



Бег на короткие дистанции



Что такое спринт?



- **Спринт** — это бег на короткие (спринтерские) дистанции по стадиону. Спринтом считаются дистанции до 400 метров включительно.
- В школе ребята бегают дистанции: 30м, 60м, 100м.
- В программу **Олимпийских игр** включен бег на 100, 200 и 400 метров у мужчин и женщин, эстафетный бег 4×100 и 4×400 метров у мужчин и женщин.

Что такое быстрота ?

- **Быстрота** – одно из основных **физических качеств** человека.
- **Быстрота** – это умение человека выполнять какое-то двигательное действие с максимальной **скоростью**.
- Спринтерский бег развивает быстроту.



Техника безопасности при беге на короткие дистанции

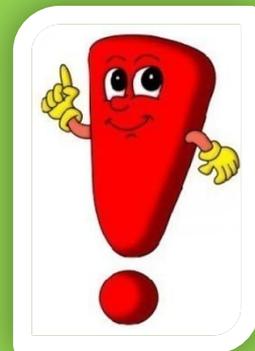
- Опасность при беге на короткие дистанции связана, в основном, с большой нагрузкой при таком беге. Кратковременная, но сильная нагрузка на мышцы и связки бывает зачастую опасна без

качественной разминки.

- Именно бегуны на короткие дистанции чаще всего страдают от растяжений и разрывов мышц и связок.

Разминка и растяжка – это неотъемлемый элемент перед любой тренировкой, тем более перед спринтерским бегом следует уделять особое внимание.

Необходимо соблюдать правила безопасности:



- переодеться в раздевалке в спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, браслеты, сережки и т. д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- быть внимательным при объяснении и показе упражнений;
- приступать к выполнению упражнения только после того, как упражнение стало понятно;
- выполнять упражнения только после разрешения учителя;
- выполнить общеразвивающие и специальные упражнения для разминки;
- при беге на короткие дистанции бежать по своей дорожке и не перебегать на соседнюю дорожку;
- во время бега быть внимательным и смотреть на свою дорожку;
- пробегать финишную линию на полной скорости;
- после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15 м;
- возвращаться на старт по крайней дорожке;
- не ставить подножки, не толкаться и не задерживать никого руками;
- после урока переодеться и вымыть с мылом руки.

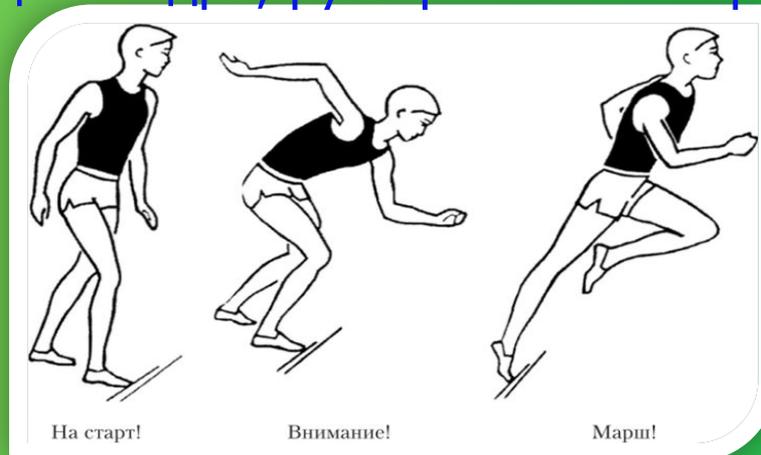
Высокий старт.

-Перед началом забега юные спортсмены, должны находиться на расстоянии 1,5-2 метра, перед линией старта.

-По команде: «На старт!» учащийся подходит к стартовой линии, ставит сильнейшую ногу носком к линии, не переступая ее, другую отставляет назад на 15-20см, упираясь носком в грунт.

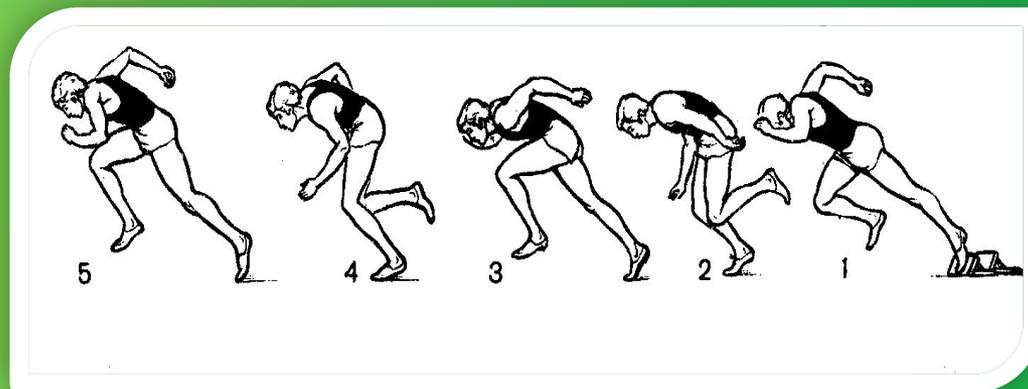
-По команде: «Внимание!» ученик сгибает обе ноги и переносит вес тела в направлении впереди стоящей ноги (туловище наклонено вперед). Руки сгибают в локтевых суставах и одну, разноименную ноге, выставляют вперед.

-По команде: «Марш!» бегун отталкивается от грунта впереди стоящей ногой, маховая нога (стоящая сзади) активно выносится вперед от бедра, руки работают перекрестно.



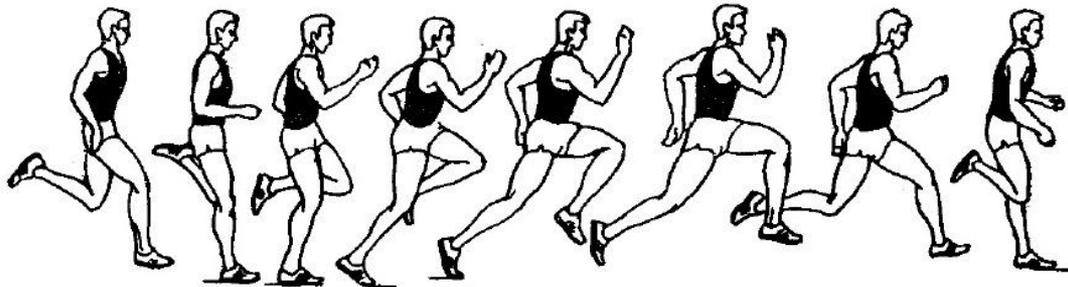
Стартовый разгон

- Основной задачей стартового разгона является быстрый набор максимальной скорости бега.
- Чтобы первые шаги от старта были выполнены правильно, необходимо сильно оттолкнуться и начать быстрое движение.
- Несколько первых шагов спортсмен пробегает с наклоном корпуса, а уже с пятого шага начинается постепенный подъем туловища. Постепенность очень важна, поскольку при резком подъеме будет сложно достичь оптимального эффекта от начала движения и стартового разгона.
- Длится стартовый разгон от 10 до 15 беговых шагов.



Бег по дистанции

- Техника бега на короткие дистанции на этом этапе достаточно прозрачна. Главная задача постараться еще сильнее развить набранную скорость и поддержать ее как можно дольше. Приземление идет на носок. Время соприкосновения с дорожкой минимально. Для этого необходим мощный толчок и вынос бедра как можно дальше и выше.
- Руки спортсменов должны согнуть в локтях под прямым углом, кисти при этом сжать в кулак, но без особого напряжения. Движение рук – разноименное, при котором движущаяся вперед рука несколько сгибается внутрь, а движущаяся назад – наружу.

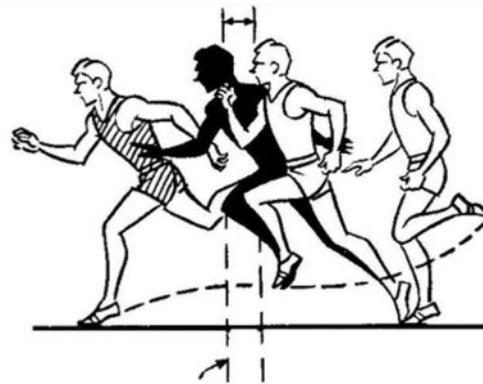


Финиш

- Заключительный этап спринтерской дистанции. В отличие от бега на средние и длинные дистанции, зачастую является решающим, поскольку финишная борьба и фотофиниш – обычное дело для бега на короткие дистанции.
- Нужно не сбавлять скорость перед финишем.
- Пробегать финишную линию на полной скорости.



Финиш «бросок грудью»



Плоскость финиша



Спасибо за внимание!

