

## Тема «усовершенствование навыков на спринтерский бег»

ВЫПОЛНИЛ:

Кузнецов Алексей Владимирович

Ученик 9 «В» класса

МБОУ СОШ №17

Руководитель:

## Оглавление.

Введение .....	стр. 3
Спринт .....	стр. 4
История возникновения спринтерского бега.....	стр. 5
Техника бега на короткие дистанции.....	стр.6

Объект исследования: человек.

Предмет исследования: мои физические возможности

Теоретическая значимость: значимость теории заключается в выполнении мной познания истории бега.

Практическая значимость: выполнить поставленные мной цели. И показать людям что в не большие сроки можно добиться хорошего результата. Повысить потребность в занятиях спортом.

Методы исследования: тренировки по будним дням по определенным упражнениям.

Актуальность темы: Моя тема актуальна тем что бег всегда полезен для здоровья.

Цель: уменьшить время пройденной дистанции и проверить знания учащихся школы на беговую тему.

Задачи:

- 1)улучшить свой результат
- 2)узнать историю бега на короткие дистанции
- 3)узнать тонкости бега на короткие дистанции
- 4)добиться 3го спортивного разряда на 60метров(7.8секунд)
- 5)добиться 3го спортивного разряда на 50метров(6.6секунд)
- 6)узнать влияет бег на здоровье человека.
- 7)провести опрос среди 2-3 классов.

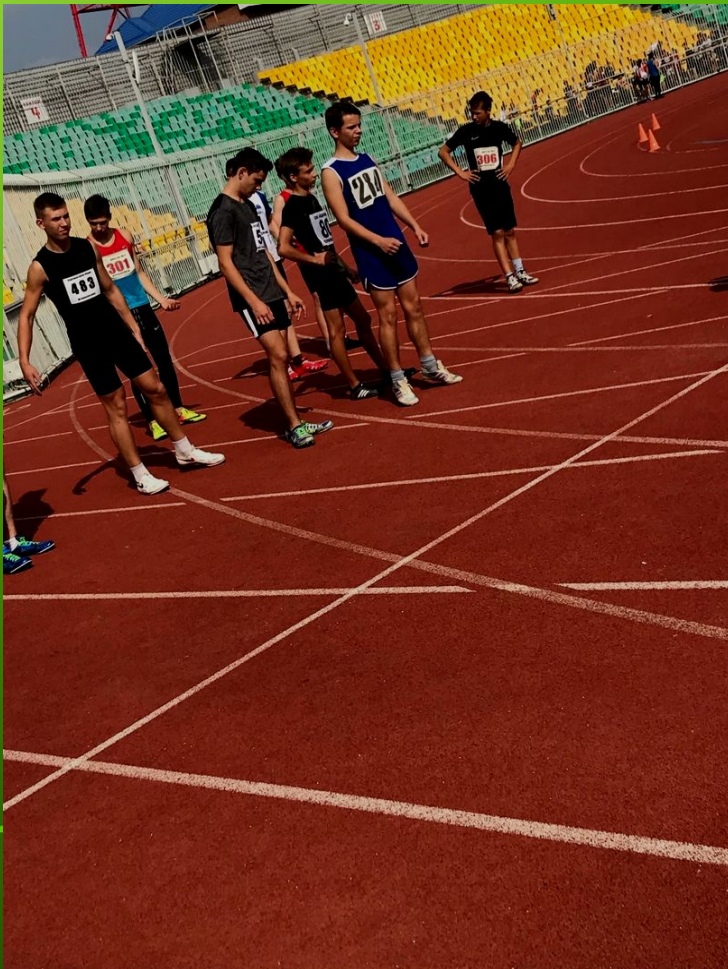
Гипотеза :улучшение результата в спринте без особых усилий(но со стабильными тренировками)

## спринт

Спринт — совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в беге на короткие (спринтерские) дистанции по стадиону

Бег на короткие дистанции или спринт подразумевает преодоление отрезков до 400 метров. Среди классических олимпийских дистанций выделяют 60, 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.



## История возникновения спринтерского бега.

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 стадионы 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.

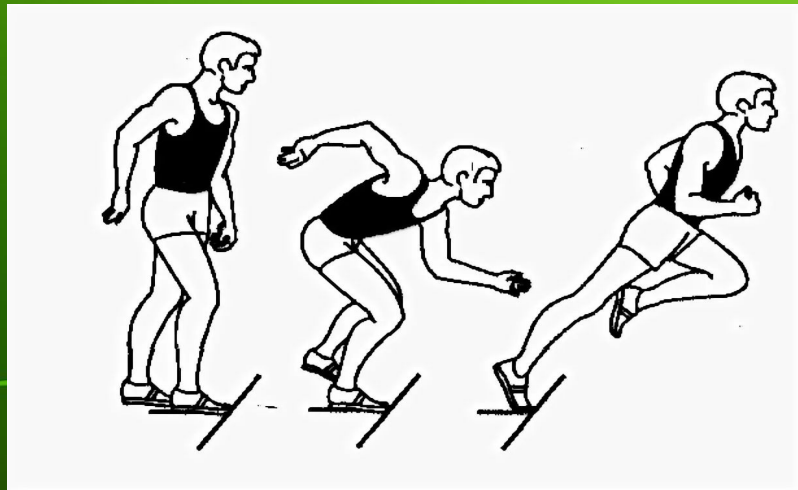
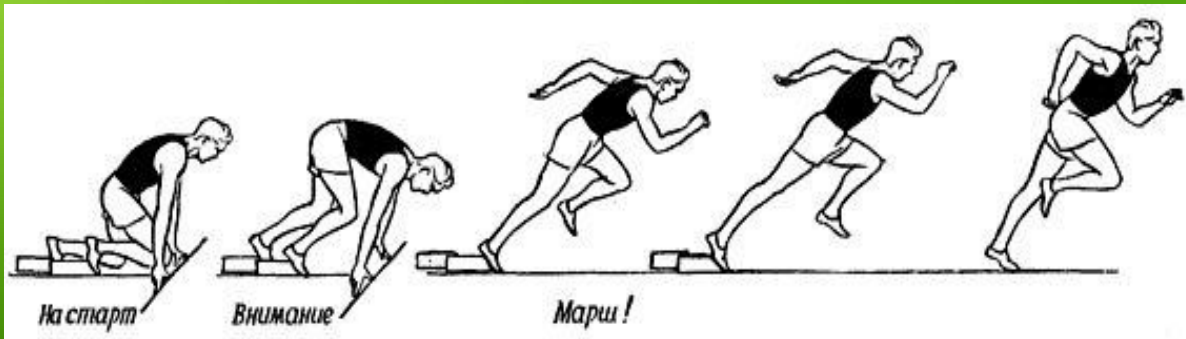


## Техника бега на короткие дистанции.

Особенностями 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.

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 флага.



## Упражнения для улучшения результата.

- 1- Бег с высоким подниманием колен.
- 2- Бег с захлестываемым голени.
- 3- Перекаты с пятки на носок.
- 4- Многоножки.
- 5- Подскоки.
- 6- Бег на прямых ногах.
- 7- Бег спиной вперед.
- 8- Бег скрестным шагом.
- 9- Велосипед.
- 10- ускорения 60-100м(3-7 подходов)
- 11- жим лежа. (40-50 кг. 10 повторений по 5 подходов)
- 12- присяд (полуприсяд) со штангой 50кг. (15 повторений по 3 подхода)
- 13- выпрыгивание с колодок.
- 14- пресс 150 за раз. Либо 50 по 3 подхода
- 15- работа на частоту рук(25 секунд)
- 16- работа на частоту ног(30 секунд)