

Тема занятия 2.1. «Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на спринтерские дистанции»

ФОГСЭ 04. Физическая культура

2. Запишите в тетради дату и тему занятия. 3. Внимательно ознакомьтесь с материалом темы, которая прилагается ниже. 4. Выполните задание: ответьте письменно на вопросы, которые находятся в конце темы. 5. Самостоятельная работа: составить комплекс производственной гимнастики

6. Работы прислать 21.10.20 до 19.00 на почту [inverirkabayev@bk.ru](mailto:inverirkabayev@bk.ru)

#### ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ИЗУЧЕНИЯ

Спринт – ряд дисциплин в легкой атлетике, в которых спортсмены состязаются в беге на короткие дистанции по стадиону (до 400 метров включительно). Спринт считается одним из самых динамичных и зрелищных видов спорта. Судьба спортсменов в нем зависит буквально от сотых секунд и от сантиметров. Конечно, мечта любого профессионального спортсмена – участвовать в Олимпийских играх. Среди коротких дистанций на Олимпиаде представлены бег на 100, 200, 400 метров и эстафета 4 на 100 и 4 на 400 метров (у мужчин и у женщин). Самой престижной является дистанция в 100 метров, на которой определяется быстрейший человек в мире. На Олимпиаде 2016 года им стал Усейн Болт из Ямайки. Его мировой рекорд в беге на 100 метров – 9,58 сек. Усейн Болт восемь раз выигрывал на Олимпийских играх и 11 – на чемпионатах мира. На Летних Олимпийских играх 2016, которые прошли в Рио-де-Жанейро (Бразилия), участвовали около 12 тысяч 500 спортсменов из 207 стран мира. Были разыграны 306 комплектов наград, из которых 47 в легкой атлетике. Но, к сожалению, российские атлеты побороться за эти медали не смогли.

Дело в том, что из-за допингового скандала русские представители легкой атлетике не были допущены к соревнованиям. Исключением стала только Дарья Клишина, участвующая в прыжках в длину. Но многие спортсмены из России, представляющие другие дисциплины (не легкую атлетику), показали на Олимпиаде поистине выдающиеся результаты. У бега на короткие дистанции есть три составляющие. Рассмотрим их на примере бега на 100 метров. 1. Стартовый разгон – это первая часть бега, во время которой спортсмен достигает своей максимальной скорости. Причем, интересно, что чем профессиональнее спортсмен, тем дольше этот период у него займет по расстоянию. В среднем, стартовый разгон равен 30 метрам, у более опытных спортсменов – до 60 метров. 2. Достижение максимальной скорости. В этот период бегун сохраняет 90—95% от своей максимальной скорости. 3. Снижение скорости к финишу. Обычно оно начинается за 20—30 метров до финиша. Даже у олимпийских чемпионов-бегунов к концу дистанции немного уменьшается скорость. Главное – стремиться, чтобы снижение не было критичным. Бег на 30 и на 60 метров не представлены на Олимпийских играх. Однако эти дисциплины являются базовым компонентом школьной программы, они позволяют развить скоростно-силовые качества учащихся. На коротких дистанциях обычно распространен низкий старт. Интересный факт: такая техника была заимствована спортсменами у кенгуру. Низкий старт позволяет бегунам после команды мгновенно выбрасывать тело вперед. Сразу освоить технику низкого старта школьникам будет сложно, поэтому они часто начинают забеги с высокого старта. Важный вид бега – эстафетный. В этой дисциплине легкой атлетике результат достигается с помощью не индивидуальных, а командных усилий. Обычно в таком забеге участвуют четыре спортсмена, которые распределяются по всей длине круга перед стартом. Во время бега атлеты передают друг другу эстафетную палочку. Бег на короткие дистанции требует особой выносливости и координации. Развить в себе эти качества помогут специальные беговые упражнения. Давайте разучим некоторые из них. Выпрыгивания с ноги на ногу. Делаем бодрые подскакивающие движения то на одной ноге, то на другой.

Бег с высоким подниманием бедер. Бег с захлестыванием голени назад. Бег спиной назад. «Мельница». Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Наклонитесь вниз и дотроньтесь правой рукой до левой лодыжки. Встаньте и теперь наклонитесь левой рукой до правой лодыжки. Повторите упражнение 10 раз.

#### ТЕХНИКА СПРИНТЕРСКОГО БЕГА

Несмотря на достаточно короткую дистанцию, спринтерский бег можно разделить на 4 последовательных этапа. Каждый этап должен проводиться строго с определенной техникой. Это такие этапы как: 1. Старт 2. Разгон 3. Основной бег по дистанции 4. Завершение, финиш. Начинать забег следует всегда с низкого старта. Данная позиция помогает правильно сгруппироваться перед началом бега, а также мобилизовать внутреннюю энергию. Нога, которая сильнее, ставится впереди, а руки должны располагаться на ширине плеч. Когда раздается команда «внимание», необходимо перенести центр тяжести вперед, при этом тазовую часть поднять до уровня плеч. Со свистком происходит мощное отталкивание от колодок с параллельным включением в работу верхних конечностей. Руки должны двигаться в одном режиме с ногами. Если отмашка была проведена правильно, максимального ускорения получится достичь очень быстро. Руки во время бега обязательно должны быть согнуты в локтях.

Второй этап, который обычно длится около 30 метров, требует от спортсмена набора максимальной скорости, которую затем придется поддерживать вплоть до финишной черты. Ускорение достигается благодаря увеличению частоты и длины шага. Намного удобнее разогнаться, сохраняя корпус в сильно наклоненном вперед состоянии. Такое положение позволит эффективнее ускориться. Когда скорость начнет повышаться, туловище нужно будет постепенно выпрямлять. Здесь крайне важны скоростные качества бегуна, а также инерция, которая была получена в первые несколько метров после старта. Максимальной скорости всегда удается достичь к шестой секунде забега, а после восьмой секунды скорость начинает постепенно падать. Эти цифры не зависят от возраста бегуна, его квалификации и уровня подготовки.

На последнем этапе, когда финиш уже совсем близок, от бегуна требуется сохранять хладнокровное состояние. Чтобы показать высокий результат, закончить бег нужно на максимуме скорости. Некоторые считают, что завершать дистанцию лучше всего мощным прыжком – так получится прийти к финишу быстрее. Но данное мнение ошибочно. Перед прыжком человеку всегда приходится немного снизить скорость, а при спринтерском забеге это приведет к утрате драгоценных секунд перед финишной чертой. Заканчивать бег рекомендуется, чуть выставив вперед плечо или грудную клетку, но для начинающих бегунов подобная техника может показаться достаточно сложной.

#### КАК ПРАВИЛЬНО БЕГАТЬ

Правильная постановка ног во время спринтерского бега снижает вероятность получения травмы. При забеге не должна ощущаться отдача в стопе. Техника постановки стопы бывает трех видов: ♣ с упором на носок, без касания поверхности земли пяткой; ♣ с упором на всю ступню; ♣ с упором на пятку, с постепенным переходом на переднюю часть стопы. Самой эффективной считается первая техника постановки стопы, при которой срабатывает эффект пружины. При этом достигается наилучшая амортизация в момент удара стопы о землю, а стопа выталкивается вверх без задержек на поверхности. Разобраться с правильной постановкой стопы можно при помощи пробежки босиком по твердой поверхности. У каждого человека стопа имеет свои индивидуальные особенности и, в этом случае, наилучший вариант постановки стопы подскажет сама природа. Высокая скорость при спринтерском беге регулируется при помощи частоты и длины шага. Бедра во время забега необходимо разводить друг от друга максимально широко – это позволит делать более длинные шаги. Колени не нужно разгибать полностью, поскольку полное выпрямление ног при беге скажется на скорости и приведет к быстрому утомлению. В

момент опускания ноги торс необходимо держать вертикально, прямо над точкой, где стопа соприкасается с поверхностью. Подобная позиция позволит сделать сильный толчок и продолжить ускорение. Движение рук свободное, они должны двигаться так, как подскажет природа. Спину следует держать ровно, а торс должен оставаться неподвижным. Бег требует определенных знаний и умений – в этом мы с вами сегодня убедились. Но это еще не все – каждому бегуну следует освоить правила техники безопасности. Давайте изучим основные из них. Эти простые правила позволят нам избежать травм во время занятий бегом.