

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско-юношеская спортивная школа №1»**

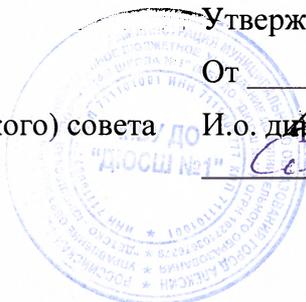
Рассмотрено и рекомендовано  
к использованию в работе

Протокол тренерского (методического) совета  
от 12.01 2021 г. № 4

Утверждено приказом

От 31.03 2021 г. № 47-г

И.о. директора МБУ ДО «ДЮСШ №1»  
  
Е.В. Епифанов



**Методическая работа  
«Методы увеличения скорости бега в  
спринте»**

Выполнил: Муругова Н.С. - тренер-преподаватель  
по легкой атлетике МБУ ДО «ДЮСШ №1»

Алексин  
2021

## Содержание

Введение.....	3
1. Техника скоростного бега.....	4
2. Особенности тренировок.....	5
3. Методики увеличения скорости.....	5
4. Упражнения для развития скорости бега.....	5
5. Как повысить скорость бега на средних и длинных дистанциях.....	9
Заключение.....	10
7 советов для начинающих.....	10
Список литературы.....	10

## Введение

Спринт - интереснейшее соревнование легкой атлетики всех времен. Десятые и сотые доли секунды, зафиксированные в судейских протоколах, - по сути дела, спрессованные годы труда, сомнений, поисков и многого другого, что входит сейчас в обобщенное понятие «учебно-тренировочный процесс».

Со спринтерским бегом знакомы все спортсмены без исключения. Можно ни разу в жизни не стрелять из лука, не прыгать на лыжах с трамплина, не фехтовать или не играть в хоккей, но бегать, и быстро, приходится всем. Спринт широко используется в тренировке представителей самых различных видов спорта как прекрасное средство развития скоростных возможностей человека.

Высокая оценка каждой доли секунды, затраченной на преодоление дистанции, обязывает самым серьезным образом относиться к любым, казалось бы, незначительным, сторонам подготовки спортсмена. Спринт предъявляет чрезвычайно высокие требования к физическим и психическим качествам человека. Бегун на короткие дистанции должен обладать прекрасной реакцией, показывать высокий уровень мощности, владеть самой совершенной техникой бега и стартового разгона. Поэтому тренеру и спортсмену необходимо использовать на практике результаты последних научных разработок в области биомеханики, физиологии и других наук, имеющих отношение к системе подготовки в спринте. Чтобы понять, как ускорить бег, нам нужно выяснить, от чего это зависит, какой метод скоростного бега. Существуют специальные упражнения, которые развивают скорость. Скорость бега определяется естественными причинами, которые изменить невозможно. Но, благодаря постоянным усилиям, вы можете улучшить выполнение и раскрыть потенциал.

Скорость движения зависит от нервных процессов, которые влияют на:

- способность мышц быстро сокращаться и расслабляться;
- способность человека совершать большое количество движений в короткие сроки.

Если человек напряжен и все его мышцы — тоже, он не может быстро бегать. Очень важно научиться двигаться в расслабленном состоянии, иначе невозможно будет преодолеть большое расстояние. Кроме того, можно растянуть связки.

Возбуждающие и тормозные процессы происходят в голове человека, и целью тренировки для увеличения скорости бега является воздействие на тормозящее действие мышц-антагонистов.

Помимо причин, присущих природе человека, на способность преодолевать расстояния со скоростью влияют составляющие:

- внутреннее состояние;
- нервная и физическая перегрузка;
- психологическое состояние;
- внешние причины (погода, одежда).

Скорость бега определяется длиной и частотой шага, поэтому во время занятий необходимо сосредоточиться на работе над этими компонентами.

## 1. Техника скоростного бега

Когда задают вопрос о том, как увеличить скорость бега, особое внимание всегда уделяется технике бега. Независимо от уровня физической подготовленности, количества классов или сил, работы без снаряжения, скорость не будет выше.

Технический бегун с менее развитой мускульной системой сможет прийти раньше, чем накаченный бегун с техникой бега «левша». Конечно, отсутствие надлежащей техники не даст в полной мере реализовать физические способности.

Важно понимание того, что техника бега на высокой скорости значительно отличается от других.

Человек, который хочет быстро бегать, наверняка знаком с особенностями техники бега на высокой скорости. Прежде всего, это сокращение фазы полета. При скоростном беге следует подчеркнуть сильное давление.



Учитывая, что спортсмен развивает высокие скорости при беге на короткие дистанции, всю дорогу можно пробежать на пике. Это позволит делать более массивные прыжки и передышки. Это значительно увеличит скорость бега, если он бежит на пятках.

Каденс — это количество шагов, которые бегун делает за минуту. Скорость бега на высоких скоростях также должна быть выше. Фаза полета должна быть уменьшена из-за быстрого увеличения скорости ног, но ни в коем случае не из-за сокращения этой фазы.

В противном случае эффективность будет снижаться. Чтобы разработать правильную технику, вы должны выполнить специальные упражнения. Разработано много технологий высокоскоростного бега. Главное, выбрать правильные и вписать их в свой план.

Стандартный набор специальных беговых упражнений, следует выполнять перед высокоскоростным бегом, а также после кросс-тренировок.

## **2. Особенности тренировок**

Результат повышения скорости бега не будет длиться долго, если будут выполнены:

- Есть конкретная цель (преодоление дистанции за определенное время).
- Постоянные курсы с полной отдачей.
- Есть программа занятий.

Мышцы ног имеют значение для скорости бега. Поэтому вы должны включать в курс силовые упражнения для ног.

Второй момент, это прыжки, способность толкаться и ускоряться при прыжках. Необходимо выполнять не только статические, но и динамические упражнения.

Чтобы почувствовать скорость, вы должны ускориться, например, на 60 — 150 м — до финиша. Многие тренеры советуют не забывать включать в свои занятия скоростные, прыжки и силовые упражнения, а также отрабатывать технику бега, выполняя СБУ.

## **3. Методики увеличения скорости**

Чтобы увеличить скорость бега, необходимо развивать навыки, которые способствуют достижению поставленной цели. Такие приемы включены в учебные программы и часто выполняются во время подготовки.

Распространенным примером является переменный бег, который позволяет развить сопротивление ( скорость). Упражнение выполняется на беговой дорожке, в стадионе или парке. Расстояние — не менее 50 метров. Вы должны бежать очень быстро, затем перейти на бег трусцой и возврат к месту старта. Вернувшись к началу, без остановки, бегите снова и также вернитесь. Достаточно сделать 5-10 повторений.

Переменный бег (или диапазон) может выполняться на средних дистанциях. Например, если вы бежите минуту в медленном или среднем темпе, ускоритесь на 10-20 секунд. Замедлитесь и бегите в течение нескольких минут в умеренном темпе. Такой пробег называется рваным.

Основные методы увеличения скорости бега раскрыты.

Это: изучение отдельных частей технологии и их разработка, а также методика высокоскоростного сопротивления.

## **4. Упражнения для развития скорости бега**

### **Горки**

Горки — это универсальное упражнение для увеличения выносливости, силы и чтобы увеличить скорость бега. Помимо того, что бег вниз усиливает мышцы, он также развивает сердечно-сосудистую систему и эффективность поглощения кислорода. А это значит, что так человек сможет бегать быстрее.

Важные моменты:

- начинается с бега на низких горках, с небольшого уклона и небольших расстояний (50-60 м.)
- после холмов бег и «разгибание» ног, то есть несколько ускорений
- делать 1-2 раза в неделю, в зависимости от объемов тренировок и задач

### **Специальные беговые упражнения**

Специальные Беговые Упражнения (СБУ) — скоростные упражнения, влияющие эффективность движений во время бега. И чем экономичнее бег, тем выше скорость.



Это мышцы передней и задней поверхности ноги, мышцы-сгибатели, коленный сустав, мышцы ноги, мышцы-сгибатели ноги и голени, которые создают отталкивание, мышцы, отвечающие за бедра.

Кроме того, СБУ способствует улучшению мышечной координации.

Что касается упражнений:

#### **1. Бег с захлестом голени**

Упражнения в основном направлены на разогрев коленного сустава и укрепление мышц задней поверхности ноги.

Техника:

- В этом упражнении выполняется гибкий бег со сгибанием ног в коленном суставе и ударом ног в направлении ягодиц. В этом случае достижение пяткой ягодиц и высокая частота шага являются основополагающими.

- Во время упражнений тело слегка наклонено вперед, плечи расслаблены, руки работают так же, как при беге (или просто назад). Выполняя упражнение, обратите внимание на мягкое снятие стопы с опоры.

#### **2. Бег с высоким подниманием бедра**

Физические упражнения воздействуют на мышцы передней поверхности и сгибатели ног, а также помогают улучшить мышечную координацию.

Техника:

- Стоя на ноге, вы должны попеременно поднимать ноги. Ступня поднимается параллельно поверхности, и при приземлении она гибко устанавливается на опору. Необходимо поддерживать высокую частоту подъема ног.

- Во время этого упражнения плечи должны быть расслаблены, руки согнуты в локтях, опорная нога и тело находятся на одной линии. Нога приземляется спереди, спина должна быть ровной. Новички могут работать с руками, опытные бегуны — руки за спиной.

### **3. Бег на прямых ногах**

Физические упражнения воздействуют на мышцы ног, а также на мышцы, отвечающие за бедра. Помогает улучшить отталкивание.

Техника:

При выполнении упражнения прямая нога прилегает к опоре, а опора второй ноги под углом в 45 °.

- Тело прямое, с небольшим наклоном спины. Руки, как при беге.

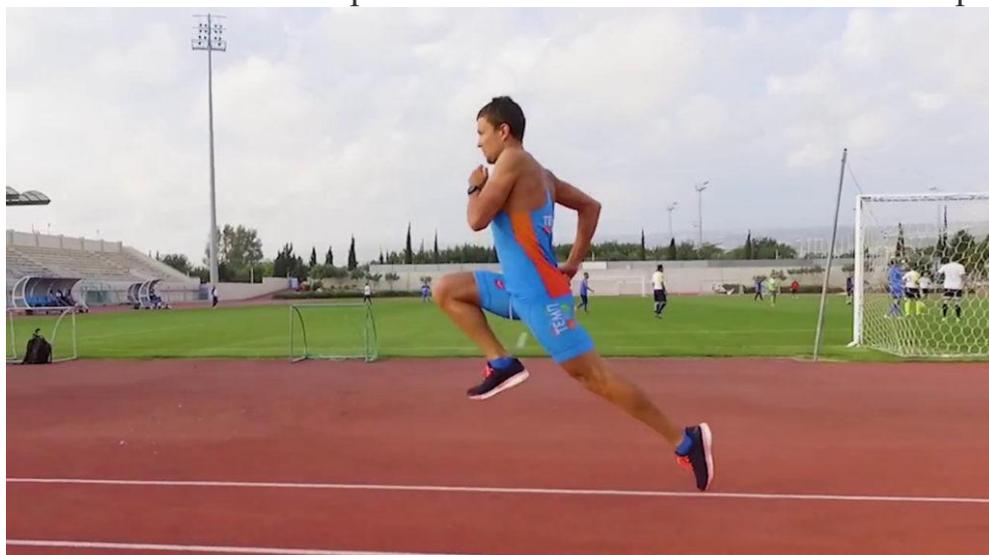
### **4. Олений бег**

Упражнение направлено на развитие мышц ног и задней поверхности ног.

Техника:

- При наклонах оторванная нога полностью выпрямляется, а нога опоры вытягивается вперед, сгибаясь в коленном суставе. Руки работают, помогая поддерживать равновесие.

- Положение тела — вертикальное с небольшим изгибом вперед.



### **5. «Велосипед»**

Это упражнение помогает укрепить мышцы задней поверхности ноги и мышцы-сгибатели, а также сами ноги.

Техника:

- Нога согнута в коленном суставе, ступня поднята параллельно земле. Далее голень выдвигается вперед, и ноги начинают падать на опору под центром тяжести. После толчка нога отбрасывается назад, и движение повторяется, но с другой ноги.

- Тело в вертикальном положении. Руки совершают активные движения с большей амплитудой.

## 6. Выпады

Выпады развивают баланс, выносливость и координацию

Техника:

- Упражнение медленное. Шаг должен иметь такую длину, чтобы угол передней ноги был правильным.

- Очень широкие ступени на пятку, приседая глубоко. Если все сделано правильно в течение следующих двух дней, все мышцы ног будут болеть.



## 7. Семенящий бег

Упражнение развивает технику бега и координацию.

- Короткие шаги по длине ноги. Приседания на кончики пальцев, плечи и руки расслаблены.

- СБУ можно практиковать без помощи других людей дома, но полезно сначала определить технику упражнений.

## 8. Отрезки

Сегменты линии специфичны и работают со скоростью. В зависимости от целей и задач интенсивность прокатки и длина сегментов будут различаться.

Что важно:

- 200-300 м будет достаточно
- для любителей скоростной работы после растяжения подходит восстановление — отдых (бег около 8 минут)

- для начала количество сегментов будет 3-5, главное, ускорения
- лучше всего выполнять спокойную скоростную работу и «быть свежим», например, по вторникам, после выходных в понедельник или даже в среду

- когда вы работаете с подготовленными спортсменами, у которых есть опыт и отличная база, количество отрезков, длина — могут быть увеличены в зависимости от поставленных задач.



## 5. Как повысить скорость бега на средних и длинных дистанциях

Здесь речь пойдет о том, как увеличить среднюю скорость на средних и дальних дистанциях. Это означает, что некоторые из видов надо строить таким образом, чтобы темп бега сам по себе был выше, чем темп, с которым вы ходите на расстояния.

Взять например 1000 метров. Если вам нужно преодолеть это расстояние за 3 минуты, то бегите со скоростью 2 минуты и 50 секунд. Но не весь километр, а отрезки.

В частности, вы должны выполнять интервальные работы на отрезках 200–400–600 м, на более высокой скорости, чем вы пробежите 1 км в зачете или соревнованиях.

То же самое и для других расстояний.

Например, 10 раз по 200 метров каждый с 2-3-минутным перерывом или бегом 200 метров. И на 200 метров со скоростью, превышающей среднюю.

Если вы хотите пройти километр за 3 минуты 20 секунд, это означает, что расстояние в 200 метров вы должны преодолеть за 40 секунд. Когда вы работаете с сегментами, между которыми есть отдых, бегите 200 в течение 37-38 секунд.

То же самое верно и для других расстояний. Если вы готовитесь к пробежке 10 км и хотите пробежать быстрее 40 минут, то работайте с интервалами в 1 км со скоростью 3 м 50 секунд на километр. Между отрезками отдых 2 минуты или легкий перекал 200-400 метров.

Вам будет легче преодолеть, потому что тело имеет диапазон скоростей.

### **Тренируйте свою выносливость**

Если вам нужно пробежать 3 км, то для того, чтобы тело выдержало бег на таком расстоянии, нужен резерв сопротивления. Вам нужно пробежать 6-10 км. Из-за этого тело будет готово к работе в течение 10 или 12 минут, так как привыкло бегать на большие расстояния.

Это правило применяется и к более длинным сегментам.

Например, если вам нужно показать отличный бег на полумарафоне или марафоне, то, конечно, вы не сможете пробежать 40-50 км без остановок и иметь запас выносливости.

Это вырабатывается 2 занятиями в день или ежедневными занятиями. То есть, например, вы проводили дневные занятия по сегментам, где бегали 10 раз по 1000 метров каждый. Вечером сделайте 10-километровую развязку в медленном темпе.

По этой причине общий пробег будет уже более 20 км.

Профессиональные марафонцы преодолевают 1000 км в месяц, используя только закон выносливости. Любителям такой объем не под силу.

Так как тело не полностью восстановлено после предыдущей работы и уже получено новое задание. Повторяю, не до конца, это не значит, что он не был частично восстановлен.

Если вы бегаєте максимально быстро, то только навредите своему телу и будущему результату.

## **Заключение**

### **7 советов для начинающих**

1. Неопытному человеку с трудом дается даже 1 км. Начните с небольших пробегов на низких скоростях. Для следующего урока пройденное расстояние увеличивается на 500-800 м.

2. Всегда начинайте и заканчивайте медленным шагом в течение 10-15 минут, с пульсом 145 ударов в минуту.

3. Не воспринимайте урок как что-то противное, далекое, мучительное, потому что с таким отношением вас хватит на 2 недели, и все желание пройдет.

4. Начните тренировку заранее. Если вам необходимо сдать экзамен, начните обучение не позднее, чем за 4 месяца. Не стоит рассчитывать на магию, что вы пробежите за 10 минут. Чудес не бывает и ничто не сможет помочь неподготовленному человеку.

5. Питание также важно для спортсмена, как и теория бега. Не нужно тренироваться сразу после употребления большого количества продуктов, не голодать после напряженных упражнений, надо закрыть углеводное окно, пить восстановительные спортивные напитки.

6. Не пытайтесь делать длинные кроссы с высокой частотой сердечных сокращений (более 165). От этого не будет никакой пользы, только переутомление, травмы и дополнительная нагрузка на сердце.

7. Занимайтесь легкой атлетикой не менее 3 раз в неделю.

## **Список литературы**

1. «Молодому коллеге» Н.Г. Озолин. Москва «ФиС» 1988г. С.288.
2. «Легкая атлетика» Г.В. Коробков, В.М. Дьячков., Москва «ФиС» 1956г. С 360.
3. «Бег» Д.Г. Мирзаев, В.В. Ухов. Ленинград 1962г. С.130.
4. «Легкая атлетика в школе» Е. Терезников., Москва 1957 г. с.190.