

# «Техника бега на короткие дистанции»

Выполнил: студент группы ЗБ-БЖФК 21  
Каржановский Глеб

# История бега на короткие дистанции

Начинается с Олимпийских игр древности. Бег на стадий (192,27 м) и два стадия пользовался большой популярностью у греков. Причем древние атлеты применяли не только высокий, но и низкий старт, используя для этого особые стартовые упоры в виде каменных или мраморных плит. В первые годы появления легкой атлетики в Америке применяли старт с ходу, наподобие старта в конных бегах. Затем получил распространение высокий старт, когда спортсмен отставлял одну ногу назад и наклонялся вперед. На I Олимпиаде нашего времени Т. Бёрк впервые показал низкий старт на официальных соревнованиях, хотя он был предложен в 1887 г. известным американским тренером Мерфи и впервые был применен его соотечественником Шеррилом. Стартовали они из небольших ямок, вырытых в грунте. Появившиеся в 30-х гг. XX в. стартовые колодки позволили усовершенствовать технику низкого старта. Бег на короткие дистанции раньше других видов легкой атлетики был признан доступным для женщин и включен в программу Олимпийских игр 1928 г. Спринтерский бег в России получил распространение позже, чем в западных странах. В первых официальных соревнованиях по легкой атлетике в России (1897 г.) в программу был включен бег на 300 футов (91,5 м) и на 188,5 сажени (401,5 м).

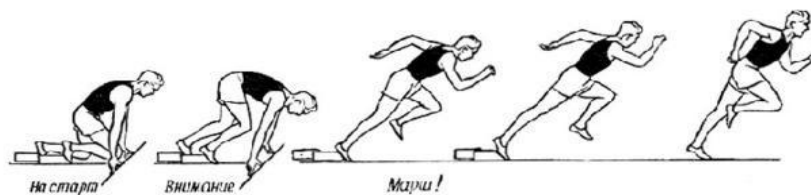
# Определение и краткая характеристика

- ❑ Понятие «бег на короткие дистанции» объединяет группу беговых видов легкоатлетической программы. В эту группу видов входит бег на дистанции протяженностью до 400 м, а также различные виды эстафетного бега, включающие этапы спринтерского бега. Бег 100, 200 и 400 м, эстафетный бег 4\*100 м и 4\*400 м, как для мужчин, так и для женщин, включается в программу олимпийских игр. Дистанции 30, 50, 60 и 300 м включаются в соревнования в закрытых помещениях и в соревнованиях юных легкоатлетов.
- ❑ Спринтерский бег входит составной частью в ряд видов легкой атлетики (все виды прыжков, многоборий и некоторые виды метаний), а также во многие виды спорта. Различные виды бега на короткие дистанции включены в нормативы комплекса ГТО всех ступеней.
- ❑ В беге на короткие дистанции добиваются успеха спортсмены различного роста и телосложения, но, как правило, хорошо физически развитые, сильные и быстрые.
- ❑ Бег на короткие дистанции, как правило, характеризуется максимальной интенсивностью пробегания всей дистанции в анаэробном режиме. На дистанциях до 200 м бегуны стремятся за минимальное время набрать максимальную скорость бега и поддерживать ее до финиша.

# Анализ техники бега

Бег на короткие дистанции (спринт) условно подразделяется на четыре фазы:

- Начало бега (старт),
- Стартовый разбег,
- Бег по дистанции,
- Финиширование.



# Старт

- \* В беге на короткие дистанции, согласно правилам соревнований, применяется низкий старт, используя при этом стартовые колодки (станки). Расположение стартовых колодок строго индивидуально и зависит от квалификации спортсмена и его физических возможностей



# Виды низкого старта

В практике применяются четыре разновидности низкого старта (по расположению колодок):

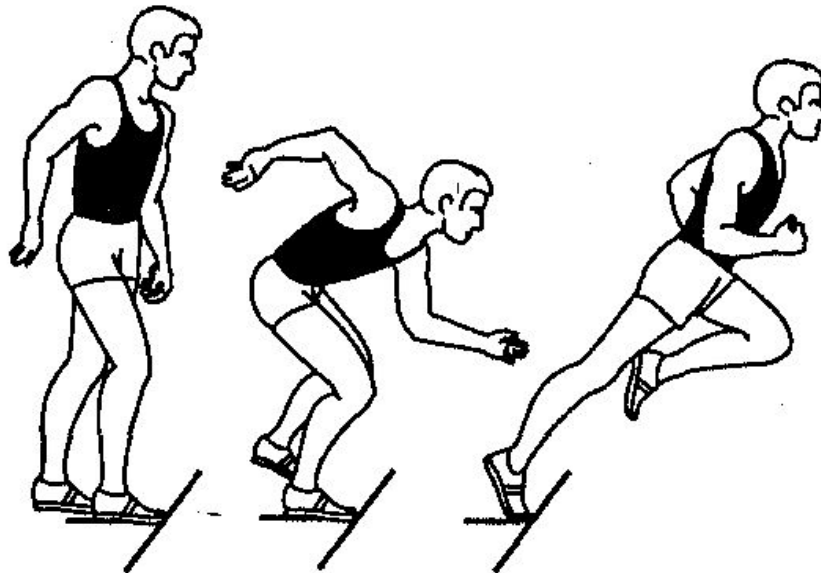
- Обычный
- Растянутый
- Сближенный
- Узкий

Применение старта зависит от индивидуальных возможностей каждого спортсмена, в первую очередь от силы мышц ног и реакции спортсмена на сигнал. По продольной оси расстояние между осями колодок устанавливается от 15 до 25 см.



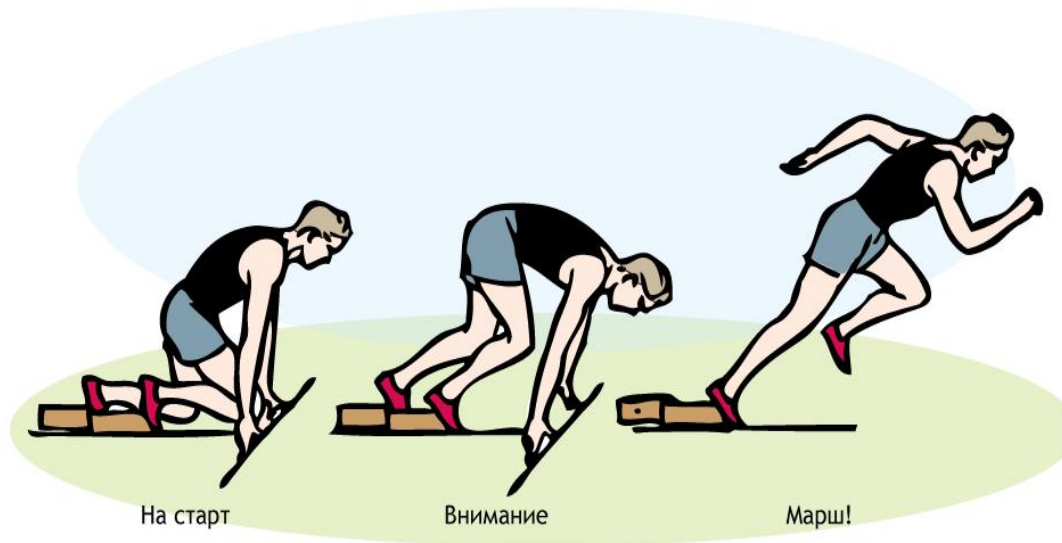
# Техника выполнения команды «Внимание!»

- ❑ наклонить туловище вперед под углом  $45^\circ$ ;
- ❑ тяжесть тела перенести на сильнейшую ногу.



# Техника выполнения команды «Марш»

- ❑ бегун резко бросается вперед;
- ❑ через 5–6 шагов принимается вертикальное положение тела





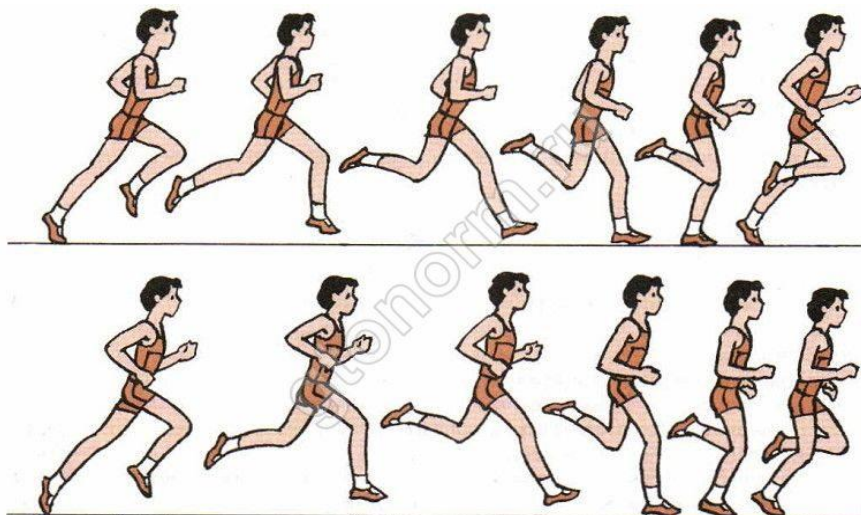
# Стартовый разбег

- ❑ Стартовый разбег касаться грунта передней частью стопы;
- ❑ перемещать стопы по одной линии;
- ❑ делать широкие и быстрые шаги;
- ❑ энергично отталкиваться стопами;
- ❑ высоко поднимать маховую ногу;
- ❑ руки, согнутые в локтях, энергично работают вперед-назад (не наискось, не поперек тела);
- ❑ не сжимать руки в кулаки;
- ❑ наклонить тело слегка вперед, но не сгибаться в пояснице;
- ❑ не стискивать зубы, не напрягать рот.



# Бег по дистанции

- ❑ Бег по дистанции должен быть ритмичным и свободным, с небольшим наклоном туловища вперед (взгляд устремлен вперед);
- ❑ Нога касается дорожки передней частью стопы

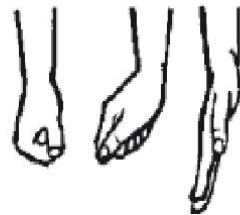


# Положение кисти при беге

## Положение кисти при беге



*правильно*

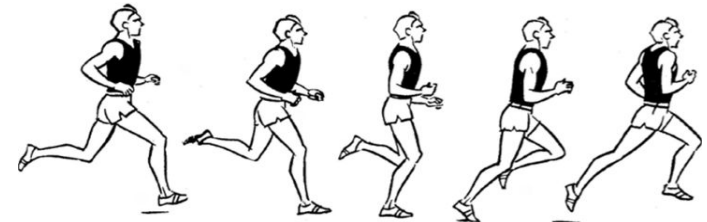
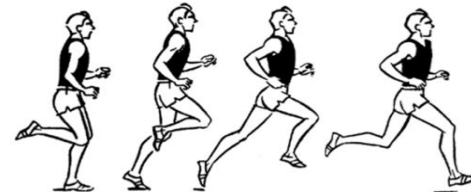


*неправильно*



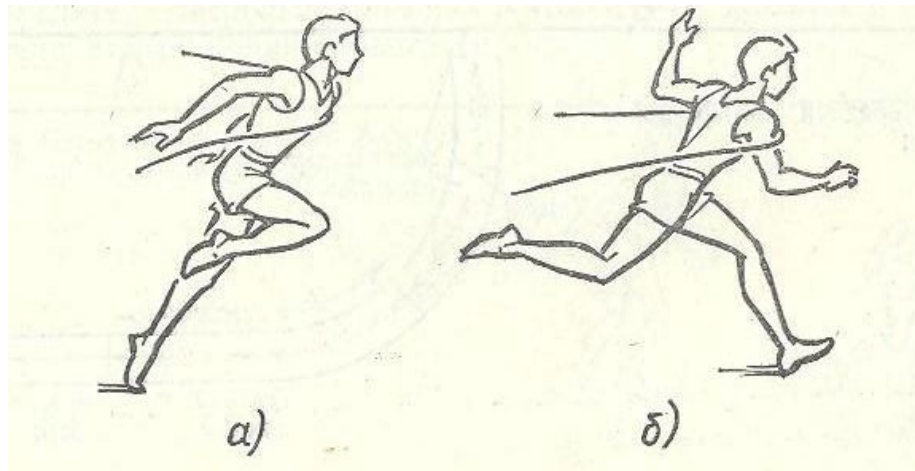
# Один беговой шаг на короткой дистанции

- ❑ Бег — это чередование движений нижних конечностей с определенной цикличностью. Такое чередование носит название беговой шаг. Беговой шаг включает в себя толчок одной ногой, кратковременный полет, приземление на другую ногу, после чего следует отталкивание этой ногой с одновременным маховым движением первой и переходом на повторение цикла.
- ❑ Беговой шаг на различных дистанциях отличается частотой шага, его длиной и механикой работы толчковой ногой, положением туловища.
- ❑ Бег на короткие дистанции имеет свои особенности и потому беговой шаг спринтеров необходимо рассматривать отдельно.
- ❑ Для средних и длинных дистанций на первое место выходит вопрос оптимальной техники бега, позволяющей экономить силы бегуна и при этом поддерживать достаточную скорость.



# Заключительный этап: Финиширование

- \* Максимальную скорость в беге на 100 и 200 м необходимо стараться поддерживать до конца дистанции, однако на последних 10 - 15 м дистанции скорость обычно снижается на 3 - 8%
- \* Бег заканчивается в тот момент, когда бегун коснется туловищем вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша. Бегущий первым касается ленточки (нити), протянутой на высоте груди на линией, обозначающей конец дистанции. Чтобы быстрее ее коснуться, надо на последнем шаге сделать резкий наклон грудью вперед, отбрасывая руки назад. Этот способ называется «бросок грудью».



# Правила техники бега на короткие дистанции

- скорость, достигнутая на старте, поддерживается на дистанции;
- бег должен быть ритмичным и свободным, с расслаблением и небольшим наклоном туловища вперед;
- при отталкивании нога, находящаяся сзади, полностью выпрямляется;
- закончив отталкивание, нога расслабленно сгибается в колене и выносится бедром вперед;
- нога касается дорожки передней частью стопы;
- на протяжении всей опорной фазы стопа не опускается на пятку;
- стопы ставятся по прямой линии;
- не следует выбрасывать стопы далеко вперед;
- во время бега руки согнуты в локтях;
- руки способствуют сохранению равновесия и поддержанию или изменению темпа движений.
- В технике бега на короткие дистанции особое значение приобретает способность бежать свободно.

# Особенности техники бега на различных спринтерских дистанциях

- ❑ **Бег 100 м.** Эту дистанцию надо пробегать с максимально возможной скоростью. Быстрое выбегание со старта переходит в стремительное ускорение, с тем чтобы быстрее достичь максимальной скорости и по возможности не снижать ее до финиша.
- ❑ **Бег 200 м.** Бег на этой дистанции отличается от бега на 100 м расположением старта и прохождением первой половины дистанции по повороту дорожки. Чтобы со старта пробегать больший отрезок по прямой, стартовые колодки устанавливаются у внешнего края дорожки по касательной к повороту. При беге по повороту бегуну необходимо наклониться всем телом внутрь, иначе его вынесет в сторону центробежной силой, создаваемой при беге по кривой. При этом правая нога в момент вертикали согнута в колене меньше, чем левая. Увеличивать наклон тела влево - внутрь нужно постепенно. Только достигнув максимально возможной скорости (в стартовом разбеге), бегун перестает увеличивать наклон тела и сохраняет его на оставшемся участке поворота. Для уменьшения пробегаемого расстояния при беге по повороту дорожки лучше ставить стопы как можно ближе к бровке, поворачивая их влево к ней. Движения рук также несколько отличаются от движений рук при беге по прямой. Правая рука направлена больше внутрь, а левая - несколько наружу. При этом плечи несколько поворачиваются влево. На последних метрах поворота необходимо плавно уменьшить наклон тела и в момент выхода на прямую выпрямиться. Во время бега на 200 м бегун может при выходе из поворота сделать 2-3 шага, как бы выключившись из предельных усилий, после чего снова бежать с полной интенсивностью до финиша. Первую половину дистанции рекомендуется пробегать на 0,1-0,3 с хуже лучшего времени на 100 м (при беге по прямой).
- ❑ **Бег 400 м.** В основе техники бега 400 м лежит спринтерский свободный шаг. Бег проводится с относительно меньшей интенсивностью, чем на дистанциях 100 и 200 м. Наклон туловища на поворотах Бег со старта начинается так же, как и бег на 200 м. Развив необходимую скорость, бегун переходит на свободный шаг, стремясь поддерживать приобретенную скорость возможно дольше. Следует пытаться преодолеть дистанцию в относительно равномерном темпе. Кривая скорости бега 400 м очень быстро и высоко поднимается в начале первых 100 м, держится примерно на том же уровне вторые 100 м, затем постепенно снижается на третьих 100 м и резко - на последних 100 м, особенно за 70-50 м до финиша. Бегун на 400 м должен пробежать первые 100 м лишь на 0,3-0,5 с медленнее, чем он может пробежать только 100 м, а первые 200 м - на 1,3-1,8 с хуже своего личного рекорда в беге на эту дистанцию. Техника бега на протяжении первых 300 м мало изменяется. На последних 100 м в связи с быстро прогрессирующим утомлением она изменяется существенно - падает из-за уменьшения частоты шагов (вследствие роста времени опоры и полета) и в меньшей степени - длины шагов (Ф. Гусейнов, 1983).

Спасибо за внимание