

# ТЕМА : «ЛЁГКАЯ АТЛЕТАКА»

## Техника бега на короткие дистанции



# Не много истории

- История бега на короткие дистанции начинаются с Олимпийских игр древности. Бег на одну стадию ,бег на две стади(192,27) пользовался большой популярностью у Греков. И с каждым последующим годом Олимпийских игр количество дисциплин увеличивалось.



# История бега на короткие дистанции



Этот вид бега, как его еще называют, спринт, был популярен у греков.

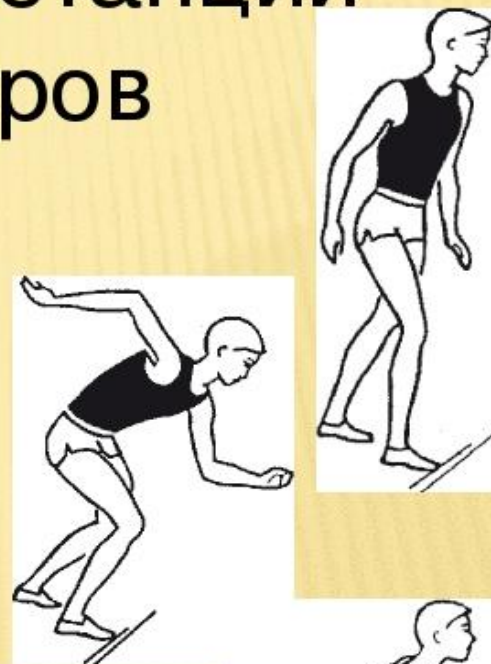
Древние атлеты применяли высокий старт. А иногда практиковали низкий старт – тогда в качестве упора брали мраморные или каменные плиты. Со временем технику низкого старта начали совершенствовать. Официально его

# Бег на короткие дистанции 30,60,100 метров

Выполняется с высокого старта.

Техника выполнения команды «На старт!»:

- сильнейшую ногу поставить вплотную к стартовой линии;
- немного повернуть носок внутрь;
- другая нога на 1,5–2 стопы сзади;
- тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги;
- туловище выпрямлено;
- руки свободно опущены.



Техника выполнения команды «Внимание!»:

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



Техника выполнения команды «Марш!»:

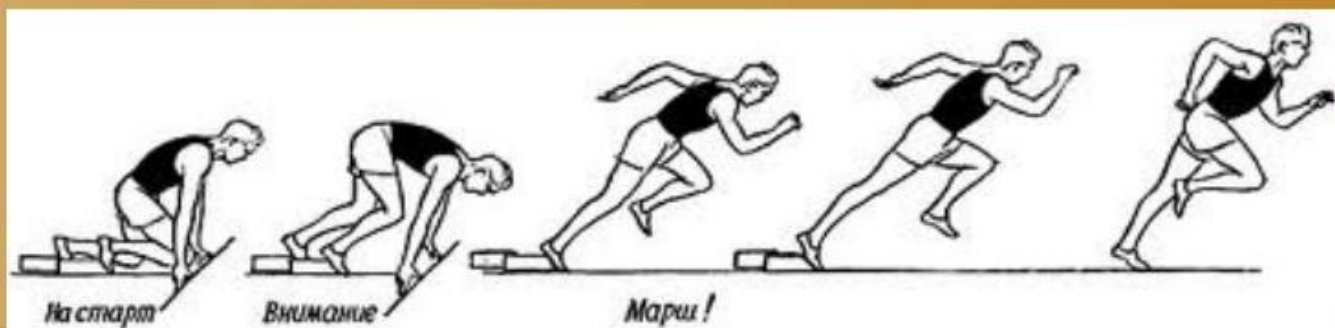
- бегун резко бросается вперед;
- через 5–6 шагов принимается вертикальное положение тела.



# Бег на короткие дистанции (спринт)

Бег на короткие дистанции включает бег на дистанции от 30 до 400 м. Спринт условно делится на четыре фазы:

1. **Старт** в беге на короткие дистанции применяется низкий, который позволяет быстрее начать бег и развить максимальную скорость.
2. **Стартовый разбег** - участок дистанции, на котором происходит увеличение скорости от нуля до 90-95% от максимальной.
3. **Бег по дистанции** должен быть ритмичным и свободным, с небольшим наклоном туловища вперед.
4. **Финиширование** – прохождение заключительного отрезка дистанции. Финишировать нельзя прыжком. После финиша нужно постепенно, замедляя шаг, перейти на ходьбу.



## Какие беговые дистанции вы знаете?



**Короткие дистанции или**

**спринт**

- 60, 100 м, 200 м и 400 м



**Средние дистанции**

- 800, 1000, 1500, 2000 м

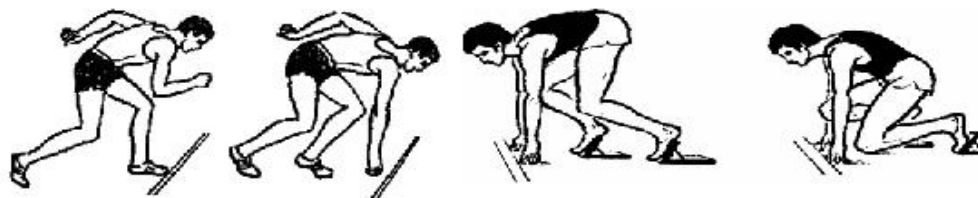
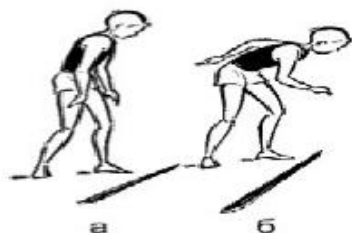


**Длинные дистанции**

- 3000, 5000, 10 000 м

- Я также сверхдлинные и ультрадлинные дистанции

### Из каких стартовых положений начинается бег?



# Финиширование



**Заключительный этап  
Спринтерской дистанции**

## Упражнения для закрепления и совершенствования в технике бега на короткие дистанции (бег по прямой).

На уроках легкой атлетики при закреплении и совершенствовании техники бега целесообразно использовать специальные беговые упражнения (СБУ), в которых основная нагрузка падает на мышцы, активно участвующие в работе. Важно сохранять свободу беговых движений, выполнять их с максимальной скоростью, но строго следить за соблюдением техники.

Для закрепления и совершенствования техники бега, а также для развития быстроты могут использоваться следующие беговые упражнения:

- а) Бег с высоким подниманием бедра 10-15 м с последующим переходом на свободный бег.
- б) Бег прыжками «с ноги на ногу» с постепенным увеличением темпа и переходом на свободный бег (20-30 м).
- в) Сменяющий бег мелкими, но быстрыми и свободными шагами.
- г) То же, (10-20 м) с переходом на свободный бег.
  - Бег с ускорением до максимальной скорости и последующим переходом в свободный бег (по инерции).
  - Переменный бег с несколькими переходами от максимального к бегу по инерции.
  - Бег с ходу на 10-20 м с заданиями:
    - выполнять беговые шаги как можно чаще;
- д) выполнять с наименьшим количеством беговых шагов (на длину шага).

а) Бег с высокого, низкого старта по команде с переходом на бег по дистанции (20-30 м).

Хороший эффект в овладении структурой беговых движений дает выполнение беговых упражнений без помощи рук, а также переключения с работой рук и без них.

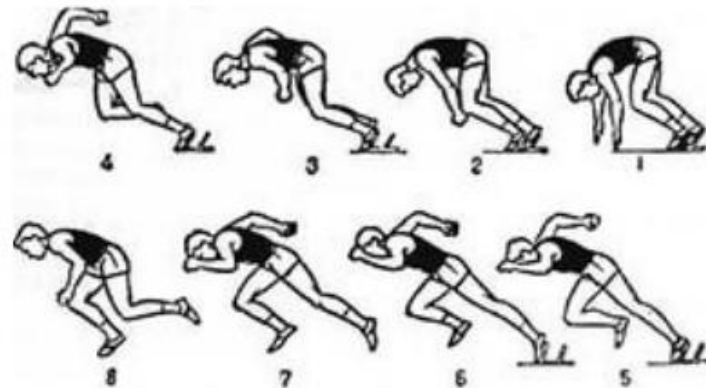


Рис. 45. Бег 400 м по прямой



## Упражнения для закрепления и совершенствования техники низкого старта:

- Бег с низкого старта с колодок в горку
- Бег с низкого старта с колодок по различным сигналам, заменяющим стартовые команды (например, «Гоп!», «Беги!» и т.п.)
- Бег с низкого старта с колодок с затягиванием команды «Марш!» после команды «Внимание!» на 3-5 сек.
- Бег с низкого старта с колодок после выполнения кувырка вперед
- Бег с низкого старта с колодок после прыжка в длину с места
- Из положения «На старт!» бросок набившего мяча вперед с последующим быстрым стартом, пытаясь догнать летящий мяч



# Отвечайте на вопросы теста:

- Вопрос № 1
- Дистанция в 2 стадии составляет:
- А) 300 метров;
- Б) 150 метров;
- В) 192,27 метров
  
- Вопрос № 2
- Как называется бег на короткие дистанции:
- А) марафонский бег;
- Б) спринтерский бег;
- В) стайерский бег

# Внимательно читайте вопросы:

- Вопрос № 3
  - На сколько фаз делится бег на короткие дистанции:
  - А) 2 фазы;
  - Б) 4 фазы;
  - В) 1 фаза
- 
- Вопрос № 4
  - Как называется 4 фаза бега на короткие дистанции:
  - А) финиширование;
  - Б) стартовый разбег;
  - В) старт

# Все ответы в тексте презентации

- Вопрос № 5
  - Какие команды используются в беге на короткие дистанции:
  - А) выстрел из стартового пистолета;
  - Б) взмах флажка;
  - В) на старт, внимание, марш
- 
- Вопрос № 6
  - Что используют для низкого старта:
  - А) футбольные бутсы;
  - Б) гимнастические маты;
  - В) стартовые колодки

Желаю удачи!

