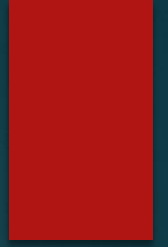


# Бег на короткие дистанции: разновидности и характеристики

ПРЕЗЕНТАЦИЮ СДЕЛАЛ ГОРДЕЕВ СТАНИСЛАВ ПМИИ 103 Г.

# Содержание презентации



- ▶ Особенности дисциплины
- ▶ Виды дистанций
- ▶ Этапы и техника выполнения: Старт
- ▶ Стартовый разбег
- ▶ Бег по дистанции
- ▶ Финиш
- ▶ Подробнее о старте
- ▶ Ошибки в беге
- ▶ Как лучше тренироваться для улучшения результатов
- ▶ Польза и вред такого бега
- ▶ Правила безопасности

# Особенности ДИСЦИПЛИНЫ

- ▶ За метр до финиша предпринимается специальный бросок – он помогает активизировать остатки сил для финального рывка. Спортсмены должны уметь с первых же секунд забега набирать предельную скорость и не терять ее на протяжении всей дистанции.
- ▶ Средняя длина шага отлично подготовленного спринтера составляет 200-240 см (+40 см к длине тела)



# ВИДЫ ДИСТАНЦИЙ

- ▶ К коротким дистанциям, или спринту, относятся дисциплины до 800 метров, то есть:
- ▶ 60, 100, 200 и 400 м
- ▶ Барьерные дисциплины – 60 м с/б, 100 м с/б, 110 м с/б и 400 м с/б
- ▶ Эстафетный бег 4x100 и 4x400 м
- ▶ Такая беговая дисциплина, как 400 метров (и 400 метров с барьерами) немного отличается от классического спринта, так как бежать нужно целый круг по стадиону.



# Этапы и техника выполнения: Старт

- ▶ Старт – это один из самых важных элементов спринта. Как говорят сами. По правилам лёгкой атлетики, все спринтерские дисциплины нужно начинать с низкого старта. Стоя на низком старте, бегун опускается на одно колено и упирается им в дорожку, руки при этом не должны заходить за стартовую линию. Стопами он упирается в стартовые колодки – это специальные упоры для ног, необходимые для активного рывка вперёд по сигналу стартового пистолета. Также старт осуществляется в несколько разных команд, о которых будет оговорено позже. Этапы бега на короткую дистанцию:
- ▶ Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиш



# Стартовый разбег

A photograph of a runner in a blue and white uniform performing a start on a track. The runner is captured in a dynamic pose, leaning forward with arms extended, illustrating the start phase of a race. The background shows the red track and white lane markings.

- ▶ Стартовый разбег длится от 15 до 30 м, в зависимости от индивидуальных возможностей бегуна. Основная задача его — как можно быстрее набрать максимальную скорость бега. Помогают ему в этом активные и широкие движения руками вперёд-назад, а также широкие и мощные сведения бёдер. Этот приём ещё называют «ёлочкой» – стопы ставятся немного в стороны от условной средней линии дорожки, что позволяет разбежаться наиболее эффективно. Стопы не нужно поднимать высоко от земли, чтобы не потерять частоту шага. Приземляются на носок, затем перекачивают стопу на пятку.

# Бег по ДИСТАНЦИИ

- ▶ Наклон туловища при беге по дистанции составляет примерно  $10 — 15^\circ$  по отношению к вертикали. В беге наклон изменяется: при отталкивании плечи несколько отводятся назад, тем самым уменьшая наклон, в полетной фазе наклон увеличивается. Для спринтерского бега характерен бег «на высокой стопе» или как бы на носочках. В этом случае стопа не касается пяткой поверхности дорожки, и фаза отталкивания происходит быстрее. Верхняя часть туловища расслаблена – работают лишь руки, согнутые в локтях, совершающие чередующие движения в такт с телом.



# ФИНИШ

- ▶ Максимальную скорость невозможно сохранить до конца дистанции. Примерно за 20—15 м до финиша скорость обычно снижается на 3 — 8 %. Суть финиширования как раз состоит в том, чтобы постараться поддержать максимальную скорость до конца дистанции. Конец дистанции наступает тогда, когда спортсмен касается линией груди воображаемой финишной ленточки. Чтобы это произошло быстрее, нужно на последнем шаге сделать так называемый «бросок грудью» – резкий наклон вперёд, отбросив руки назад.





# Подробнее о старте

- ▶ Старт выполняется в несколько команд:
- ▶ На старт - По команде **«На старт!»** спортсмен опирается стопами ног в колодки, руки ставит к линии старта, опускается на колено сзади стоящей ноги.
- ▶ Внимание - по команде **«Внимание!»** бегун отрывает колено сзади стоящей ноги от опоры, поднимая таз. Обычно высота подъема таза находится на 7—15 см выше уровня плеч. Плечи выдвигаются несколько вперед, чуть за линию старта.
- ▶ Марш - По выстрелу стартового пистолета или команде «марш» атлет отрывает руки от пола, активно выталкивается с колодок и начинает стартовый разгон.

# Ошибки в технике

- ▶ Во время низкого старта не нужно допускать прогиба в спине;
- ▶ Следите, чтобы на старте ось плеч находилась строго над линией старта;
- ▶ Голову не поднимайте, смотрите вниз, не отвлекайтесь на происходящее вокруг. Ваша задача – слушать команды, а для этого глаза не нужны;
- ▶ Во время стартового разгона подбородок прижимают к груди, а руки опускают вниз – не скидывайте их вверх и не машите в стороны;
- ▶ Во время маршрута смотрите вперед на 10-15 м, не дальше, взгляд вверх не скидывайте;
- ▶ Не напрягайте верхнюю часть тела;
- ▶ Носки стоп ставятся параллельно, даже слегка разворачивают их внутрь. Ошибкой будет выворачивать их наружу.



# Как лучше тренироваться для улучшения результатов

- ▶ Выполнение команды «На старт!» (6–8 раз).
- ▶ Выполнение команды «Внимание!» (6–8 раз).
- ▶ Быстрый бег по сигналу «Марш!» (6–8 раз).
- ▶ Прыжки в длину с места, многоскоки, прыжки на каждый второй шаг, скачки, выпрыгивания с полного приседа и запрыгивания на высокую тумбу, прыжки поочередно на одной и другой ноге, СБУ.
- ▶ Разнообразные упражнения общей физической подготовки, призванные увеличить силу ног, выполняемые как с отягощением, так и с собственным весом: приседания, выпады, «пистолеты», зашагивания на высокую поверхность, разножка и т.д.



# Польза и вред такого бега

- ▶ Польза: Помимо очевидной пользы для укрепления здоровья, атлеты, которые увлекаются спринтами на короткие дистанции, имеют сильно развитую сердечно-сосудистую систему. Короткие забеги отлично тренируют выносливость, а это качество пригодится в любом виде спорта.
- ▶ Вред: Этот вид спорта дает очень большую нагрузку на колени и ноги, так что при профессиональном или сильном увлечении, особенно при наличии каких-либо болезней, может пострадать здоровье, могут возникать проблемы с коленями.

# Правила безопасности

- ▶ Спринт заставляет работать на пределе все мышцы нашего организма, поэтому очень важно подготовить его к этой нагрузке: обязательно сделать разминку, растяжку, специальные беговые упражнения и пару-тройку ускорений с наращиванием темпа.
- ▶ При отработке спринтерских упражнений или самом беге соблюдайте правила движения на стадионе или в манеже, ведь столкновение с кем-то на таких высоких скоростях или резкое торможение очень часто приводит к травмам.

# Спасибо за внимание!

- ▶ ПРЕЗЕНТАЦИЮ СДЕЛАЛ ГОРДЕЕВ СТАНИСЛАВ ПМИИ 103 Г.