Легкая Атлетика

Техника бега на короткие дистанции

История бега на короткие дистанции

- Короткие дистанции — это 60, 100, 200 и 400 м.Первые забеги на короткие дистанции начали проводиться с 776 г. до н.э., во время Олимпийских игр в Древней Греции. В то время спортсмены состязались на двух дистанциях: один стадий (это длина стадиона, равная 192,27 м) и два стадия. Бег начинался по команде, при этом каждый участник бежал по отдельной дорожке.

- Для женщин Олимпийские игры проводились всего по одному виду спорта, бегу на 5/6 длины стадиона, что составляет примерно 160 м. Свое второе рождение спринтерский бег получил на афинском стадионе во время I Олимпийских игр современности, в 1896 году. В программу Игр входили две спринтерские дистанции, 100 и 400 м. Первым олимпийским чемпионом на обоих дистанциях стал американский спортсмен Т. Берк, с результатами 12,0 и 54,2 с.

Высокий старт

- 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 выполнение команды <<марш>>!

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

Стартовый разбег касаться грунта

- передней частью стопы; перемещать стопы по одной линии; делать широкие и быстрые шаги; энергично отталкиваться стопами; высоко поднимать маховую ногу; руки, согнутые в локтях, энергично работают вперед-назад (не наискось, не поперек тела); не сжимать руки в кулаки; наклонить тело слегка вперед, но не сгибаться в пояснице; не стискивать зубы, не напрягать рот.

Постановка стопы при беге

- Постановка стопы, во время приземления должна находиться строго под центром тяжести. Это позволить вам сохранять максимальную амартизационную функцию как ступни, так и коленного сустава. Еще важный момент, после отталкивания старайтесь максимально быстро подтягивать голень толчковой ноги к ягодице. Это позволит как можно меньше находиться на опоре, что заставит увеличить вашу скорость.

Правильная работа рук при беге

- Несмотря на то, что сами руки расслаблены, их движение должно полностью соответствовать движению ног, а все вместе должно работать, как единый механизм из легких пружинок, работающих на поступательное движение. Никакой вялости в руках быть не должно, их движения должны быть четкими и прямолинейными.

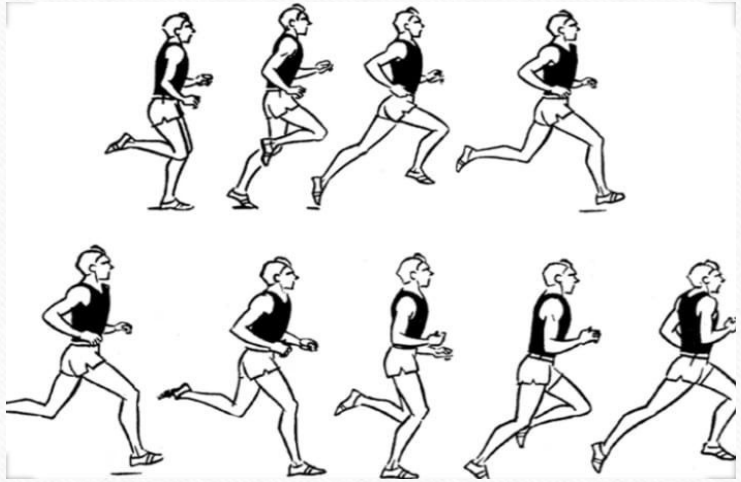
Правила техники бега на короткие дистанции

- скорость, достигнутая на старте, поддерживается на дистанции; бег должен быть ритмичным и свободным, с расслаблением и небольшим наклоном туловища вперед; при отталкивании нога, находящаяся сзади, полностью выпрямляется; закончив отталкивание, нога расслабленно сгибается в колене и выносится бедром вперед; нога касается дорожки передней частью стопы; на протяжении всей опорной фазы стопа не опускается на пятку; стопы ставятся по прямой линии; не следует выбрасывать стопы далеко вперед; во время бега руки согнуты в локтях; руки способствуют сохранению равновесия и поддержанию или изменению темпа движений. В технике бега на короткие дистанции особое значение приобретает способность бежать свободно.

336

Бег по дистанции

- бег по дистанции должен быть ритмичным и свободным, с небольшим наклоном туловища вперед (взгляд устремлен вперед); нога касается дорожки передней частью стопы



Ошибки 1

- Голова закинута назад, потому что бегун смотрит в направлении финиша – спина прогибается. Руки не выпрямлены – центр тяжести слишком сдвинут назад. Руки опираются не отвесно, под углом – тяжесть тела чрезмерно переносится назад. Спина прогибается. Бегун «сидит», слишком отклонив туловище назад, руки упираются наискось.

Ошибка 2

- Таз поднят очень высоко – ноги почти выпрямлены. Бегун слишком сильно опирается на руки, которые к тому же расположены не отвесно. Выпрямление произошло до того, как ноги сделали первое движение. Маховая нога поднимается чрезмерно высоко. Обе руки слишком отводятся назад.

Финиш

- поддерживать максимальную скорость до конца дистанции за счёт частоты беговых шагов. на последнем шаге сделать резкий наклон туловища вперед с отведением рук назад. не финишировать прыжком. после финиша нужно постепенно, замедляя бег, перейти на ходьбу.

Олимпийские игры мужчины

- 100 м – 9,63 Усэйн Болт, Ямайка, Лондон м – 19,0 Усэйн Болт, Ямайка, Пекин м – 43,49 Майкл Джонсон, сша, Атланта 1996 ЖЕНЩИНЫ 100 м – 10,62 Флоренс Грифорит – Джойнер,США, Сеул м – 21,34 Флоренс Грифорит – Джойнер, США, Сеул м – 48,25 Мари – Жозе Перек, Франция, Атланта 1996