

## **Обучение бегу со старта в конькобежном спорте**

Илясова О.М., Кочеткова М.А.

Тамбовское областное государственное автономное учреждение  
дополнительного образования «Спортивная школа № 3»

Бег со старта является одной из ключевых техник в конькобежном спорте. Основная задача спортсмена - как можно быстрее набрать необходимую скорость, при этом сохранив возможность продолжать бег на протяжении всей дистанции. Техника старта представляет собой целостное ациклическое движение, которое обычно делят на четыре этапа: исходное положение, первый шаг, разбег и переход в бег по дистанции.

### **Исходное положение**

Исходное положение конькобежца на старте не строго регламентировано правилами соревнований. Главное требование - неподвижное положение на согнутых ногах перед исполнительной командой. При этом расположение тела должно обеспечивать возможность эффективного движения вперед с первого шага.

Ключевые моменты исходного положения:

- Общий центр тяжести тела расположен ближе к передней границе опоры и ниже обычного уровня стояния.
- Туловище слегка наклонено вперед.
- Опора распределена равномерно на оба конька, тяжесть тела смещена на переднюю часть лезвий.
- Руки расположены так, чтобы способствовать динамичному толчку: одна отведена назад, другая опущена вдоль тела.

Правильное исходное положение обеспечивает максимальную эффективность первого шага и стартового разгона.

## Первый шаг

По сигналу старта («Выстрел» или «Марш!») конькобежец выполняет короткое, быстрое движение руками и одновременно разгибает правую ногу, делая шаг левой. Основная цель - немедленное начало движения вперед с максимально возможной скоростью.

Особенности первого шага:

- Туловище направлено вперед, таз выводится слегка вперед для более выгодного угла отталкивания.
- Ширина шага выбирается так, чтобы сохранить смещение вперед и подготовить ногу к следующему толчку.
- Руки совершают короткие энергичные махи, главным образом предплечьями.

Первый шаг формирует базу для эффективного разбега.

## Разбег

Разбег отличается от первого шага более широкой постановкой ног, большей амплитудой движений и постепенным увеличением наклона туловища вперед. Скорость увеличивается с каждым шагом, а шаги остаются на сильно согнутых ногах. Формально, несмотря на внешнее сходство с бегом, фаза полета отсутствует, поэтому такие движения можно считать быстрыми шагами с минимальной двухопорной фазой.

Характерные черты разбега:

- Постепенное увеличение ширины шагов.
- Предельно быстрая перестановка коньков.
- Увеличение амплитуды движений рук и ног.
- Сохранение оптимального наклона туловища.

## Переход в бег по дистанции

Переход к бегу на всей дистанции характеризуется увеличением наклона туловища и принятием более привычной посадки для данной дистанции. Чем выше темп стартового разгона и чем длиннее разбег, тем сложнее плавно перейти к обычному бегу. В спринтерских дисциплинах переход обычно легче.

Основные принципы техники бега со старта:

1. Начало из наиболее выгодного исходного положения.
2. Короткие, быстрые маховые движения руками.
3. Постоянное значительное смещение вперед.
4. Быстрая перестановка конька с одного места на другое.
5. Сгибание ноги в тазобедренном суставе еще до снятия конька со льда.
6. Отсутствие свободного скольжения.
7. Поддержание максимально высокого темпа.

## Методика обучения

Обучение стартовому бегу проводится поэтапно и может выполняться одновременно всей группой. Последовательность упражнений:

1. Демонстрация техники тренером и объяснение действий.
2. Выполнение первых 4–5 шагов со старта медленно, «шагая», с принятием исходного положения по команде.
3. Повторение тех же шагов на небольшой скорости.
4. Выполнение упражнений под команду тренера на полной скорости.
5. Выпуск спортсменов со старта парами с контролем техники и плавным переходом к бегу по дистанции.

Заканчивать любое упражнение рекомендуется скольжением до остановки в низкой посадке, сохраняя правильную технику бега.

### Заключение

Бег со старта - это комплексная техническая задача, требующая координации движений, правильного распределения массы тела и высокой скорости реакции. Последовательное освоение всех этапов - от исходного положения до перехода в бег по дистанции - обеспечивает эффективное ускорение и стабильную скорость на протяжении соревнования.

### Список использованных источников

1. Барышников Ю. А., Подарь Г. А. Поурочная программа для ДЮСШ и ДЮСШОР, Конькобежный спорт / Ю. А. Барышников, Г.А. Подарь – М: ГЦОЛИФК, 2014– 82 с.
2. Васильковский Б. М. Управление тренировкой конькобежца /Б.М. Васильковский: - Конькобежный спорт. - 2011 - Вып.№ 3 – 348 с.
3. Вашляев Б.Ф. Тренировка квалифицированных конькобежцев: теоретические основы / Б. Ф. Вашляев. – Екатеринбург: Издатель Калинина Г.П., 2015 – 256 с.
4. Стенин Б.А., Васильковский Б.М. / Конькобежный спорт: Сб. науч. Метод. статей. М.: ГЦОЛИФК. - 2014.- 235 с.