

ПРЕЗАНТАЦИЯ ПО ТЕМЕ: СПРИНТ

Бег на короткие дистанции
(60м, 100м, 200м, 400м)

Спринт (бег на короткие дистанции) делится на такие стадии как :

- .Старт.
- .Стартовый разгон.
- .Бег по дистанции.
- .Финиширование.



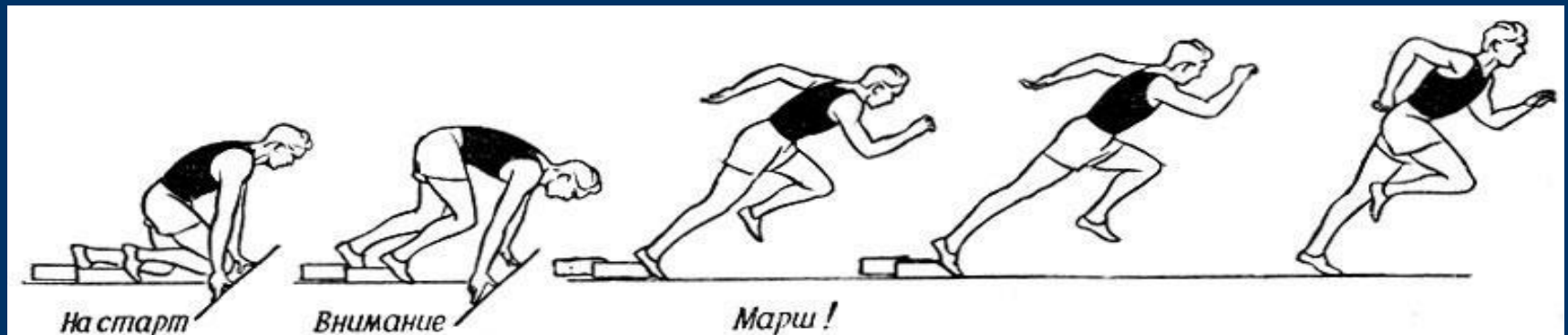
СТАРТ:

В беге на короткие дистанции, согласно правилам соревнований, применяется низкий старт, используя при этом стартовые колодки(станки). Установив колодки, бегун отходит на 2-3м назад и сосредотачивает своё внимание на предстоящем беге.



СТАРТОВЫЙ РАЗГОН:

Основная задача — как можно быстрее набрать максимальную скорость бега. Правильное выполнение первых шагов со старта зависит от отталкивания и быстроты движений бегуна. Первые шаги бегун бежит в наклоне, затем (6-7-й шаг) начинает подъём туловища. В стартовом разгоне важно постепенно поднимать туловище, тогда будет достигнут оптимальный эффект от старта и стартового разгона.



БЕГ ПО ДИСТАНЦИИ:

Бег по дистанции должен быть ритмичным и свободным, с небольшим наклоном туловища вперед (взгляд устремлен вперед) нога касается дорожки передней частью стопы.

Бедро активно выносится вперед, затем колено выпрямляется и нога ставится на переднюю часть стопы.

На виражах происходит оптимальный наклон в сторону поворота (внутрь круга) .



ФИНИШИРОВАНИЕ:

Это усилие бегуна на последних метрах дистанции. Основная двигательная установка на финише — продолжать максимально быстрый бег за линией финиша. Различные броски и наклоны на финише могут существенно отразиться на скорости бега. Бег считается законченным, когда бегун коснётся воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища.



ТЕХНИКА БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ:

- Скорость, достигнутая на старте, поддерживается на дистанции.
 - Бег должен быть ритмичным и свободным, с расслаблением и небольшим наклоном туловища вперед.
 - При отталкивании нога, находящаяся сзади, полностью выпрямляется.
 - Закончив отталкивание, нога расслабленно сгибается в колене и выносится бедром вперед.
 - Нога касается дорожки передней частью стопы.
 - На протяжении всей опорной фазы стопа не опускается на пятку.
 - Стопы ставятся по прямой линии.
 - Не следует выбрасывать стопы далеко вперед.
 - Во время бега руки согнуты в локтях.
 - Руки способствуют сохранению равновесия и поддержанию или изменению темпа движений.
 - В технике бега на короткие дистанции особое значение приобретает способность бежать свободно.
-
-

ИСТОРИЯ БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ:

Зарождение спринта началось с Олимпийских игр древности. Бег на стадии (192,27м) и два стадия пользовался большой популярностью у греков. Причем древние атлеты применяли не только высокий, но и низкий старт, используя для этого особые стартовые упоры в виде каменных или мраморных плит.

В первые годы появления лёгкой атлетики в Америке применяли старт с ходу, на подобии старта в конных бегах. Затем получил распространение высокий старт, когда спортсмен оставлял одну ногу назад и наклонялся вперёд. На 1 Олимпиаде нашего времени Т. Бёрк впервые показал низкий старт на официальных соревнованиях, хотя он был предложен в 1887 г. известным американским тренером Мерфи и впервые был применён его соотечественником Шеррилом. Стартовали они из небольших ямок, вырытых в грунте. Появившиеся в 30-х гг. XX в. стартовые колодки позволили усовершенствовать технику низкого старта.

Бег на короткие дистанции раньше других видов лёгкой атлетики был признан доступным для женщин и включён в программу Олимпийских игр 1928г.

ОСОБЕННОСТИ ПОГОТОВКИ В СПРИНТЕРСКОМ БЕГЕ:

Прежде, чем переходить непосредственно к спринту, бегунам предстоит пройти особую подготовку. Опытные тренеры рекомендуют начинать со средних дистанций, а затем приступать к коротким.

Этапы подготовки:

- Тренировка общей выносливости: аэробная ёмкость, биомеханические и ментальные возможности — равномерный бег без перерыва от получаса до 3ч.
- Силовая выносливость: преодоление силового напряжения за конкретное время, например, при выполнении силовых упражнений с коротким перерывом на отдых.
- Развитие скоростной устойчивости: поддержание скорости бега — интервальные ускорения.
- Специальная выносливость: сопротивление усталости - - темповый бег.
- Долгосрочный прогресс: совершенствование беговой техники.

СПРИНТЕР:

Все процессы в плане физиологии и биохимии запускаются на полную мощность. При спринтерском беге максимально активизируются мышцы всего тела спортсмена, в том числе и миокард, мобилизуется дыхательная система, возрастает нагрузка на связки. Спринтером называют спортсмена, занимающегося бегом, плаванием на короткие дистанции.



КОНЕЦ ПРИЗЕНТАЦИИ

