

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ХУСТСЬКИЙ ПРОФЕСІЙНИЙ ЛІЦЕЙ

МЕТОДИЧНА РОЗРОБКА НА ТЕМУ:

***«Методика навчання бігу на короткі
дистанції»***

Виконав: викладач предмета

«Фізична культура» Хустського професійного ліцею

Фінюк Володимир Володимирович

ПЛАН

1. Вступ.
2. Коротка характеристика виду.
3. Історична справка.
4. Аналіз техніки по фазах.
5. Порядок постановки завдань, підбір засобів та методичні вказівки при навчання техніки.
6. Обладнання місця. Правила і суддівство змагань з бігу на 100 м.
7. Правила техніки безпеки при заняттях.
8. Висновки
- 9.Список літературних джерел.
10. Додатки.

Вступ

Біг-одне з найстаріших і випробуваних засобів зміцнення здоров'я. У Стародавній Греції на одній зі скель були висічені слова: «Якщо хочеш бути сильним-бігай, хочеш бути гарним - бігай, хочеш бути розумним-бігай». Дійшла до нас і така фраза, автором якої вважають Горація: «Якщо не бігаєш, коли здоровий, будеш бігати, коли захворієш». Слова ці пройняті вірою в цілющу силу бігу.

Вплив бігу на організм надзвичайно різноманітно. Він благотворно впливає на стан нервової системи, врівноважує процеси збудження і гальмування. Професор К. Ф. Нікітін пояснює позитивний вплив бігу на психофізичний стан організму тим, що в цей час в корі великих півкуль з'являються сильні зони збудження. Вони пригнічують в мозку домінантні вогнища збудження, що зумовлюють пригнічений або роздратований стан, людини, його нервово-емоційне напруження. Суттєвим також є поліпшення нейрогуморальної регуляції діяльності мозку, що відбувається внаслідок інтенсивного, але розміреного припливу імпульсів з ритмічно працювали під час бігу м'язів/

Даний реферат присвячено бігу на короткі дистанції.

Проблема організації тренувального процесу в бігу на короткі дистанції, незважаючи на зовнішню простоту самого змагального вправи, представляється досить складною й, мабуть, менш розробленою, чим в інших видах легкої атлетики.

Раніше вважалося, наприклад, що самим надійним способом підвищення спортивного результату є просте збільшення обсягу тренувальної роботи із всіх її параметрів. Цей шлях здавався єдино вірним, оскільки в такий спосіб домогалося успіхів більшість чемпіонів. Зараз обсяги навантажень досягли значних величин, і, видимо, подальше їхнє збільшення для спортсменів високого класу далеко не єдиний, а найчастіше й просто неефективний шлях до підвищення спортивного результату. Тому тренерові важливо розібратися у всьому складному механізмі тренувальної системи, щоб проводити підготовку своїх учнів на сучасному рівні.

Пошуки секретів швидкості тривають. Безсумнівно, що рекордні результати в спринті будуть обновлятися, оскільки в ньому таяться ще значні невикористані резерви.

Щороку тренери знаходять щось нове й збагачують загальну методологію підготовки бігунів на короткі дистанції. Однак, сучасний рівень розвитку спорту вимагає рекомендацій не про те, як готувати гарних спортсменів. А чому треба проводити підготовку саме так].

З огляду на вище сказане, можна говорити про те, що тема спортивного тренування в спринті є актуальною й має потребу в нових дослідженнях.

1. Коротка характеристика виду.

З чого починається біг? Більшість скажуть, що з першого кроку. А перший крок? Він починається . з падіння. Людина накладається всім тілом вперед; як тільки проекція його центра ваги вийде за межі площі опори, вона почне подати і невільно зробить крок. Він і буде першим біловим кроком. Сама багато чисельна група "Королеви спорти" складають бігуни: із 46 видів, які входять в програму Олімпійських ігор, чемпіонатів світу, вони змагаються в 25.

Особливий інтерес представляють різновиди бігу, які потребують максимальної швидкості, - спринт, або біг на короткі дистанції який поділяється на гладкий (50, 60; 100, 200, 400 м), бар'єрний (110 і 400 м – гол., 100 і 400 м – жін.), естафетний (4x100 м гол. І жін.). А провідне місце серед спринтерських дистанцій займає біг на 100 м.

У спринті спортсмен біжить по своїй доріжці (мінімальна ширина – 1,22 м, максимальна –1,25 м). Великі, а тим більше міжнародні змагання проводяться тільки на аренах, які мають вісім бігових доріжок по всьому крузі.

Перед початком забігу суддя дає команду "На старт!", причому на мові країни, де проходять змагання. Її може супроводжувати свисток. Бігуни займають стартову позицію, опираючись руками і одним комком об землю, а ступнями впираючись в пластини стартових колодок. Після того як спринтери завмирають, статер командує: "Увага! Атлети подають тулуб вперед, не відриваючи руки від землі і переносючи на них вагу тіла; коліно уже не торкається доріжки. При цьому ступні повинні і далі втираються в пластини і залишається лише трохи послабити тиск на них, як прозвучить сигнал фальстарту – передчасного старту.

При звуці вистрілу бігуни лічать вперед. На престижних змаганнях спортсмени (і глядачі) чують звук вистрілу, записаний на спеціальний носій. Так досягається фіксований інтервал часу між командою "Увага!" і звуком вистрілу.

Якщо хтось допускає фальстарт, стартер повторним ви стрілом повертає бігунів до стартової лінії. Спортсмен, який винуватий у фальстарті. Стримує попередження, а при повторному фальстарті будь-кого з спортсменів даного

забігу – дискваліфіковується. Покарання за фальстарт завжди було суворим. Наприклад, в Древній Греції поряд з місцем страту стояв діжка; в ній мокли довгі прудкі прутки, якими пороли бігуна, який проштрафився. В 1902 р. в кожних змаганнях атлети боролися за право називатися найкращим. Швидкість їхнього бігу фіксували секундоміри, нині – дуже складні електричні прилади, а дистанція стала для всіх однакова – рівно 100 м. Але мета у всіх спринтерів залишилась та сама і підкорити швидкість.

Ціна часу на стометрівці дуже висока. Почалася вона з боротьби за десяти частки секунди, а зараз уже рахуються соті. Історія рекордів на цю швидкоплинну дистанцію дає нам наочні приклади того, як на спортивні результати впливали не тільки фізичні якості атлетів, а й їхня спостережливість, вміння аналізувати явища природи, знання в галузі науки і техніки. За частками секунди завжди стояли роки напруженої праці м'язів і розуму атлетів та їхніх тренерів.

2. Історична справка

У 776 році до нашої ери в невеличкому давньогрецькому містечку Олімпія відбулися змагання, які зібрали атлетів з усієї країни. Вони здобули назву Олімпійських ігор і проводилися раз на чотири роки. Програма перших Ігор була проста: біг на одну стадію. Такою була довжина бігової доріжки. А стадію греки розуміли ось як.

Якщо з першим вранішнім променем сонця людина почне йти рівним кроком, то, поки сонячний диск повністю підніметься над обрієм, вона пройде одну стадію. Ця відстань, пройдена за дві хвилини, — стільки триває сходження сонця, — лягла в основу міри довжини у різних народів. Тільки не скрізь стадія була однакова. У греків вона становила 192 метри, у римлян 185.

Згодом і місце, де відбувалося змагання, завдяки стадії назвали стадіоном.

Першим олімпійським чемпіоном став кухар з Еліди на ім'я Кореб. До нас не дійшли відомості, з яким часом він пробіг одну стадію. У давньогрецьких суддів не було секундомірів. Про прудкого Кореба казали, що він міг наздогнати вітер.

Відтоді відбулося чимало змагань, і на кожних атлети боролися за право називатися найпрудкішим. Швидкість їхнього бігу фіксували секундоміри, нині — дуже складні електронні пристрої, а дистанція стала для всіх однакова — рівно 100 метрів. Для хлопчиків і дівчаток її скоротили до 60 метрів, але мета у всіх спринтерів, так називають бігунів на короткі дистанції, залишилась та сама: підкорити швидкість.

Ціна часу на стометрівці дуже висока. Почалася вона з боротьби за десяти частки секунди, а зараз уже рахуються соті. Історія рекордів на цю швидкоплинну дистанцію дає нам наочні приклади того, як на спортивні результати впливали не тільки фізичні якості атлетів, а й їхня спостережливість, вміння аналізувати явища природи, знання в галузі науки і техніки. За частками

секунди завжди стояли роки напруженої праці м'язів і розуму атлетів та їхніх тренерів.

Перші бігуни на найкоротшу дистанцію, які брали участь в офіційних змаганнях наприкінці XIX століття (а саме тоді відродилися різні види спорту, започатковані ще в античному суспільстві), мали трохи незвичний вигляд. Вони були одягнені в довгі білі штани і чорні чоботи, а чекаючи команди стартера, стояли на повен зріст, лише трохи зігнувши плечі і ледь нахилившись уперед. Така поза не давала змоги зразу набрати швидкості, і спортивні результати цих бігунів були вельми скромні.

Поступово спринтери зрозуміли, що довгий одяг заважає

швидко бігати. Замість штанів з'явилися коротенькі спортивні труси, замість чобіт — легкі спортивні черевики з шипами на підошві. Шипи допомагали бігунам відштовхуватись. Але, звичайно, не форма одягу відіграла вирішальну роль у поліпшенні результатів на стометрівці і підкоренні швидкості.

Треба було докорінно поліпшити техніку бігу, у першу чергу — старт. Коли бігуни стартували, стоячи на повен зріст, то гальмували початкову швидкість бігу, зразу втрачаючи дорогоцінні секунди. Це була перша перепона на шляху до майбутніх рекордів, на шляху до швидких секунд. Що робити?

Шукаючи досконалішого положення старту, спортсмени помітили, що коти й собаки, перш ніж зірватися з місця, низько присідають, пригинаються до землі. І використали цю особливість поведінки тварин для поліпшення техніки бігу на короткі дистанції. Низьким стартом першими почали користуватися професійні бігуни, які подорожували по Англії й Америці, викликаючи на поєдинок усіх, хто хотів.

Бігун-професіонал бився об заклад із будь-яким глядачем, що пережене його, хоч братиме старт лежачи на спині, а його супротивник стоятиме. Багато хто ловився на цей гачок. Тільки-но лунав сигнал стартера, новачок одразу зривався з місця. А професіонал миттю перевертався на живіт, ставав у позу, що нагадує низький старт, і кулею мчав навздогін. Вже за кілька секунд зникала фора в 3—4 метри, яку мав новачок, а потім хитрун збільшував темп і залишав суперника далеко позаду.

Коли на іграх I Олімпіади в Афінах, що відбувалися в 1896 році, американський спринтер Томас Берк, готуючись бігти стометрівку, низько пригнувся й уперся коліном і пальцями рук у землю, глядачі почали реготати. Та незабаром регіт ущух, почулися вигуки здивування, а потім і захоплення. Бо як тільки пролунав постріл стартового пістолета, Берк, наче стріла з туго напнутого лука, вилетів уперед і, одразу обігнавши своїх суперників, першим досяг фінішу.

Хоч його результат дорівнював лише 12 секундам (тепер це навіть гірше норми юнацького розряду), до таблиці досягнень були занесені перші цифри. Початок було покладено. І найпрудкіші люди

Землі почали змагатися за десяті частки секунди. Низький старт став їм у пригоді. Якщо Томас Берк показав на Олімпіаді в Афінах 12,0 секунди, то вже через чотири роки спринтери долали стометрівку за 10,8 секунди. І тепер сміялися, якщо бігун брав старт навстоячки.

У 1912 році було зареєстровано перший офіційний світовий рекорд — 10,6 секунди, його встановив американець Дональд Ліппінкот. Через 9 років його земляк, негритянський атлет Чарлз Педдок, скинув із цього результату дві десяті.

Чарлз Педдок був видатним бігуном свого часу. Репортери навперебій наділяли його гучними епітетами й іменами, бо він не мав поразок на біговій доріжці. Перемогу йому приносила новинка — стрибок на фініші, який нагадував стрибок тигра. У 1921 році Педдок пробіг дистанцію ПО ярдів (100 метрів 58 сантиметрів) за 10,2 секунди. Судді жажнулися, глянувши на секундоміри. Вони не хотіли вірити своїм очам. «Людина не може пробігти дистанцію за такий час», — заявили вони. І не затвердили рекорду, прискіпавшись до того, що дистанція була на 58 сантиметрів . довша.

Але й так досягнення 10,4 було на той час дуже високим. Чимало бігунів штурмували рекорд негритянського спринтера: він, як маяк, вабив сильних духом і тілом.

Особливо впертим був англієць Харольд Абрахамс. Довго цей талановитий атлет не міг поліпшити свого результату, що дорівнював 10,8 секунди, хоч тренувався, не шкодуючи сил і часу. Абрахамс почав детально аналізувати свій біг. Від чого залежить швидкість? Від частоти кроків та їх довжини? Граничної частоти бігуни вже досягли — це доведено вченими-фізіологами. Подовжити крок? Але ж тоді зменшиться частота. Зачароване коло.

І все-таки допитлива думка спортсмена, спираючись на знання законів фізики, знайшла вихід. Треба збільшити крок лише на два сантиметри, вирішив Абрахамс.

На стометровій дистанції це становитиме цілий метр і дасть змогу виграти одну десятю секунди.

Нелегко дісталися спортсменові ці сантиметри. Адже перенавчити завжди важче, ніж учитися спочатку. І знову кмітливість виручила бігуна. Він розмітив доріжку так, щоб відстань між позначками була трохи довша за його крок — саме на два сантиметри, які йому були потрібні. На кожній помітці лежав клаптик паперу. Абрахамс біг, намагаючись наступити на ці клаптики. І якщо на шипах його кросівок були наколоті всі папірці, він вважав тренування вдалим.

Золота олімпійська медаль була нагородою спортсменові за кмітливість, наполегливість і знання фізики, але поліпшити рекорд Педдока Абрахамсу не судилося. На одному із змагань він лише повторив його. А новий рекордсмен світу з'явився знову рівно через 9 років.

На першості Канади увагу глядачів і суддів привернув 20-річний Персі Уїльямс. На протигагу своїм суперникам, він відмовився копати стартові ямки, а встановив сконструйовані ним колодки, які використав для відштовхування. Суперники і судді спочатку скептично поставилися до новинки, але коли юнак фінішував першим із результатом 10,3 секунди, поліпшивши рекорд Педдока, зацікавилися винаходом Уїльямса. При затвердженні рекорду почалися суперечки, не всі погодилися з нововведенням, та врешті-решт колодки здобули права «громадянства», ними почали користуватися всі спринтери, і рекорд було затверджено. А через 5 років світовим рекордом заволодів бігун, ім'я якого ще за життя стало легендарним.

Шкільний учитель математики Чарлз Рилей у минулому був чудовим бігуном. Колись він працював в університеті штату Огайо, але глухота змусила його залишити університет і стати викладачем в одній із шкіл Клівленда. У вільний від уроків час Рилей ходив зі школярами на стадіон — навчав їх бігати, стрибати. Команда легкоатлетів цієї школи була чи не найсильнішою в місті.

Якось на заняття прийшов новенький. Він сором'язливо ховався в галасливому гурті дітлахів. «Полохливий», — подумав про нього Рилей. Та коли цей полохливий чорношкірий хлопчик, звали його Джессі Оуенс, побіг, серце старого спортсмена радісно забилося. Він побачив талант. Рухи хлопчика вражали легкістю і швидкістю, крок був плавний, широкий, а бажання тренуватися вистачило б на трьох.

— У тебе велике майбутнє в спорті,— не раз казав Чарлз Рилей, спостерігаючи, як старанно малий Джессі виконує вправи на тренуванні.

Невдовзі ніхто із школярів не міг зрівнятися з Оуенсом. Здібного атлета запросили до університету штату Огайо, де колись навчався і працював Рилей. Дарма, що хлопець має чорну шкіру, а батько в нього злидар. Скоро Олімпійські ігри, а такі ноги здатні принести Сполученим Штатам не одну золоту медаль.

Джессі Оуенс не підвів меценатів університету Огайо. В 1935 році, за рік до ігор ХІ Олімпіади, він пробіг 100 метрів із блискавичною швидкістю — 10,2 секунди. На Олімпіаді в Берліні здобув золоті медалі в бігу на 100 і 200 метрів, в естафеті 4х100 метрів і стрибках у довжину.

Фашисти та їхні посіпаки намагалися всіляко принизити олімпійського чемпіона і світового рекордсмена, висунувши теорію, нібито у негрів кут, що його утворюють стегно й кістки таза, більший, отже, і крок довший, ніж у білої людини.

Джессі Оуенс тільки сміявся, коли йому переказували ці безглузді міркування. А його університетський тренер Ларрі Снайдер, який виховав не один десяток відомих бігунів, відкрив секрет успіхів видатного спринтера нашого часу.

— Джессі багато тренувався, домагаючись ідеального старту, погодження рухів на дистанції та сильного фінішу, — сказав він. — Ми регулярно консультувалися в лікарів, фізіологів і добилися, що все це склало у мого вихованця єдиний процес. Природа щедро обдарувала юнака парою чудових ніг, які просто

створені для швидкості і бурхливого зусилля, що конче необхідно спринтерів. Були в мене учні з ще кращими фізичними якостями, та не було такого, який би так вдумливо підходив до кожного тренування.

Рекорду Джессі Оуенса судилося прожити найдовше серед усіх рекордів з бігу. Два десятиріччя протримався він у таблиці. Два десятиріччя найпрудкіші люди Землі намагалися поліпшити досягнення негритянського спортсмена, але найсильнішим удавалося лише повторити цей чудовий результат.

Час минав, а зрушень не було. І тоді стали вважати, що рекорд Оуенса — це межа людських можливостей.

І ось нарешті крига скресла. В 1956 році, напередодні ігор XVI Олімпіади, негритянський спринтер Віллі Уільямс поліпшив досягнення легендарного Оуенса на 0,1 секунди. Щоб подолати одну десятку частку секунди, знадобилося аж 20 років!

Новий рекорд протримався чотири роки. Завдяки допомозі лікарів і психологів, фізіологів і біологів, які стали активними учасниками тренувального процесу, атлети вже не вважали досягнення Уільямса межею людських можливостей. Армій Харі з ФРН, а через місяць після нього канадець Харрі Джером пробігли дистанцію рівно за 10 секунд!

Скільки проіснує новий рекорд?

Чорношкірий спринтер Роберт Хейєс відповів на це через чотири роки у фіналі токійської Олімпіади. Та стати світовим рекордсменом йому завадила . техніка. На Олімпіаді в Токіо вперше фіксували час не ручними секундомірами, а за допомогою електроніки. Ручні секундоміри вмикали на 0,1 секунди пізніше, ніж при миттєвій електронній системі старту. Прилади зафіксували Хейєсу час 10,0 секунди, хоч фактично він пробіг стометрівку за 9,9 секунди. Втіхою талановитому спринтеріві стала золота олімпійська медаль, але рекорд .

ІААФ (Міжнародна аматорська легкоатлетична федерація), враховуючи веління часу, ухвалила реєструвати світові рекорди тільки при електронному хронометруванні. На Олімпіаді в Мехіко Джим Хайнс фінішував у фіналі з часом 9,95 секунди, ставши водночас володарем золотої медалі й нового світового рекорду. А допомогли бігунові показати таку швидкість наука і техніка.

Річ у тому, що на стадіонах з'явилася нова бігова доріжка — синтетична. Учені встановили, що під час швидкого бігу нога спринтера відштовхується од землі із силою, яка дорівнює 700—800 кілограмам. Якщо поверхня доріжки буде пухкою, то на кожному кроці нога бігуна зсуватиметься на 5 сантиметрів. На стометровій дистанції це становитиме додаткові три метри, а на двохсотметровій — шість. А боротьба ж іде за частки секунди.

Гареві доріжки, що довгий час панували на стадіонах світу, часто ставали суперниками спортсменів. Налипаючи на кросівки важкими грудками або розсипаючись пилюкою, вони заважали атлетам, знижували швидкість. Тоді вчені й інженери почали розробляти різні варіанти бігових доріжок, де

неодмінним компонентом була гума. Наstadіонах з'явилися рубероїдно-гумові, марино-каучукові та інші полімерні покриття. Дош уже не дошкуляв спортсменам, але . Вступаючи в реакцію з озоном повітря, гума швидко старіла, псувалася. На її поверхні з'являлися тріщини, вибоїни.

Учені запропонували до складу покриття вводити бітум, який огортає часточки гуми і запобігає реакції з озоном. Стадіони вбралися в новий «одяг». Та стійкі проти води гумово-бітумні суміші, як виявилось, зовсім беззахисні перед сонячними променями. Сонце руйнувало доріжку, гладенька, ідеально рівна поверхня бралася пухирцями. Коли сонце було в zenіті, бітум плавився, увечері він знову твердів. Отже, спортсмени, що виступали протягом дня, перебували в неоднакових умовах.

І тоді хіміки запропонували синтетичне покриття, що зберігає свої властивості в будь-яку погоду, в будь-який час доби, довго не втрачає своїх властивостей і не потребує спеціального догляду. До того ж синтетичне покриття дає змогу спортсменам ефективно використовувати зусилля, яких вони докладають, щоб відштовхнутися від доріжки: всі інші покриття поглинали ці зусилля.

З часом покриття бігових доріжок удосконалювалося, хімія пропонувала новий «одяг» для стадіонів. Удосконалювався і тренувальний процес, але рекорд Джима Хайнса лишався непохитним, хоч спринтери усіх країн наполегливо штурмували цей результат. І от 3 липня 1983 року, напередодні першого в історії легкої атлетики чемпіонату світу, співвітчизник Хайнса Келвін Сміт пробіг стометрівку за 9,93 секунди. Легкоатлетичний «пік» не підкорявся 15 років, але воля й майстерність спортсмена виявилися сильнішими. І тепер, коли психологічний бар'єр, що утворився за роки «панування» рекорду Хайнса, подолано, є всі підстави вважати: нового світового рекордсмена чекати недовго.

Зміни рекорду світу після ЧС – 91 у Токіо:

9,86 Карл Льюїс США 25.08.91 Токіо

9,85 Лерой Баррел США 06.07.94 р. Лозанна

9,84 Доанаван Байлі США 27.07.96 Атланта

9,79 Моріс Грін США 16.07.99 Афіни

9.78 Тім Мономері США 14.09.02 Париж

9,77 Асафа Поуелли Ямайка 14.06.05 Афіни

3. Аналіз техніки по фазах

Спринтерський біг відноситься до групи вправ циклічного характеру, що виконуються з максимальною інтенсивністю. Легкість, розкутість бігових рухів, що виконуються з великою амплітудою та високою частотою - основна ознака

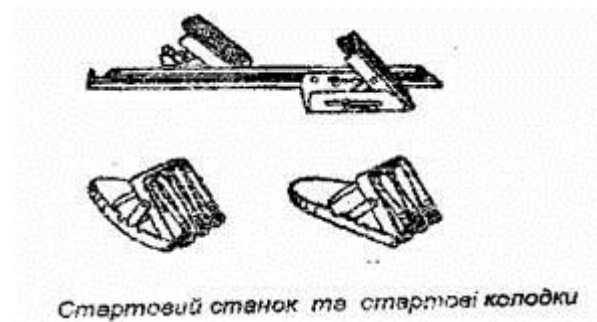
раціональної техніки бігу на короткі дистанції. Всі дії бігуна від старту до фінішу - одна безперервна вправа, в основі якої лежить прагнення спортсмена першим перетнути фінішну лінію за найкоротший проміжок часу.

Для аналізу техніки бігу його умовно поділяють на такі частини:

- старт;
- стартовий розбіг;
- біг по дистанції;
- фінішування

Старт. У спринтерському бігу застосовується низький старт. Для швидкого початку бігу використовуються стартові колодки {станки}, що забезпечують тверду опору під час відштовхування з відповідними кутами нахилу опорних площадок. Розташування колодок визначається у процесі занять та тренувань і залежить від індивідуальних особливостей бігуна, його зросту, довжини кінцівок, рівня розвитку швидкісно-силових якостей.

Існує декілька варіантів низького старту, назва яких походить від того, як



розташова-
ні колодки
відносно
стартової
лінії.
Найбільш
поширени
м є так
званий

звичайний старт, під час якого передня колодка встановлюється на відстані 1-1,5 ступні (35-50 см) від стартової лінії, а задня ~ на такій ж відстані від передньої, або на відстані довжини гомілки. Опорна площадка передньої колодки має кут нахилу 40-50*, а задньої - 60-80°. Відстань між повздовжними вісями колодок 18-20 см. Під час використання зближеного варіанту задня колодка наближається до передньої на відстань 1 ступні. При застосуванні розтягнутого старту передня колодка віддаляється БІД стартової лінії назад і встановлюється на відстані 1 ступні попереду задньої колодки. Під час застосування таких варіантів змінюється і кут нахилу опорних площадок . з наближенням колодок до стартової лінії він зменшується, з віддаленням - збільшується.

В залежності від індивідуальних особливостей кожного бігуна (тілобудови, рівня розвитку координаційних та інших рухових якостей) необхідно підбирати такий варіант низького старту, котрий забезпечить ефективний початок бігу, Варто зазначити, що переважаюча більшість висококваліфікованих спринтерів застосовують звичайний варіант низького старту.

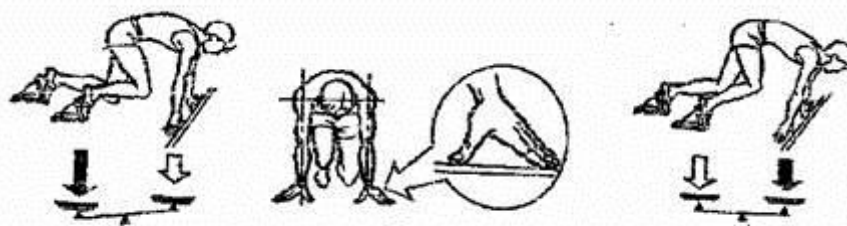


Виконання бігуном команди "На старт!"

До
початку
бігу
спортсме
ни
займають
місце на
своїх

доріжках і розташовуються позаду стартових колодок. За командою "На старт!" вони підходять до колодок, стають попереду них і впираються на руки за стартовою лінією. Сильнішою ногою впираються у опорну площадку передньої колодки, а другою - задньої. Ставши на коліно позаду розташованої ноги, бігун ставить руки впритул до стартової лінії, розставивши їх на ширину плечей або й більше. Кисті рук ставляться на доріжку великими пальцями до середини, а іншими назовні. Тулуб випрямлений, голова вільно опущена, Вага тіла рівномірно розподіляється на руки, ступню попереду стоячої ноги та коліно іншої ноги.

За командою "Увага!" бігун плавно піднімає таз дещо вище рівня плечей, незначно випрямляє ноги і переносить вагу тіла на руки та попереду стоячу ногу, У такому положенні він повинен знаходитися нерухомо аж до сигналу для початку бігу.



Положення бігуна за командами "На старт!" і "Увага!"

За командою "Руш!" (пострілом стартера } бігун миттєво здійснює енергійні рухи ЗІГНУТИМИ у ліктях руками вперед-назад з виконанням активних бігових рухів ногами.

В оптимальному нахилі бігун рухається вперед, поступово переходячи на біг по дистанції.

Стартовий розбіг. Швидкому досягненню максимальної швидкості після старту сприяє стартовий розбіг. На ефективність стартового розбігу суттєво впливають довжина та спосіб виконання першого і послідовних кроків після старту. Дуже короткі кроки не забезпечують швидкого зростання швидкості, а дуже довгі сприяють швидкому випрямленню тулуба з наступним зниженням швидкості.

Під час стартового розбігу (25-30м) разом з поступовим зростанням довжини КРОКІВ проходить плавне випрямлення тулуба, Чіткої границі між стартовим розбігом та бігом по дистанції не існує. Розбіг завершується тоді, коли бігун досягає 92-95 % своєї максимальної швидкості. Чим у раніше це станеться, тим вища ефективність стартового розбігу.

Біг по дистанції. Під час бігу по дистанції спортсмен прагне досягнути своєї максимальної швидкості і як можна довше її зберегти. Швидкість бігу

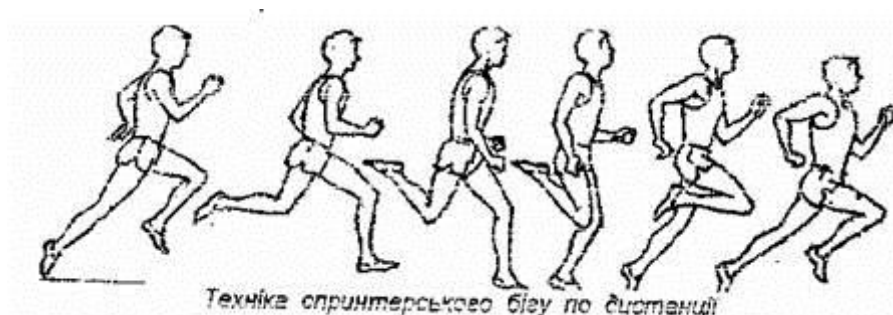
здебільшого залежить від раціональної форми рухів, вміння бігти без зайвого напруження. Щоб підтримувати високу швидкість бігу, спортсменові необхідно навчитися оптимально поєднувати довжину та частоту кроків. Довжина бігового кроку у кращих спринтерів - чоловіків коливається від 210 до 250 см (8-9 стоп), у жінок — від 185 до 215 см. Частота кроків досягає 5-5,5 кроків на секунду.

Постановка ноги на доріжку повинна бути пружною, Це досягається за рахунок приземлення на передню частину ступні згинання ноги у колінному суглобі, що значною мірою амортизує силу ударів об ґрунт і скорочує гальмівну фазу передньої опори.

Під час відштовхування поштовхова нога потужним рухом випрямляється у тазостегновому, колінному та гомілковоступневому суглобах. Стегно махової ноги енергійно виноситься вперед-вгору, сприяючи ефективному відштовхуванню,

Результати наукових досліджень показують, що під час швидкісного бігу активні зусилля припиняються ще до відриву опорної ноги від доріжки, а нога втрачає контакт з опорою завжди ще до того, як повністю розігнеться у суглобах. Відповідно, свідоме, штучне прагнення повністю

розігнути ногу у момент завершення відштовхування, як рекомендували окремі спеціалісти, не сприяє покращенню спортивного результату і може бути причиною травм м'язів задньої поверхні стегна.



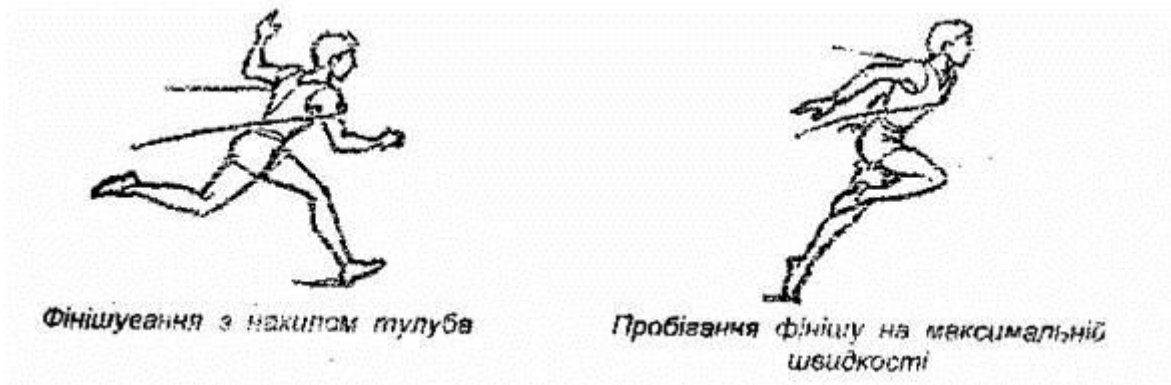
Руки під час бігу працюють широко і активно. Кути їх згинання у ліктьових суглобах непостійні: під час винесення вперед (до висоти підборіддя) і дещо

до середини рука згинається, а під час відведення назад і дещо назовні - розгинається під дією інерційних сил.

Раціональність рухів спринтера порушується, якщо він не розслабляє м'язи, які у даний момент активно не беруть участі в роботі. Успіх у спринті значною мірою залежить від вміння бігти легко, вільно, без зайвого напруження.

Фінішування. У минулому бігуни на короткі дистанції фінішували по-різному. Відомий спринтер Ч. Паддок (США) здійснював під час цього стрибок на стрічку. Окремі бігуни надавали перевагу фінішуванню з "падінням".

У теперішній час більш ефективним вважається перетин фінішної лінії на максимальній швидкості без спецзабігу.



4. Порядок постановки завдань, підбір засобів та методичні вказівки при навчанні техніки.

Навчати техніці бігу на спринтерські дистанції доцільно після декількох занять по бігу на середні дистанції.

Нижче вказані власні задачі і засоби для їх вирішення, а також дані методичні вказівки.

Задача 12. Ознайомитися з особливостями бігу кожного атлета, який займається, визначити основні індивідуальні недостатки і шляхи їх виправлення.

Засоби: Повторний біг на 60-80 м (3-5 разів).

Методичні вказівки. Кількість повторних пробіжок може бути різною. Воно залежить від того, як за швидко атлет пробіжить дистанцію у відповідній йому манері.

Задача 2. Навчити техніці бігу по прямій дистанції.

Засоби: 1. Біг з прискоренням на 50-80 м в $\frac{3}{4}$ інтенсивності. **2.** Біг з швидким початком, виключенням і бігом по інерції (60-80 м). **3.** Біг з високим підніманням стегна і загребаючою постановою ноги на доріжку (30-40 м). **4.** Біг з відведенням стегна назад і закиданням гомілки (40-50 м). **5.** Біг стрибковими кроками (30-60 м) **6.** Рухи руками (подібно рухам під час бігу. **7.** Виконати вправи 2-5 з більшою частотою і перейти на звичайний біг.

Методичні вказівки. Перелік вправ і їх дозування підбирається для кожного спортсмена з урахуванням недостатків його в техніці бігу. Всі бігові вправи спочатку виконуються кожним роздільні. По мірі освоєння техніки бігу вправи виконуються групою. В бізі з прискореннями потрібно збільшувати швидкість, але так, щоб рухи бігуна були вільними. Підвищення швидкості слід зупинити, як тільки з'явиться надлишкова напруга, скованість.

По досягненні максимальної швидкості не можна закінчувати біг різко, потрібно кожний аз намагатися бігти далі, не докладаючи максимальних зусиль (вільний

біг). Біг з прискоренням – основна вправа для вивчення технік спринтерського бігу.

Всі бігові вправи необхідно виконувати вільно, без лишніх зусиль. Кількість повторень рекомендованих вправ встановлюється в залежності від фізичної підготовленості (3-7 разів).

Задача 3. навчити техніці високого старту і стартовому прискоренню.

Засоби: 1. Виконання команди "На старт!".

2. Виконання команди "Увага!" 2. Початок бігу без сигналу, самостійно (5-6 разів). 4. Початок бігу без сигналу при великому нахилі тулуба вперед (до 20 м, 6-8 разів). 5. Почато бігу по сигналу і стартове прискорення (2030 м) при великому нахилі тулуба і енергетичному винисенню стегна вперед (6-8 раз).

Методичні вказівки. Слідкувати, щоб підопічні на старті виносили вперед плече і різну, різнойменні виставленої вперед нозі. По мірі засвоєння старту необхідно збільшувати нахил тулуба, довести його до горизонтального і намагатися зберегти нахил можливо довше.

До виконання старту по сигналу переходити тільки після елементарного засвоєння техніки.

Задача 4. Навчити низькому старту і стартовому розбігу.

Засоби. 1. Виконання команди "На старт!" 2. Виконання команди "Увага!" 3. Почато бігу безсигналу, самостійно (до 20 м, 8-12 разів). 4. Почато бігу по сигналу (по вистрілу). 5. Почато бігу по сигналу, який слідує через різні проміжки після команди "Увага!".

Методичні вказівки: Якщо бігун з перших кроків після старту передчасно випрямовується, доцільно збільшити відстань від колодок до стартової лінії або встановити на страті похилу рейку, обмежуючи можливість підйому. Хорошою вправою для виправлення передчасного виправлення бігуна зі старту являється початок бігу із високого стартового положення з опорою руки і горизонтальним положенням тулуба.

Навчаючи низькому старту, необхідно на перших заняттях вказувати підопічним, щоб вони не починали біг до сигналу (фальстарт). Рекомендується подавати тільки один заключний сигнал. При цьому бігуни приймають без команди позу, яку займають по сигналу "Увага!" Низький старт по вистрілу використовується на заняттях після оволодіння правильними рухами. Кількість повторень може коливатися від 3 до 15.

Задача 6. Навити переходу від стартового розбігу до бігу по дистанції.

Засоби: 1. Біг по інерції після про бігання невеликого відрізка зі абсолютною швидкістю (5-10 раз). Збільшення швидкості після вільного бігу по інерції, поступово зменшуючи відрізок бігу до 2-3 кроків (5-10 разів). 3. Перехід до вільного бігу по інерції після розбігу з низького старту (5-10 разів). 4.

Збільшення швидкості після вільного бігу по інерції, виконаного після розбігу з низького старту (6-12 разів), поступово зменшуючи відрізок вільного бігу до 2-3 кроків. 5. Переміжний біг. Біг з 3-6 переходами від максимальних зусиль до вільного бігу по інерції.

Методичні вказівки. Спочатку потрібно навчити вільному бігу по інерції по прямій дистанції на відрізках 60-100 м. Звертається особлива увага на вивчення умінню переходити до бігу з максимальною швидкістю до вільного бігу, не втрачаючи швидкості.

Задачі 6. Навчити фінішному ривку на стрічку.

Засоби: 1. Нахил вперед з відведенням рук назад при ходьбі (2-6 разів). 2. Нахил вперед на стрічку з відведенням рук назад при повільному і швидкому бізі (6-10 разів). 3. Нахил вперед на стрічку з поворотом плеч на повільному і швидкому бізі індивідуально і групою (8-12 разів).

Методичні вказівки. Навчаючи фінішуванню з ривком на стрічку, потрібно виховувати вміння проявляти вольові зусилля, необхідні для підтримки досягнутої максимальної швидкості до кінця дистанції. Важливо також привчити бігунів закінчувати біг не на лінії, а після неї. Для успішного навчання, потрібно проводити вправи парами, добираючи бігунів, рівних по силам, або застосовуючи фори.

Задача 7. Подальше вдосконалення в техніці бігу в цілому.

Засоби: 1. Всі вправи, які використовуються для навчання, і інші спеціальні вправи. 2. Про бігання пової дистанції. 3. Участь в прикидках і змаганнях.

Методичні вказівки. Техніка спринту краще всього удосконалюється при бізі в рівномірному темпі з неповною інтенсивністю; в бізі з прискоренням, в якому швидкість доводиться до максимальної, при виходах зі старту з різною інтенсивністю. Бажання бігти з максимальною швидкістю при не засвоєній техніці і не достатній підготовленості майже завжди призводить до надлишкових напруженням. Щоб уникнути цього, на незлих порах слід використовувати біг в $\frac{1}{2}$ і $\frac{3}{4}$ інтенсивності, так як при легкому, вільному, ненапруженому бігу спортсмену легше контролювати свої рухи.

З кожним наступним зайняттям швидкість бігу повинна збільшуватись. Але як тільки спринтер відчує, що з'являється напруженість, затислість мускулатури і зв'язок рухів, швидкість потрібно знизити. В результаті вдосконалення навиків час появи надлишкового напруження буде відчуватися. Через це спринтер буде досягати все більшої швидкості бігу, виконуючи рухи легко і вільно.

Потрібно постійно слідкувати за технікою низького старту. Особливу увагу необхідно звертати зменшенню часу реакції на стартовий сигнал, не допускаючи при цьому передчасного початку бігу.

При описанні навчання техніці бігу на 100 м вказано кількість повторень вправ для одного уроку, в який включається одна вправа. При включенні більшої кількості вправ дозування слід зменшити.

5.Обладнання місця, правила і судівство змагань з бігу на 100 м.

Колова бігова доріжка повинна мати довжину 400 м та мінімальну ширину 9 м 76 см (8х1,22). По можливості, з внутрішнього боку вона обмежується бетонною або іншою брівкою (50х50 мм). Якщо брівка піднята вгору для баз печення діяльності дренажної системи, то її висота не може перевищувати 65 мм. При трав'яному покритті доріжка повинна мати внутрішню границь (білу лінію) та бути позначеною. Пропорціями через кожних 4 м. Прапорці розміром 0,25 х0,20 м встановлюються на стійках висотою 45 см під кутом 60°, з нахилом від доріжки.

Вимірювання довжини колової бігової доріжки проводиться при наявності бровки на відстані 30 см від неї (для першої доріжки). Та на відстані 20 см (для другої і наступних доріжок). При відсутності бровки довжина всіх доріжок вимірюється на відстані 20 см від внутрішнього краю лінії. За цього виходить, що лінія, яка знаходиться за напрямом бігу зліва, до розмірів ширини бігової доріжки не входить. Також не входить до довжини доріжки фінішна лінія. Ширина окремої бігової доріжки може коливатися від 1,22 м до 1,25 м. Кожна стартова лінія входить до довжини дистанції.

Для проведення змагань з бігу на 100 м створюються такі суддівські бригади:

- стартова;
- судова на дистанції;
- суддів на фініші;
- суддів – хронометристів;
- суддів на фотофініші;
- суддів вимірювачів швидкості вітру;
- група проміжного фінішу;
- група координації результатів;
- суддів-контролерів;
- секретарів.

Загальне керівництво всіма суддівськими бригадами, склад яких визначається у залежності від рівня змагань, здійснює:

- на змаганнях низького рівня – безпосередньо менеджер;
- на змаганнях середнього та високого рівня – директор.

1. Стартова бригада суддів.

Склад стартової бригади суддів залежить від рівня характеру змагань.

На легкоатлетичних змаганнях з метою кращої організації та здійснення керівництва роботою всіх ланок бригада призначається старий суддя. До його обов'язків входить:

- складання графіка роботи та контроль за ходом його виконання;
- проведення (за 1,5 год.) інструктажу бригади та підготовки суддівської документації (стартових і фінішних протоколів, розкладу стартів, графіка роботи кожного зі стартерів);
- підготовка інвентаря та обладнання, технічних пристроїв та засобів зв'язку;
- знання розташування визначених місць для збору та реєстрації учасників, маршрутів їх входу на місця змагань та евакуації;
- уточнення зі старшим суддею на фініші, старшим суддею – хронометристом та старшим суддею бригади фотофінішу готовності систем зв'язку, сигналізації, а також розташування стартера на кожній стартовій позиції;
- встановлення робочих контактів з секретаріатом, секретарями на фініші та іншими суддівськими службами.

а) Стартер. Стартер виконує свої функції, а також координує діяльність всіх членів стартової бригади. Він має добре знати Регламент та розклад змагань.

Стартер наділений такими правами:

- тільки він вирішує, вірно чи невірно взято старт, включаючи дії помічника стартера;
- значною мірою несе відповідальність за належну обстановку на старті та за результати виступу спортсменів.

Перед початком виконання своєї основної функції він погоджує взаємодії зі старшим суддею на фініші, старшим суддею-хронометристом та суддею на фотофініші.

За 5 хв. до початку змагань з бігу на 100 м стартер має переконатися, що учасники забігу до старту. Потім, отримавши сигнал про готовність суддів на фініші, він надає учасникам команду "Зняти тренувальні форми", а сам займає місце на тумбочці. Наступна команда – «На старт!», може подаватися голосом або свистком (два коротких сигнали).

Друга команда "Увага!"

Місце розташування стартера визначається таким чином, щоб він мав змогу добре бачити всю картину старту, а його самого було добре видно з фінішу. Одяг судді стартера має відрізнятися за кольором від одягу від інших суддів.

Порядок участі легкоатлетів визначається шляхом перебування (подвійного – у фіналах).

б) Помічних стартера. Помічники стартера виконують функції судді при учасниках. До їх обов'язків також входить:

- перевірка наявності та справності необхідного інвентаря і обладнання;
- отримання у секретаріаті стартових протоколів;
- перевірка готовності засобів зв'язку на робочих позиціях;
- реєстрація учасників на місцях зборку;
- звірка прізвищ, номерів учасників і правильності їх прикріплення.

Помічник стартера виводить учасників 1-го та наступних забігів на місце старту, а після команди "Зняти тренувальні костюми!" шикує учасників навпроти своїх доріжок у місця старту.

2.Бригада суддів на фініші. Основне завдання – зафіксувати послідовність фінішування учасників.

Керівництво роботою бригади здійснює старший суддя на фініші до його обов'язків входить:

- розподіл обов'язків між членами бригади;
- перевірка місць розташування суддів;
- доповідь заступникові керівника змагань про готовність бригади до роботи.

За 10-15 хв до початку змагань судді займають свої місця і готуються до роботи. За 3-5 хв до страту суддя на фініші, переконавшись про готовність до роботи суддів – хронометристів, подає сигнал світлофорам або білим прапорцям, дозволяючи розпочати старт.

За 8-5 м до фінішу суддя не зводить погляд на фінішний створ і у момент перетину корпусом його площини фіксує "свого" учасника нагрудний номер та відстань (метраж) до попереднього. Якщо учасники фінішують близько один до одного, то замість метражу суддя ставить позначку "мить", яка означає, що бігун був "на груди позаду".

3.Бригада суддів – хронометристів. Вона визначає та фіксує час проходження дистанції. Кількість суддів – хронометристів залежить від кількості учасників забігу, а один з них призначається старшим. Судді-хронометристи мають знаходитися на вищій, на одному рівні з фінішною лінією, із зовнішнього боку бігового полотна, але не ближче 5 м від нього.

Три офіціанти хронометристи і один або два додаткових фіксують час переможця кожного забігу. Час додаткових хронометристів береться до уваги тільки тоді, коли відмовив у роботі секундомір офіційного судді. Порядок звернення до часу додаткового судді визначається до початку забігу.

Кожний хронометрист дії самостійно, не показуючи свій хронометр та не обговорюючи його показники з іншими особами. Зафіксувавши час, він

заносить його до суддівської записки, підписується і передає її старшому хронометристові. Який може попросити для перевірки показчики хронометра.

Перед початком змагань (за 1 год.) старший суддя отримує хронометри, необхідні бланки, розклад стартів та проводить із членами бригади передстартове "роз метання" з пуску і зупинки хронометрів на заданий сигнал, а потім доповідає заступникові менеджера змагань про готовність бригади до роботи.

За 10-15 хв. до початку статуту судді організовано виходять на свої місця і готуються до роботи, перевірявши видимість розташування судді-стартера. Старший суддя нагадує суддям, хто із них якого учасника приймає.

За 3-5 хв до старту старший суддя доповідає про готовність до роботи старшому судді на фініші і попереджає його про початок змагань.

Час переможця кожного забігу визначають тир судді – хронометристи, а за основу береться показник "середнього". Якщо у наявності є час тільки двох хронометристів, то береться за основу гірший час.

Обов'язки між суддями-хронометристами розподіляються приблизно таким чином:

- суддя № 1 фіксує час першого учасника;
- суддя № 2 фіксує час першого і другого учасника;
- суддя № 3 фіксує час першого і третього учасника;
- суддя № 4 фіксує час четвертого і п'ятого учасника;
- суддя № 5 фіксує час шостого і сьомого учасника і т.д.

Старший суддя-хронометрист має інколи перевіряти показники хронометрів у членів бригади, а повернення їх на кульову позначку здійснюється тільки за його командою.

4.Бригада суддів на фотофініші. З метою точного і об'єктивного визначення результатів на змаганнях вищого рівня використовується система фотофінішу та апаратура автоматичного електронного хронометрування, яка фіксує результат з точністю до 0,01 с.

Для вірного визначення порядку проходів на фініш учасники забігів повинні мати додатковий номер який кропиться на стегні (з боку фотофінішу). Номер може бути такий, як і нагрудний або відповідати номерів бігової доріжки.

До бригади входять:

- старший суддя;
- 2-3 судді – роз шифрувальники плівки;
- секретар;

- зв'язківець, що передає матеріали секретарям на фініші.

5. Бригада суддів – вимірювачів швидкості вітру.

Судді та технічний персонал, що обслуговує апаратуру, підпорядковується керівникові служби суддівської та інформаційної техніки і обслуговують змагання. Бригада з апаратурою розташовується на половині прямого відрізка дистанції, на відстані не більше 2 м бокової доріжки. Прилад встановлюється на висоті приблизно 1,22 м.

Відрізок часу, впродовж якого вимірюється напрям та швидкість вітру, починаючи від пострілу пістолета або іншого пристрою в бізі на 100 м – 10 с.

Вимірювання швидкості вітру здійснюється в м/с. У позитивному напрямі (попутному) записується як, для прикладу, +1,7, а в негативному (зустрічному) – як -0,9.

6. Група координації результатів. На змаганнях високого рівня, де працюють судді автоматичного та ручного хронометрування, обов'язки судді-координатора виконує старший суддя. Суть його роботи полягає в тому, щоб оперативно, після кожного забігу, порівнювати результати фотофінішу та ручного хронометрування. Подаючи перевагу електронним результатам.

У випадку розходжень з результатами ручного хронометрування суддя-координатор виявляє причину і, після внесення необхідних поправок, передає протокол рефері змагань з бігу для затвердження.

7. Судді-контролери.

Беруть участь в обладнанні та розмітці дистанції, а по ходу змагань наглядають за правильністю проходження дистанції учасниками. Протокол та відомості про порушення подають начальникові дистанції після завершення бігу.

8. Секретрі на фініші та фотофініші.

Секретарі працюють за технологією, визначеною головним секретарем, а при оперативній роботі по ходу змагань підпорядковується рефері змагань.

6. Правила техніки безпеки при заняттях

Зимою тренування спринтера проводиться в залі, манежі і на відкритих площадках (сгіноюю, утоптанною або укаткованою, з трачки дерев'яній або гаревій доріжці).

Якщо приміщень для занять немає, зимою можна всі тренування проводити на відкритих площадках.

Весною і влітку зняття проводяться на стадіоні, на місцевості і в залі. На місцевості проводяться спортивні ігри, кроси, спринтерські пробіжки, метання і різні страйки. В залі виконуються у вправи зі штангою і гирями, а також акробатичні і гімнастичні вправи.

Заняття на площадках взимку прово щиться в теплих тренувальних костюмах. Швидкісні пробіжки і стрибки виконуються в легкоатлетичних шипівках, інші вправи в відповідних кросівках. Для занять необхідно мати шерстяні шкарпетки.

На весні, в період танення снігу, доцільно тренуватися на прорізних ділянках відкритих площадок.

Завжди, під час тренувань, змагань слід добре розігріватися, розминатися, розтягуватися, щоб не отримати травм. В холодну погоду необхідно добре одягатися, шапочку на голову і рукавиці на руки.

Висновки

Біг на 100 м відноситься до стрінтерських дистанцій. Вона є однією із найпопулярніших на видовищніших дистанцій.

Ще у древніх Олімпійських іграх у 776 р. до н.е. єдиним видом спорту був біг на 1 стадію (192 м). А вже пізніше, на всіх сучасних іграх олімпіади біг на 100 м був обов'язковою дисципліною, який постійно розвивався і удосконалювався (біг з високого старту – з низького старту – страхування з колодок). Постійно покращувався рекорд на цю дистанцію (12,0 – Томас Берк, 1896 р. Афіни – 9,77 – Асафа Пауелл, 2005 р. – Афіни).

Техніка з бігу на 100 м складається з таких фаз:

- страт
- стартовий розбіг- біг по дистанції
- фінішування

Велике значення на змаганнях приділяється правильній організації, проведенню, обладнанню місць, а також суддівству змагань. Судді повинні знати свої обов'язки, правила і не уклінно дотримуватися їх.

Також при занятті цим видом потрібно завжди пам'ятати і дотримуватися правил техніки безпек

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

1. АЛАБИН В.Г., ЮШКЕВИЧ Т.Н. Спринт. Минск, Беларусь, 1977.
2. БАРТЕНЕВ Л.В. Бегуна „короткие дистанции. М: ФиС, 1971.
3. БОРЗОВ В.Ф. Секреты скорости. М: ФиС, 1973.
4. БОРЗОВ В.Ф. 10 секунд – целая жизнь. м-: ФиС, 1962.
5. ДЕДКОВСКИЙ С.М. Скорость или выносливость. М.: ФиС, 1972.
6. ЗАЩОРСКИЙ В.М. Физические качества спортсмена. М; ФиС, 1970.
7. ИОНОВ Д.П. Бег во всех измерениях. М.: Лениздат, 1984 Легкая атлетика. Учебник для институтов физической культуры (Под редакцией Н.Г. ОЗОЛИНА, В.И.ВОРОНКИНА, Ю.Н. ПРИМАКОВА. Издание 4-е, доп. перераб. М.: ФиС, 1989.
8. МАКСИМЕНКО Г.Н. , ТАБАЧНИК Б.И. Тренировка бегунов на короткие дистанции. Киев, Здоровье, 1985
9. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям: Учебник пособие для институтов физической культуры и факультетов физ. воспитания ВУЗов (Под общ.ред. М.П.КРИВОНОСОВА, Т.П.ЮШКЕВИЧА, МН.: Высшая школа, 1966).
10. Обучение видам легкой атлетики: Методические указания (Под редакцией В.Г. АЛАБИНА К.Ф.КОРЕНЕВА, Челябинск: ЧГИФК, 1986.
11. ОЗОЛИН Н.Г. Современная система спортивной тренировки. М: Физкультура и спорт, 1970.
12. ОЗОЛИН Э.С. Спринтерский бег. М: ФиС 1966г.
13. ПОПОВ В.Б., СУСЛОВ Ф.И., ЛИВАДО Е.И. Юный легкоатлет. М.: ФиС, 1984.
14. СУСЛОВ Ф.П. и др. Бег на средние и длинные дистанции. М.: ФиС, 1976
15. Тренажеры и специальные упражнения в легкой атлетике. (Под общ.ред. В.Г.Алабина, М.П. Кривоносова. М: ФиС, 1976.
16. ТУРОВА Г.Ф. На беговой дорожке женщины. М: ФиС, 1963.
17. ФИЛИН В.П. Бег на короткие дистанции. М: ФиС, 1964.

Рецензія

На випускну роботу вчителя-викладача фізичної культури Фінюка Володимира Володимировича «Методика навчання бігу на короткі дистанції»

У роботі описується коротка характеристика бігу на короткі дистанції як виду спорту, деякі відомості з історії розвитку спринтерського бігу, проаналізована техніка виконання вправи по фазах, описаний порядок підбору та постановки завдань, підбір засобів та методичних вказівок при навчанні техніки бігу, висвітлені вимоги до обладнання місця проведення спортивних бігових занять та змагань, правила техніки безпеки та правила проведення змагань і суддівство.

Дана випускна робота складається із 10 пунктів з яких: вступ, 6 теоретичних розділів, висновки, список літератури і додатки. Робота проілюстрована наочними малюнками, які допомагають краще зрозуміти суть методики бігу. Тема є актуальною бо вивчається всіма віковими групами. В доробку представлено історичні факти та події розвитку спринтерського бігу

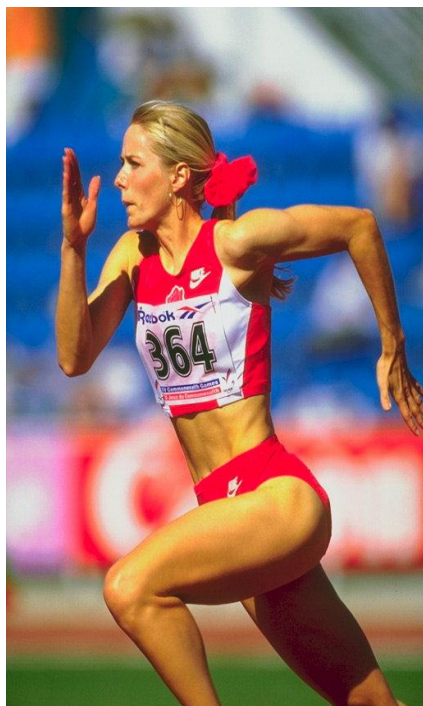
Старт



Біг



Фініш





Нагородження



