

ТЕХНИКА БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

{

выполнил
Сергеев И.П



Бег является одним из популярнейших занятий в мире. Занятия этим видом спорта являются важным средством физического воспитания, занимают одно из первых мест по своему характеру двигательных действий.



Спортивные соревнования – это уже не просто индивидуальные поединки и не только соревнование команд, это, прежде всего демонстрация силы и умения спортсмена, высокого тактического мышления тренера - преподавателя





Каждый, кто начинает заниматься бегом, ставит перед собой определенную цель: один хочет стать чемпионом; другой – просто сильнее и выносливее; третий стремится похудеть; четвертый - укрепить волю. И все это возможно. Нужно лишь регулярно, не делая себе поблажек и скидок, упорно тренироваться.

Краткий исторический очерк
{

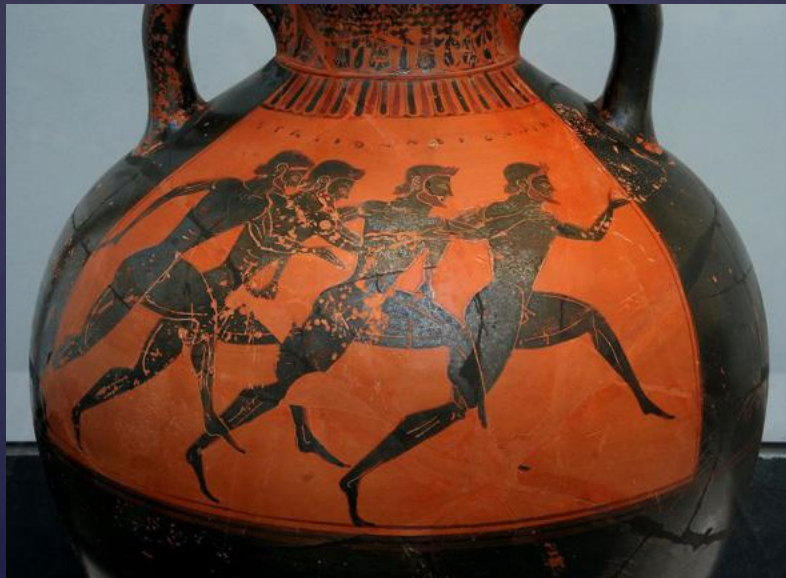


Бег на короткие дистанции является самым древним видом легкоатлетических упражнений, входящих в современную легкую атлетику.

Еще на античных олимпиадах атлеты соревновались в беге на один стадий (192,27м).

В наше время бег на короткие дистанции в соревнованиях стал проводиться впервые в Англии, и предпочтение было отдано дистанции 100 ярдов (91,4м, 1860г.).

Первым официальным мировым рекордсменом в беге на 100м с результатом 10,6с ИААФ утвердила Д. Липпинкотта (США). Этот результат он показал в полуфинале Стокгольмской олимпиады (1912г.).



Действующие мировые рекорды

- ▣ **мужчины** Усэйн Болт Усэйн Болт Ямайка 9.58 секунды 16.08.2009 Берлин секунды 16.08.2009 Берлин ЧМ-2009
- ▣ **женщины** Флоренс Флоренс Гриффит-Джойнер, Флоренс Гриффит-Джойнер, США 10.49 секунды 16.07.1988 Индианаполис Чемпионат США

200м.

- ▣ **мужчины** Усэйн Болт Усэйн Болт Ямайка 19.19 секунды 20.08.2009 Берлин секунды 20.08.2009 Берлин ЧМ-2009
- ▣ **женщины** Флоренс Гриффит-Джойнер США 21.34 секунды 29.09.1988 Сеул секунды 29.09.1988 Сеул Летние Олимпийские игры 1988

400м.

▣ Открытые стадионы

- ▣ **мужчины** 43,18 с Майкл Джонсон с Майкл Джонсон США с Майкл Джонсон США 26.08.1999 Севиля с Майкл Джонсон США 26.08.1999 Севиля, Испания
- ▣ **женщины** 47,60с Марита Кохс Марита Кох ГДРс Марита Кох ГДР 6.10.1985 Канберрас Марита Кох ГДР 6.10.1985 Канберра, Австралия

▣ Закрытые помещения

- ▣ **мужчины** 44,57 с Керрон Клемент с Керрон Клемент США с Керрон Клемент США 12.03.2005 Фейтевиль, США
- ▣ **женщины** 49,59 с Ярмила Кратохвилова с Ярмила Кратохвилова 7.03.1982 Милан с Ярмила Кратохвилова 7.03.1982 Милан, Италия

{ Техника бега



"бег на короткие дистанции"

объединяет дистанции протяженностью до 400м, а также различные виды эстафетного бега.

Бег 100, 200 и 400м, эстафетный бег 4x100м и 4x400м, как для мужчин, так и для женщин, включается в программу олимпийских игр.

Дистанции 30, 50, 60 и 300м включаются в соревнования в закрытых помещениях и в соревнования юных легкоатлетов.



Некоторые данные о сильнейших бегунах и бегуньях на 100м.

№	Спортсмен	Страна	Результат и год	Рост, см	Вес, кг
Мужчины					
1.	Б.Джонсон	Канада	9,83 (1987)	180	75
2.	К.Льюис	США	9,93 (1987)	188	80
3.	Дж.Хайнс	США	9,95 (1968)	183	81
4.	И.Чиди	Нигерия	10,00 (1986)	188	77
5.	В.Брызгин	СССР	10,03 (1986)	180	72
6.	В.Борзов	СССР	10,07 (1972)	182	82
Женщины					
1.	Э.Эшфорд	США	10,76 (1983)	165	54
2.	М.Гер	ГДР	10,81 (1983)	165	54
3.	М.Кох	ГДР	10,83 (1983)	171	60
4.	Х.Дрехслер	ГДР	10,91 (1986)	181	70
5.	М.Жирова	СССР	10,98 (1985)	170	58
6.	Л.Кондратьева	СССР	11,02 (1984)	168	56

1.начало бега (старт),

2.стартовый разбег,

3.бег по дистанции,

4.финиширование.

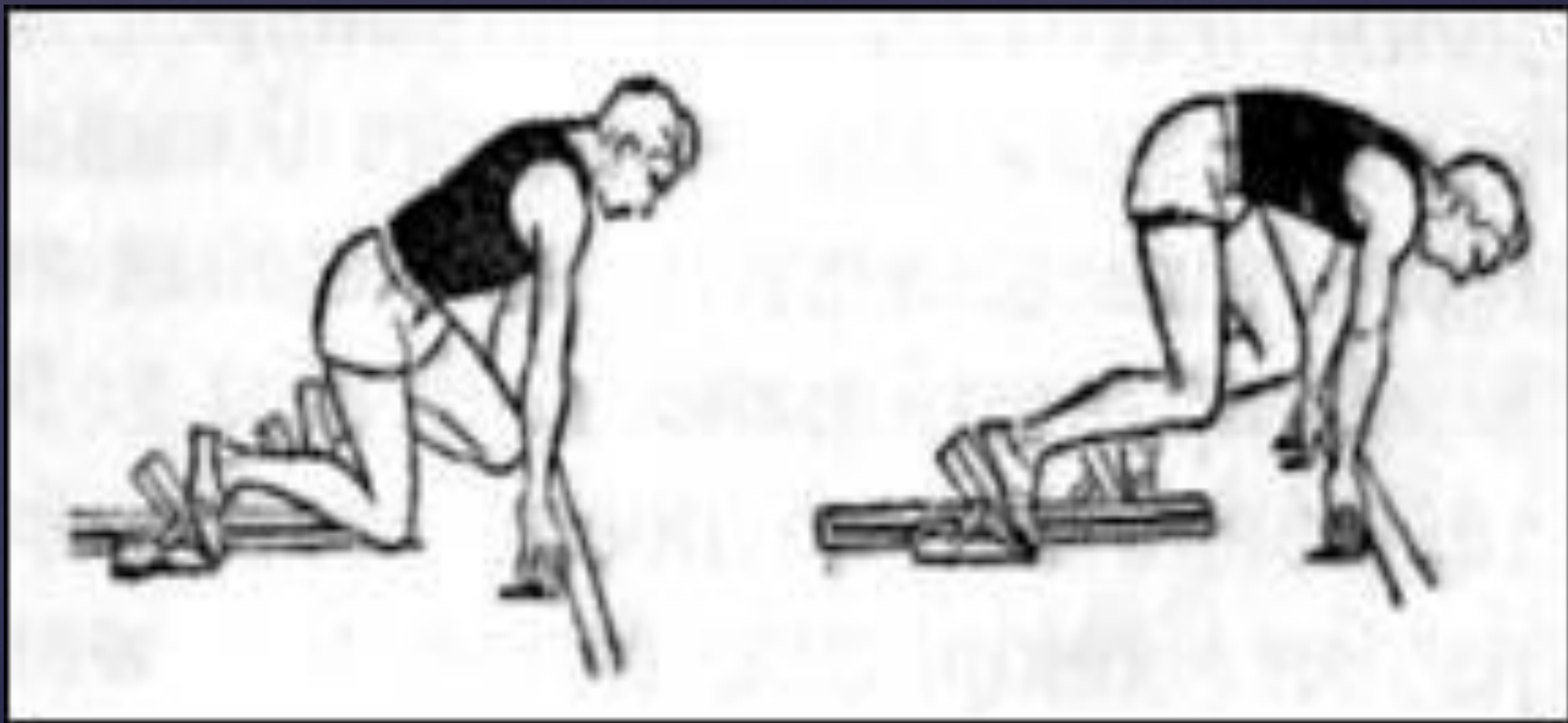
Бег на короткие дистанции (спринт)
условно подразделяется на четыре фазы:

Начало бега (старт).



В спринте применяется низкий старт, позволяющий быстрее начать бег и развить максимальную скорость на коротком отрезке. Для быстрого выхода со старта применяются стартовый станок и колодки.

Положение бегуна по командам «На старт!» (слева)
и «Внимание!» (справа)

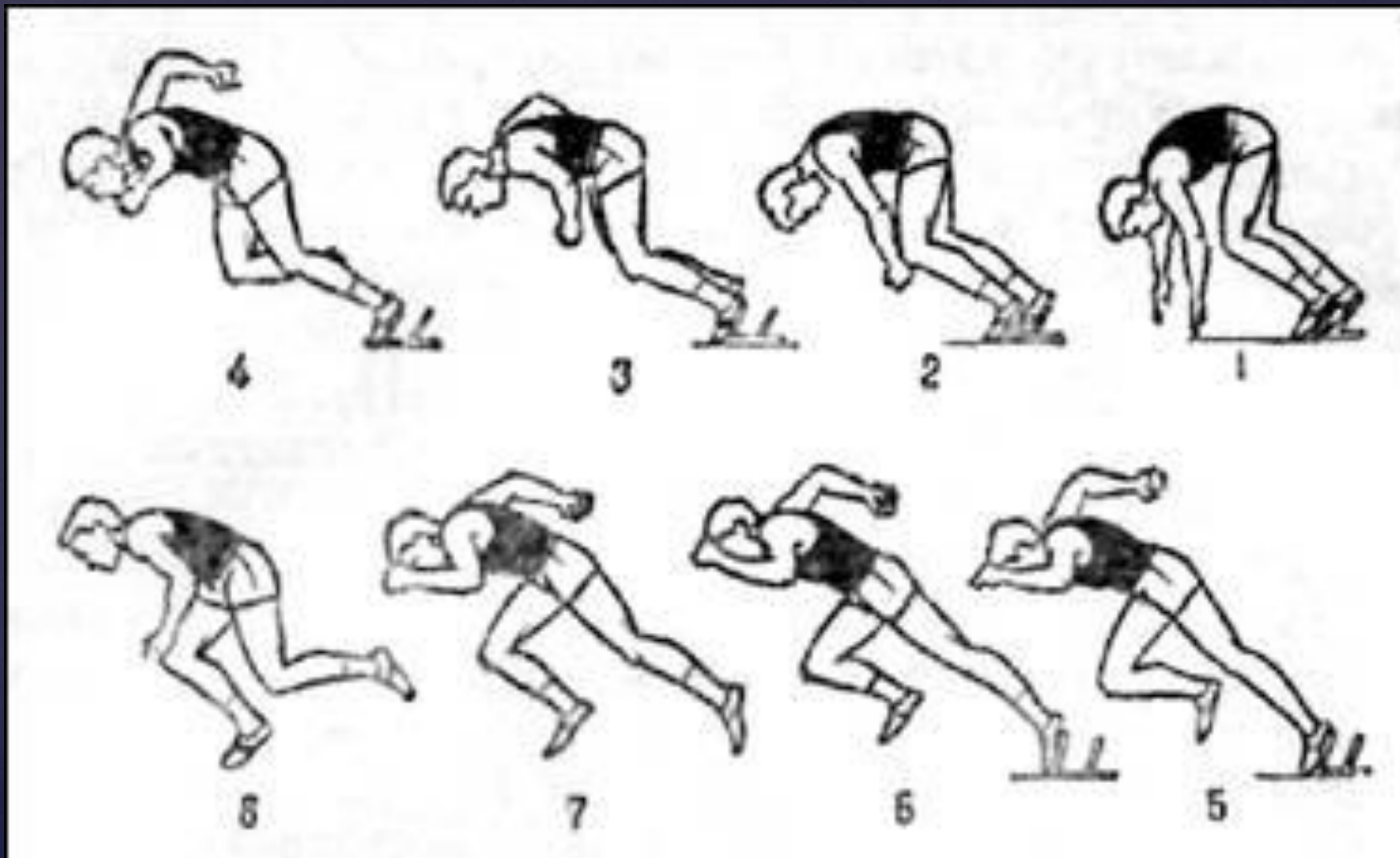


Стартовый разбег.



Чтобы добиться лучшего результата в спринте, очень важно после старта быстрее достичь в фазе стартового разбега скорости, близкой к максимальной.

Начало бега с низкого старта



Бегуны любой квалификации и возраста

на 1 - -й секунде бега достигают 55% от максимума
своей скорости,

на 2-й - 76%,

на 3-й - 91%,

на 4-й - 95%,

на 5-й - 99%.

Бег по дистанции.

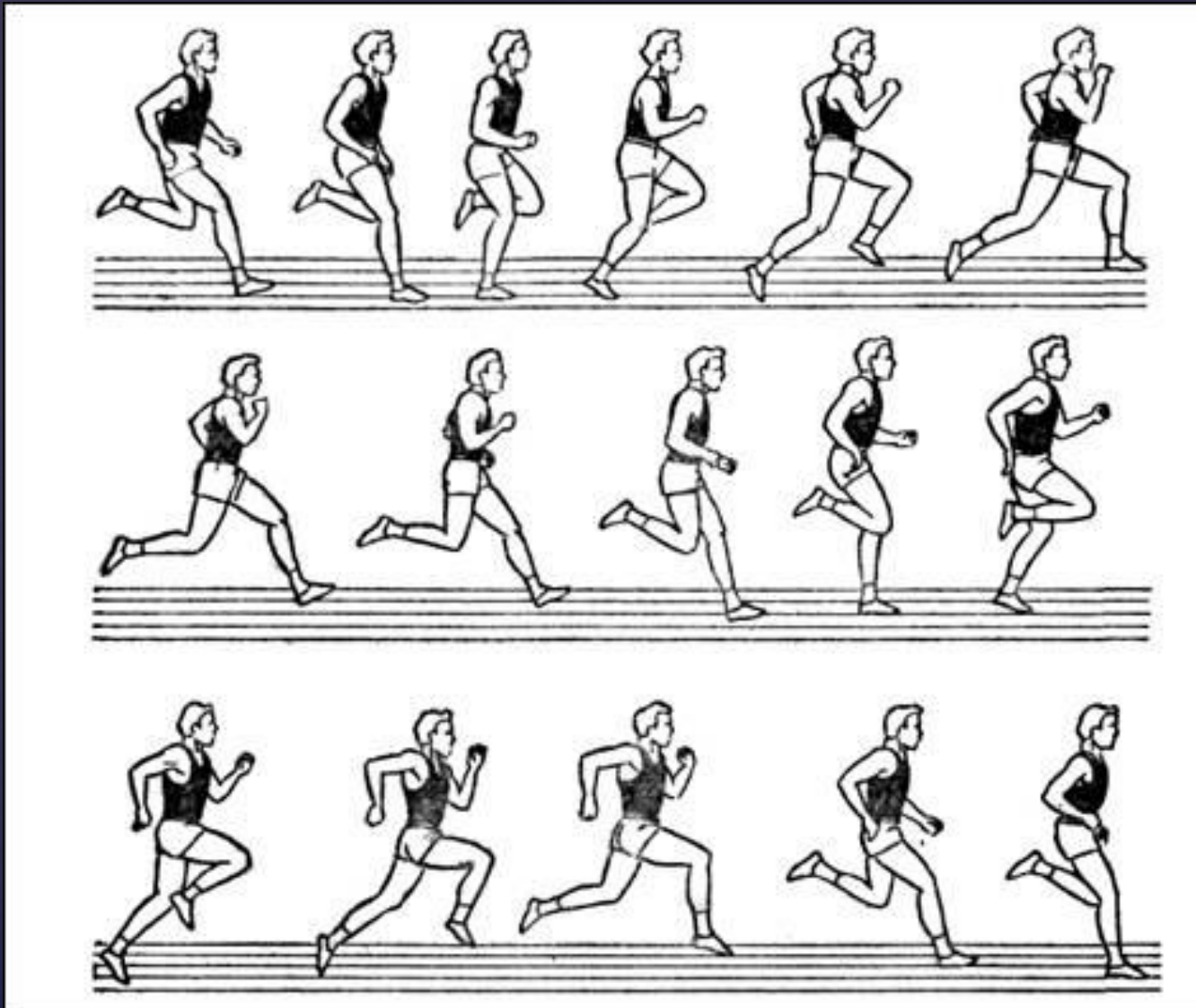


На участке дистанции 30 - 60м спринтеры высокой квалификации, как правило, показывают наиболее высокую частоту шагов (4,7 - 5,5 ш/с)

Кинограмма техники бега по дистанции



Циклограмма техніки бега по дистанції



Финиширование.



Бег заканчивается в момент, когда бегун коснется туловищем вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша.

ЗАДАЧИ, СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

{

Задача 1.

Ознакомиться с особенностями бега каждого занимающегося, определить его основные недостатки и пути их устранения.

- Средства.
- Повторный бег 60 - 80м (3 - 5 раз).

- Методические указания.
- Количество повторных пробежек может быть различно. Оно зависит от того, как скоро занимающийся пробежит дистанцию в свойственной ему манере.

Задача 2.

Научить технике бега по прямой дистанции.

- Средства.
- 1. Бег с ускорением на 50 - 80м в 3/4 интенсивности от максимальной.
- 2. Бег с ускорением и бегом по инерции (60 - 80м).
- 3. Бег с высоким подниманием бедра и загребавущей постановкой ноги на дорожку (30 - 40м).
- 4. Семенящий бег с загребавущей постановкой стопы (30 - 40м).
- 5. Бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени (40 - 50м).
- 6. Бег прыжковыми шагами (30 - 60м).
- 7. Движения руками (подобно движениям во время бега).
- 8. Выполнить 3, 4 и 6-е упражнения в повышенном темпе и перейти на обычный бег.

- Методические указания.
- Перечень упражнений и их дозировка подбираются для каждого занимающегося с учетом недостатков в технике бега. Все беговые упражнения вначале выполняются каждым в отдельности. По мере освоения техники бега упражнения выполняются группой. В беге с ускорением нужно постепенно увеличивать скорость, но так, чтобы движения бегуна были свободными. Повышение скорости следует прекращать, как только появится излишнее напряжение, скованность.
- При достижении максимальной скорости нельзя заканчивать бег сразу, а нужно его продолжить некоторое время, не прилагая максимальных усилий (свободный бег). Дистанция свободного бега увеличивается постепенно. Бег с ускорением - основное упражнение для обучения технике спринтерского бега.
- Все беговые упражнения необходимо выполнять свободно, без излишних напряжений. При выполнении бега с высоким подниманием бедра и семенящего бега нельзя откидывать верхнюю часть туловища назад. Бег с забрасыванием голени целесообразнее проводить в шиповках. В этом упражнении следует избегать наклона вперед. Количество повторений рекомендуемых упражнений устанавливается в зависимости от физической подготовленности (3 - 7 раз).

Задача 3.

Научить технике бега на повороте.

- Средства.
- 1. Бег с ускорением на повороте дорожки с большим радиусом (на 6 - 8-й дорожках) по 50 - 80м со скоростью 80 - 90% от максимальной.
- 2. Бег с ускорением на повороте на первой дорожке (50 - 80м) в 3/4 интенсивности.
- 3. Бег по кругу радиусом 20 - 10м с различной скоростью.
- 4. Бег с ускорением на повороте с выходом на прямую (80 - 100м) с различной скоростью.
- 5. Бег с ускорением на прямой с входом в поворот (80 - 100м) с различной скоростью.

- Методические указания.
- Бежать на повороте дорожки надо свободно. Уменьшать радиус поворота следует только тогда, когда достигнута достаточно правильная техника бега на повороте большого радиуса.
- При беге с входом в поворот необходимо учить легкоатлетов начинать наклон тела к центру поворота, опережая возникновение центробежной силы. Упражнения повторяются в зависимости от подготовленности занимающихся (3 - 8 раз).

Задача 4.

Научить технике высокого старта и стартовому ускорению.

- Средства.
- 1. Выполнение команды «На старт!».
- 2. Выполнение команды «Внимание!».
- 3. Начало бега без сигнала, самостоятельно (5 - 6 раз).
- 4. Начало бега без сигнала при большом наклоне туловища вперед (до 20м, 6 - 8 раз).
- 5. Начало бега по сигналу и стартовое ускорение (20 - 30м) при большом наклоне туловища и энергичном вынесении бедра вперед (6 - 8 раз).

- Методические указания.
- Начинать обучение технике бега со старта следует тогда, когда занимающийся научился бежать с максимальной скоростью без возникновения скованности. Следить, чтобы обучающиеся на старте выносили вперед плечо и руку, разноименные выставленной вперед ноге. По мере усвоения старта необходимо увеличивать наклон туловища, довести его до горизонтального и стараться сохранять наклон возможно дольше. К выполнению старта по сигналу переходить только после уверенного усвоения техники старта.

Задача 5.

Научить низкому старту и стартовому разбегу.

- Средства.
- 1. Выполнение команды «На старт!».
- 2. Выполнение команды «Внимание!».
- 3. Начало бега без сигнала, самостоятельно (до 20м, 8 - 12 раз).
- 4. Начало бега по сигналу (по выстрелу).
- 5. Начало бега по сигналу, следующему через разные промежутки после команды «Внимание!».

- Методические указания.
- Если бегун с первых шагов после старта преждевременно выпрямляется, целесообразно увеличить расстояние от колодок до стартовой линии или установить на старте наклонную рейку, ограничивающую возможность подъема. Хорошим упражнением для устранения преждевременного выпрямления бегуна со старта является начало бега из высокого стартового положения с опорой рукой и горизонтальным положением туловища.
- Обучая низкому старту, необходимо на первых занятиях указать занимающимся, чтобы они не начинали бег до сигнала - фальстарт. При фальстарте надо обязательно возвращать бегунов и обращать их внимание на недопустимость фальстартов. Рекомендуется подавать только один заключительный сигнал. При этом бегуны принимают без команды позу, занимаемую по сигналу «Внимание!». Низкий старт по выстрелу применяется на занятиях после овладения правильными движениями. Количество повторений может колебаться от 3 до 15.

Задача 6.

Научить переходу от стартового разбега к бегу по дистанции.

- Средства.
- 1. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 - 10 раз).
- 2. Наращивание скорости после свободного бега по инерции, постепенно уменьшая отрезок свободного бега до 2 - 3 шагов (5 - 10 раз).
- 3. Переход к свободному бегу по инерции после разбега с низкого старта (5 - 10 раз).
- 4. Наращивание скорости после свободного бега по инерции, выполненного после разбега с низкого старта (6 - 12 раз), постепенно уменьшая участок свободного бега до 2 - 3 шагов.
- 5. Переменный бег. Бег с 3 - 6 переходами от максимальных усилий к свободному бегу по инерции.

- Методические указания.
- Вначале нужно обучать свободному бегу по инерции по прямой дистанции на отрезках 60 - 100м. Обращается особое внимание на обучение умению переходить от бега с максимальной скоростью к свободному бегу, не теряя скорости.

Задача 7.

Научить правильному бегу при выходе с поворота на прямую часть дорожки.

- Средства.

- 1. Бег с ускорением в последней четверти поворота, чередуемый с бегом по инерции при выходе на прямую (50 - 80м, 4 - 8 раз).
- 2. Нарращивание скорости после бега по инерции, постепенно сокращая его до 2 - 3 шагов (80 - 100м, 3 - 6 раз).
- 3. Бег по повороту, стремясь наращивать скорость бега перед выходом на прямую.

- Методические указания.

- Сокращать продолжительность свободного бега по инерции необходимо постепенно, по мере овладения искусством переключения интенсивности усилий при беге.

Задача 8.

Научить низкому старту на повороте.

- ▣ Средства.
- ▣ 1. Установка колодок для старта на повороте.
- ▣ 2. Стартовые ускорения с выходом к бровке по прямой и вход в поворот.
- ▣ 3. Выполнение стартового ускорения на полной скорости.

Задача 9.

Научить финишному броску на ленточку.

□ Средства.

- 1. Наклон вперед с отведением рук назад при ходьбе (2 - 6 раз).
- 2. Наклон вперед на ленточку с отведением рук назад при медленном и быстром беге (6 - 10 раз).
- 3. Наклон вперед на ленточку с поворотом плеч на медленном и быстром беге индивидуально и группой (8 - 12 раз).

□ Методические указания.

- Обучая финишированию с броском на ленточку, надо воспитывать умение проявлять волевые усилия, необходимые для поддержания достигнутой максимальной скорости до конца дистанции. Важно также приучать бегунов заканчивать бег не у линии финиша, а после нее. Для успешности обучения нужно проводить упражнения парами, подбирая бегунов, равных по силам, или применяя форы.

Задача 10.

Дальнейшее совершенствование техники бега в целом.

- Средства.
- 1. Все упражнения, применявшиеся для обучения, а также бег по наклонной дорожке с выходом на горизонтальную, бег вверх по наклонной дорожке.
- 2. Применение тренажерных устройств: тяговые и тормозящие устройства, световой и звуковой лидер и др.
- 3. Пробегание полной дистанции.
- 4. Участие в соревнованиях и прикидках.

- Методические указания.
- Техника спринта лучше всего совершенствуется при беге в равномерном темпе с неполной интенсивностью; в беге с ускорением, в котором скорость доводится до максимальной; при выходах со старта с различной интенсивностью. Стремление бежать с максимальной скоростью при неосвоенной технике и недостаточной подготовленности почти всегда приводит к излишним напряжениям. Чтобы избежать этого, на первых порах следует применять преимущественно бег в 1/2 и 3/4 интенсивности, так как при легком, свободном, ненапряженном беге спортсмену легче контролировать свои движения.

Список информационных источников

1. Олимпийская энциклопедия – 2006
2. Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с

Спасибо за внимание

