

ПРЕЗЕНТАЦИЯ НА ТЕМУ СПРИНТАРСКИЕ ДИСТАНЦИИ.

Выполнил:
студент гр К02-19
Ханина К.А

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, умения ориентироваться на дорожке и соблюдения правил техники бега на короткие дистанции.

Дистанции в спринтерском беге

Рассмотрим стандартные дистанции спринтов, которые признаются Международной ассоциацией легкоатлетических федераций (IAAF).

60 метров

Официальные забеги проходят на крытых стадионах на прямом участке дорожек, не входят в программу Олимпийских игр. Для этой дистанции важнее всего стартовый разгон в первые секунды.

100 метров

Проводится на летних открытых стадионах на прямом участке дорожки. Самая древняя легкоатлетическая дистанция короткого забега и, пожалуй, самая престижная. Входит в программу Олимпиад.

200 метров

Проводится на обоих типах стадионов. Эта дистанция не может быть покрыта прямым участком дорожки, поэтому спортсмены всегда заворачивают. Это требует больших усилий и большей координации. Интересно, что спортсмены нередко делают «дубли» – то есть ставят рекорды в 200-метровом забеге, а заодно и в стометровке.

Проводится на обоих типах стадионов. Так называемый длинный спринт.

Очень трудная дистанция и довольно узкая специализация, потому что она требует невероятной выносливости при предельных мощностях работы. Перед

спортсменом стоит задача грамотно распределить свои силы на всей

Техника спринтерского бега

Хорошая техника спринтерского бега – настоящее искусство и залог победы. За те несколько секунд (или десятков секунд), которые длится гонка, механика движений меняется несколько раз. Технику бега на отрезке спринта делят на четыре фазы:

старт

стартовый разгон

бег на дистанции

Техника бега на средние дистанции.

Бег на средние дистанции – это грань между быстрым и продолжительным темпом и зачастую достаточно сложно подобрать оптимальную частоту шагов. Такой бег требует от спортсмена хорошо развитую выносливость и скорость. Если один из двух компонентов развит недостаточно, то весь успех терпит крах.

Дистанции в беге на средние расстояния, включенные в олимпийскую программу, бывают трех видов:

- 800 м.
- 1500 м.
- 3000 метров с препятствиями.

Во время забега организм спортсмена пребывает в анаэробном режиме и активно расходует запасы гликогена. Особенность средних дистанций в том, что во время соревновательной деятельности организм затрачивает примерно такое же количество гликогена, сколько в марафонском беге.



- Освоение техники бега на дистанции от 800 до 3000 метров заключается в постепенном изучении отдельных элементов и совмещение их в процессе регулярных тренировок. Изучение техники спортсменом необходимо для меньшего затрачивания энергии в результате беговой деятельности.

Во время бега по дистанции длина шага 180-210 сантиметров или 3-4 шага в секунду. Туловище наклонено на 5 градусов, что помогает двигаться вперед благодаря инерции. Движение рук является важной составляющей техники. Здесь работает простое правило – чем выше интенсивность работы рук, тем выше скорость бега. Руки согнуты в локтевом суставе на 90 градусов.

Важно! Во время бега мышцы шеи и рук должны быть расслаблены. Излишнее напряжение верхней части тела приводит к увеличению затрат энергии и потере скорости.

Финиширование осуществляется на последнем круге за 200-400 метров.

Сопровождается увеличением наклона туловища и частоты шагов. Финишное ускорение называют – спурт. За 1 метр до финиша применяются приемы, активно применяемые в спринте – выпад грудью или плечом.

Техника челночного бега.

Челночный бег – одна из беговых дисциплин, относящихся к кардио нагрузкам и предназначенная для усиления скоростно-силовых качеств у человека. Это не отдельный вид легкой атлетики, а метод тренировок: атлетов; сотрудников различных структур, сдающих нормативы – НФП; спортсменов-любителей; людей, которые следят за своим здоровьем.

Включен бег челноком в обязательную программу физкультуры средних школ и вузов, как один из самых эффективных способов поддержки физической формы и развития выносливости, раньше он входил в сдачу комплекса ГТО. Что же такое челночный бег, техника выполнения, нормативы и типичные ошибки в

выполнении. подробно дадим

Этап 1. Старт

- Позиция выполняется с высокого старта. Опорная нога впереди, на нее перемещен центр тяжести. Максимальное напряжение приходится на квадрицепс.
- Корпус наклонен вперед, руки согнуты у ребер, спина прямая. Старт взрывной, чему способствует хорошо развитая мускулатура ног.

Этап 2. Забег первого отрезка

Первую часть дистанции надо пробежать быстро, поэтому применяется приземление только на носок, а не на всю стопу. Движения пружинистые, равномерные.

Этап 3. Разворот на 180 градусов

Выполняется в таком алгоритме:

- за метр до поворота скорость резко сбрасывается;
- выполняется стопорящий шаг, когда ступня той ноги, что оказывается спереди, ставится на 90 градусов и дальше выполняется поворот на остальные 90 градусов – такая техника сохраняет инерцию движения и обеспечивает быстрый набор скорости на последующий отрезок.

Этап 4. Финиширование

Принято делать завершающий рывок, то есть скорость движения должна увеличиваться до самой финишной линии, а потом плавно замедляться.

Видео выполнения челночного бега поможет освоить, как бегать правильно челночный бег.

Ошибки во время тренировки

Самые частые типичные ошибки совершают начинающие спортсмены, и чаще всего на длинных дистанциях. Они таковы:

Отсутствие разминки. Это существенно, практически на треть, снимает эффективность и результативность челночного бега.

Неправильный расчет своих сил, выносливости и нагрузки. Повторимся – первую часть выполняем в среднем темпе, а потом плавно увеличиваем интенсивность движения.

Не надо начинать с больших нагрузок – даже тренированным

Новичкам вообще рекомендуется низкоинтенсивное кардио, например, челночный бег 3x10 или 4x9. Выбор сразу нагрузок большого объема может нанести непоправимый вред организму.

Неправильный выбор техники и частоты дыхания. Для бега челноком необходимо дышать в режиме 2 на 2, то есть во время вдоха надо делать два шага и точно так же во время выдоха.

Техника безопасности на длинные дистанции, распределение сил.

Техника бега на длинные дистанции состоит из нескольких ключевых моментов:

- При данном виде бега следует правильно ставить стопу: основная нагрузка должна приходиться на переднюю ее часть с последующим перекачиванием на ее длину. Именно эта особенность техники бега дает возможность уменьшить тормозное действие отталкивания и сохранить поступательность движения вперед.
- В данном виде бега также немаловажна работа рук – она должна быть максимальной при небольшом угле наклона туловища спортсмена вперед. Дыхание во время такого бега должно покрывать возникающий дефицит кислорода с преобладанием брюшного дыхания, что значительно улучшает кровообращение.
- Для повышения выносливости рекомендуется регулярное проведение тренировок, сочетающих преодоление отрезков дистанции с максимальной скоростью и бега трусцой либо ходьбой. Особую роль здесь также играет длительность и регулярность тренировок, причем отличный результат имеет проведение беговых тренировок по песку, мягкому грунту и при сложных погодных условиях.

Какие правила техники безопасности нужно соблюдать при беге на длинные дистанции и как подготовиться к марафону? Техника бега на длинные дистанции отличается от техник других дисциплин легкой атлетики. Готовясь к нему, нужно отточить движения, которые позволят вам показать отличный результат. А также в идеале освоить технику безопасности, поскольку риск получить травму во время стайерского забега намного выше, чем во время спринтерского. Рассмотрим правила бега на длинные дистанции и особенности подготовки к нему.

1. Начните готовиться к марафону заранее Преодолеть марафонский забег длиной 42 км без усердных предварительных тренировок и длительного обучения не получится. Опытные бегуны начинают готовиться к более короткому полумарафону за 2 месяца, а к марафону – за все 4. Нагрузку нужно увеличивать постепенно, чтобы организм успевал приспособиться к новым стрессовым условиям, иначе можно получить серьезную травму
2. Пополните запас сил в день накануне забега Бег на длинную дистанцию – настоящее испытание для организма. Поэтому в день перед марафоном помогите своему телу настроиться на него. Отдохните, оградив себя от домашних хлопот и решения рабочих вопросов. Пополните запас энергии, употребляя пищу, содержащую сложные углеводы: цельнозерновые крупы, бобовые, капусту, томаты, кабачки. И обязательно выспитесь – здоровый сон поможет вам чувствовать себя бодро и уверенно.
3. Грамотно подготовьтесь к забегу в день соревнования Постарайтесь проснуться минимум за несколько часов до старта, чтобы не чувствовать вялость и сонливость. А за час до забега разомнитесь, чтобы «прогреть» мышцы.

4. Соблюдайте техники бега и безопасности Не игнорируйте технику безопасности при беге. Контролируйте все части тела и соблюдайте правила поведения на дорожке: смотрите на дорожку впереди, а не под ногами; не сгибайте спину; согните руки в локтях; бегите в комфортном для вас темпе без резких рывков; дышите правильно: ровно, глубоко и медленно; обгоняйте бегунов с правой стороны; если нужно вернуть на старт, делайте это по крайней



После забега важно уделить внимание правильному восстановлению организма. Израсходованную энергию лучше восполнять углеводной и белковой пищей. Идеальный вариант – белкового-углеводный коктейль. Не забудьте нормализовать водно-солевой баланс. Для этого подойдут изотоники и некоторые другие виды спортивных напитков.