

Написать конспект по материалу ниже и отправить преподавателю в личном сообщении в Whatsapp.

Направить 01.12.2023.

Высокий, низкий старты. Финиширование – техника выполнения.

Спринт – бег на короткие дистанции.

Низкий старт – стартовая поза бегуна на короткие дистанции.

Старт – первая фаза спринтерского бега.

Стартовое ускорение – вторая фаза спринтерского бега.

Финиширование – последняя фаза спринтерского бега.

Понятие «бег на короткие дистанции», или спринт, объединяет группу беговых видов легкоатлетической программы. В эту группу видов входит бег на дистанции протяженностью от 30 до 400 м, а также различные виды эстафетного бега. В программу олимпийских игр входит бег на 100, 200 и 400 м, эстафетный бег 4 на 100 метров и 4 на 400 метром, как для мужчин, так и для женщин.

При беге в работу включаются несколько групп мышц. Это в свою очередь вызывает усиленную деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Значительную нагрузку испытывает при беге и опорно-двигательный аппарат.

Спринт характеризуется максимальной интенсивностью пробега всей дистанции, при которой бегуны стремятся за минимальное время набрать максимальную скорость бега и поддерживать ее до финиша.

Давайте разберем четыре стадии этого упражнения: начало бега, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.

В спринте используют низкий старт. Это означает, что бегун должен сразу выставить общий центр массы тела далеко впереди от опоры.

Для быстрого выхода со старта применяются специальные приспособления – стартовый станок и колодки. Эти устройства обеспечивают твердую опору для отталкивания, стабильность расстановки ног, правильный наклон ступней.

Когда дается команда «Внимание!», спринтер приподнимает и перемещает вес немного вперед. Почти весь вес в этот момент приходится на руки и переднюю ногу. Задняя нога легко покоится в колодках.

Во время команды «Марш!» задняя нога должна максимально быстро переместиться вперед.

На первых 15—18 метрах дистанции важно быстро достичь максимальной скорости. Это зависит от выталкивания тела под острым углом к дорожке, а также от силы и быстроты движений бегуна. Чтобы правильно и стремительно набрать скорость, сначала полностью выпрямляют ногу, отталкиваясь от передней колодки. Одновременно поднимают бедро другой ноги. В конце шага нужно энергично опустить ногу вниз, после чего сильно оттолкнуться.

Скорость нарастает, ускорение уменьшается. Одновременно с этим уменьшается и наклон тела уменьшается. Техника бега постепенно приближается к бегу по дистанции. Скорость бега в стартовом разгоне увеличивается главным образом за счет удлинения шагов. В каждом шаге увеличивается времени полета тела и уменьшается время контакта с опорой.

Очень важно, насколько энергично будут двигаться руки вперед-назад. В стартовом разбеге эти движения похожи на движения в беге по дистанции, но имеют большую амплитуду, так как на первых шагах после старта широк размах бедра.

К моменту достижения максимальной скорости туловище бегуна незначительно наклонено вперед. Наклон изменяется в течение бегового шага. Во время отталкивания он становится меньше, а во время полета – увеличивается. Ногу надо ставить на дорожку упруго. Опытные спринтеры не опускают ногу полностью на стопу, а приземляются на переднюю часть стопы.

Шаги левой и правой ногой неодинаковы: с той ноги, которая сильнее, они немного длиннее. Начинающему спортсмену

желательно добиться одинаковой длины шагов с каждой ноги. Тогда бег станет ритмичным, а скорость – равномерной. Чтобы добиться этого, развивают мышцы более слабой ноги. Заодно увеличится и темп бега.

Как и на старте, во время бега на дистанции согнутые в локтевых суставах руки быстро движутся вперед-назад в едином ритме с движениями ног. Чем быстрее спортсмен двигает руками, тем чаще переставляет ноги. Важно помнить, что успех в развитии скорости бега очень зависит от умения бежать свободно и легко.

Максимальную скорость в спринтерском беге на 100 и 200 м нужно стараться поддерживать до конца дистанции, однако у начинающих бегунов на последних 10—20 м дистанции скорость обычно немного снижается. Профессиональные же спортсмены наоборот умеют сделать последний рывок и немного увеличить скорость на финише.

Бег заканчивается в тот момент, когда бегун коснется туловищем вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша. Бегущий первым касается ленточки, протянутой на высоте груди на линии, обозначающей конец дистанции. Чтобы быстрее ее коснуться, применяют прием, известный как «бросок грудью». Нужно на последнем шаге сделать резкий наклон грудью вперед, отбрасывая руки назад.

Теперь рассмотрим эстафетный бег. На эстафете палочка передаётся между четырьмя участниками одной команды. Но технически эстафета ничем не отличается от спринтерского бега.

Как начинается эстафетный бег? Участник, бегущий на первом этапе, занимает положение низкого старта. Эстафетная палочка находится у него в правой руке.

Участники первого этапа бегут по виражу, поэтому после старта прижимаются к левой стороне дорожки, чтобы сократить длину дистанции и, тем самым, время бега. Спортсмен на втором отрезке уже не занимает положение низкого старта.

Когда до участника второго этапа остается 20 метров, второй спортсмен – заранее – начинает разбег. Сократив расстояние до нескольких метров, первый бегун кричит «Оп!» и выставляет правую руку с эстафетной палочкой вперед. Второй спортсмен

отводит левую руку назад ладонью вверх. Есть и другой способ передачи палочки, когда второй спортсмен получает ее ладонью вниз.

После передачи эстафеты первый спортсмен первого этапа медленно останавливается и остается на своей дорожке. Получивший палочку бегун тем же приемом приближается к третьему спортсмену. Третий бегун передает палочку четвертому, который и завершает упражнение.