

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА  
И ПРОДОВОЛЬСТВИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Учреждение образования  
«БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ  
ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра физического воспитания и спорта

**БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ: ТЕХНИКА,  
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ  
И ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ В ВУЗЕ**

*Методические рекомендации*

Минск  
БГАТУ  
2013

УДК 796.012.412.5(07)  
ББК 75я7  
Б37

*Рекомендовано Научно-методическим советом  
агротехнического факультета БГАТУ.  
Протокол № 3 от 29 ноября 2012 г.*

Составители:  
старший преподаватель Ж. П. Рослик,  
старший преподаватель Ю. И. Макаревич,  
старший преподаватель Т. В. Фомина

Рецензенты:  
кандидат педагогических наук, доцент *Р. Н. Крашенинников*;  
доктор педагогических наук, профессор, Заслуженный тренер  
Республики Беларусь *Г. П. Юшкевич*

**Бег на короткие дистанции: техника, методика обучения  
и организация занятий в ВУЗе** : методические рекомендации /  
сост.: Ж. П. Рослик, Ю. И. Макаревич, Т. В. Фомина. – Минск :  
БГАТУ, 2013. – 48 с.  
ISBN 978-985-519-583-3.

УДК 796.012.412.5(07)  
ББК 75я7

ISBN 978-985-519-583-3

© БГАТУ, 2013

## СОДЕРЖАНИЕ

---

ВВЕДЕНИЕ .....	4
ИСТОРИЯ ПОЯВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ .....	6
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ БЕГА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА .....	10
ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ СПРИНТЕРСКОГО БЕГА В ВУЗе .....	13
ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ .....	17
ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ В ВУЗе .....	21
ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА ТРАВМАТИЗМА В СПРИНТЕРСКОМ БЕГЕ .....	29
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	36
ПРИЛОЖЕНИЕ (КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ) .....	38
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ .....	44

## ВВЕДЕНИЕ

---

Бег – одно из старейших и испытанных средств укрепления здоровья. В Древней Греции на одной из скал были высечены слова: «Если хочешь быть сильным – бегай, хочешь быть красивым – бегай, хочешь быть умным – бегай». Дошла до нас и такая фраза, автором которой считают Горация: «Если не бегаешь, когда здоров, будешь бегать, когда заболеешь». Слова эти проникнуты верой в целебную силу бега.

Бег является естественным способом наиболее быстрого передвижения человека, а как спортивное упражнение занимает одно из главных мест в легкой атлетике. Помимо самостоятельного значения бег используется как важное средство тренировки в других видах спорта. Кроме большого влияния на разностороннее физическое развитие организма человека, бег служит прекрасным средством укрепления здоровья, активного отдыха [1].

Применяя на занятиях различные формы бега, изменяя длину дистанции и скорость ее преодоления, можно достигнуть больших результатов в целенаправленном воздействии на организм занимающихся. В процессе тренировки происходят положительные функциональные и морфологические изменения во многих системах организма, в особенности в сердечно-сосудистой и дыхательной. Развиваются и совершенствуются двигательные качества. Физиологические сдвиги в организме определяются интенсивностью и длительностью тренировок.

Тренировка в спринтерском беге способствует развитию силы, быстроты, координации движений. Выполняя работу максимальной интенсивности, спринтеры достигают высокого уровня анаэробной производительности.

Бег на короткие дистанции – один из наиболее популярных видов легкой атлетики. Он относится к циклическим видам физических упражнений и отличается относительной непродолжительностью работы при максимальной ее интенсивности. Время пробега