

УДК 796

**Чикуров Михаил Геннадьевич**, старший преподаватель кафедры физической культуры и спорта, Уральский институт Государственной противопожарной службы МЧС России, г. Екатеринбург

**Жинжикова Екатерина Витальевна**, курсант, Уральский институт Государственной противопожарной службы МЧС России, г. Екатеринбург

## **ТЕХНИКА БЕГА НА КОРОТКИЕ И ДЛИННЫЕ ДИСТАНЦИИ:**

### **КЛЮЧЕВЫЕ ОТЛИЧИЯ И РЕКОМЕНДАЦИИ**

**Аннотация.** В данной статье раскрываются ключевые особенности техники бега на короткие и длинные дистанции, которые включают основные отличия в постановке стопы, работе рук, положении корпуса и движениях ног. Статья подробно рассматривает фазы бега на короткие дистанции — старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиш, а также особенности техники бега на длинные дистанции, ориентированной на экономию энергии и поддержание устойчивой скорости. Кроме того, представляются рекомендации по тренировкам и развитию физических качеств, необходимых для успешного выступления в обеих дисциплинах. Цель статьи — помочь понять, как правильно адаптировать технику под конкретный тип дистанции для повышения эффективности и снижения риска травм у спортсменов разного уровня подготовки.

**Ключевые слова:** беговая техника, короткие дистанции, длинные дистанции, спортивные результаты, физическое развитие, предотвращение травм

Правильная техника бега важна для достижения высоких спортивных результатов и сохранения здоровья спортсмена. Грамотная постановка стопы, эффективная работа рук, оптимальное положение корпуса и рациональные движения ног улучшают производительность и снижают риски повреждений суставов и мышц. Особенности техники зависят от вида дистанции: бег на короткие дистанции требует быстрой взрывной силы и быстроты, тогда как бег на длинные дистанции предполагает способность экономить энергию и выдерживать постоянный темп продолжительное время. Понимание этих особенностей позволяет спортсменам разных уровней подготовиться

наилучшим образом, улучшив свою физическую готовность и сохранив здоровье.

Основные отличия техники бега на разные дистанции

Особенности техники бега существенно отличаются в зависимости от типа дистанции. Бег на короткие дистанции требует высокой взрывной силы,

быстроты и максимально эффективного использования мышечной энергии в течение короткого времени. В то время как бег на длинные дистанции ориентирован на экономию ресурсов организма, выносливость и поддержание устойчивого темпа на протяжении длительного промежутка времени. Понимание этих различий и рекомендаций по адаптации тренировочного процесса позволяют максимально раскрыть потенциал спортсмена, улучшить его физическую подготовку и сохранить здоровье.

Давайте рассмотрим отличия техника бега на короткие и длинные дистанции, влияющие на эффективность и безопасность спортсмена.

Обратим внимание на постановку стопы и амортизацию. На *коротких дистанциях* спортсмены чаще приземляются на переднюю часть стопы, что позволяет быстро отталкиваться и развивать максимальную скорость. При беге на *длинные дистанции* стопа опирается на среднюю или наружную часть, что обеспечивает мягкое приземление и более эффективное поглощение ударных нагрузок, способствуя экономии энергии.

Как же работают руки и верхние части тела? В *спринтерском беге* движения рук энергичные, с большой амплитудой и ритмичными махами, помогающими развивать мощность и ускорение. На *длинных дистанциях* движения рук более плавные и расслабленные, они согнуты в локтях под углом около  $90^\circ$ , способствуя стабилизации корпуса и экономии сил.

Проанализируем положение корпуса и его наклон. Бегуны на *короткие дистанции* часто наклоняются вперед примерно под углом  $15^\circ$ , что увеличивает эффективность отталкивания и ускорение. При беге на *длинные дистанции* корпус удерживается почти вертикально или с небольшим наклоном вперед, чтобы минимизировать энергозатраты и поддерживать устойчивость.

Учтём частоту и длину шага. *Спринтеры* делают более частые и длинные шаги с максимальной интенсивностью, что обеспечивает высокую скорость. На *длинных дистанциях* оптимальным является умеренный темп с меньшей длиной шага и частотой, поддерживающей выносливость.

Ритм дыхания. В *коротком беге* дыхание контролируется по возможности минимально и не всегда ритмично из-за интенсивности. При *длинном беге* дыхание ровное, ритмичное, обычно с определенным соотношением вдохов

и выдохов на количество шагов, что способствует насыщению организма кислородом и поддержанию работоспособности.

Понимание и правильное применение этих отличий позволяет спортсменам наиболее эффективно адаптировать технику под конкретный вид бега, улучшая результаты и снижая риск травм.

Фазы бега на короткие дистанции включают четыре основных этапа, каждый из которых требует особого внимания к технике и подготовке:

1. Старт и низкий старт (Спортсмен занимает стартовую позицию с коленом, упиравшись стопой в колодки).
  - Важно правильно расположить тело, обеспечить мощное отталкивание и наклон вперед для быстрого набора скорости.
  - После команды «Внимание» и сигнала «Марш» происходит мощное отталкивание, что позволяет максимально быстро разогнаться.
2. Стартовый разгон (Первый этап после выхода со стартовых колодок — это интенсивное ускорение на первых 20-25 метрах).
  - Используются широкие, мощные движения руками и ногами, а корпус постепенно выпрямляется.
  - Главное здесь — быстро достигнуть предельной скорости и правильно распределить усилия.
3. Максимальная скорость (После разгона спортсмен переходит к поддержанию максимально возможной скорости, которая достигается в течение примерно первых 40 метров).
  - Работа рук, правильное положение корпуса и быстрые, точные шаги способствуют эффективному движению.
  - Бег на носках или на передней части стопы помогает снизить сопротивление и увеличить отталкивание.
4. Финиширование (Это финальный рывок к финишной линии при максимальной скорости).
  - Для достижения рекордных результатов спортсмены используют технику «финишного броска»: быстрые шаги, сильное подтягивание колен и полное напряжение мышц.
  - Важна концентрация и правильная координация для преодоления последнего отрезка.

Эти этапы формируют основу техники успешного бега на короткие дистанции, и правильное их выполнение значительно влияет на результат и предотвращение травм.

Техника бега на длинные дистанции основывается на принципах

экономичности и плавности движений, что помогает спортсмену сохранять энергию и поддерживать стабильный темп на протяжении всей дистанции.

При беге на длинные дистанции важно избегать чрезмерных усилий и резких движений. Корпус должен находиться в практически вертикальном положении с небольшим наклоном вперед (не более 5 градусов). Движения ног и рук плавные, расслабленные и циклические, что снижает расход энергии и предотвращает усталость на ранних этапах пробега. Успешный бег на длинные дистанции требует постоянного контроля темпа, чтобы поддерживать оптимальную скорость, не перерасходуя силы. Ритм составляет примерно 170-180 шагов в минуту, что позволяет эффективно использовать аэробные возможности организма и сохранять выносливость. Дыхание при беге на длинные дистанции должно быть ритмичным и глубоким, часто используется схема дыхания «3:3» — три шага на вдохе и три на выдохе. Это обеспечивает достаточную вентиляцию легких и насыщение крови кислородом. Мышцы работают в режиме чередования напряжения и расслабления, что способствует эффективному движению без излишней усталости и снижает риск травм.

Следование этим принципам помогает бегунам на длинные дистанции оптимизировать свои усилия, повысить эффективность тренировок и достичь лучших результатов, минимизируя при этом нагрузку на организм.

Рекомендации по тренировкам бегунов на короткие и длинные дистанции:

1. Развитие взрывной силы и скорости для коротких дистанций:

Для спринтеров ключевым качеством является взрывная сила мышц ног и высокая скорость реакции. Эффективны плиометрические упражнения (прыжки на тумбу, глубинные прыжки), рывки штанги, бег в гору, интервальные спринты. Также важны силовые тренировки с акцентом на максимальную мощность и скорость сокращений мышц. Необходимо тщательно соблюдать технику выполнения упражнений и делать качественную разминку, чтобы исключить травмы.

2. Упражнения на выносливость и экономию энергии для длинных дистанций:

Бегуны-марафонцы и на длинные дистанции фокусируются на развитии аэробной выносливости, устойчивости к утомлению и оптимизации техники движений для экономии энергии. Рекомендуются длительные медленные

пробежки, интервальные тренировки средней интенсивности, упражнения на дыхательную гимнастику и стабилизацию корпуса. Важна регулярность и постепенное увеличение объема тренировок.

### 3. Техника предотвращения травм и восстановления:

Для всех бегунов критично соблюдать правила правильной техники бега, избегать чрезмерных нагрузок и усталости. Рекомендуются комплексные упражнения на растяжку, укрепление мышц-стабилизаторов и суставную

мобильность. В период восстановления уделяется внимание массажу, правильному питанию и качественному сну. Использование методик активного отдыха и профилактика перегрузок способствуют долгосрочной спортивной карьере.

Данный комплексный подход к тренировкам помогает спортсменам разного уровня максимально развить свои способности, повысить выносливость и скорость, а также снизить риск травматизма, обеспечивая эффективное и безопасное достижение спортивных целей.

Практические советы для спортсменов разного уровня:

#### 1. Индивидуализация тренировочного процесса

Каждый спортсмен обладает уникальными физическими и психологическими особенностями, поэтому тренировки должны быть адаптированы под уровень подготовки, цели и возможности конкретного человека. Новичкам рекомендуется начинать с постепенного увеличения нагрузки, а опытным атлетам — использовать более сложные и интенсивные программы с учетом их устойчивости к нагрузкам и восстановительных возможностей. Оценка текущего состояния спортсмена и его потенциала помогает повысить эффективность тренировок и снизить риск травм.

#### 2. Контроль техники во время занятий

Тщательный мониторинг и коррекция техники бега необходимы на всех этапах подготовки. Видеоанализ, работа с тренером и обратная связь помогают выявлять ошибки и своевременно их устранять.

Поддержание правильной осанки, постановки стопы и согласованных движений рук и ног способствует улучшению результатов и предупреждению травматизма.

#### 3. Роль профессионального тренера

Профессиональный тренер играет ключевую роль в построении индивидуальной программы, контроле прогресса и мотивации спортсмена. Тренер учитывает индивидуальные особенности, корректирует нагрузки, рекомендует восстановительные процедуры и помогает адаптировать технику под конкретные спортивные задачи.

Высококвалифицированный специалист способствует долгосрочному развитию и достижению лучших спортивных показателей.

#### Заключение

Правильное понимание и применение техники бега на короткие и длинные дистанции является основой эффективной физической подготовки для спортсменов любого уровня. Каждый вид бега предъявляет свои требования

к постановке стопы, работе рук, положению корпуса, частоте шагов и ритму дыхания, что отражается на общей стратегии тренинга и достижении спортивных результатов.

Фазы спринтерского бега — старт, стартовый разгон, максимальная скорость и финиш — требуют развития взрывной силы и высокой скорости, тогда как бег на длинные дистанции строится на принципах экономии энергии, устойчивости темпа и правильной дыхательной техники. Индивидуализация тренировочного процесса, непрерывный контроль техники и профессиональное сопровождение обеспечивают максимальную эффективность и безопасность занятий.

Внедрение этих принципов в тренировочный процесс позволяет спортсменам раскрыть свой потенциал, повысить результативность и снизить риск травматизма. Постоянное совершенствование техники и адаптация физической подготовки под конкретные дистанции сделают занятия бегом не только эффективными, но и максимально безопасными, способствуя долгосрочному здоровью и успехам в спорте.

Таким образом, инвестирование времени и усилий в освоение правильной техники бега и грамотный подход к тренировкам — это ключ к достижению высоких спортивных результатов и сохранению физического здоровья.

### **Литература**

1. Как бег влияет на организм: польза, вред и физиология в деталях URL: <https://barfits.ru/encyclopedia/kak-beg-vliyaet-na-organizm-polza-vred-i-fiziologiya-v-detalyakh/>
2. Как занятие бегом влияет на здоровье человека URL: <https://geonlab.ru/blog/sport-nutrition/run-and-health-nutritionist-opinion/>
3. ЧЕМ ПОЛЕЗЕН БЕГ ДЛЯ ОРГАНИЗМА? URL: <https://nordski.ru/blog/chem-polezen-beg-dlya-organizma/>