

**М.И. Масло, И.М. Масло, Т.И. Ковальчук (МГПУ им. И.П. Шамякина)**

**ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ  
СОВРЕМЕННОЙ ТЕХНИКИ БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ  
С ПОЗИЦИИ ИНДИВИДУАЛЬНОГО ПОДХОДА**

Анализ научно-методической литературы по проблеме исследования показал, что современная техника бега на короткие дистанции (гладкий и барьерный) создавалась в результате поиска и отбора наиболее целесообразных движений, формирования их в систему, которая является общей, характерной для всех спортсменов, но в рамках которой возможны индивидуальные вариации. Эти вариации обусловлены анатомо-физиологическими особенностями спортсмена, его двигательным потенциалом и условиями выполнения упражнения (Н.А. Бернштейн, 1991; Д.Д. Донской, 1996).

Развитие биомеханики позволило привлечь для исследования новые методики, анализ движений спортсменов стал более детальным и точным. Градация характеристик движения на кинематические и динамические, измерение скоростей, ускорений, углов, траекторий, а также математическая обработка результатов исследования привели к разработке и внедрению компьютерных программ, позволяющих исследовать и анализировать двигательные действия спортсменов на новом индивидуально доступном качественном уровне (В.Т. Назаров, 1984; Н.Б. Сотский, 2002; В.И. Загrevский, 2002, 2003, 2009, 2012). Это позволило научно обосновано подходить к проблеме совершенствования методики обучения бегу на короткие дистанции, с позиции индивидуального подхода решать любую задачу – будь то формирование знаний, умений и навыков или вычленение отдельных подсистем данного действия, овладение ими, развитие проявляющихся в них двигательных качеств. Необходимо, чтобы этот процесс анализа и синтеза движений происходил на постоянной основе в рамках учебно-тренировочного процесса, как на первоначальном этапе обучения, так и на этапе высшего спортивного мастерства (М.М. Боген, 1989; Л.П. Матвеев, 2005). Рассматривать теоретико-методические основы формирования современной техники бега (гладкий и барьерный) на короткие дистанции необходимо в контексте развития координационных способностей и быстроты – ведущих управляющих компонентов формирования бегового шага, как первоосновы начального обучения спринтерскому бегу в детском и подростковом возрасте. При этом, на первый план выходят не кинематические характеристики управления движениями, а динамические, которые всегда прогрессируют в сложности, мощности и координации (ритм) движений. Это позволяет на новом, более

качественном уровне осваивать технику бега на короткие дистанции с позиции управления конкретными динамическими характеристиками, осуществлять адресный индивидуальный подход к спортсмену (по корректировке состояния мышечных групп ОДА, ответственных за моторику беговых движений) с учетом его двигательного потенциала и условий формирования целесообразной биодинамической структуры локомоторных актов к подбору основных средств и методов. Рост спортивного мастерства во многом зависит от степени развития специальных физических качеств спортсменов, которые в значительной мере определяют индивидуальные особенности технической подготовленности как на начальном этапе, так и на этапе высшего спортивного мастерства. Отметим, что приведение техники в соответствие с уровнем физической подготовленности сопряжено с исключительными трудностями, возникающими в связи с индивидуальными отклонениями в проявлении скорости и силы, Процесс тренировки не может проходить без учета отклонений как у новичков, так и у спортсменов высокого класса. Принцип углубленной индивидуализации и специализации является одним из важнейших в системе спортивной тренировки. Поэтому в последние годы ключевым направлением поиска новых технологических решений в конкретизации стратегии подготовки спортсменов специалисты считают ее индивидуализацию (В.П. Черкашин, 2001; В.А. Сальников, 2003; А.Л. Оганджанов, 2007). Становится все очевиднее, что высокие спортивные результаты могут быть достигнуты при установлении индивидуальной взаимосвязи задаваемых нагрузок и адаптивных ответов различной срочности, выраженности и направленности (Л.М. Куликов, 1995; В.Г. Семенов, 1997; В.Н. Платонов, 1997; Ю.Ф. Курамшин, 2003; Р.М. Городничев, 2008; Д.Е. Врублевский, 2010).

На сегодняшний день проблема индивидуализации – одна из наиболее значимых в педагогике, физиологии и психологии физического воспитания и спортивной тренировки. В то же время, наибольшее внимание специалистов было сосредоточено на подготовке спортсменов высокой квалификации и на подготовке спортивного резерва и совсем мало работ было посвящено вопросам индивидуализации физического воспитания детей школьного возраста. По-прежнему в «тени» остаются актуальные вопросы учета индивидуальных особенностей школьников и юных спортсменов, особенно в плане диагностирования индивидуально-типологических различий занимающихся, отражения их в модельных характеристиках, нормативных показателях, средствах и методах. К настоящему времени накопилось много назревших вопросов по проблеме индивидуализации, решение которых требует концентрации усилий исследователей. Образовательная школа при решении этих вопросов получит дополнительный стимул для выполнения своей основной функции – гармонического физического развития каждой личности. Решительный отход от традиционных отношений к учащемуся как усредненному продукту общества и переход на качественные и количественные критерии оценки исходных показателей физической подготовленности, умений осуществлять физкультурную, оздоровительную и спортивную деятельность на фоне глубокого и всестороннего учета возможностей и особенностей каждого ученика, явится залогом полноценного развертывания двигательных способностей на всех этапах школьного физического образования и спортивного совершенствования.