

Спринтерский бег



Содержание

- ✓ Что такое спринт
- ✓ Особенности спринтерского бега
- ✓ Правила соревнований
- ✓ Разновидности дистанций
- ✓ Техника
- ✓ Польза спринтерского бега
- ✓ Быстрые люди спринта

Что такое спринт

- **Спринт** — совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в беге на короткие дистанции («бег на скорость») по стадиону. Длина дистанции в спринте составляет от 30 до 600 метров. В программу Олимпийских игр включен гладкий бег на 100, 200 и 400 метров у мужчин и женщин, эстафетный бег 4x100 и 4x400 метров у мужчин и женщин.



Особенности спринтерского бега

- Специалисты называют спринтерский бег – одним из самых сложных. Ведь небольшую дистанцию в 60-400 метров необходимо преодолеть на максимальной скорости. То есть спортсмен должен полностью выложиться во время бега и показать превосходную подготовку – отличную координацию движений и скорость.

Для победы в соревнованиях по спринтерскому бегу нужно на максимальной скорости пройти дистанцию, взяв хороший старт и не снизив скорость у финиша. Потому спортсмен должен в совершенстве владеть техникой бега на короткие дистанции, уметь ориентироваться на дорожке, а также обладать высокой выносливостью.



Правила соревнований

- В спринтерских дисциплинах, как правило, принимает участие большое количество участников (больше, чем в любой другой дисциплине лёгкой атлетики), то отбор приходится делать в три и даже в четыре круга.
Старт и прохождение дистанции:
Во всех спринтерских дисциплинах старт принимается из низкого положения, из стартовых колодок. По дистанции спортсмены бегут каждый по своей дорожке, за исключением эстафеты 4x400 метров.
- Фальстарт
По команде «На старт» спринтеры должны занять позицию в стартовых колодках, по команде «Внимание» прекратить всякое движение и после выстрела пистолета начать бег.
Правилами ИААФ предполагается, что реакция спортсмена на выстрел стартового пистолета не может наступить ранее чем через 1/10 секунды. Если кто-то из спортсменов начал движение раньше, чем через 0,1 секунды после выстрела, то судьи могут посчитать, что один или несколько участников сделали фальстарт. В случае, если стартовый комплекс оборудован системой определения фальстарта, то основанием для принятия такого решения являются показания оборудования, и спортсмен не может участвовать в забеге даже при подаче им устной апелляции.
До 1 января 2010 года был разрешен один фальстарт в одном забеге, при этом не имело значения, кто сделал первый фальстарт. Спортсмену (или спортсменам), который его допускал, показывали жёлтую карточку. За второй фальстарт в том же забеге спортсмену, который его допускал, показывали красную карточку и снимали со старта. С 1 января 2010 года фальстарт не допускается (за исключением спринтерских дистанций в многоборье - там разрешен один фальстарт) - снимают любого спортсмена или спортсменов хоть раз совершившего фальстарт. Если фальстарт произошёл по причине сбоя оборудования, судья показывает зелёную карточку участникам старта.
Стартовые колодки спортсменов могут быть оборудованы системой, автоматически определяющей время реакции спортсмена по промежутку между выстрелом стартового пистолета и началом движения стопы в колодке. До внедрения этой системы фальстарт был предметом субъективного решения судей. Некоторые спортсмены, отличавшиеся исключительной реакцией (таким был например Арчи Хан), получали серьёзное преимущество над соперниками за счёт быстрого старта.
Для того чтобы поставить спортсменов в равные условия каждая пара стартовых колодок оборудуется динамиком, передающим звук стартового пистолета. Таким образом, сигнал доходит до стартующих за одинаковое время, не зависящее от скорости звука и позиции спортсмена на дорожке.

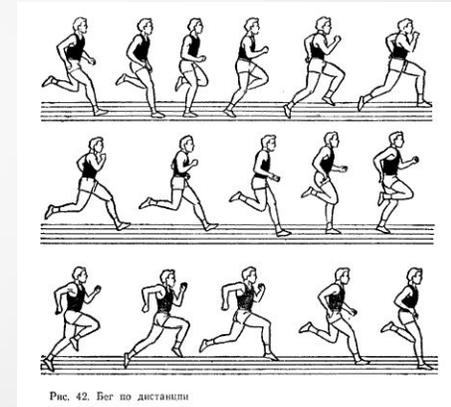
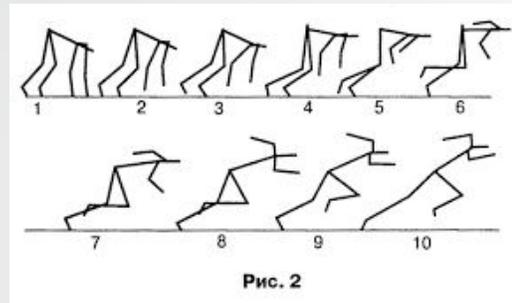
Разновидности дистанций

- ❖ 60 м
Официальные забеги на 60 метровую дистанцию проходят в закрытых помещениях на прямом участке 200 метровой дистанции или отдельном беговом сегменте дорожки. Так как забег длится 6-9 секунд, то хорошая стартовая реакция в этой дисциплине важнее, чем в любой другой.
- ❖ 100 м
Проводится на летних стадионах на прямом участке 400 метровой дорожки. Считается одной из наиболее престижных дисциплин как в лёгкой атлетике так и в спорте вообще.
- ❖ 200 метров
Проводится на летних и на зимних стадионах. Дистанция включает в себя прохождение одной кривой и затем прямого участка. В связи с этим требует определённых навыков скоростной выносливости и техники прохождения поворотов без снижения скорости.
- ❖ 400 метров
Проводится на летних и на зимних стадионах. Так называемый длинный спринт. Требует скоростной выносливости и умения грамотно распределить силы по дистанции.
- ❖ Эстафеты
Проводятся на летних и на зимних стадионах. В официальную программу входят 4 x 100, 4 x 400 метров.
- ❖ Нестандартные дистанции
Нестандартные спринтерские дистанции как правило составляют 30, 50, 150, 300, 500 метров, эстафету 4 x 200 м.

Техника

Техника бега на короткие дистанции Несмотря на сравнительно короткое расстояние, спринтерская дистанция делится на четыре этапа, для каждого из которых у бегуна должна быть выработана техника спринтерского бега:

- 1. Старт
- 2. Стартовый разгон
- 3. Бег по дистанции
- 4. Финиш



Бег всегда начинается с низкого старта. Эта позиция позволяет сгруппироваться, максимально зарядить свою внутреннюю «пружину». Сильная нога ставится спереди, руки – на ширине плеч. По команде «внимание!» центр тяжести переносится вперёд, таз поднимается до уровня плеч. После свистка нужно сильно оттолкнуться от колодок и при этом начинать работать руками. Движения рук прямо связаны с амплитудой нижних конечностей, и за счёт грамотного ускорения отмашки можно быстрее разогнаться. Правильная постановка ног позволяет снизить шанс травмы. Во время толчка бегун не должен ощущать отдачу в стопе. На втором этапе (25-30 метров) вы набираете скорость, которую потом надо сохранить до самого финиша. Достигается это за счёт максимального увеличения длины и частоты шага. Разгон удобней всего брать, когда корпус сильно наклонен вперёд – в таком случае масса тела способствует ускорению. Постепенно с увеличением скорости бегун выпрямляется. На этой стадии ключевую роль играют скоростные качества спортсмена и инерция, наработанная за первые метры. Независимо от уровня подготовки, возраста и квалификации, максимальная скорость достигается к 6 секунде, а после 8 она постепенно снижается. Техника бега на 100 метров предполагает бег на носках, не касаясь пятками пола. Минимальная площадь соприкосновения позволяет сохранить скорость, мощно отталкиваться от земли. На конечном этапе крайне важно сохранять хладнокровие. Закончить забег нужно на максимальной скорости, чтобы показать лучший результат.

Полезьа спринтерского бега

- спринтерский бег – это работа организма на максимальных возможностях. Но для тренированного и подготовленного к нагрузкам организма спринтерский бег несет определенную пользу. Важно только регулярно и грамотно тренироваться, постепенно подготавливая организм к нагрузкам. Итак, спринтерский бег:
- провоцирует выброс адреналина,
- стимулирует работу сердца,
- в сочетании с правильным питанием помогает похудеть,
- тренирует скоростную выносливость, которая необходима как бегунам, так и тем, кто профессионально занимается прыжками в высоту или длину, участвует в игровых видах спорта.
- Одним словом, практиковать спринт на тренировках нужно практически всем спортсменам – это развивает умение ориентироваться на дистанции, отрабатывается финишный рывок.
- Необходимо понимать, что без соответствующей физической подготовки сразу же практиковать спринтерский бег на максимальную дистанцию не стоит – это серьезная нагрузка, в первую очередь, на сердце, когда организм будет вынужден искать дополнительные источники энергии. Но постепенно, начиная с небольших дистанций, чередуя бег на максимальной скорости и ходьбу, можно добиться великолепных результатов.

Быстрые люди спринта



- Усэйн Болт –самый известный и титулованный спринтер в мире. 28-летний ямаец имеет в своем арсенале шесть золотых олимпийских медалей и восемь побед на чемпионатах мира. Ему принадлежат три мировых рекорда – в беге на 100 метров (9,58 секунд) и 200 метров (19,19 секунд) и в эстафете 4×100 метров в составе сборной Ямайки (36,84 секунд). Его пиковая скорость 12,2 метров в секунду (43,9 км/ч), а средняя длина шага - 2,6 метра.



- Француз Кристоф Леметр - первый и на сегодняшний день единственный спринтер, пробежавший стометровку быстрее десяти (9,92) секунд. 25-летний спортсмен три раза выигрывал чемпионат Европы - в 2010 году (100, 200 метров и в эстафете 4×100 метров), в 2012 году - на дистанции 100 метров.