

Тема занятия : Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции



ТИЖТ (филиал ОмГУПС) 2020

Фазы спринтерского бега

- Старт;
- Стартовый разбег;
- Бег по дистанции;
- Финиширование.



Фазы спринтерского бега: Старт

Низкий старт

- Исходное положение атлета: толчковая стопа впереди, маховая позади, на расстоянии двух стоп. Голова опущена, взгляд смотрит вниз, плечи расслаблены, руки согнуты в локтях.
- По команде «Внимание», спринтер переносит вес тела на переднюю ногу, поднимая таз до одной плоскости с головой;
- По команде «Старт» он совершает мощный толчок и начинает наращивать скорость. Руки двигаются в такт движениям, помогая быстрее выйти из старта.

Стартовый разгон



- 1. Продолжительность разгона не должна быть более 30 метров, но и не должна быть меньше 20-25.
- 2. Если разгон будет слишком длинный, то не получится в дальнейшем развивать большую скорость и подключить другие мышцы.
- 3. Если же разгон будет слишком короткий, то спортсмену будет очень тяжело развить в дальнейшем достаточную «крейсерскую» скорость.
- 4. На этапе разгона тело должно быть наклонено вперед и с каждым шагом постепенно выпрямляться. Это связано с тем, что в момент старта вес тела был перенесен назад. Нельзя сразу же быстро выпрямляться после старта. К 30-му метру спортсмен должен быть уже с ровной спиной.
- 5. На фазе разгона необходимо максимально часто и мощно отталкиваться ногами. Руки служат для оказания помощи в наборе частоты и ширины шага.

Бег по дистанции

- 1. Главная задача постараться еще сильнее развить набранную скорость и поддержать ее как можно дольше. 2. Приземление идет на носок, на заряженную стопу. Время соприкосновения с дорожкой минимально. Для этого необходим мощный толчок и вынос бедра как можно дальше и выше.
- 3. В отличие от техники естественного бега, в беге на короткие дистанции можно и даже нужно выносить голень вперед колена, производя загребательные движения.
- 4. Руки согнуты в локтях, но могут немного сгибаться и разгибаться. Работать ими необходимо активно, задавая ритм ногам. Тело должно быть напряжено, а мышцы спины и пресса поддержать его в ровном, но слегка наклоненном вперед положении.
-



**Заключительный этап
Спринтерской дистанции**

L4H

OMEGA

Финиширование

- Заключительный этап спринтерской дистанции.
- Во-первых, в выигрыше будет тот, кто точнее попадет «в ногу». То есть делать выпад с толчковой ноги намного удобнее, чем с другой.
- Во-вторых, если у атлета сдадут нервы и он сделает выпад раньше, чем требуется, то его скорость очень сильно упадет непосредственно перед финишной чертой.
- Получается, что главная особенность техники финиша спринта заключается в том, чтобы в нужный момент начать делать выпад для финиша, а вот поймать этот момент – настоящее искусство.

Упражнения для бега на короткие дистанции

Многих атлетов интересует, как научиться быстро бегать на короткие дистанции — на что обращать максимум внимания. Давайте на этом пункте остановимся поподробнее:

- Очень важно отточить технику выполнения всех элементов;
- На тренировках большое внимание уделяют увеличению амплитуды движений ног;
- Атлетов учат контролировать тело, достигать высокой точности в каждом взмахе руки или ноги;
- Поскольку львиную долю нагрузки получает мускулатура ног, важно комплексно ее развивать. Для этой задачи прекрасно подойдет бег по пересеченной местности, интервальный бег, в гору, по лестнице, трусцой.
- Для развития скоростных показателей, играйте в баскетбол, футбол.
- *Чтобы увеличить частотность шага рекомендуется выполнять упражнение «бег на месте» с высоким подниманием коленок. Для повышения длины шага солидную часть тренировки уделяют растяжке.*

Ошибки в технике выполнения

- Чтобы лучше понять особенности техники бега на короткие дистанции, нужно выявить типичные ошибки, которые совершают новички.
- 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 вскидывайте их вверх и не машите в стороны;
- Во время маршрута смотрите вперед на 10-15 м, не дальше, взгляд вверх не вскидывайте;
- Не напрягайте верхнюю часть тела;
- Носки стоп ставятся параллельно, даже слегка разворачивают их внутрь. Ошибкой будет выворачивать их наружу.

Контрольные вопросы по теме:

- **1. Какие дистанции существуют в беге на короткие дистанции ?**
- **2. Какие стадии есть в беге на короткие дистанции?**
- **3. Какими упражнениями можно развить скоростные качества в беге на короткие дистанции?**