

Спринтерский бег.

Ученика 7 класса Клисенко Денис

1

Тема: «Спринтерский бег.

Цель:1. Научить основам техники правильного бега.

2.Совершенствовать последовательности техники высокого старта.

3. Научить последовательности технике низкого старта.



2

Задача:

Образовательные:

1. Обучение технике спринтерского бега – высокого старта, стартового разгона, бега

по дистанции.

2. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Воспитательные:

1. Воспитание дисциплинированности, коммуникативности,

2. Воспитание потребности и умения сознательно применять различные упражнения в

целях укрепления своего здоровья.

3. Воспитание чувства ответственности, самостоятельности.

Оздоровительные:

1. Формирование мотивации к здоровому образу жизни.

2. Развитие быстроты, ловкости, внимания, координации движений с помощью

общеразвивающих упражнений.



3

План

1 Определение спринтерского бега

2 Особенности спринтерского бега

3 Техника спринтерского бега,
отличительные особенности

4 Спринтерский бег и здоровье



4

Определение спринтерского бега

Спринт не похож на марафон, ограниченная по дистанции трасса будет короткой, однако преодолеть ее будет не просто. Спринтерский бег заставляет человека проявить весь свой потенциал, как физический, так и психологически-эмоциональный.

Расстояние для одного забега в спринте будет равняться 60-400 метрам, цель спортсмена – пройти эту дистанцию как можно быстрее. Спринтерский бег обладает целым рядом индивидуальных особенностей, его характеризуют так:

- Динамичный;
- Использующий предельные скорости;
- Напряженный и изматывающий, участники соревнований остро конкурируют друг с другом от старта до финиша.



5

Особенности спринтерского бега

- Для того, чтобы преодолеть дистанцию за намеченное время, спортсмену необходимо активизировать все свои силы – физические и эмоциональные. Каждый забег подразумевает демонстрацию максимально высоких показателей, бегуны спринта не могут позволить себе расслабиться даже на тренировке;
- Быстрые скорости не означают, что можно пренебрегать техникой бега, здесь действуют такие же принципы, как и для других беговых дисциплин;
- Важную роль в спринтерском беге играет координация движений, а также уровень выносливости человека;
- Заниматься спринтом, успешно и без ущерба для здоровья, можно лишь тем людям, которые обладают хорошей физической подготовкой



6

Техника спринтерского бега, отличительные особенности

- Низкий старт, тренировки и соревнования начинаются именно с него. Это положение было выбрано с целью получения максимального разгона в самом начале трассы. При низком старте важно правильно расположить ноги;
- Для того, чтобы набрать максимальную скорость, спортсмены слегка наклоняются вперед, перенос веса тела помогает бежать быстрее;
- Сразу же после старта идет стартовый разгон, на этой части дистанции бегуны увеличивают частоту и длину шагов, достигая спринтерской интенсивности;
- Для максимального разгона прямо на старте нужно с силой делать интенсивной отталкивания, достигнутая скорость зависит от двух аспектов – силы толчка и подготовки бегуна



7

- Руки помогают развить максимальную скорость в процессе забега, ими спортсмены совершают мощные энергичные движения;
- Чтобы не утратить скорость на середине дистанции, нужно бежать на носках и слегка наклонять туловище вперед;
- В спринтерском забеге важна хорошая реакция, а также координация движений, бегун должен быть спокоен и хладнокровен, особенно перед финишной лентой;
- Пересечение финишной ленты происходит в прыжке, от этого прыжка во многом зависит результат забега. Если замешкаться или выполнить финишный прыжок неправильно, время забега существенно увеличится.

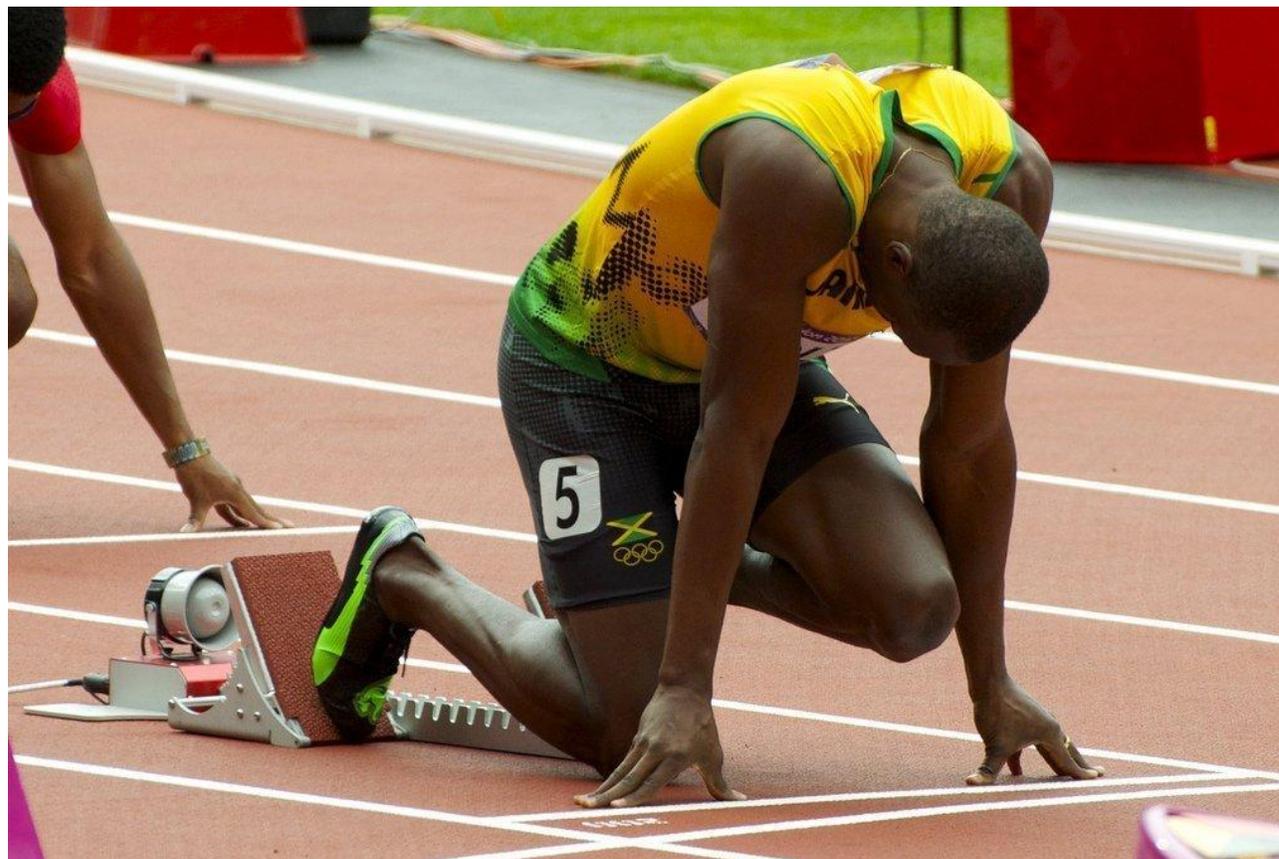


8

Спринтерский бег и здоровье

Спринт – это не оздоровительный бег, но он оказывает положительное влияние на организм:

- Повышение показателей выносливости, ловкости, развитие координации движений;
- Высокие нагрузки способствуют эффективной работе легких, в следствии этого повышается поступление кислорода ко всем органам и тканям организма, а также ускоряется процесс вывода продуктов обмена;
- Происходит интенсивная тренировка мышечной системы, все мышцы постоянно пребывают в тонусе, подчеркивая спортивный облик тела;



9

- Спринтерский бег способствует похудению, во время тренировки организму нужно много энергии, чтобы выдержать нагрузки, в таком режиме сжигание жиров происходит с особенной интенсивностью;
- Происходит эффективная тренировка сердечно-сосудистой системы, сердечная мышца адаптируется к нагрузкам.



10

Перед тем, как приступить к спринтерскому бегу, следует пройти медицинское обследование, по его итогам врач должен дать допуск к тренировкам.

Если вы ранее не сталкивались с серьезными спортивными нагрузками, то следует начать с более легких стилей бега, спринт подразумевает наличие хорошей физической подготовки.

Если вас интересует бег для красоты и здоровья, то наиболее полезной будет комбинированная программа из нескольких видов бега, в том числе спринта. Сочетание разных нагрузок приведет вас к оздоровлению организма, красоте фигуры и позитивному мышлению!

