Добрый день, девушки 11-х классов!

Четвёртый блок состоит из двух частей:

- комплекс упражнений ОФП (его вы должны будете выполнять 3 раза в неделю по расписанию уроков физкультуры: 11А- вт, чт, пт; 11Б – пн, ср, чт);

- прочитать материал и посмотреть видео забегов великих спринтеров:

<https://www.youtube.com/watch?v=r6EjFWQvjmw>

<https://youtu.be/r6EjFWQvjmw>

<https://www.youtube.com/watch?v=h_HGD-3C990>

<https://www.youtube.com/watch?v=R5ivhVBBQZU>

**1 часть: Комплекс упражнений ОФП**

Каждое упражнение нужно выполнять 45 секунд. Отдых между упражнениями 15 секунд. Необходимо сделать 2-3 круга (по мере физической подготовленности). Перед комплексом необходимо сделать 5-минутную разминку (начинаем с головы, далее плечевой пояс, туловище, ноги). В конце последнего круга необходимо сделать упражнения на растяжку и на расслабление.

1. Выпрыгивания из положения приседа: ноги чуть шире плеч, согнуты в коленях, таз отведён назад (между стопой и голенью, голенью и бедром угол 90о)
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа или стоя на коленях (угла между туловищем и тазобедренным суставом быть не должно) с поочерёдным касанием левой рукой правого плеча, правой рукой левого плеча (согнули, разогнули, касание левой, согнули, разогнули, касание правой)
3. «Стульчик» - присед с прижатой к стене спиной, между туловищем и бедром, между бедром и голенью и между голенью и голеностопом необходимо сохранять угол 90о. Ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперёд (в руки можно взять бутылку с водой 1.5 литра для утяжеления).
4. Лёжа на спине, поднять прямые ноги (между ногами и туловищем угол 90о). Поясница, лопатки и голова прижаты к полу, руки вытянуты вперёд. Выполняем прямые скручивания, пытаясь достать кончиками пальцев рук стопы (поясница остаётся прижатой к полу, отрываем только лопатки и голову)
5. Зашагивания на стул с правой и левой ноги поочерёдно: поставить левую ногу на стул, встать на неё и сделать мах вперёд согнутой в колене правой ногой, спуститься на пол на правую ногу, то же самое повторить с другой ноги).
6. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади на стуле, ноги в упоре прямые или согнутые в коленях
7. Присед (таз отведён назад, между голеностопом и голенью, голенью и бедром угол чуть больше 90о). В этом положении выполняем четыре небольших шага влево затем вправо. Руки вытянуты вперёд.
8. «Планка» на предплечьях (напрячь мышцы живота и стараться удерживать туловище в прямом положении). Поочерёдно отрываем ноги от пола (мах делать не надо)
9. Бег на месте
10. Выпады назад с правой и левой ноги (угол между суставами 90о)
11. «Планка» на предплечьях (напрячь мышцы живота и стараться удерживать туловище в прямом положении).

**Часть 2: «Бег на короткие дистанции»**

Бег на короткие дистанции или спринт подразумевает преодоление отрезков до 400 метров. Среди классических олимпийских дистанций выделяют 100, 200, 400 метров в одиночных соревнованиях и 4×100, 4×400 в эстафетном беге.

Бег на короткие дистанции считается самым эффектным с точки зрения зрелищности среди всех легкоатлетических дисциплин. Он требует высокоразвитой выносливости, а также умения развивать большую скорость на коротких забегах. Также нужно уметь контролировать координацию своих движений.

**Как появился бег на короткие дистанции?**

Первые упоминания соревнований по бегу датируются 776 годом до нашей эры. Согласно изученным древним записям существовало две популярные дистанции – бег на 1 и 2 стадия.

Стадий – это древнегреческая единица измерения больших расстояний. Один стадий равняется 192,27 метрам. Интересно то, что стадии использовались только при определении расстояния состязаний по бегу, а для прочих измерений использовались иные меры длины.

Если провести небольшую ассоциацию, то можно понять, что излюбленными беговыми дистанциями у Древних Греков были 192,27 и 384,54 метров. В современном спорте дистанции приведены к более удобному формату – 200 и 400 метров.

С течением времени появлялись новые виды бега, такие как бег на полстадия или 6, 10 и более. То есть все известные сегодня дистанции в легкой атлетике появились уже в 776 году до нашей эры. При этом речь идёт не только о коротких, но также средних и длинных дистанциях.

**Особенности упражнения**

Правильная техника бега на короткие дистанции подразумевает частый и длинный шаг. С каждым толчком ноги атлет стремится преодолеть как можно большее расстояние, при этом, максимально наращивая темп этих толчков. Двигаться нужно на высокой скорости, что требует сильно развитого чувства выносливости и координации. Важно полностью сконцентрироваться на задаче, не отвлекаясь ни на что вокруг. Малейшая потеря внимания грозит снижением скорости. За метр до финиша предпринимается специальный бросок – он помогает активизировать остатки сил для финального рывка. Спортсмены должны уметь с первых же секунд забега набирать предельную [скорость](https://gtonorm.ru/skorost-bega-cheloveka/) и не терять ее на протяжении всей дистанции.

Средняя длина шага отлично подготовленного спринтера составляет 200-240 см (+40 см к длине тела)

## Дистанции

Если кратко классифицировать виды бега на короткие дистанции и дать характеристики, информация будет выглядеть так:

* 100 м – классика, олимпийский норматив;
* 200 м – классика, олимпийский норматив;
* 400 м – классика, олимпийский норматив;
* 60 м – соревнования в закрытом помещении;
* 30 м – школьный норматив;
* 300 м – отдельные соревнования.

## Техника выполнения и фазы

Рассмотрим правила бега на короткие дистанции, согласно которым всё упражнение состоит из 4 последовательных фаз:

* Старт;
* Стартовый разбег;
* Бег по дистанции;
* Финиширование.

Атлет должен уметь правильно входить в каждую фазу бега на короткие дистанции, ведь от этого будет зависеть его прогресс на финише. Рассмотрим подробно все этапы забега.

### Старт

Существует два способа старта на коротких дистанциях: низкий и высокий старт. Низкий старт осуществляется с помощью специального оборудования — колодок. Преимуществом такого старта является более быстрый выход со старта и быстрый набор оптимальной скорости.

Старт производится по трём командам: «На старт», «Внимание», «Марш». Команда «Марш» выполняется при помощи специального пистолета или взмахом флажка.

Положение спортсмена при низком варианте старта: толчковая нога впереди, маховая сзади на 1,5-2 стопы от пятки впереди стоящей. Голова опущена вниз, плечевой пояс расслаблен. По команде «Внимание» спортсмен переносит вес тела на толчковую ногу. Таз поднимается до уровня головы. По команде «Марш» или выстрелу с пистолета спринтер выполняет мощное отталкивание от колодок и начинает набирать скорость.

### Стартовый разбег

Техника выполнения бега на короткие дистанции требует умения всего за 3 шага старта развивать свою предельную скорость. Тело находится под наклоном к плоскости беговой дорожки, голова смотрит вниз, ноги при отталкивании от земли полностью выпрямляются в коленях. Стопы не нужно поднимать высоко от земли, чтобы не потерять частоту шага. Приземляются на носок, затем перекатывают стопу на пятку.

### Бег по дистанции

Следующей фазой в тактике бега на короткие дистанции является преодоление маршрута. К этому этапу атлет уже развил постоянную предельную скорость – теперь ему важно достигнуть финишной фазы, не потеряв позиций. Голову можно поднять, но смотреть по сторонам не рекомендуется – так теряются драгоценные миллисекунды. Туловище по-прежнему слегка наклонено вперёд (7°-10°) – это позволяет использовать инерцию движения вперёд в свою пользу. Верхняя часть туловища расслаблена – работают лишь руки, согнутые в локтях, совершающие чередующие движения в такт с телом. Осанку не нарушают, максимально концентрируясь на движениях ног. На поворотах необходимо слегка наклонить корпус влево, немного выворачивая стопы в ту же сторону. Так атлет не потеряет скоростные показатели, когда беговая дорожка начнет поворачивать.

### Финиширование

Помимо стартового разгона в беге на короткие дистанции крайне важно уметь правильно финишировать.

* Ни в коем случае нельзя сбавлять скорость, наоборот, рекомендуется собрать остатки воли и совершить самый мощный рывок;
* Существует 2 типа финишных бросков на ленту – грудью или боком. Также атлет может финишировать и без финального броска — разрешается руководствоваться личными предпочтениями;
* В некоторых случаях, если техника движения недостаточно отточена или ввиду неопытности спортсмена, финишный бросок, наоборот, может замедлить бегуна.

Техника финиширования бега на короткие дистанции требует от атлета выполнения только одной задачи – закончить забег с [максимальным скоростным результатом](https://gtonorm.ru/uchimsya-bystro-begat/). Каким образом он преодолеет черту – неважно.

**Как тренироваться**

Многих атлетов интересует, как научиться быстро бегать на короткие дистанции — на что обращать максимум внимания. Давайте на этом пункте остановимся поподробнее:

1. Очень важно отточить технику выполнения всех элементов;
2. На тренировках большое внимание уделяют увеличению амплитуды движений ног;
3. Атлетов учат контролировать тело, достигать высокой точности в каждом взмахе руки или ноги;
4. Поскольку львиную долю нагрузки получает мускулатура ног, важно комплексно ее развивать. Для этой задачи прекрасно подойдет бег по пересеченной местности, интервальный бег, в гору, по лестнице, трусцой.
5. Для развития скоростных показателей играйте в баскетбол, футбол.

Если вас интересует, как увеличить скорость бега на короткие дистанции, тренируйтесь регулярно, постепенно повышая нагрузку. Важно придерживаться системы, не допускать перерывов или незапланированных перегрузок. Первоочередная задача начинающего спринтера – отточить технику движений. Не стремитесь сразу развивать скорость – первым делом научите тело правильно двигаться. А уже в дальнейшем можно включить в подготовку работу над скоростными задачами.

**Ошибки в технике выполнения**

Чтобы лучше понять особенности техники бега на короткие дистанции, нужно выявить типичные ошибки, которые совершают новички.

* Во время низкого старта не нужно допускать прогиба в спине;
* Следите, чтобы на старте ось плеч находилась строго над линией старта;
* Голову не поднимайте, смотрите вниз, не отвлекайтесь на происходящее вокруг. Ваша задача – слушать команды, а для этого глаза не нужны;
* Во время стартового разгона подбородок прижимают к груди, а руки опускают вниз – не вскидывайте их вверх и не машите в стороны;
* Во время маршрута смотрите вперёд на 10-15 м, не дальше, взгляд вверх не вскидывайте;
* Не напрягайте верхнюю часть тела;
* Носки стоп ставятся параллельно, даже слегка разворачивают их внутрь. Ошибкой будет выворачивать их наружу.

Если вас интересует, как улучшить бег на короткие дистанции, позаботьтесь, о том, чтобы исключить эти ошибки. Соблюдайте технику и результат не заставит себя долго ждать

## Польза и вред

Для чего нужно совершенствование бега на короткие дистанции, кому вообще может пригодиться данный вид спорта, кроме профессиональных спортсменов?

1. Помимо очевидной пользы для укрепления здоровья, данный вид спорта отлично тренирует скорость реакции и умение практиковать частые рывки в условиях высокой скорости движений. Это незаменимые качества для хорошего футболиста, баскетболиста, конькобежца;
2. Короткие забеги отлично тренируют выносливость, а это качество пригодится в любом виде спорта;
3. Атлеты, которые увлекаются спринтами, имеют сильно развитую сердечно-сосудистую систему, которая умеет оптимально функционировать в условиях недостатка кислорода. Эти способности широко приветствуются в альпинизме.

Отвечая на вопрос, может ли это упражнение навредить человеку, подчеркнём, что при условии абсолютного здоровья и грамотно выстроенных тренировок – ответ будет отрицательным. Если же у вас есть заболевания опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы или любые другие состояния, при которых противопоказаны кардионагрузки, лучше подобрать более щадящий вид спорта.