

**Проект по физической культуре на  
тему**

**« Спринтерский бег »**

**Ученицы 7 класса  
ГУ ЛНР ЛУВО  
Академия детства  
Логвиной Таисии**

# План проекта

- 1) История
- 2) Техника
- 3) Правило бега
- 4) Польза

# Истори я

Спринт – это бег или гонка на коротких дистанциях на предельных скоростях. Такой бег называется спринтерским, а бег на длинные дистанции – стайерским или марафонским.

У спринтерского бега ярко выражена силовая направленность и в плане работы тела, и в плане биохимических и физиологических процессов, которые происходят в организме бегуна: во время спринта мобилизуются мышцы всего тела спортсмена, активизируется работа связок, сердечной и дыхательной систем.

Спринтерские дистанции бывают от 30 до 400 м. Олимпийские дистанции – 100, 200 и 400 метров и эстафеты 4×100 метров и 4×400 метров. Бег на 60 метров включён в программы чемпионатов мира и Европы. На других состязаниях бывают нестандартные дистанции – 30, 50, 150, 300, 500 метров и эстафета 4×200 метров. Соревнования в спринте проводятся на официальных соревнованиях (чемпионаты мира, Европы, Олимпийские игры), а также входят в программу легкоатлетического многоборья. Легкая атлетика является комплексным видом спорта, включающим в себя различные виды дисциплин. Она по праву считается королевой спорта, недаром два из трёх призывов в девизе «Быстрее, выше, сильнее» можно не задумываясь отнести к именно легкоатлетическим дисциплинам. Легкая атлетика составляла основу спортивной программы первых олимпийских игр. Свои позиции легкой атлетике удалось завоевать за счёт простоты, доступности и, если хотите, естественности своих соревновательных дисциплин. Это один из основных и наиболее массовых видов спорта.

# ТЕХНИК

а

Обучение легкоатлетическому бегу советуют начинать со средних дистанций и потом переходить к коротким. В сезоне подготовки сначала выполняется развитие общей выносливости, затем – силовой, следом – силовой-скоростной, а потом начинается подводный период скоростной работы и совершенствование техники.

1. При подготовке никто сразу не переходит к скоростной работе. Начинают практиковать занятия бегом в интенсивности в 50% от максимума, затем в 3/4 интенсивности. Это помогает контролировать технику.

2. Последовательность обучения технике спринтерского бега складывается из следующих этапов по главным элементам самой спринтерской гонки: бег по прямой, бег по повороту, низкий старт и стартовый разгон, финиширование, обучение бегу в целом.

3. Технике учат в беге в равномерном темпе с неполной интенсивностью; затем в беге с ускорениями, где скорость приближается к максимальной, отдельно отработывают выходы со старта.



Разминка. Перед стартом нужно обязательно разминаться. Резкое увеличение нагрузки способно привести к растяжениям сухожилий и мышц, которые потом будут заживать очень медленно, доставляя человеку массу болезненных ощущений. Помимо этого, спринтерский бег нагружает сердце. Если пренебрегать разминкой, можно надолго сесть «на скамью запасных». Базовая разминка перед спринтом должна состоять из легкого бега трусцой на протяжении 10 минут, основательной растяжки мышц и нескольких упражнений для повышения тонуса организма.

2. Правильный маршрут. Бежать следует только по своей полосе, не пересекая соседние, где бегут соперники. Столкновение бегунов во время спринта почти всегда приводит к травмам. Поначалу будет сложно контролировать свой маршрут, но со временем, когда придет опыт, делать это будет все проще.

3. Правильная обувь. Кроссовки для бега должны обладать мягкой рельефной подошвой, которая улучшает сцепление с поверхностью. Перед забегом очень важно проверить шнуровку. Если обувь плохо зафиксирована на ноге, бегун будет испытывать дискомфорт, что отнимет ценное время. Кроме того, если обувь плохо зашнурована, спортсмену придется прикладывать усилия для стабилизации положения ступней, а это отнимает много сил.

## Польза спринтерского

### бега

Спринтерский бег стимулирует работу сердца, помогает тренировать скоростную выносливость, провоцирует мощный выброс адреналина. Заниматься спринтерским бегом рекомендуется только подготовленным спортсменам, причем не только бегунам. Скоростные качества просто необходимы в прыжках в длину и высоту, в метании, а также практически во всех игровых видах спорта.

Бегуны на средние и длинные дистанции часто практикуют занятия спринтом на тренировках, для отработки финишного рывка на большой скорости и умения ориентироваться на дорожке, при беге с большой интенсивностью. Преодоление отрезков в 100-400 метров используют и марафонцы, в интервальном методе тренировки. Эти методы, представляющие собой чередование бега на максимальной скорости и ходьбы, отлично тренируют аэробные способности, необходимые для успешного прохождения марафонской дистанции.

Без соответствующей физической подготовки заниматься спринтерским бегом нежелательно. Он дает повышенную нагрузку на сердце, заставляет ваш организм искать дополнительные источники энергии. Элементы бега на короткие дистанции могут включаться в тренировки для похудения, но – только после консультации с врачом.

Издавна люди стремились иметь прекрасную физическую форму и здоровье. Достаточно вспомнить Древнюю Грецию, где тело человека в буквальном смысле возводилось в культ. Красота и грация ценились превыше всего, поэтому древние греки так много внимания уделяли спортивным занятиям. В состязаниях на Олимпийских играх довольно долго был лишь один вид спорта – бег. Он по праву считается наиболее древним и полезным видом спорта.