

Общеспортивная подготовка

Беговые упражнения



Из истории лёгкой атлетики

За давностью лет уже невозможно установить, кто и когда назвал лёгкую атлетику «королевой спорта».

Лёгкая атлетика действительно правит спортивным миром, её любят и почитают в самых отдалённых уголках планеты.

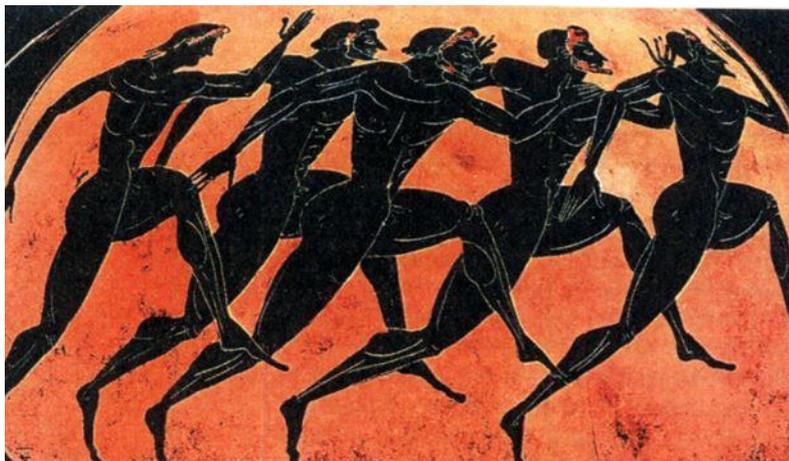
Отчёт истории лёгкой атлетики, как и спорта вообще, идёт от Олимпийских, Пифийских и других Игр, проводившихся в Древней Греции.

Их программа, особенно вначале, состояла из легкоатлетических видов.

Лёгкую атлетику по традиции называют видом спорта.

На самом деле это целый комплекс иногда близких, а чаще весьма далёких друг от друга дисциплин.

Если все виды ходьбы, бега, прыжков, метаний и многоборий разделить по «родственным» связям, таких групп наберётся около 20.



Стадион

Длина беговой дорожки на стандартном стадионе равна 400 м, она состоит из двух параллельных прямых и двух поворотов одинакового радиуса.

Покрытие беговой дорожки (верхний слой) может быть естественным (грунтовым либо травяным) или искусственным, выполненным из современных композитных синтетических материалов. Соревнования международного уровня проводятся только на дорожках с искусственным покрытием.

Место каждого старта обозначается белой линией шириной 5 см. в беге по прямой старт называется прямолинейным, т.е. каждый спортсмен стартует на своей дорожке, но от общей стартовой линии. В беге по кругу криволинейный – стартовые линии на каждой дорожке смещены по отношению друг к другу, чтобы все бегуны находились на равном расстоянии от финиша.



Виды бега

с барьерами и препятствиями,
стипль-чез

эстафетный

по пересеченной местности (кросс)

на короткие, средние, длинные
дистанции

на сверхдлинные (полумарафон, марафон)

Значение бега.

Бег – это естественное движение человека.

Двигательными действиями, присущими человеку с момента рождения являются: ползание, ходьба, бег.

Бег – также важнейший вид лёгкой атлетики. Он находит самое широкое применение не только в практике физического воспитания учащихся или подготовке спортсмена, но и в быту.



Польза от занятий бегом

- ❑ Улучшение деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем
- ❑ Положительное влияние на функции внутренних органов
- ❑ Укрепление опорно-двигательного аппарата
- ❑ Повышение иммунитета (закаливающий эффект)
- ❑ Улучшение эмоционального состояния



Возможности применения бега в школе

В обычном школьном уроке бег применяется :

- А) ВВОДНАЯ часть - после построения и рапорта в ходьбе с ускорением, переходящей в бег с постепенным ускорением и замедлением с последующим переходом в ходьбу, продолжительностью от 1 до 2 минут.*
- Б) ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ часть - после упражнений на отдельные мышечные группы даётся в виде непродолжительного бега (до 2 мин) на месте или площадке, как упражнение общеразвивающего порядка*
- В) ОСНОВНАЯ часть – один из видов бега вводится самостоятельным элементом там, где изучается. Здесь же он широко применяется в сочетании с другими видами - в прыжках, метаниях, играх и т.п.*
- Г) ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ часть - бег широко применяется в подвижных играх и в виде специально вводимых пробежек.*

* Низкий старт

Бег на короткие дистанции начинается с низкого старта.

Перед началом забега судья даёт команду «На старт!», причем на языке страны, где проходят состязания. Её может сопровождать свисток.

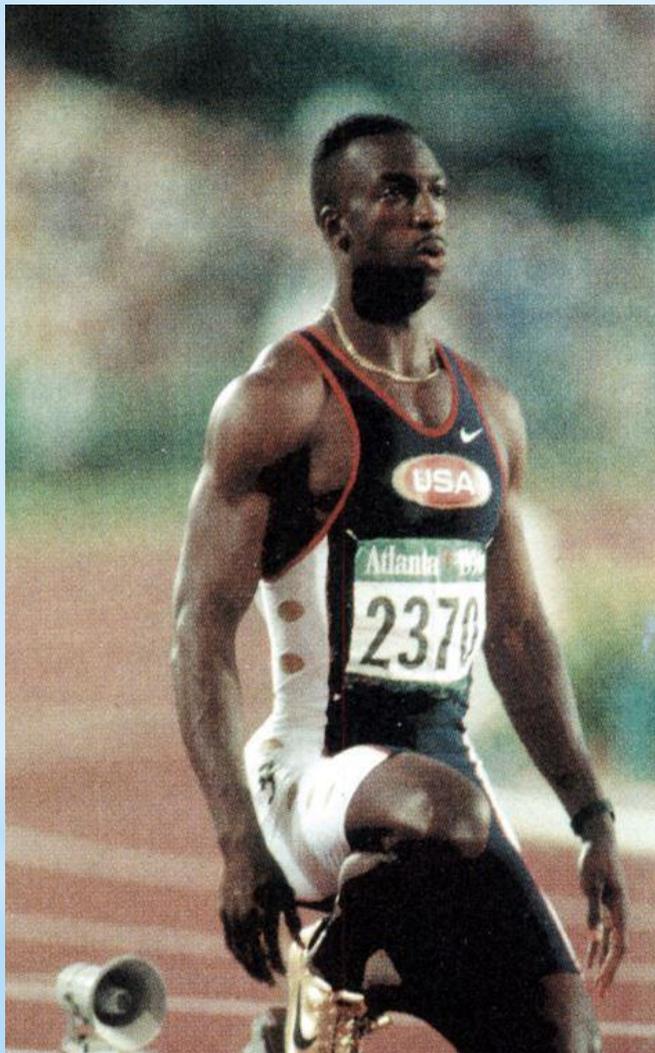
Бегуны занимают стартовую позицию, опираясь руками и одним коленом о землю, а ступнями упираясь в пластины стартовых колодок. После того как спринтеры замирают, стартёр командует: «Внимание!». Атлеты подают туловище вперёд, не отрывая рук от земли и перенося на них вес тела; колено уже не касается дорожки. При этом ступни должны по-прежнему упираться в пластины; стоит лишь немного ослабить давление на них, как последует сигнал фальстарта - преждевременного старта.

При звуке выстрела бегуны устремляются вперёд.

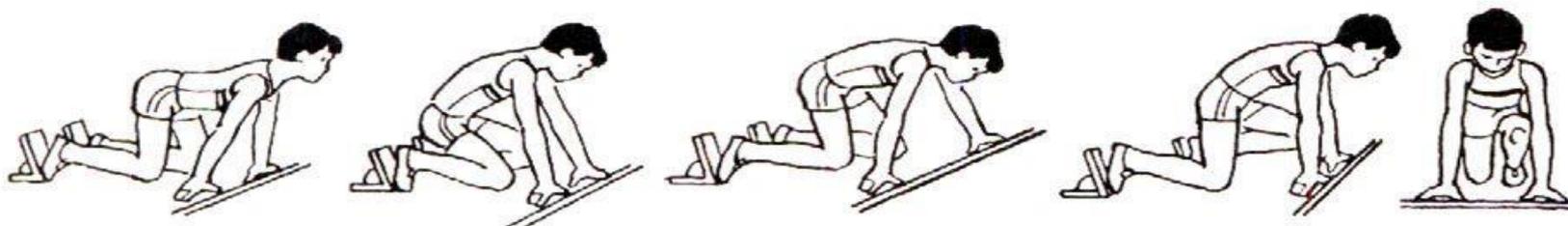
Если кто-то допускает фальстарт, стартёр повторным выстрелом возвращает бегунов к стартовой линии.

Спортсмен, виновный в фальстарте, получает предупреждение, а после второго нарушения его дисквалифицируют.

Результаты на небольших соревнованиях судьи определяют с помощью ручных хронометров или электронных секундомеров.

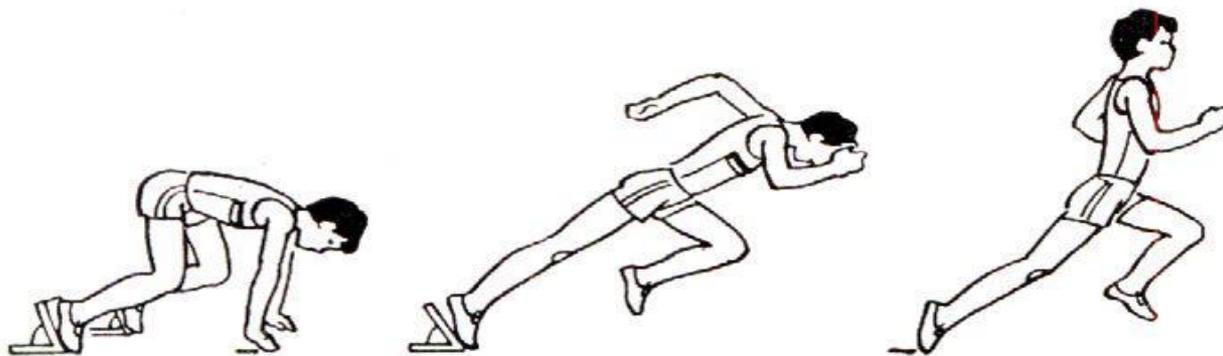


* Техника выполнения низкого старта



неправильное
Положение по команде «На старт!»

правильное



Положение по команде «Внимание!»

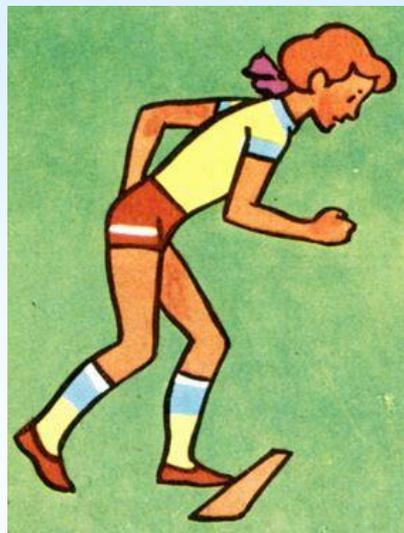
правильное
Положение в момент выхода с низкого старта (команда «Марш!»)

неправильное

* **Высокий старт. Техника выполнения**



На старт



Внимание



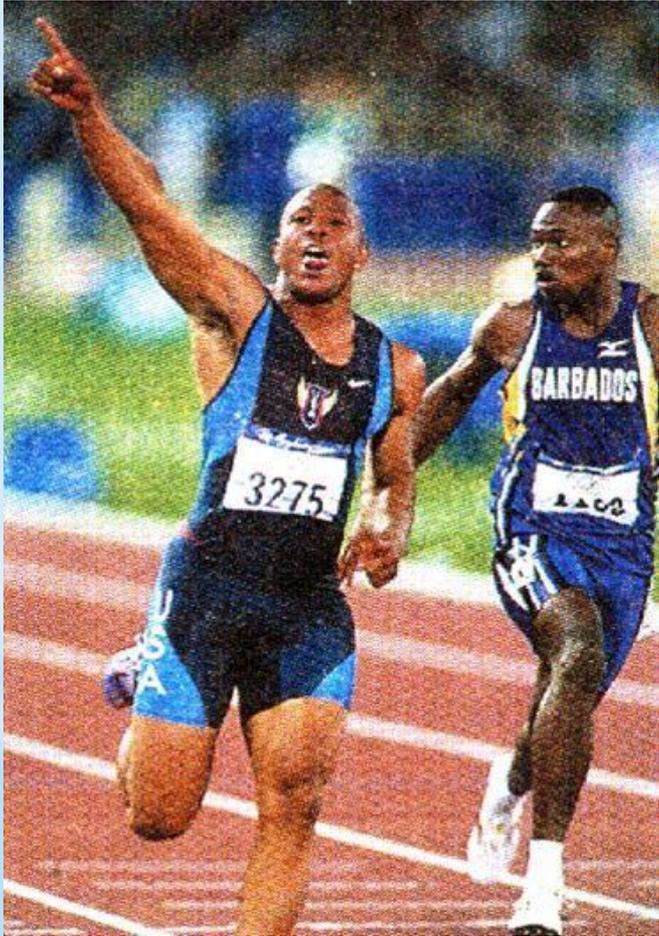
Звуковой сигнал

Бег на средние, длинные, сверхдлинные дистанции и с препятствиями дается с высокого старта.

- * *По команде «На старт!» нужно одну ногу поставить носком к линии старта (не наступая на нее), а другую отвести назад на носок. Впереди следует ставить ту ногу, которая сильнее. Тяжесть тела нужно перенести вперед, руки опустить.*
- * *По команде «Внимание!» туловище надо немного наклонить вперед, слегка сгибая ноги в коленях, одну руку вынести вперед, другую отвести назад.*
- * *По звуковому сигналу начинают бег.*

Как и в беге на короткие дистанции при высоком старте может быть фальстарт

*Бег на короткие дистанции



Особый интерес представляют разновидности бега, требующие максимальной скорости, - спринт, или бег на короткие дистанции

Подразделяется на гладкий, барьерный и эстафетный.

Стартуют с низкого старта.

Бегунов на короткие дистанции называют спринтерами

*Гладкий спринт



К этому виду спринта относятся дистанции 50, 60, 100, 200, и 400 м, включаемые в программы крупных соревнований.

Но существуют ещё дистанции 300, 500, 600 м, на которых рекорды не регистрируются, а лучшие результаты, как и в ходьбе, называются высшими достижениями.

Спринтерские забеги на дистанции 50 и 60 м, а также 30 м (на последней обычно соревнуются дети) называются мини-спринтом

Забеги на 400 м - длинным спринтом, а на 100 и 200 м - собственно спринтом.

На всех спринтерских дистанциях до 400 м включительно спортсмен бежит по своей дорожке (минимальная ширина - 1,22 м, максимальная - 1,25 м).

Рекорд в беге на 100 м

(не побит с 2009 г. у мужчин и с 1988 г. у женщин)

Этот вид бега входит в программу соревнований различного уровня, в том числе и в Олимпийские игры

Действующие мировые рекорды						
	Атлет	Национальность	Результат	Дата	Место	Соревнование
мужчины	Усэйн Болт	 Ямайка	9,58 секунды	16 августа 2009	Берлин	ЧМ-2009
женщины	Гриффит-Джойнер, Флоренс	 США	10,49 секунды	16 июля 1988	Индианаполис	Чемпионат США

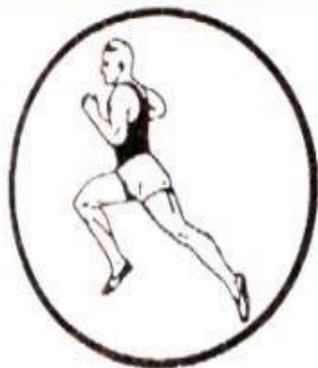
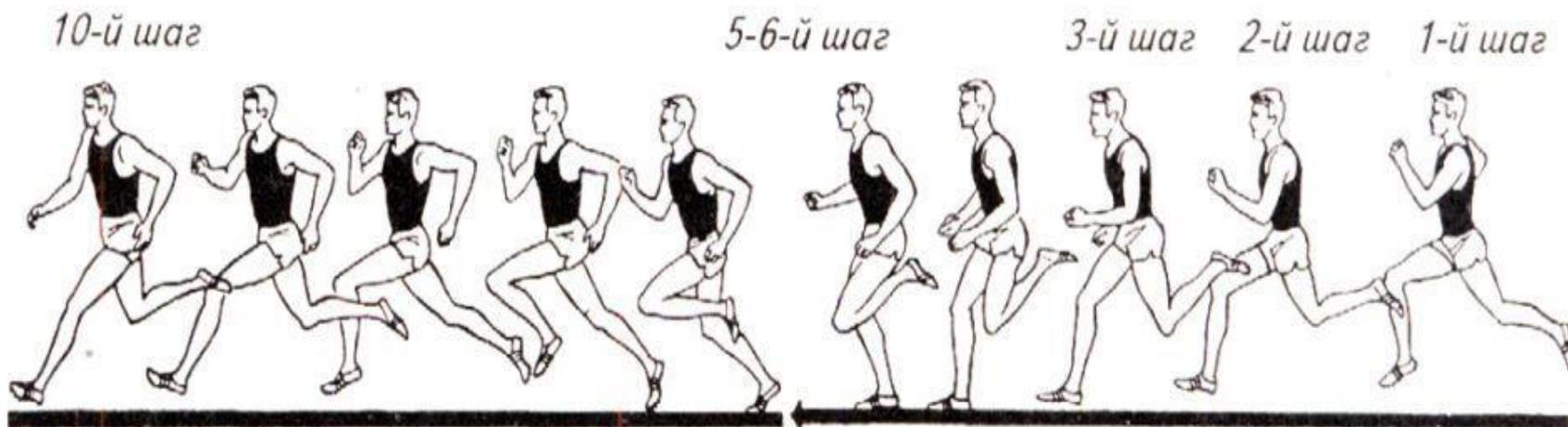
Рекорд в беге на 60 м

(не побит с 2018 г. у мужчин и с 1993 г. у женщин)

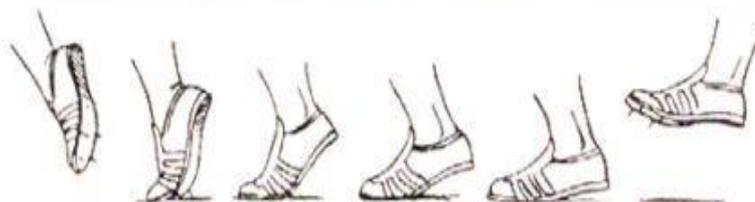
Этот вид бега входит в программу только чемпионатов мира и Европы в помещениях

	Время	Спортсмен	Страна	Дата	Место
Мужчины	6,34 с	Коулман Кристиан ^[1]	 США	19 февраля 2018	Альбукерке, США
Женщины	6,92 с	Ирина Привалова ^[2]	 Россия	11 февраля 1993	Мадрид, Испания

*Техника бега по дистанции



Положение бегуна при заднем толчке



Изменение положения стопы в момент постановки ноги и отталкивания



Положение кисти при беге

* К специальным беговым упражнениям

относятся:

- 1. Семенящий бег** - Служит для разминки и укрепления голеностопного сустава и мышц стопы.
- 2. Бег с высоким подниманием бедра** - Служит для разогрева мышц передней поверхности бедра, стоп, увеличения частоты движений, тренировки мышц, поднимающих бедро.
- 3. Бег с захлёстыванием голени** – Служит для разминки коленного сустава и мышц задней поверхности бедра.

Быстрота – это физическое качество, характеризующее способность человека совершать двигательные действия за минимальный отрезок времени.

* Неприятные ощущения во время занятий бегом



- Боли в голеностопном и коленном суставах, голени (неправильная постановка стопы, широкий шаг, жесткая дорожка, неподходящая обувь)
- Болевые ощущения в области брюшной полости (высокая скорость бега, недостаточный интервал времени после еды)
- Болевые ощущения в области грудной клетки (высокая скорость бега, закрепощенность мышц рук, неправильное положение туловища)
- Чрезмерное утомление (общая усталость, неправильный режим тренировки)