




Презентация на тему
«Бег на короткие дистанции (100м)»

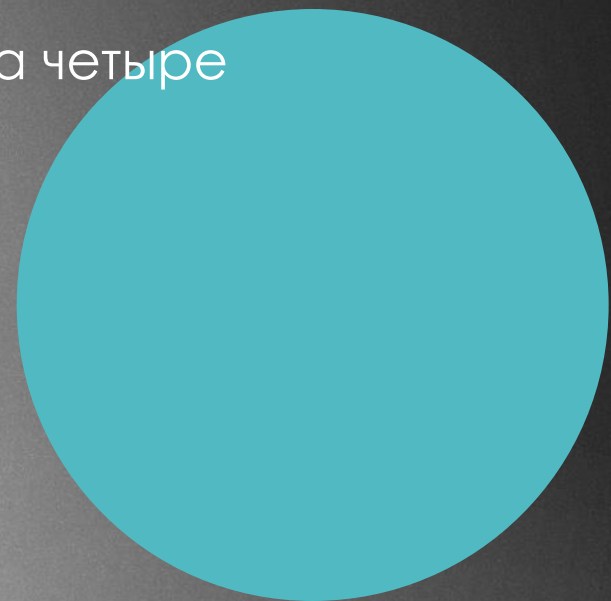


Учитель
физической культуры
МБОУ «Кардымовская СШ»
Лынченко А.В.

Техника бега

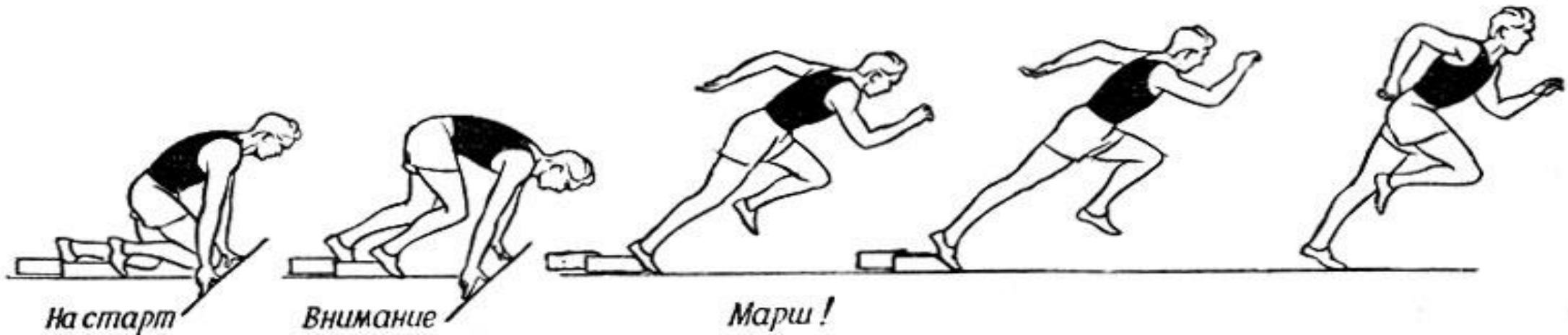
Бег на короткие дистанции (спринт) условно подразделяется на четыре фазы:

- ▶ начало бега (старт),
- ▶ стартовый разбег,
- ▶ бег по дистанции,
- ▶ финиширование.



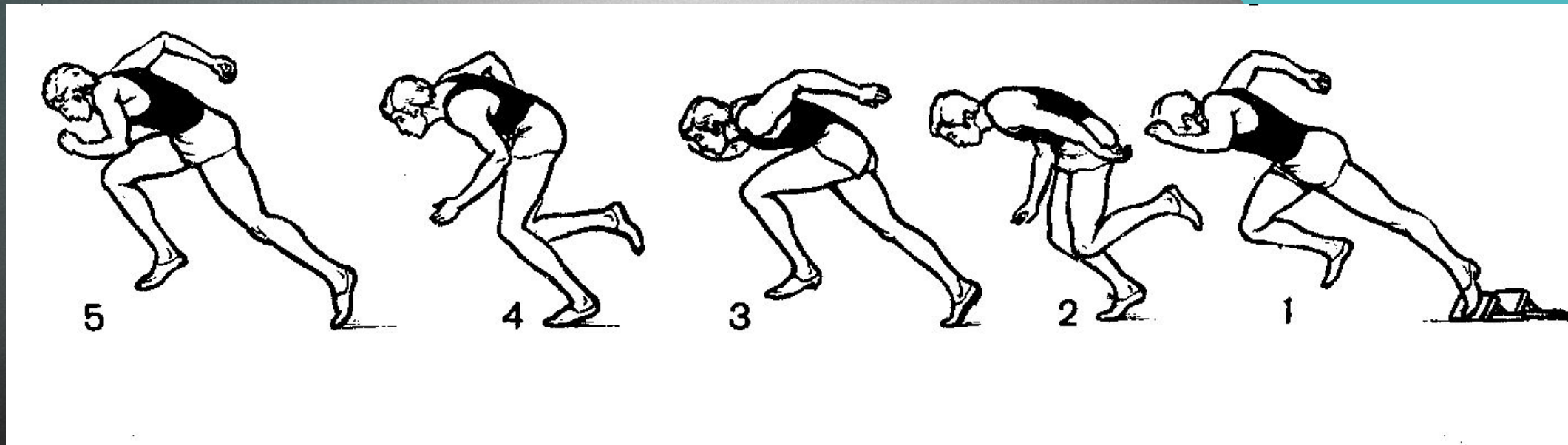
Старт

- ▶ В спринте применяется низкий старт, позволяющий быстрее начать бег и развить максимальную скорость на коротком отрезке. Для быстрого выхода со старта применяются стартовый станок и колодки. Они обеспечивают твердую опору для отталкивания, стабильность расстановки ног и углов наклона опорных площадок. По команде «На старт!» бегун становится впереди колодок, приседает и ставит руки впереди стартовой линии. По команде «Внимание!» бегун слегка выпрямляет ноги, отделяет колено сзади стоящей ноги от дорожки. Услышав выстрел (или другой стартовый сигнал), бегун мгновенно устремляется вперед. Это движение начинается с энергичного отталкивания ногами и быстрого взмаха руками.



Стартовый разбег

Стартовый разбег длится от 15 до 30 м, в зависимости от индивидуальных способностей бегуна. Основная задача- как можно быстрее набрать бегуну максимальную скорость бега. Первые шаги спортсмен бежит в наклоне, затем начинается подъем туловища (6-7 шаг). Важно постепенно поднимать туловище, а не резко на первых шагах, так будет достигнут оптимальный эффект.



Бег по дистанции

При беге по дистанции с относительно постоянной скоростью у каждого спортсмена устанавливаются характерные соотношения длины и частоты шагов, определяющие скорость бега. Частота движений ногами и руками взаимосвязана. Перекрестная координация помогает увеличить частоту шагов посредством учащения движений рук.

Техника бега спринтера нарушается, если он не расслабляет тех мышц, которые в каждый данный момент не принимают активного участия в работе. Успех в развитии скорости бега в значительной мере зависит от умения бежать легко, свободно, без излишних напряжений.

Финиширование

Финиширование – это усилие бегуна на последних метрах дистанции. Основная двигательная установка на финише- продолжить максимально быстрый бег за линией финиша. Бег считается законченным, когда бегун коснется воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища.

