

# Бег на короткие дистанции

Выполнил:  
Бочкарев Егор

# Спринтерский бег

- Спринтерский бег представляет собой бег на короткие дистанции от 100 до 400 метров включительно, причем не только по прямой, но и по повороту. Бег по виражу имеет ряд особенностей, поэтому в технике бега по дистанции выделяют отдельную фазу: бег по повороту. Рост результатов в спринтерском беге зависит от всех сторон подготовленности спортсмена (технической, физической, психологической и т.д.). Техника бега является основным направлением в подготовке спринтеров. Техника в спорте — это способ выполнения какого-либо упражнения. Это не только форма движения (направление, амплитуда, темп), но и его качество, сущность — чередование усилий, смена скорости, ритм, т. е. все то, что вытекает из взаимодействия внутренних и внешних сил. При выборе того или иного способа выполнения легкоатлетического упражнения, помимо требований, предъявляемых правилами соревнований, главными критериями являются эффективность, экономичность, простота данного способа.

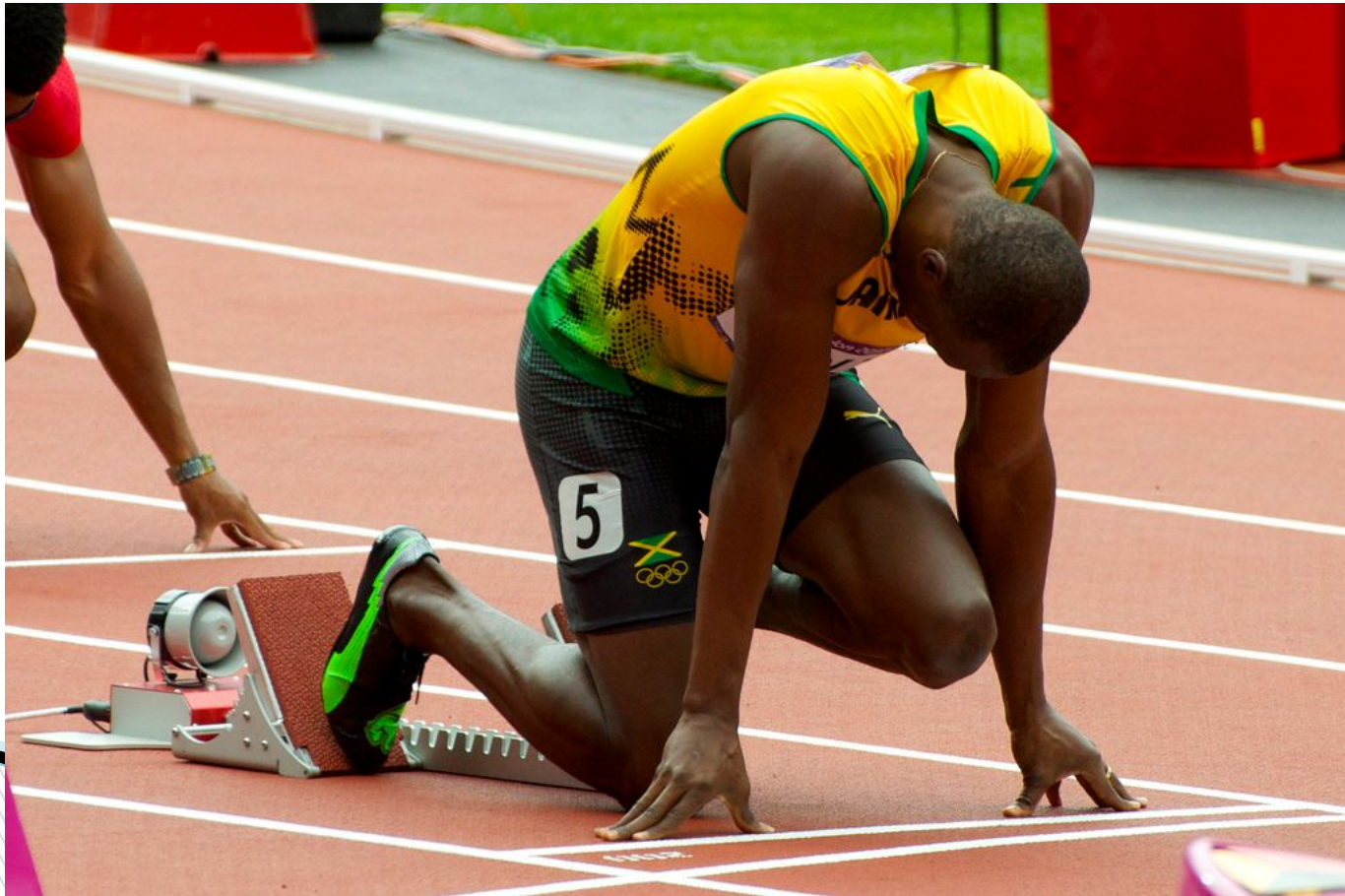
# Фазы бега

- Выделяют четыре условные фазы бега: 1) старт 2) стартовый разгон 3) бег по дистанции 4) финиширование
- Каждая фаза имеет свою двигательную задачу. На старте необходимо занять такое исходное положение, которое позволит спортсмену как можно быстрее начать бег, стартовый разгон посвящен набору скорости, бег по дистанции — поддержание дистанционной скорости, финиширование — противостояние ее потере.



# Низкий старт

- Вы заметили, что во время бега на короткие дистанции спортсмены старуют, упирая руки в землю и опираясь на колено. Такое положение тела позволяет набрать максимальную скорость за кратчайший промежуток времени. История спорта рассказывает, что первым такое положение на стартовой черте занял на студенческих соревнованиях Соединенных Штатов Америки 1887 года никому не известный спортсмен Чарльз Шерилл, чем вызвал недоумение оппонентов.



# Техника низкого старта

При использовании низкого старта используются так называемые стартовые колодки, которые устанавливаются на разном расстоянии от стартовой линии. Опорные площадки колодок располагают таким образом, чтобы они были наклонены относительно поверхности беговой дорожки под определенным углом.

Получив сигнал о подготовке к старту, спринтер устанавливает ступни на колодки, опираясь при этом на руки. При этом толчковая нога ставится на ту колодку, которая расположена дальше от линии старта, а маховая нога – на ближнюю. После этого бегун опускается на колено стоящей сзади ноги и ставит руки вдоль линии старта, расположив большие пальцы внутрь. Оптимально, если руки будут расположены на ширине плеч. Туловище перед стартом выпрямлено, голова чуть склонена вниз.

Услышав команду «Внимание!», спринтер слегка выпрямляет ноги, приподнимает таз и упирается ступнями в опорные площадки колодок, одновременно напрягая мышцы ног. Туловище спортсмен держит прямо, взгляд устремлен вниз. В момент стартового выстрела бегун активно отталкивается обеими ногами, отрывает от дорожки руки и резко выносит корпус вперед, помогая себе движениями согнутых рук. Именно такая техника позволяет выйти со старта с максимальной скоростью.

# Техника стартового разгона

- Продолжительность разгона должна быть примерно 25-30 метров не зависимо от длины дистанции. В этой фазе частота и длина шага должна быть максимальной. Только за счет этого получится развить высокую скорость. Тело должно быть наклонено вперед. В таком случае ноги будут как бы «догонять» основную массу тела, а скорость постепенно увеличиваться. Один из лучших стартеров Асафа Пауэлл отличается не только длинной шага, но и его шириной на первых метрах разгона. После того, как скорость будет набрана, атлет выпрямляется. Только делает он это не сразу, а постепенно. Очень важно «выпрямится» вовремя. Если атлет выпрямится рано, то не успеет развить максимальной скорости, а если поздно, то не сможет поддерживать скорость в таком положении. После полного выпрямления, начинается следующая фаза спринта – бег по дистанции.



# Техника бега по дистанции

- Основная фаза – бег по дистанции. На этой фазе нет особых секретов, а главная задача – постараться поддерживать набранную скорость во время разгона. Вся дистанция пробегается атлетами на носках без касания пяткой. Заряженная стопа лучше пружинит, а значит, скорость бега будет выше. Длинный шаг, мощный толчок стопой и вынос бедра – вот залог хорошей техники спринтерского бега. Максимальная скорость достигается и поддерживается на промежутке 6-8 секунд. После восьмой секунды в мышцах сгорает весь криатинфосфат – топливо в спринтерском беге.



# Техника финиширования

- Финиш в спринте – это работа не мышц, а психологии. Финишировать надо ровно и не стараться делать выпрыгивания. Это никак увеличит скорость, а наоборот ее погасит. Единственный допустимый финишный прием – это наклон корпуса. Он позволит отыграть сотые доли секунды на финише, но эффективно применить этот прием удастся не всем. Если наклониться слишком рано, то скорость значительно упадет. К тому же, подготовка к наклону может так же отнять драгоценные доли секунды.

