

Лёгкая атлетика.

Техника спринтерского бега.

Автор: Горин Алексей бж-11.

Содержание.

- История.
- Особенности.
- Техника спринтерского бега.
- Знаменитые рекорды.
- Заключение.

Всё начинается с Истории....

- Бег на короткие дистанции – самое древнее спортивное состязание. Известно, что первые Олимпийские игры, о которых существуют достоверные записи, состоялись на территории Древней Эллады в 776 году до нашей эры. В программу первых и последующих тринадцати игр был включен только один вид состязаний – бег на один стадий (192,28 м) Первым олимпийским победителем в спринте был повар из Элиды Корэб.

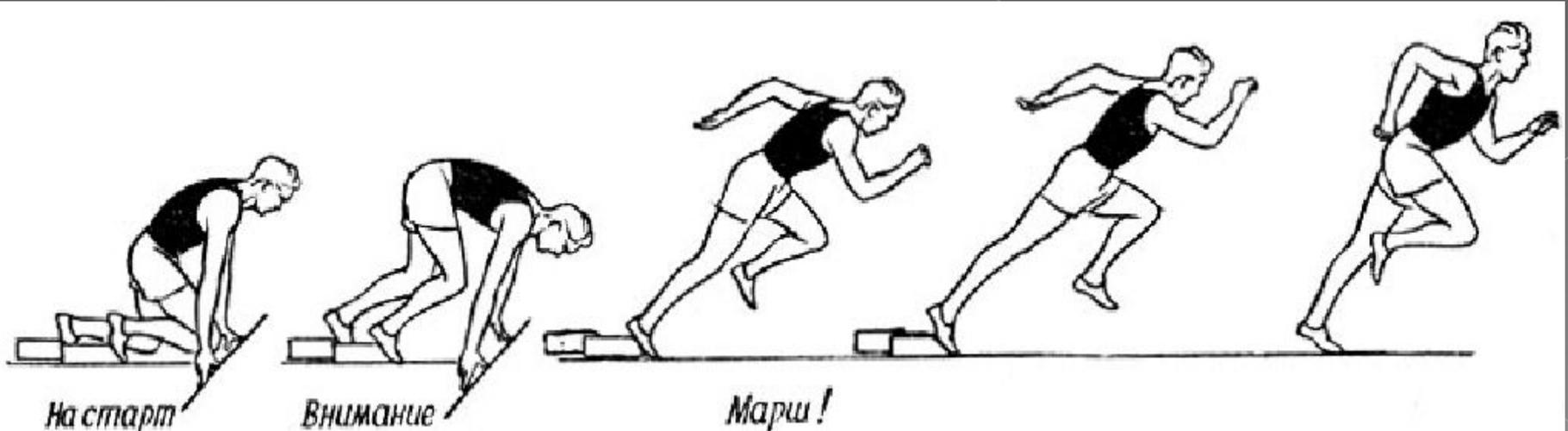
Особенности спринтерского бега.

- Спринтерский бег является одной из сложнейших легкоатлетических дисциплин. Работая на пределе возможностей, спортсмен показывает максимальную скорость, скоростную выносливость и координацию. Каждое из трех качеств может повлиять на результат и определить место в финишном протоколе.

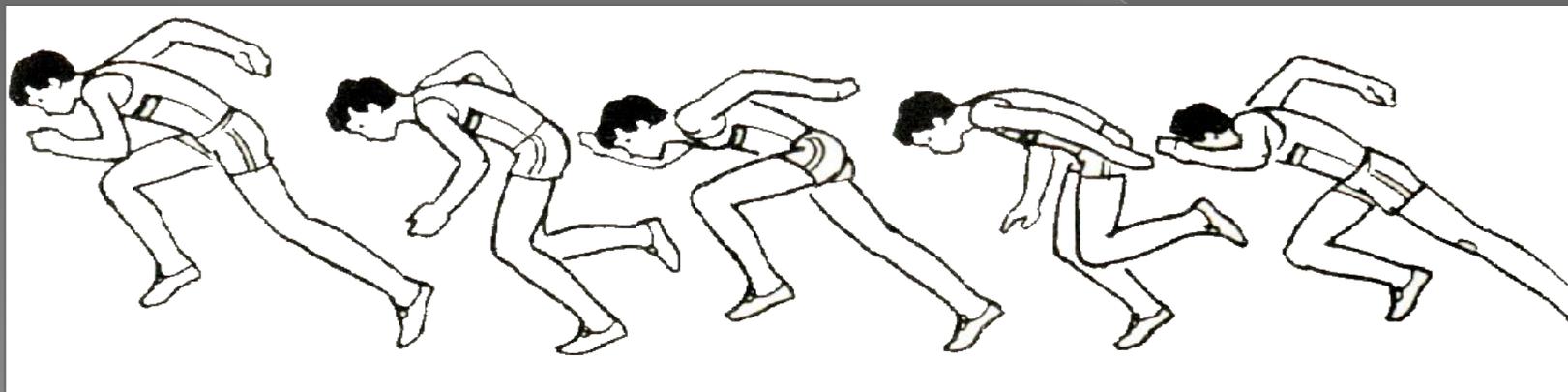
Техника спринтерского бега.

- Дистанция в спринте делится на 4 этапа, которые отдельно рассматриваются при составлении тактического плана. Спринтеры уделяют большое внимание каждому, поскольку от качества их прохождения зависит конечный результат:
- Старт
- Стартовый разгон
- Бег по дистанции
- Финиширование

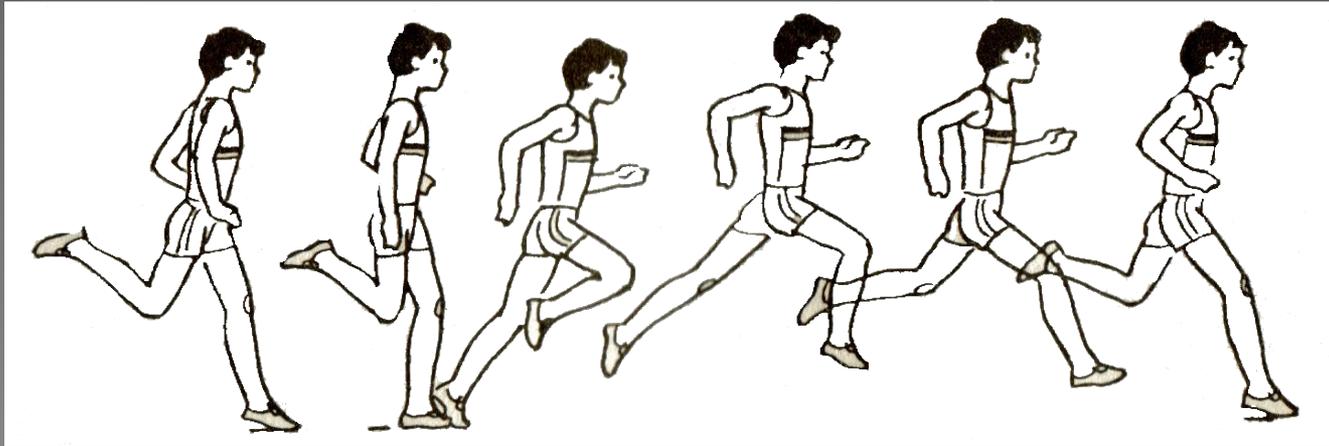
- *Старт.* Существует два варианта – низкий и высокий старт. Опытные спринтеры чаще используют низкий старт, т.к. он имеет два преимущества: удобное положение и возможность совершить мощный толчок. Для низкого старта необходимо наличие колодок, которые настраиваются индивидуально.



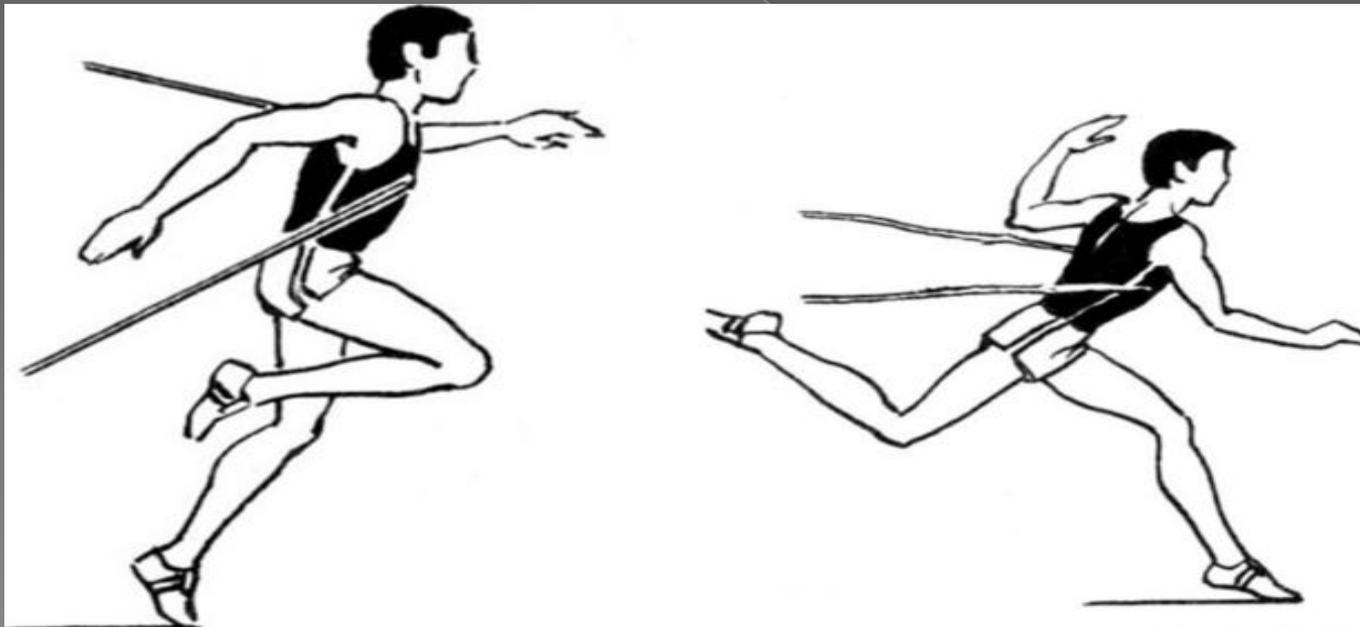
- *Стартовый разгон.* После отталкивания от колодок спринтер начинает разгон. Спортсмен делает 3 мощных шага. Важный момент – положение тела. Голова опущена вниз, туловище наклонено вперед. Такое положение позволит набрать максимальную скорость за короткие метры ДИСТАНЦИИ.



- *Бег по дистанции.* Настоящая борьба начинается именно на данном этапе дистанции, когда пройдена почти половина пути. Бегун поднимает голову и смотрит вперед, туловище лишь слегка (5-7 градусов) наклонено вперед.



- **Финиширование.** Самая эмоциональная часть спринта. Часто победу определяют сотые доли секунды. И нередко судьи используют фотофиниш – детальная запись момента финиширования.



Знаменитые рекорды.

- Усэйн Болт(Ямайка)-в забеге на 100 метров, показал результат в 9,58 секунды 16 августа 2009 года в Берлине, Германия.
- Вайде ван Никерк(Южноафр.Респуб.)-преодолеl дистанцию в 400 метров за 43,03 секунды 14 августа 2016 года в Рио-де-Жанейро, Бразилия.
- Гриффит-Джойнер Флоренс(США)-преодолеlа дистанцию в 100 метров за 10.49 секунды. Рекорд был поставлен на чемпионате США 16 июля 1988 года.
- Марита Кох(Германия)-преодолеlа дистанцию 400 метров за 47,60 секунды. Рекорд был установлен 6 октября 1985 в Канберре, Австралия.

Заключение.

- Сегодня мы с вами научились технике спринтерского бега , познакомились с его историей и особенностями , узнали о некоторых рекордах.