

Проект по физкультуре

# «Спринтерский бег»

Выполнила ученица 7 класса  
**Кулакова Кристина**  
Руководитель  
**Каширин А.С.**

# Общее представление о спринтерском беге

*Спринтерский бег является одной из популярных дисциплин соревнований по бегу и представляет собой преодоление дистанций от 60 до 400 метров.*

*Популярность спринта обуславливается его динамичностью, высокими скоростями на всем протяжении дистанции и острой, напряженной борьбой. К разновидностям спринтерского бега можно отнести также эстафету в различных вариантах – 4 по 100 или 4 по 200 метров и бег с барьерами.*



## **Общее представление о спринтерском беге**

*Спринтерский бег является одной из популярных дисциплин соревнований по бегу и представляет собой преодоление дистанций от 60 до 400 метров.*

*Популярность спринта обуславливается его динамичностью, высокими скоростями на всем протяжении дистанции и острой, напряженной борьбой. К разновидностям спринтерского бега можно отнести также эстафету в различных вариантах – 4 по 100 или 4 по 200 метров и бег с барьерами.*

## **Особенности спринтерского бега**



**Спринтерский бег, несмотря на его кажущуюся простоту, – одна из наиболее сложных дисциплин в беге. За короткий промежуток времени, который спортсмен проводит на дистанции, он должен выложиться полностью, продемонстрировать свои лучшие скоростные качества и отличную координацию движений. Чтобы одержать победу в соревновании, необходимо пройти дистанцию на самой высокой скорости, не снижая ее до самого финиша. Такие забеги требуют высокой скоростной выносливости,**

## **Техника спринтерского бега**

*Несмотря на то, что дистанция в спринте – это всего лишь 60-400 метров, ее также можно разбить на несколько этапов, как и в более продолжительном стайерском беге. Чтобы успешно преодолевать всю дистанцию, необходимо выработать технику для прохождения каждого из этапов – старта, стартового разгона, бега по дистанции и финиширования.*

# Основные этапы забега, такие как старт, разбег и финиш

**1. Низкий старт** - Он дает возможность сгруппироваться и быстрее войти в стартовый разгон. Для начала необходимо правильно поставить ноги при низком старте – более сильная нога ставится впереди, а слабая, соответственно, сзади. Руки же находятся на ширине плеч, на стартовой линии. Затем, когда прозвучит команда «внимание!», необходимо перенести вес тела на руки, и сильную ногу, плечи немного подать вперед, а таз – поднять до уровня плеч. По команде «марш!» важно максимально сильно оттолкнуться от стартовых колодок и одновременно активно работать руками.



## 2. Стартовый разбег -

это часть дистанции, в которой необходимо максимально увеличить частоту и длину шага. Этому способствует, во-первых, сильное отталкивание во время старта, а во-вторых, скоростные качества спортсмена. Во время увеличения количества шагов корпус принимает вертикальное положение, с небольшим наклоном вперед. Скорость, которую вы набираете за первые 25-30 метров дистанции, необходимо сохранить до финиша.



### 3. Бег по дистанции –

бежать необходимо только на носках – это дает возможность мощно отталкиваться от покрытия дорожки в процессе бега и постепенно наращивать интенсивность движения. Увеличить скорость энергичные движения



#### 4. **Финиширование** -

важно не только финишировать на максимальной скорости, но и удержаться от желания совершить прыжок на ленточку, чтобы улучшить свой результат. Многократные исследования показали, что прыжок иногда даже снижает время прохождения дистанции, так как спортсмен перед его выполнением уменьшает скорость и теряет драгоценные доли секунды на подготовку к прыжку. Более эффективным является бросок на финишную прямую одним плечом или грудью. Но для таких приемов необходимо обладать огромным опытом и прекрасно владеть своим телом.





## Полезьа спринтерского бега

Спринтерский бег стимулирует работу сердца, помогает тренировать скоростную выносливость, провоцирует мощный выброс адреналина. Заниматься спринтерским бегом рекомендуется только подготовленным спортсменам, причем не только бегунам. Скоростные качества просто необходимы в прыжках в длину и высоту, в метании, а также практически во всех игровых видах спорта. Бегуны на средние и длинные дистанции часто практикуют занятия спринтом на тренировках, для отработки финишного рывка на большой скорости и умения ориентироваться на дорожке, при беге с большой интенсивностью. Преодоление отрезков в 100-400 метров используют и марафонцы, в интервальном методе тренировки. Эти методы, представляющие собой



## Полезьа спринтерского бега

Спринтерский бег стимулирует работу сердца, помогает тренировать скоростную выносливость, провоцирует мощный выброс адреналина. Заниматься спринтерским бегом рекомендуется только подготовленным спортсменам, причем не только бегунам. Скоростные качества просто необходимы в прыжках в длину и высоту, в метании, а также практически во всех игровых видах спорта. Бегуны на средние и длинные дистанции часто практикуют занятия спринтом на тренировках, для отработки финишного рывка на большой скорости и умения ориентироваться на дорожке, при беге с большой интенсивностью. Преодоление отрезков в 100-400 метров используют и марафонцы, в интервальном методе тренировки. Эти методы, представляющие собой чередование бега на максимальной скорости и ходьбы, отлично тренируют аэробные способности, необходимые для успешного прохождения м



**СПРИНТЕРСКИЙ БЕГ**

является одной из популярных дисциплин соревнований по бегу. Популярность спринта обуславливается его динамичностью, высокими скоростями на всем протяжении дистанции и острой, напряженной борьбой.