

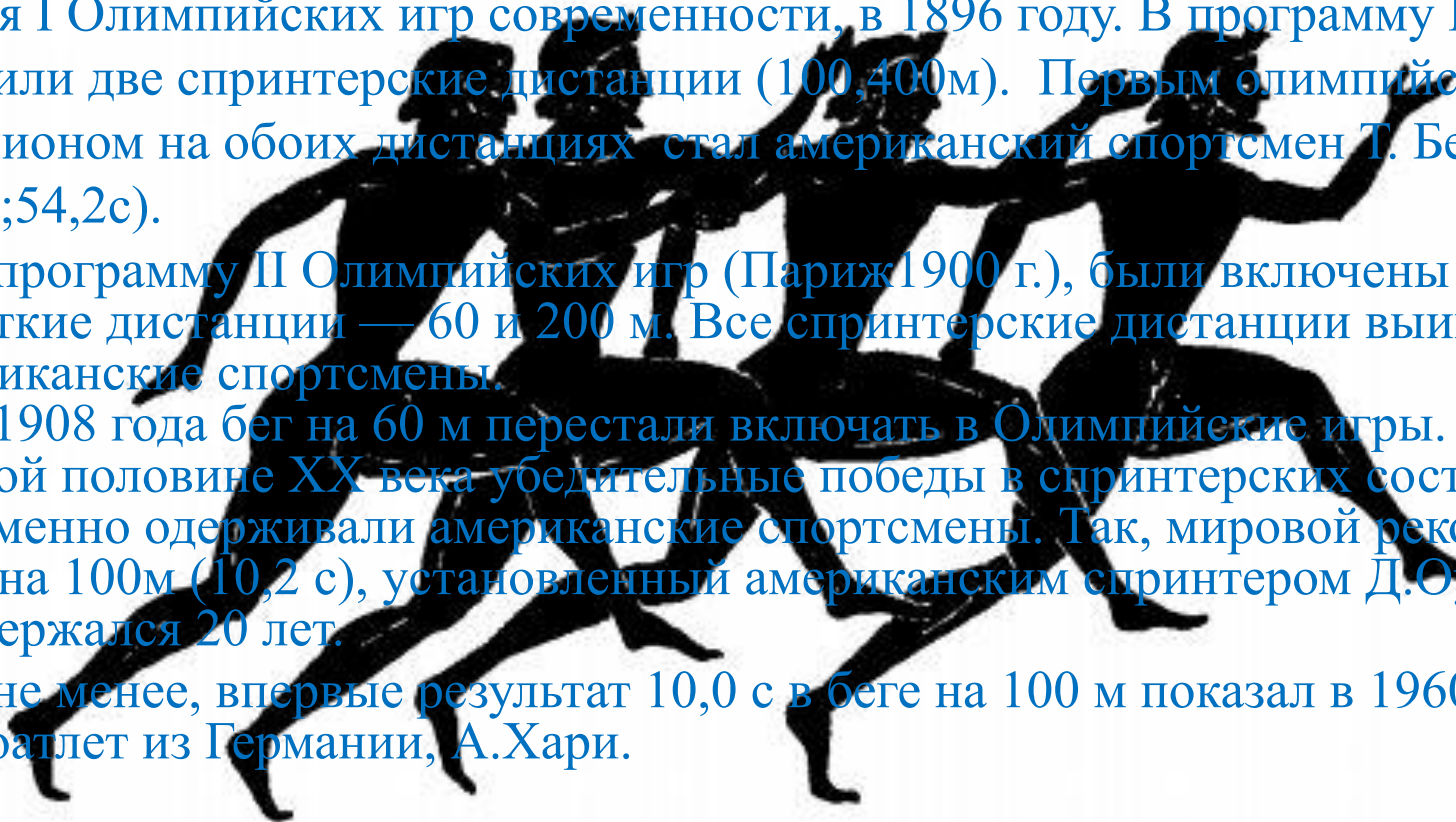
РАЗДЕЛ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ: ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА ТЕМА: “СПРИНТЕРСКИЙ БЕГ”



Подготовила:
учитель физической культуры
ГБОУ школы №476
г. Санкт-Петербурга Колпинского района
Третьякова Елена Олеговна

ИСТОРИЯ БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

- Первые забеги на короткие дистанции начали проводиться с 776 г. до н.э., во время Олимпийских игр в Древней Греции. В то время спортсмены состязались на двух дистанциях: один стадий (длина стадиона-192,27 м) и два стадия. Бег начинался по команде, при этом каждый участник бежал по отдельной дорожке. Для женщин Олимпийские игры проводились всего по одному виду спорта, бегу на 5/6 длины стадиона (160 м).
- Свое второе рождение спринтерский бег получил на афинском стадионе во время I Олимпийских игр современности, в 1896 году. В программу Игр входили две спринтерские дистанции (100,400м). Первым олимпийским чемпионом на обеих дистанциях стал американский спортсмен Т. Берг (12,0;54,2с).
- В программу II Олимпийских игр (Париж1900 г.), были включены еще две короткие дистанции — 60 и 200 м. Все спринтерские дистанции выиграла американские спортсмены.
С 1908 года бег на 60 м перестали включать в Олимпийские игры. В первой половине XX века убедительные победы в спринтерских состязаниях неизменно одерживали американские спортсмены. Так, мировой рекорд в беге на 100м (10,2 с), установленный американским спринтером Д.Оуэне продержался 20 лет.
- Тем не менее, впервые результат 10,0 с в беге на 100 м показал в 1960 году легкоатлет из Германии, А.Хари.



БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Или **спринт**, осуществляется на отрезках **60, 100, 200 и 400 м.** Данная дисциплина требует отличной координации и высоких скоростных способностей. Эти качества полезны и во многих других видах спорта: прыжках в длину и высоту, в командных спортивных играх.



ТЕХНИКА БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ



- Бег на короткие дистанции разделяется на 4 фазы:
- старт (и положение бегуна во время старта);
 - стартовый разгон;
 - бег по дистанции;
 - финиш.

« НА СТАРТ!»

- подойти к колодкам и встать за ними;
- наклониться вперед и поставить руки на дорожку за колодками;
- толчковую (сильнейшую) ногу поставить на переднюю колодку, более слабую ногу поставить на заднюю колодку;
- опустить колено сзади стоящей ноги на дорожку;
- поставить руки к линии старта;
- четыре пальца соединены вместе и обращены наружу;
- большие пальцы обращены кнаружи;
- руки расставлены на ширину плеч;
- плечи над стартовой линией;
- тяжесть тела распределяется равномерно между точками опоры;
- голова держится свободно;
- взгляд устремлен вперед-вниз примерно на 1,5–2 м от линии старта.



« ВНИМАНИЕ! »



- колено стоящей сзади ноги отрывается от грунта;
- таз приподнимается выше плеч;
- коленный сустав передней ноги образует почти прямой угол;
- спина слегка приподнята;
- голова опущена, как при команде «На старт!»;
- тяжесть тела перенесена на руки.

« МАРШ! »

- постараться вложить всю силу в первое движение;
- тело молниеносно выпрямляется вверх-вперед;
- находящаяся сзади нога делает первый шаг и касается грунта кратчайшим путем;
- кисти слегка отталкиваются от грунта;
- руки попеременно выполняют короткие и быстрые движения;
- взгляд направлен немного вперед на беговую дорожку, наклон тела уменьшается только через 6–8 шагов.



ОШИБКИ

- Голова закинута назад, потому что бегун смотрит в направлении финиша – спина прогибается.
- Руки не выпрямлены – центр тяжести слишком сдвинут назад.
- Руки опираются не отвесно, под углом – тяжесть тела чрезмерно переносится назад.
- Спина прогибается.
- Бегун «сидит», слишком отклонив туловище назад, руки упираются наискось.



ОШИБКИ (продолжение)

- Таз поднят очень высоко – ноги почти выпрямлены.



- Бегун слишком сильно опирается на руки, которые к тому же расположены не отвесно.



- Выпрямление произошло до того, как ноги сделали первое движение.



- Маховая нога поднимается чрезмерно высоко.



- Обе руки слишком отводятся назад.



СТАРТОВЫЙ РАЗГОН



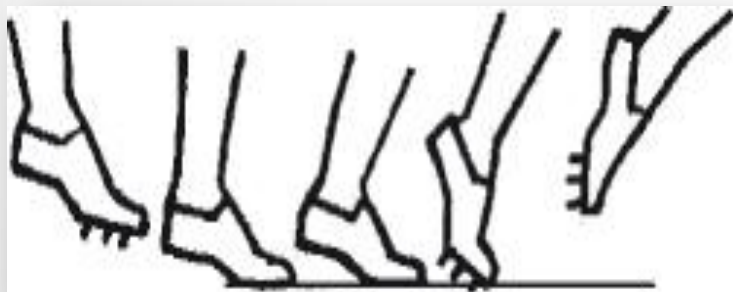
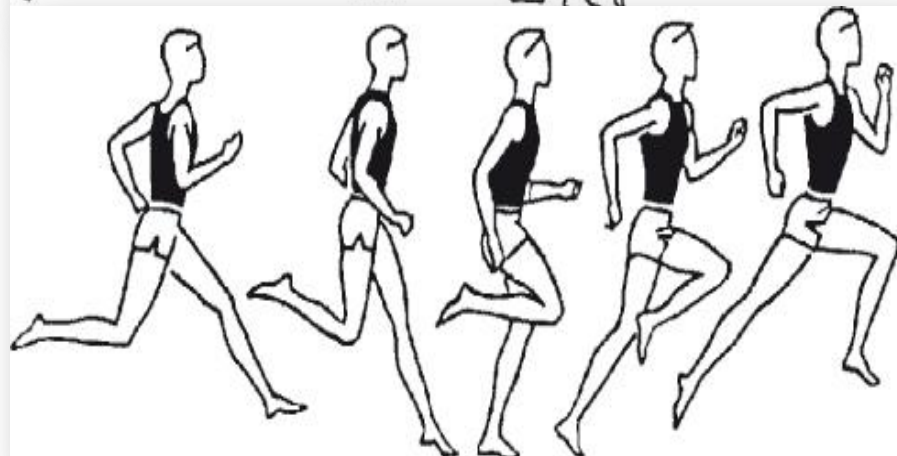
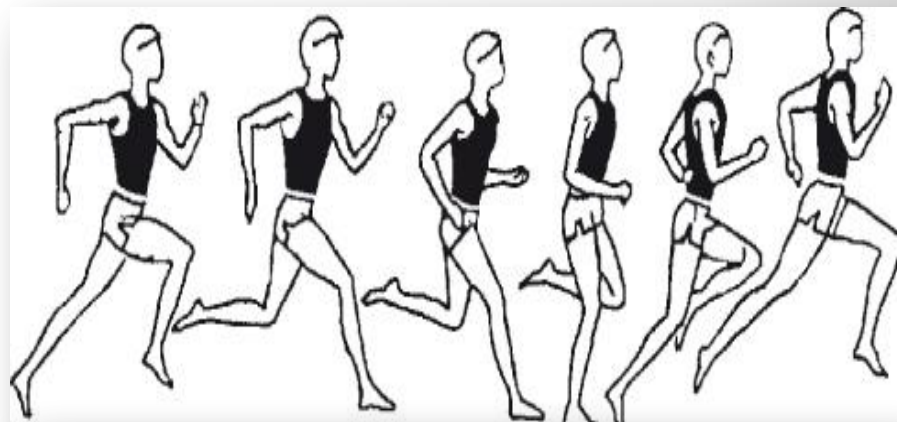
- касаться грунта передней частью стопы;
- перемещать стопы по одной линии;
- делать широкие и быстрые шаги;
- энергично отталкиваться стопами;
- высоко поднимать маховую ногу;
- руки, согнутые в локтях, энергично работают вперед-назад (не наискось, не поперек тела);
- не сжимать руки в кулаки;
- наклонить тело слегка вперед, но не сгибаться в пояснице;
- не стискивать зубы, не напрягать рот.

БЕГ ПО ДИСТАНЦИИ

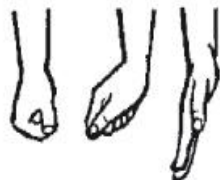
- скорость, достигнутая на старте, поддерживается на дистанции;
- бег должен быть ритмичным и свободным, с расслаблением и небольшим наклоном туловища вперед;
- при отталкивании нога, находящаяся сзади, полностью выпрямляется;
- закончив отталкивание, нога расслабленно сгибается в колене и выносится 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.



БЕГ ПО ДИСТАНЦИИ



правильно



неправильно



ФИНИШ



- поддерживать максимальную скорость до конца дистанции за счёт частоты беговых шагов.
- на последнем шаге сделать резкий наклон туловища вперед с отведением рук назад.
- не финишировать прыжком.
- после финиша нужно постепенно, замедляя бег, перейти на ходьбу.

ОЛИМПИЙСКИЕ РЕКОРДЫ

МУЖЧИНЫ

100 м – 9,63 Усэйн Болт,
Ямайка, Лондон 2012

200 м – 19,0 Усэйн Болт,
Ямайка, Пекин 2008

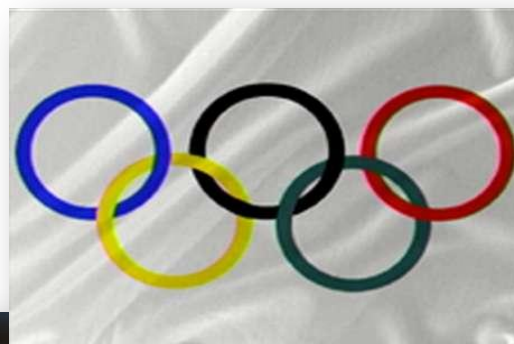
400 м – 43,49 Майкл Джонсон,
сша, Атланта 1996

ЖЕНЩИНЫ

100 м – 10,62 Флоренс Грифорит
– Джойнер, США, Сеул 1988

200 м – 21,34 Флоренс Грифорит
– Джойнер, США, Сеул 1988

400 м – 48,25 Мари – Жозе
Перек, Франция, Атланта 1996



ЭМОЦИИ ПОБЕДЫ



Проверь свои знания...

1. Бег на короткие дистанции?
2. В беге на короткие дистанции развивается такое физическое качество как...
3. Что должен преодолеть бегун?
4. Место, где проводятся соревнования по лёгкой атлетике?
5. Бегуны на короткие дистанции стартуют с этих приспособлений?
6. Как называются туфли лёгкоатлетов?
7. По какой команде спортсмен начинает бег?
8. Какая фаза бега на короткие дистанции следует после старта спортсмена?
9. Что должен сделать спортсмен на дистанции?
10. Четвёртая завершающая фаза бега на короткие дистанции?
11. Выдающийся спринтер с Ямайки, трёхкратный олимпийский чемпион?

Правильные ответы...

1. Спринт
2. Быстрота
3. Дистанция
4. Стадион
5. Колодки
6. Шиповки
7. "Марш!"
8. Стартовый разбег
9. Выполнить бег по дистанции
10. Финиш
11. Усэйн Болт.



Оцени свой ответ:

6 плюсов-*хорошо*

8 плюсов-*замечательно!*

11 плюсов-*великолепно!!*

**Спорт нам плечи расправляет,
Силу, ловкость нам даёт.
Он нам мышцы развивает,
На рекорды нас зовёт.**

СПОРТ – это жизнь. Это любовь, страсть, надежда и вера. Это тяжкие минуты горя и счастливые минуты радости. Это то, что соединит всех нас. Навсегда. Пламя в наших сердцах.

Спорт – это всё.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!