

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 стадии(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.

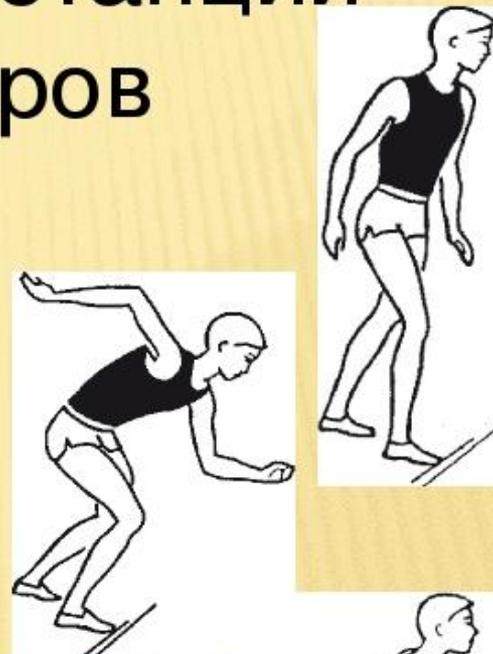
Древние атлеты применяли высокий старт. А иногда практиковали низкий старт – тогда в качестве упора брали мраморные или каменные плиты. Со временем технику низкого старта начали совершенствовать. Официально его

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° ;
- тяжесть тела перенести на сильнейшую ногу.



Техника выполнения команды «Марш!»:

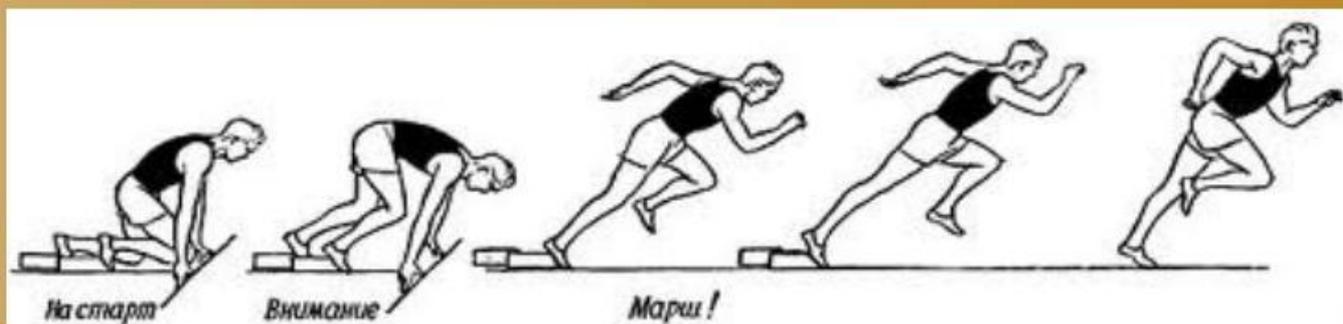
- бегун резко бросается вперед;
- через 5–6 шагов принимается вертикальное положение тела.



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

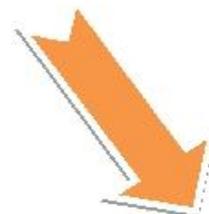
спринт

- 60, 100 м, 200 м и 400 м



Средние дистанции

- 800, 1000, 1500, 2000 м

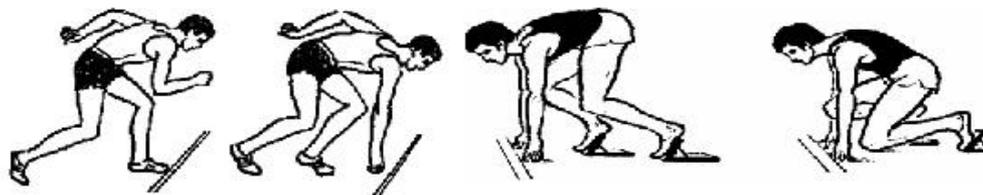
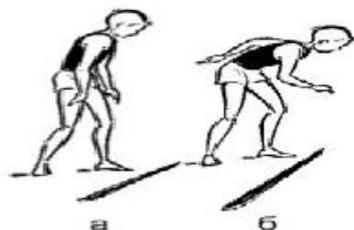


Длинные дистанции

- 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).

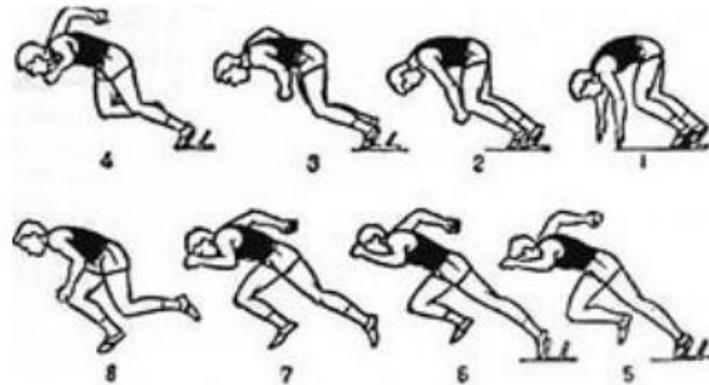
Хороший эффект в овладении структурой беговых движений дает выполнение беговых упражнений без помощи рук, а также переключения с работой рук и без них.



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 набивного 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!

