

Техника бега на короткие дистанции (спринт)

Исбулаев С. С.

Группа: 3Б-БЖФК-21



Что такое спринт ?

- Бег на короткие дистанции или спринт подразумевает преодоление отрезков до 400 метров. Среди классических олимпийских дистанций выделяют 100, 200, 400 метров в одиночных соревнованиях и 4×100, 4×400 в эстафетном беге. Показывать хороший результат позволяет высокий уровень развития скоростной выносливости. Этот вид бега признается самым зрелищным среди легкоатлетических дисциплин



Как появился бег на короткие дистанции?

- Первые упоминания соревнований по бегу датируются 776 годом до нашей эры. Согласно изученным древним записям существовало две популярные дистанции – бег на 1 и 2 стадия. Стадий – это древнегреческая единица измерения больших расстояний. Один стадий равняется 192,27 метрам. Интересно то, что стадии использовались только при определении расстояния состязаний по бегу, а для прочих измерений использовались иные меры длины. Если провести небольшую ассоциацию, то можно понять, что излюбленными беговыми дистанциями у Древних Греков были 192,27 и 384,54 метров. В современном спорте дистанции приведены к более удобному формату – 200 и 400 метров. С течением времени появлялись новые виды бега, такие как бег на полстадия или 6, 10 и более. То есть все известные сегодня дистанции в легкой атлетике произошли уже в 776 году до нашей эры. При этом речь идет не только о коротких, но также средних и длинных дистанциях.



Техника бега на короткие дистанции

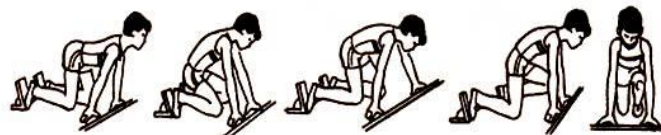
- Особенности техники бега в дисциплине является большая длина и частота шагов. Основными качествами, которыми должен обладать спортсмен является максимальная скорость, скоростная выносливость и координационные способности. Вся техника в спринте делится на 4 этапа: старт и стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.

Старт

- Существует два способа старта на коротких дистанциях: низкий и высокий старт. Низкий старт осуществляется с помощью специального оборудования — колодок. Преимуществом такого старта является более быстрый выход со старта и быстрый набор оптимальной скорости. Старт производится по трем командам: на старт -> внимание -> марш. Команда «Марш» выполняется при помощи специального пистолета или взмахом флажка. Положение спортсмена при низком варианте старта: толчковая нога впереди, маховая сзади на 1,5-2 стопы от пятки впереди стоящей. Голова опущена вниз, плечевой пояс расслаблен. По команде «Внимание» спортсмен переносит вес тела на толчковую ногу. Таз поднимается до уровня головы. По команде «Марш» или выстрелу с пистолета спринтер выполняет мощное отталкивание от колодок и начинает набирать скорость.

Техника низкого старта

НИЗКИЙ СТАРТ



неправильное

правильное

Положение по команде «На старт!»



Положение по команде
«Внимание!»

правильное

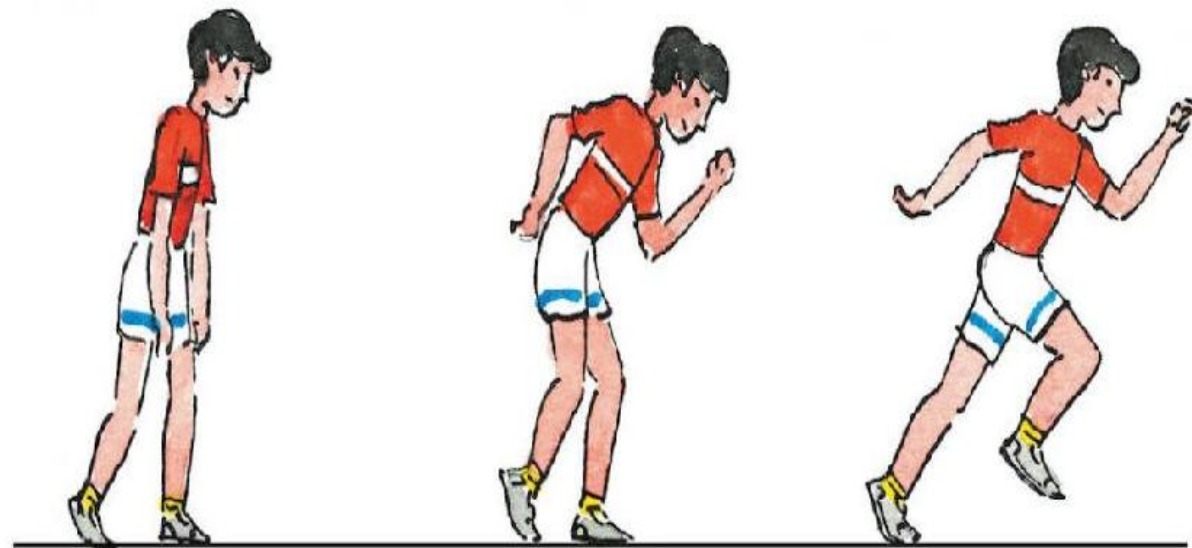
неправильное

Положение в момент выхода с низкого
старта (команда «Марш!»)

Бег с высокого старта

Высокий старт — это стартовое положение бегуна без опоры на руки.

Выполнение команд с высокого старта



«На старт!»

«Внимание!»

«Марш!»

Стартовый разбег

- После выхода со стартовых колодок спринтер выполняет 3 широких шага. Тело устремлено вперед, голова опущена вниз и поднимается спустя 30-50 метров, когда спортсмен достигает максимальной скорости.



**Бег на короткие дистанции (спринт)
условно разделяется на четыре фазы:**

- 1. Старт;**
- 2. Стартовый разгон;**
- 3. Бег по дистанции;**
- 4. Финиширование**



Бег по дистанции

- Набрав максимальную скорость, спортсмен поднимает голову и продолжает поддерживать набранный темп до окончания дистанции. Не рекомендуется смотреть по сторонам, чтобы оценить свое положение в забеге. Это может привести к снижению скорости и потере позиции. Стоит обращать внимание на плечевой пояс, который должен быть расслаблен. Работают только руки, плечи остаются расслаблены. Наклон туловища 5-7 градусов, что способствует продвижению вперед по инерции.

Бег по дистанции

Хорошую технику бега по дистанции характеризуют свободные движения рук и ног с большой амплитудой, минимальные вертикальные и поперечные колебания туловища и головы, оптимальный наклон туловища (около 10-15° по отношению к вертикали). В момент отталкивания наклон туловища несколько уменьшается, в полетной фазе увеличивается. Стопы ставятся практически по одной линии, упруго, с передней части. Спринтерский бег отличает также высокая частота движений (до 5 шагов в секунду и выше).

Техника бега по дистанции



Финиширование

- Победителем в беге на короткие дистанции становится спортсмен, который первым коснулся финишной черты. Если финиширование происходило в тесной борьбе и определить порядок прихода «на глаз» невозможно, судьи используют фотофиниш. Когда до финишной черты остается 1 метр спортсмен выполняет один из двух специальных приемов: бросок грудью или финиш боком. Бросок грудью заключается в резком рывке грудью вперед, при этом руки отводятся назад. Таким образом, спринтер повышает шансы коснуться финишной черты первым. Финиш боком преследует те же цели. Выполняется поворотом правого плеча к финишной линии. Разница между способами финишного рывка относительно небольшая. Использование того или иного варианта зависит от личных предпочтений

ФИНИШИРОВАНИЕ

Примерно за 20 метров до финишной черты скорость бега неизбежно падает. Задачей спортсмена является продержаться с максимальной скоростью бега вплоть до финиша, либо устранить факторы, которые приводят к снижению скорости. Когда мышцы утомляются, длина бегового шага уменьшается. Поэтому, ближе к финишу, рекомендуется повысить частоту шага – это осуществляется увеличением интенсивности движения рук.

Завершение дистанции происходит в момент касания финишной черты. Чтобы коснуться ее быстрее, спортсмен должен сделать резкий поворот корпуса вперед, при этом отводя руки назад. Можно также немного развернуть туловище вбок и коснуться финишной ленты плечом. Данные техники

