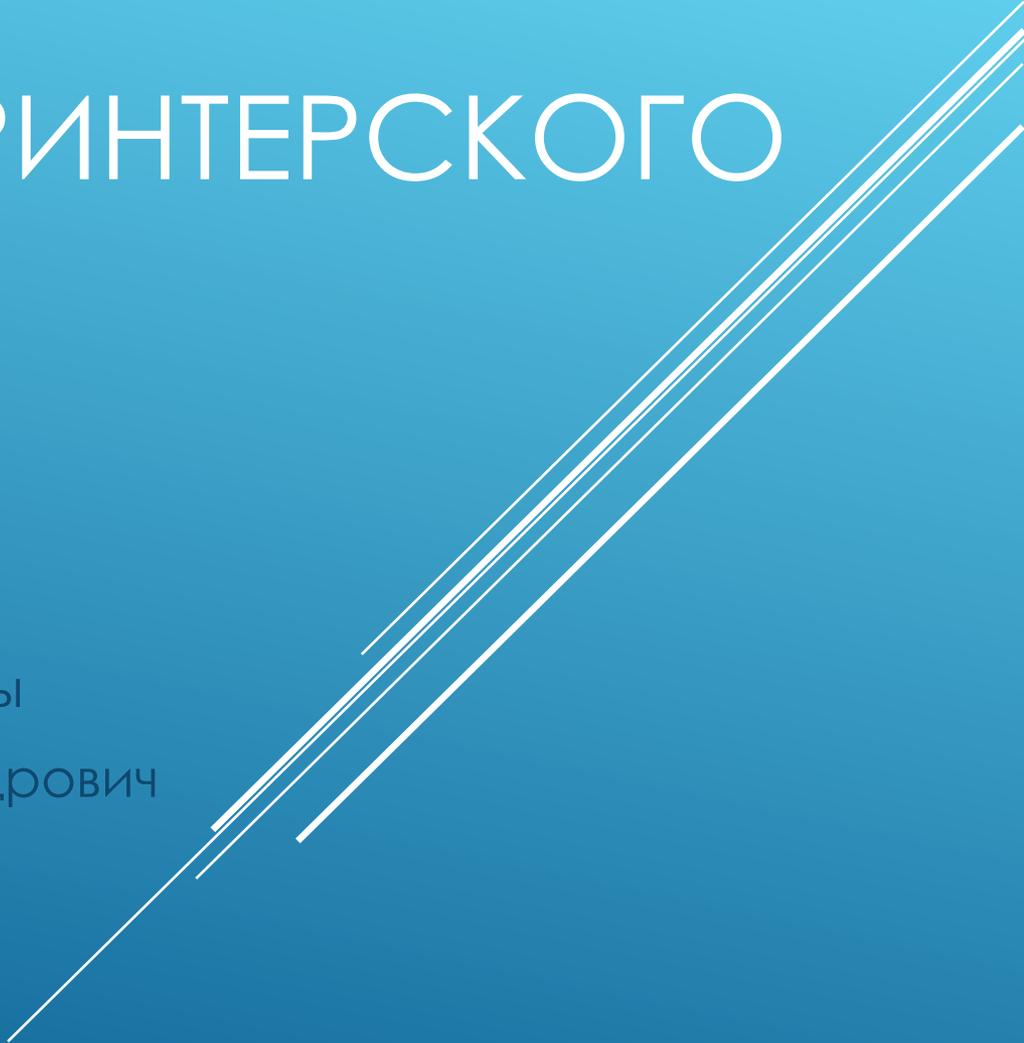
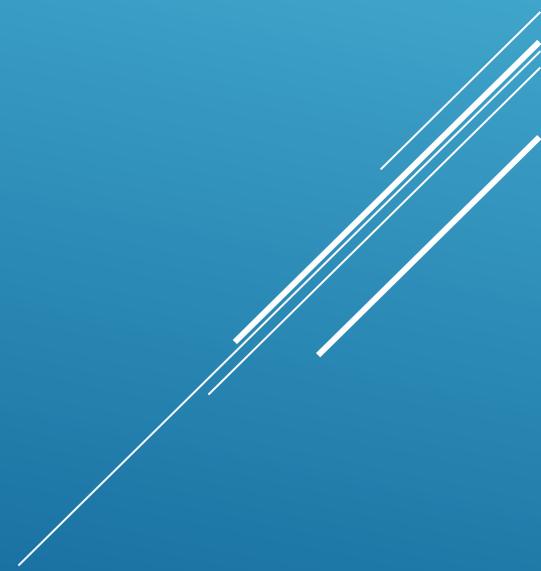


ТЕХНИКА СПРИНТЕРСКОГО БЕГА

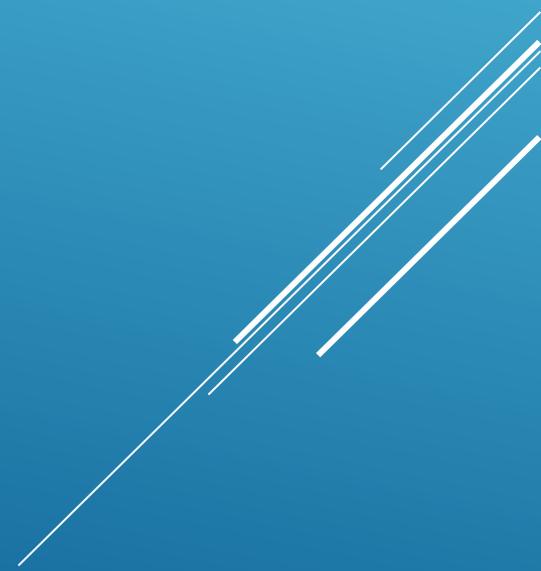
Учитель физической культуры
Малюгин Вячеслав Александрович



Спринтерский бег – крайне «острый» и динамичный вид спорта. Его популярность обусловлена высокой динамичностью и напряжённой борьбой между соперниками. Исход забега решают доли секунды, миллиметры, которые бегуны выигрывают друг у друга.



Интерес пробуждает возможность соревноваться с людьми, которые находятся на другом конце земного шара. Каждый желающий может померяться силами со своими кумирами, добиться лучших результатов, открыть для себя новые горизонты. Хорошей традицией для крупных городов стран СНГ стало регулярное проведение соревнований с открытым участием.



Занятия спринтом стимулируют работу кровеносной и дыхательной системы, позволяют восполнить нехватку адреналина в повседневной жизни, сбросить стресс, накопившийся за рабочий день. Бег на короткие дистанции – один из лучших антидепрессантов, доступных современному человеку.



Спринтерский бег – не только самостоятельная дисциплина, но и фундамент для тренировок в других видах спорта: марафоне, прыжках в высоту и длину, футболе, пейнтболе.



Для бегунов на большие расстояния спринт – это возможность научиться грамотно финишировать, распорядиться ресурсами своего тела на марафонской дистанции. Для прохождения длинных треков необходима интервальная подготовка – умение чередовать спокойный и быстрый темп.



Обычно на спринтерских дистанциях даётся низкий старт. Спортсмен ставит впереди опорную ногу, более сильную, сзади ставится слабая. По команде «ВНИМАНИЕ!» необходимо переносить вес тела на плечевой пояс, при этом подавая плечи вперёд и также поднять до их уровня таза. После команды «МАРШ!» необходимо сделать максимальный толчок и быстро-быстро заработать руками. Выполнение всех этих условий позволит войти в стартовый разгон с максимальной скоростью.



При анализе беговых движений спринтера наибольший интерес представляют перемещения бедра, голени и стопы относительно тазобедренного, коленного и голеностопного суставов и их положение по отношению к опоре и туловищу спринтера.



На следующем этапе тело приобретает вертикальное положение, с наклоном туловища вперёд. Спортсмен бежит на носках, увеличивая этим быстроту движения во время отталкивания от дорожки. Также следует увеличить длину и быстроту шагов. Первые 25–30 метров необходимо набрать максимально возможную скорость движения и стараться удерживать её на протяжении всей дистанции.



Финиш проходит на пределе возможностей организма, ведь необходимо сохранять выдержку и силу, не теряя координации и реакции движений.

Немаловажное значение имеет также техника финиширования на последних шагах, что особенно актуально в современных условиях мирового спринта с очень высоким уровнем конкуренции, когда подчас побеждает именно тот спринтер, который технически грамотно преодолевает последние метры дистанции.



