

Спринтерск

ий бег



Учитель физической
культуры
Веланская Е.А.

Спринтерский бег – бег на короткие дистанции



- 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

Спринтерский бег является одной из популярных дисциплин соревнований по бегу. Спринтерский бег, несмотря на его кажущуюся простоту, – это одна из наиболее сложных дисциплин в беге. За короткий промежуток времени, который спортсмен проводит на дистанции, он должен выложиться полностью, продемонстрировать свои лучшие скоростные качества и отличную координацию движений. Чтобы одержать победу в соревновании, необходимо пройти дистанцию на самой высокой скорости, не снижая ее до самого финиша. Такие забеги требуют высокой скоростной выносливости, умения ориентироваться на дорожке и соблюдения правил техники бега на короткие дистанции.

История

История бега на короткие дистанции начинается с Олимпийских игр древности (776 г. до н.э.). В то время пользовались большой популярностью две дистанции - бег на стадий (192.27 м) и два стадия. Бег проводился по отдельным дорожкам и состоял из забегов и финала, участники забегов и дорожки распределялись путем жеребьевки. Бег начинался по специальной команде. Атлетов, которые стартовали раньше времени, наказывали розгами или приговаривали к денежному штрафу. Для женщин олимпийские игры проводились отдельно. Они состояли из одного вида - бега на дистанцию равную $5/6$ длины стадиона (160,22 м).

● 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.

● В практике применяются четыре разновидности низкого старта (по расположению колодок):

● 1) обычный;

● 2) растянутый;

● 3) сближенный;

● 4) узкий.

● Для анализа техники спринтерского бега выделяют условно в нем: старт; стартовое ускорение; бег по дистанции; финиширование.

Старт

В беге на короткие дистанции применяется низкий старт, используют при этом стартовые колодки (станки).

Расположение стартовых колодок строго индивидуально и зависит от квалификации спортсмена и его физических возможностей.



Дистанции

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.

Дистанции

200 метров

Проводится на летних и на зимних (реже) 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.

Нестандартные дистанции

Нестандартные спринтерские дистанции, как правило, составляют 30, 50, 150, 300, 500 метров, эстафету 4×200 м.

Техника и тактика

По оценкам учёных спортсмены высшего класса могут достигать наивысшей скорости бега на отрезке 50-60 метров. Задача спортсмена - определить, на каком участке дистанции - 100 или 200 метров - он разовьёт максимальную скорость. Считаются наиболее выгодными центральные 3, 4, 5, 6-я дорожки из восьми. 1 и 2 дорожки неудобны из-за того что малый радиус кривизны мешает спортсменам развить высокую скорость на виражах. 7 и 8 дорожки невыгодны тем, что стартующие на них спортсмены первые 150—200 метров бегут впереди и не могут ориентироваться по скорости с другими атлетами.

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.

трехжесткая дистанции



По дистанции спортсмены бегут каждый по своей дорожке, за исключением эстафеты 4x400 метров. На официальных соревнованиях IAAF обязательно оборудование стадиона системой автоматического учёта времени и фотофиниша.

Попутный ветер



Попутный ветер может значительно облегчить задачу. Поэтому в спринтерском беге до 200 м на открытых стадионах учитывается попутная составляющая ветра. если она более 2 м/с (в многоборье 4 м/с) то результат показанный спортсменом не может являться официальным или персональным рекордом.

Польза спринтерского бега

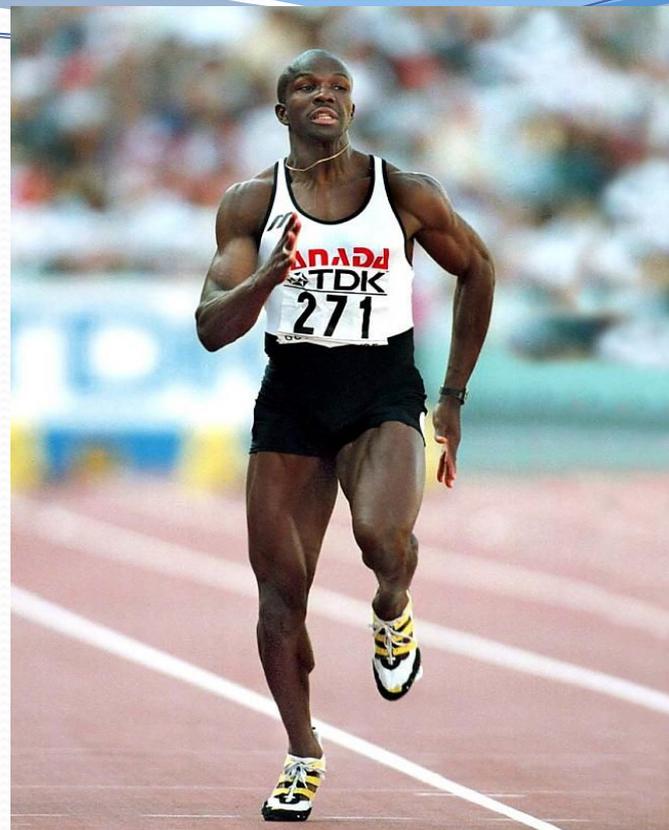
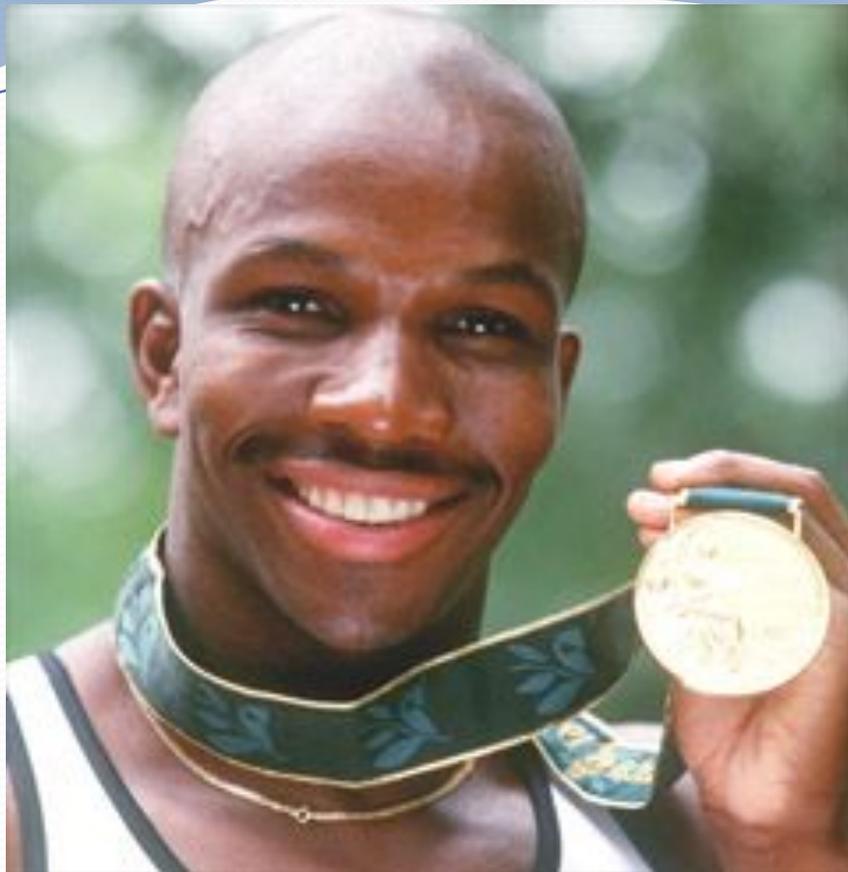
Спринтерский бег стимулирует работу сердца, помогает тренировать скоростную выносливость, провоцирует мощный выброс адреналина. Заниматься спринтерским бегом рекомендуется только подготовленным спортсменам, причем не только бегунам. Скоростные качества просто необходимы в прыжках в длину и высоту, в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



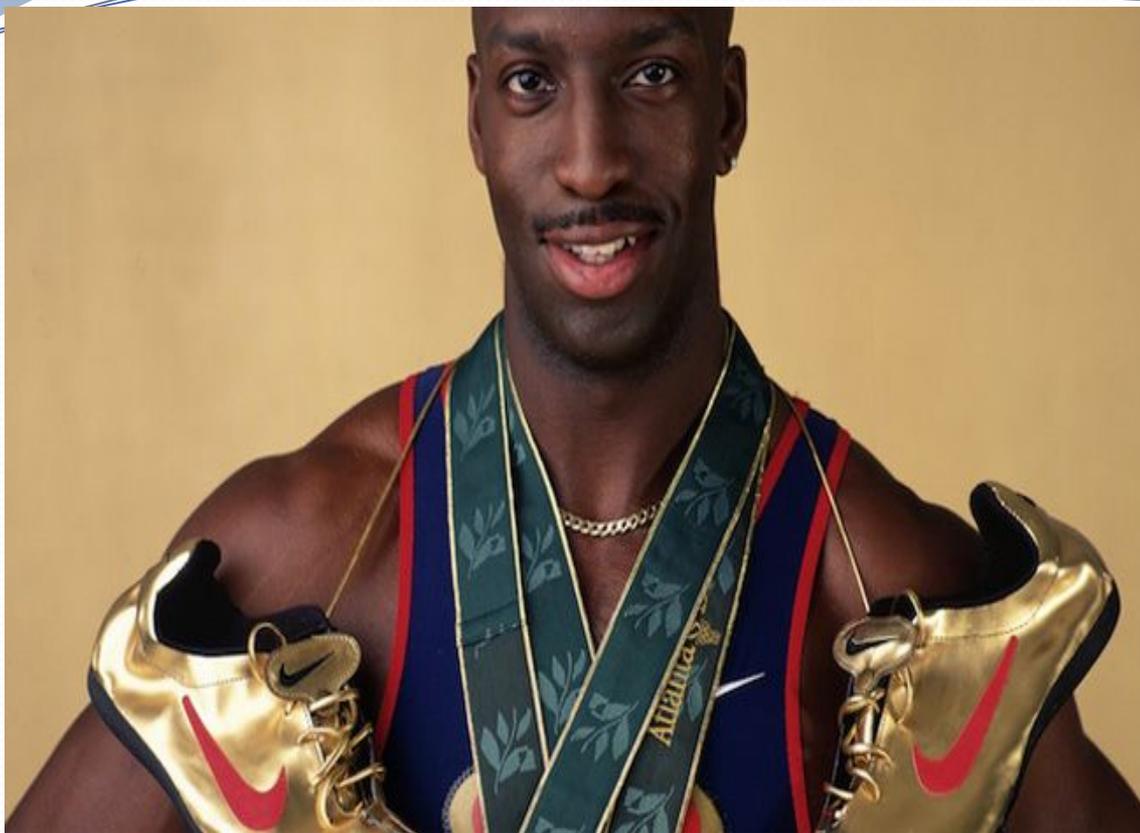
Бегуны на средние и длинные дистанции часто практикуют занятия спринтом на тренировках, для отработки финишного рывка на большой скорости и умения ориентироваться на дорожке, при беге с большой интенсивностью. Преодоление отрезков в 100-400 метров используют и марафонцы, в интервальном методе тренировки.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



Олимпийские рекорды



*100 м 9,84 Donovan Бэйли
(Канада) 1996 год*



200 м 19,32 и 400 м 43,49
Майкл Джонсон (США) 1996
год

100 м 10,62 и 200 м 21,34

Флоренс Гриффит-Джойнер (США) 1988 год



400 м 48,25 Мари-Жозе Перек (Франция) 1996





Юрий Михайлович Борзаковский



*Борзаковский
российский легкоатлет,
олимпийский чемпион 2004
года, чемпион мира и
трёхкратный чемпион
Европы, заслуженный
мастер спорта России,
почётный гражданин
города Жуковский
Московской области*

**Спасибо за
внимание!**