

# Методика обучения бега на короткие дистанции

\* **Выполнил: Каржановский Глеб**  
**Группа: ЗБ-БЖФК-21**

# История бега на короткие дистанции

\* Бег на короткие дистанции, или спринт, включает: бег на 60, 100, 200 и 400 м. В Англии, США, Австралии и некоторых других странах соревнования по спринту проводят на дистанциях 60, 100, 220, 440 ярдов. Вот как выглядит разница во времени пробегания метрических и ярдовых дистанций: 100 ярдов = 91,44 м; 100 м = 109,36 ярда (+0,9 с). 220 ярдов = 201,17 м; 200 м = 218,72 ярда (-0,1 с). 440 ярдов = 402,34 м; 400 м = 437,44 ярда (-0,3 с). Если спортсмен пробежал 100 ярдов за 9,2 с, то его результат в беге на 100 м в пересчете будет  $(9,2 + 0,9)$  равен примерно 10,1 с. 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). В настоящее время многие тренеры согласны с тем, что техника спринтерского бега сугубо индивидуальна и, несмотря на определенные биомеханические характеристики, зависит от конкретных индивидуальных особенностей спортсмена, а также от достигаемых им уровней мощности и быстроты. Это, конечно, не исключает общих для всех рациональных элементов техники, совершенствованием которых они занимаются и по сей день

## Техника спринтерского бега выделяют 4 фазы

- \* старт
- \* стартовое ускорение
- \* бег по дистанции
- \* финиширование

# Старт

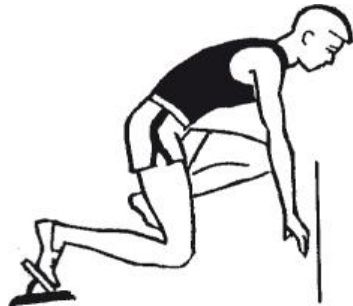
Во время прохождения дистанции лучше всего использовать низкий старт. Это поможет бегуну ускориться и набрать скорость. Для полного удобства применяют стартовые колодки. Это обеспечивает человеку хорошую опору и правильную расстановку ног. **Также существует несколько основных типов правильного расположения колодок.**

При обычном старте передняя колодка ставится на расстоянии полторы стопы от начала старта. Задняя от передней на две стопы.

В растянутом старте расстояние между колодками сокращается до одной стопы.

Сближенный старт. Здесь также расстояние между колодками будет менее одной или половина стопы. Расстояние от передней колодки и до старта будет составлять полторы стопы.

Когда колодки находятся близко друг другу, это обеспечивает усиление ног для старта и создают ускорение уже на первом шагу.



# Разбег

Чтобы получить хороший результат на финише, **нужно набрать хорошую скорость на старте**. Методика здесь такая, важно правильно выполнить первые шаги. От них будет зависеть выталкивание тела под установленным углом. Шаг нужно заканчивать прямой ногой. Когда выпрямляется нога, одновременно с ним поднимается второе бедро под прямым углом. Чем быстрее будет движение, тем скорее произойдет следующее отталкивание.

Бегун должен быстрее всего делать первый шаг. Это очень важно. Длина такого шага будет около ста тридцати сантиметров.

Сокращать длину не стоит. Скорость будет увеличиваться за счет длины шага и ускоренного темпа

# Прохождение дистанции

Когда спортсмен бежит, наклон его тела изменяется. Во время отталкивания, наклон уменьшается, но в полетной фазе увеличивается. **Когда разгон достигает максимальной скорости, тело бегущего человека выпрямляется.** Бегун находится в свободном положении.

Нога ставится на беговую дорожку с передней части стопы. Далее сгибается коленный сустав, но разгибается уже в голеностопном. Спортсмен, когда принимает положение для отталкивания, выносит маховую ногу вперед и вверх. Если бедро находится достаточно высоко и скорость подъема снижена, то происходит выпрямление опорной ноги.

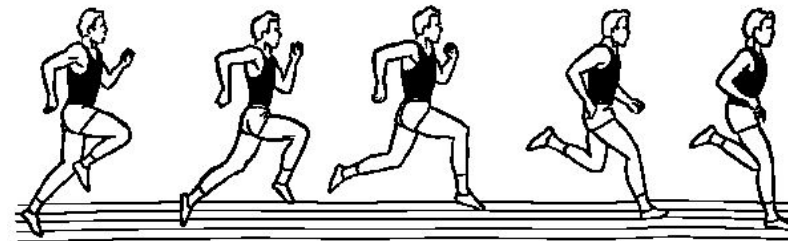
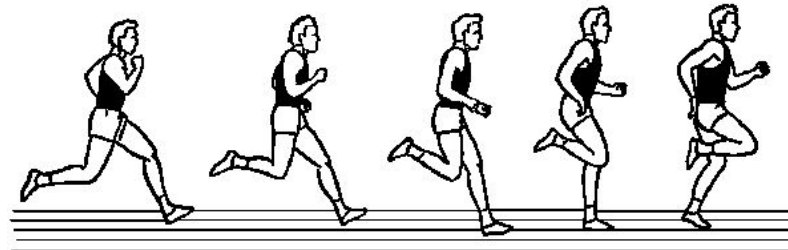
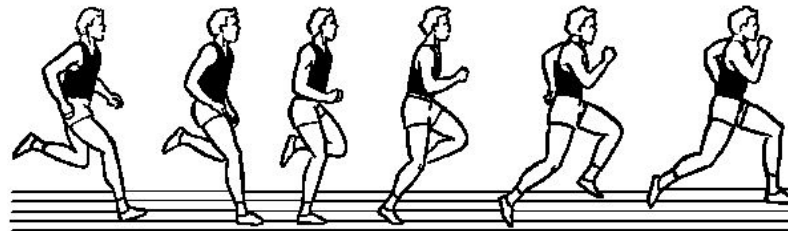
Отталкивание будет завершено разгибанием опорной ноги в коленном и голеностопном суставах. В фазе полета происходит быстрое сведение бедер. Когда спортсмен отталкивается, нога движется вверх, потом сгибается и двигается вниз.

# Финиш

- \* На дистанциях как сто и двести метров нужно до конца поддерживать максимальную скорость, но перед финишем она снижается на 4-7%. Окончание бега считается в тот момент, когда спортсмен коснется туловищем вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша. Чтобы финишировать быстрее всех, нужно на последнем шаге сделать рывок вперед. Другими словами – сделать бросок грудью.



# Техника бега по дистанции





# Задача 1

- \* Ознакомиться с особенностями бега каждого занимающегося и создать у обучаемых правильное представление о технике бега на короткие дистанции.
- \* Для решения этой задачи обучаемым необходимо несколько раз с невысокой и средней скоростью пробежать отрезки 60-100м и зафиксировать ошибки.
- \* Для ознакомления занимающихся с рациональной техникой бега применяются общепринятые средства: объяснение, показ, рассказ.

# Задача 2

- \* Научить технике бега по прямой дистанции.
- \* Средства: показ техники бега; бег с ускорением 4x50; бег с различной скоростью на отрезках от 30 до 60м; стоя на месте, движение руками, как при беге с различной скоростью 4x10с; бег на прямых ногах; бег с высоким подниманием бедра; бег прыжковыми шагами; скачки на одной ноге. Методические указания: во время выполнения бега с ускорением занимающийся должен набрать максимальную скорость к концу отрезка, а после набора скорость продолжить бег по инерции; добиваться правильного наклона туловища, свободного и широкого бега; следить за постановкой стопы; контролировать работу рук, переходить на максимальную работу рук только после овладения правильными движениями; специальные упражнения выполнять в среднем темпе, добиваясь правильности их выполнения.

# Задача 3

- \* Научить технике бега по повороту. Средства: бег на повороте по 8 дорожке 4х60м; бег с середины поворота и выходом на прямую 4х60м; то же самое повторить на 2 дорожке; бег с различной скоростью по кругу радиусом 15-20м. Методические указания: бег следует начинать по повороту дорожки с большим радиусом, а затем с меньшим; при входе в вираж наклонить туловище к центру поворота; следить за правильной постановкой стоп и работой рук; при выходе с поворота взглядом смотреть на финиш, это позволит плавно выйти из поворота; помнить, что наклон туловища внутрь зависит от скорости бега и радиуса поворота

# Задача 4

- \* Научить технике низкого старта и стартовому разгону на прямой. Средства: рассказать об основных положениях бегуна на старте и установке стартовых колодок; бег из различных положений высокого старта 4x20м; самостоятельная установка стартовых колодок; выполнение команд «На старт!» и «Внимание!» по 2-3 раза; бег с низкого старта 4x25. Методические указания: обучать стартовым положениям лучше с высокого старта без опоры на руку, затем с опорой на руку и только после этого приступать к обучению низкому старту с опорой на одну руку и две руки; следить, чтобы занимающиеся в положении «На старт!» не поднимали вверх голову, не сгибали руки в локтевых суставах, широко не расставляли руки; добиваться правильной постановки ног на колодки и оптимального подъема таза по команде «Внимание!»; при выходе со старта туловище поднимать постепенно; добиваться правильного ритма бега; на первых трех шагах стартового разгона акцент делать на активное отталкивание, а затем на частоту движений.

# Задача 5

- \* Научить технике финиширования. Средства: объяснить и показать варианты финиширования; финиширование «пробеганием» повторить 2-3 раза; выполнить на месте финиширование способом «бросок грудью» 3-5 раз; выполнить это упражнение в ходьбе 4-5 раз и в беге 5x25м; выполнить на месте финиширование «плечом» 4-5 раз; выполнить это же упражнение в ходьбе и беге 4x25м. Методические указания: добиваться делать резкий наклон вперед и одновременно отводить руки назад; упражнения выполняют с начало индивидуально, а затем в парах и группами по несколько человек; обращают внимание на то, что бег необходимо заканчивать не у линии финиша, а после нее.

# Задача 6

- \* Обучить технике бега в целом с учетом индивидуальных особенностей занимающихся.
- \* Средства: использование указанных выше упражнений для исправления индивидуальных ошибок; бег с ходу на отрезках 20-40м; бег под гору с углом 5 4x40; бег с низкого старта вверх по наклонной дорожке 5x30м; участие в контрольных прикидках и соревнованиях. Методические указания: после овладения основами техники бега спортсмены должны систематически работать над уточнением деталей техники и закреплении правильных навыков; для этого необходимо использовать специальные упражнения легкоатлета и упражнения избирательного и общего воздействия на тренажерных устройствах; выяснить причины вызвавшие нарушения техники; обращать внимание на развитие физических качеств, из-за которых зачастую возникают проблемы с техникой низкого старта и бегом по дистанции.

**Спасибо за внимание**