

Техніка бігу на короткі дистанції (або спринтерського бігу)

Короткі дистанції – це біг 30м, 60м, 100м, 200м.

Перед виконанням спринтерського бігу в розминку обов'язково включаючи виконання спеціальних бігових вправ:

- біг із високим підніманням стегна;
- «дріботливий біг»;
- біг із закиданням гомілки назад;
- стрибкоподібний біг.

**Біг з високим
підніманням
стегна**



**Дріботливий
біг**



**Біг з
закиданням
гомілки назад**



**Стрибкоподібний
біг**



Спринтерський біг має свої особливості:

а) Біг починається з низького старту.

б) Учень - учениця відразу після старту повинні розвивати максимальну швидкість і підтримувати її до фінішу.

Кожен учень при виконанні бігу на короткі дистанції приймає положення низького старту. Він виконується зі стартових колодок, якщо біг виконується на ґрунті то викопуються маленькі ямки.

Кожен учень-учениця встановлює стартові колодки так, щоб він міг прийняти зручне положення для швидкого старту і бігу.

Перша колодка з меншим кутом встановлюється позаду стартової лінії на відстані 2 ступнів або довжини гомілки, а другу, з більшим кутом, - на одну ступню позаду першої. Ширина між колодками дорівнює ширині ступні.

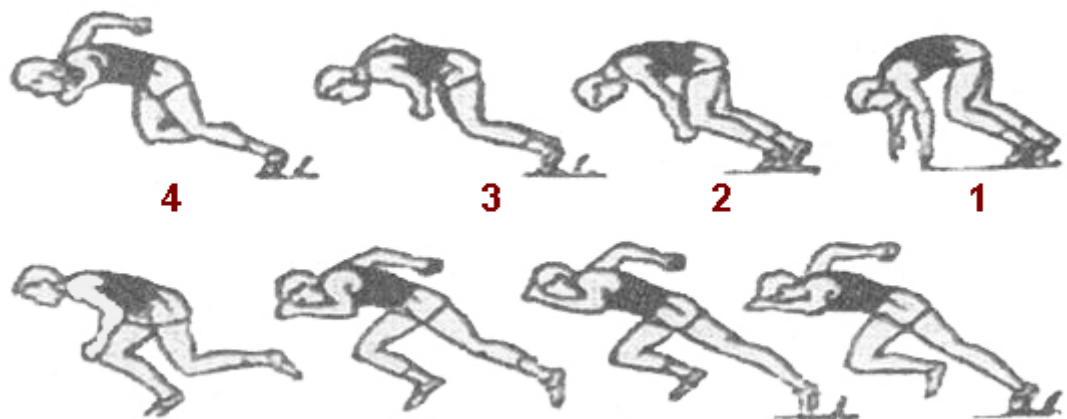
За командою «**На старт**» стань перед стартовими колодками, присядь і обіприся спочатку однією, а потім другою ногою об колодку. Розставивши руки на ширині плечей, обіприся ними у ґрунт перед стартовою лінією. При цьому плечі мають знаходитися над стартовою лінією.

Спрямуй погляд на бігову доріжку і у цьому положенні чекай на команду «**Увага**».



За командою «**Увага**» коліно ноги, що знаходиться позаду, відірви від землі, таз при цьому піднімається на рівні плечей.

За командою «**Руш**» тіло миттєво випрямляється вперед – вгору, ноги відштовхуються від колодок. Погляд спрямуй вперед на бігову доріжку. Нахил тіла повинен зменшуватись через 6-8 кроків, і тільки потім приймає вертикальне положення. Швидкість бігу на короткі дистанції залежить від частоти роботи рук.



Уміння фінішувати теж має дуже важливе значення. Для збереження максимальної швидкості на останніх метрах дистанції необхідне певне зусилля.



Успіх багато залежить від фінішного кидка. Під час заняття бігом дуже важливо вміти правильно дихати. Ритм дихання – суто індивідуальний. Швидкість бігу впливає на ритм дихання. Вдихати завжди треба через ніс, а видихати через ніс та напіввідкритий рот.

Під час великих навантажень можна дихати і через ніс і через рот.

Поради або правила виконання бігу на короткі дистанції:

- Торкайся доріжки тільки носками ніг;
- Ступні ніг переміщуй майже по одній лінії;
- Біжи тільки по своїй доріжці;
- Робіть широкі і швидкі кроки;
- Руки рухай у напрямку бігу;
- Не стискай кулаки, не зціплюй зуби та не напружуй рота;
- На фінішну стрічку набігай з максимальною частотою кроків;
- Останній крок супроводжуй різким нахилом тулуба вперед;

□ Пам'ятай, перемога надається учневі, чиї груди на фініші бути попереду;

Комплекс № 1

1. В.п. (вихідне положення) – стійка: ноги нарізно. Колові рухи руками: 4 рази вперед і 4 – назад. Повторити 10–12 разів.
2. В.п. – о.с. (основна стійка), пальці рук переплетені за спиною. 1–2 – піднятися на носки, енергійно відвести руки назад до зведення лопаток (вдих); 3–4 – в.п. (видих). Повторити 10–12 разів.
3. В. п. – стійка: ноги нарізно, руки в сторони. Повороти тулуба вправо–вліво, не відриваючи п'яти від землі. Повторити 20 разів у кожную сторону.
4. В. п. – стійка: ноги нарізно. Почергові нахили в сторони по одному разу. Нахил уліво: ліва рука за спиною рухається вправо, права рука над головою рухається вліво. Нахил вправо: права рука за спиною рухається вліво, ліва рука над головою рухається вправо. Повторити 20 разів у кожную сторону. Дивитись прямо, тулуб не повертати.
5. Стоячи на одній нозі, іншою виконувати вільні махові рухи вперед–вгору – назад–вгору з максимальною амплітудою, не доторкаючись до землі. Намагатися зберігати рівновагу. За опору не триматись. Поступово довести до 20 рухів кожною ногою.
6. В. п. – стійка: ноги нарізно, руки вниз. Нахили вперед та назад, поступово збільшуючи амплітуду рухів. Нахил уперед: ноги в колінах не згинати, пальці рук тягнуться до землі. Нахил назад: руки відвести в сторони–вверх–назад, подивитися вверх.
7. Стоячи на одній нозі, іншою виконувати колові рухи, не торкаючись підлоги, вправо та вліво, по 4 рази в кожную сторону. Повторити 10–12 разів правою й лівою ногою.
8. В. п. – о.с. 1 – упор присівши; 2 – упор лежачи; 3 – упор присівши; 4 – о.с. Повторити 8–10 разів.
9. В. п. – стійка: ноги широко, нахилити тулуб уперед, руки в сторони. Виконувати повороти тулуба («млин»). 20 разів у кожную сторону.
10. В. п. – упор лежачи. 1 – опускаючи таз, прогнутись, подивитись вверх; 2 – підняти таз, подивитись на коліна. Повторити 10–12 разів у середньому темпі. Руки не згинати.

11. В. п. – упор лежачи позаду. 1 – підняти таз, прогнутись, подивитись назад;
2 – в.п. Повторити 10–12 разів у середньому темпі.

12. В. п. – упор лежачи. Робити плавні, але досить швидкі, рухи тазом
униз–уверх (амплітуда 10–15 см.) таким чином, щоб пальці ніг на 1–2 см.
відривались від опори (підстри-

бували). Повторити 10–20 разів.

13. Повторити те ж саме у вихідному положенні «упор лежачи позаду».