выполнением бега прыжками или различных типов прыжков (тройного, пятерного и т. д.), способствующих развитию силы мышц разгибателей.

Встречаются ошибки и в движениях рук: держа локти далеко от туловища либо отводят прямую руку назад; недостаточная амплитуда движений и т.д. Для правильного выполнения техники бега применяют такие упражнения, как бег с высоким подниманием бедра, упражнение проделывают с небольшим продвижением вперёд, в дальнейшем довести до перехода в бег с ускорением; бег по лестнице вверх через 1-2 ступеньки; бег с ускорением вверх по наклонной дорожке; также целесообразно применять различные прыжковые упражнения – это могут быть многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах (на одной ноге) с подтягиванием коленей к груди с продвижением; выпрыгивание из приседа (можно с отягощением).

Для обучения технике бега на средние дистанции также применяют специальные беговые упражнения. Например: бег прямыми ногами вперёд направлен на правильную постановку стопы; беговой роллинг – продвижение вперёд осуществляется перекатом с пятки на носок через прямую ногу (активная работа голеностопа); бег с захлестыванием голени выполняется на передней части стопы, наклон туловища 10–12°, работа рук как при беге, колено не выходит вперёд своей проекции.

Таким образом, после овладения основами техники бега спортсмены должны систематически работать над деталями техники и закреплением правильных навыков. Бегуны на средние дистанции должны постоянно совершенствоваться, необходимо безошибочно определять скорость своего бега, уделять большее внимание развитию чувства скорости бега.

Основные выводы:

1. Регулярные интервальные и фартлек-тренировки с применением постепенного увеличения объема нагрузок являются ключевыми элементами повышения уровня выносливости спортсменов, специализирующихся на средних дистанциях.
2. Важность правильной постановки стопы, эффективной частоты шагов и координации движений рук обеспечивает оптимизацию энергозатрат и снижение риска травматизма.
3. Комплексный подход состоит в совершенствовании обоих аспектов (выносливости и техники) в сочетании с индивидуальным контролем и использованием новейших методик анализа. Именно он и гарантирует значительный прогресс в подготовке обучающихся.

Разработка индивидуального плана тренировок, включающего специальные упражнения на технику и выносливость, обеспечит обучающемуся высокие показатели эффективности и успешное выступление на соревнованиях различного уровня.

Таким образом, систематический подход к развитию выносливости и совершенствованию техники бега позволит значительно повысить уровень подготовки спортсмена и достичь высоких результатов на соревнованиях.

Список литературы

1. Абдуллаев Д.С. Легкая атлетика – королева спорта / статья в журнале – научная статья / Узбекистан, Наманганский государственный университет, 2018.
2. Гуменюк Н.П. Психология физического воспитания и спорта / Н. П. Гуменюк, В. В. Клименко .— Киев : Вища школа, 1985 .— 311 с.
3. Книга тренера по легкой атлетике / Под ред. Хоменкова Л.С. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
4. Кокова, Е.И. Легкая атлетика и методика преподавания: методические рекомендации / Е.И. Кокова, А.С. Гричанов, В.С. Мещеряков. – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2005.
5. Кравчук А.И., Паршин С.В., Легкая атлетика и проблемные вопросы совершенствования легкой атлетики в России / статья в журнале - научная статья – Красноярск: СибЮИ МВД России, 2018.
6. Легкая атлетика / Под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронина, Ю.Н. Примакова – М., 1989
7. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Примерная программа для системы дополнительного образования детей. – М.: Советский спорт, 2003
8. Легкая атлетика. Учебник для институтов физкультуры, под ред. Н.Г. Озолина и Д.П. Маркова, 2-е издание М. 2002
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера М. АСТ Астрель, 2003
10. Основы легкой атлетики / Бойко А.Ф. – М.: Физкультура и спорт, 1982
11. Официальный сайт Всероссийской федерации лёгкой атлетики России [Электронный ресурс]. URL: https://rusathletics.info/ (дата обращения: 30.10.2025).
12. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Свердловской области [Электронный ресурс]: – URL: <https://minsport.midural.ru/> (дата обращения: 29.10.2025).
13. Плотников В.Э. Легкая атлетика в системе физического воспитания / статья в сборнике трудов конференции – Курск: Юго-Западный государственный университет, 2022.
14. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16 ноября 2022 года № 996 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» [Электронный ресурс]. URL: https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405865809/ (дата обращения: 06.11.2025).
15. Учебник тренера по легкой атлетике / Под ред. Хоменкова. – М. Физкультура и спорт, 1982