

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.

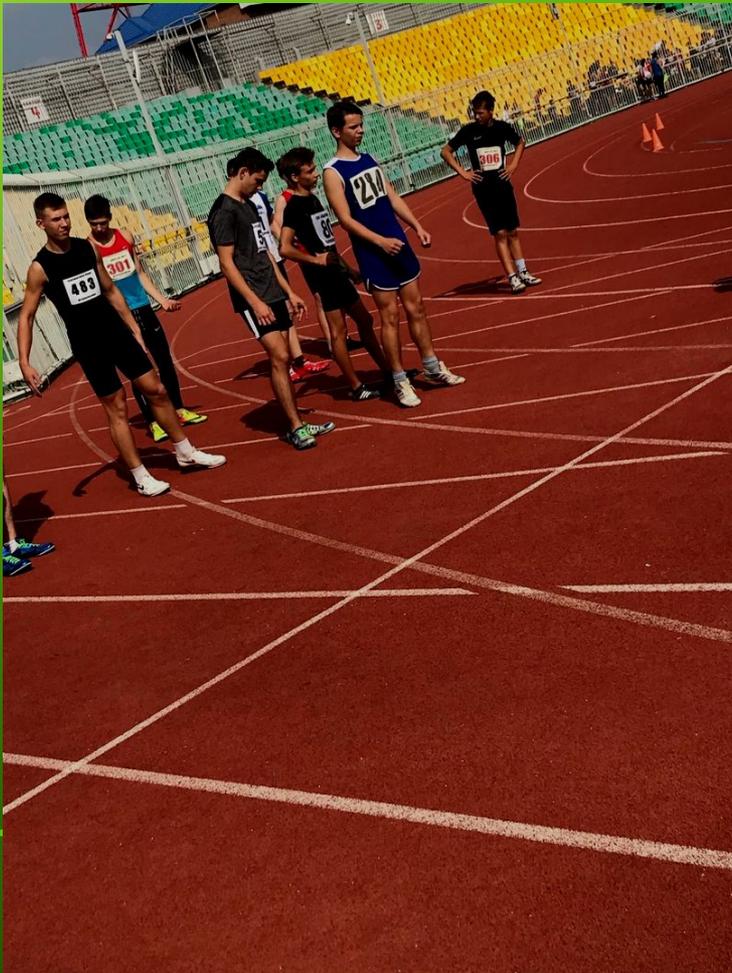
Гипотеза :улучшение результата в спринте без особых усилий(но со стабильными тренировками)

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.

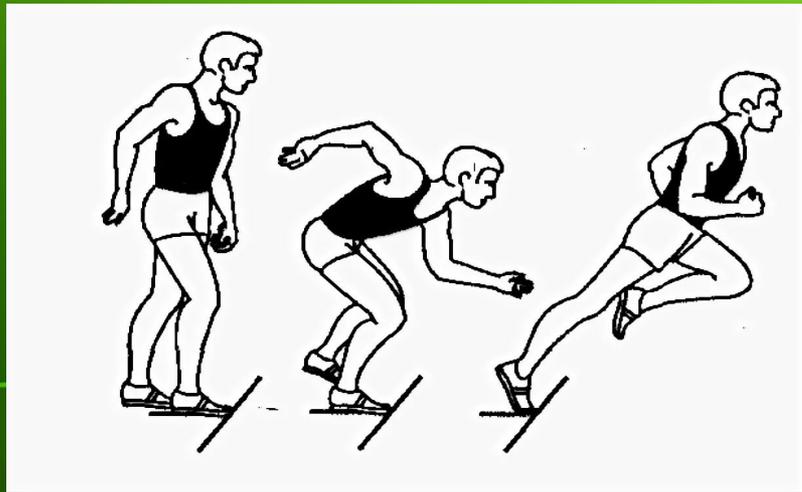
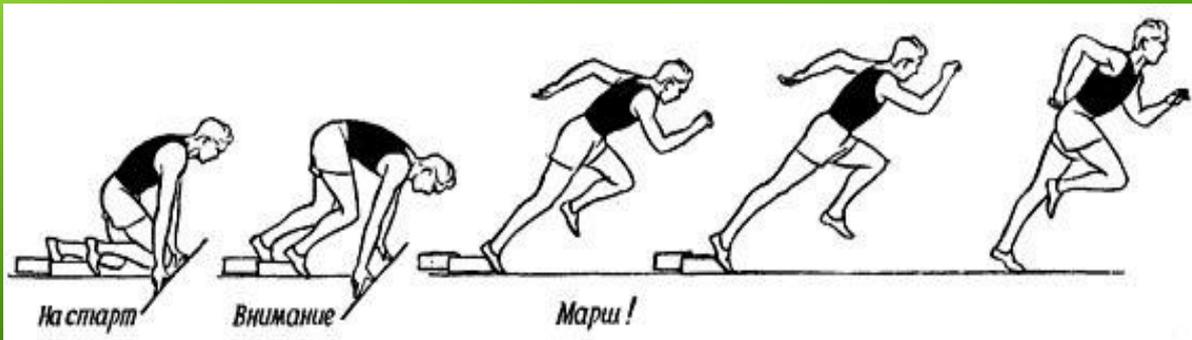


Техника бега на короткие дистанции.

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)