«ТЕХНИКА БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ»

Автор: учитель физической культуры Брычка Н. А.

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).

Правила игры

В беге на все короткие дистанции (включая 400 м и 440 ярдов) бегун не имеет права покинуть свою дорожку и заступить на левую ограничительную линию.

За нарушение этого правила он снимается с соревнования.

Бегун вправе пользоваться собственными стартовыми колодками, отвечающими правилам ИААФ. По команде «Внимание» обе ноги должны касаться стартовых колодок.

Техника

Для того, чтобы развить большую начальную скорость, спринтер использует низкий старт.

Известно, что бег на короткие дистанции подразделяется на 4 фазы: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.

Бегун должен уметь быстро выбегать со старта, развить высокую скорость в стартовом разбеге,

достичь максимальной скорости во время бега на дистанции и по возможности еще увеличить ее на финише или сохранить скорость до финишной черты.

НИЗКИЙ СТАРТ

- Положение на старте отдельных спринтеров обусловлено особенностями их телосложения.
- В современной технике старта различают узкое, среднее и широкое положение на старте («сближенный», «обычный» и «растянутый»).
- В настоящее время предпочтение отдается узкому и среднему положению. При низком старте бегун ставит маховую ногу на переднюю площадку стартовой колодки, а другую на заднюю. Надо следить за тем, чтобы нога лишь слегка касалась грунта носком и прочно упиралась в стартовую колодку.
- Колено ноги, находящейся сзади, опирается о грунт по линии старта. Руки вытянуты, взгляд направлен вниз.

БЕГ ПО ДИСТАНЦИИ.

В стартовом отрезке техника бега характеризуется значительным наклоном тела вперед и постепенным увеличением длины шага и скорости бега. В беге по дистанции после стартового разгона сохраняется примерно одна и та же длина шага и скорость.

В беговом шаге различают три следующих друг за другом фазы: фаза выпрямления или отталкивания, фаза полета и фаза опоры. У бегунов на короткие дистанции длинный шаг. У мужчин при росте 1,80 м длина шага равна примерно 2,30 м, а у женщин при росте 1,70 см – примерно 2,10 м. Длина шага зависит в основном от силы толчка во время выпрямления ноги. Корпус занимает слегка наклонное положение.

- Опытные спринтеры лишь в незначительной степени допускают вертикальные колебания корпуса. Руки должны активно помогать движениям ног. Они согнуты в локтях и выполняют мах в направлении бега. Несмотря на большую скорость, бегун остается расслабленным. Мышцы раскрепощаются в основном в фазе полета. Стопа ноги, выполняющей мах, ставится на внешний край носка.
- Опытные бегуны достигают примерно 95% своей максимальной скорости в 25-30 м от старта, а максимальную скорость развивают к 50-80 м. На последних 7-8 шагах шаг вновь удлиняется. Однако, поскольку одновременно уменьшается частота шагов, повысить скорость бега непосредственно перед финишем обычно не удается.

Виды беговой тренировки.

Кроме специальных упражнений (упражнения для стопы, бег с высоким подниманием колен, бег прыжками и т. д.), используются также следующие виды тренировки:

• продолжительный бег в лесу со средней скоростью;

• «фартлек» – продолжительный бег с частым изменением скорости бега по своему усмотрению;

• бег с ускорениями примерно до 100 м, причем скорость бега должна увеличиваться постепенно вплоть до максимальной, которая должна сохраняться примерно на 10-30 м, а затем постепенно снижаться;

• темповый бег на отрезки до 300 м с равномерной скоростью;

• бег в переменном темпе, во время которого скорость меняется на заранее определенных отрезках;

• упражнения в старте, проводимые как стартовые рывки по команде и без нее, причем применяется высокий и низкий старты.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ