

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Бессчетнов Валерий александрович

студент, ФГБОУ ВО Саратовский ГМУ им. В.И. Разумовского Минздрава РФ, РФ, г. Саратов

HISTORY OF SHORT-DISTANCE RUNNING

Valery Besschetnov

Student, Saratov State Medical University n. a V.I. Razumovsky, Russia, Saratov

Аннотация. Бег на короткие дистанции был основан в древние времена примерно в 776 г до н.э. И со временем данный вид спорта обрстал новыми правилами а также новыми техниками как низкого старта, самого бега при котором высоко поднимались колени и рывком на финишную черту финиша. Спринт является важным средством физического воспитания, занимает одно из первых мест по своему характеру двигательных действий, и только благодаря выверенным движениям как правильное соотношение длины и частоты шага, поочередным расслаблением и сокращением мышц ,спортсмены могли достигать невероятных результатов в данном виде спорта.

Abstract. Short-distance running was founded in ancient times around 776 BC. And over time, this sport acquired new rules as well as new techniques like a low start, the very run in which the knees were raised high and a jerk to the finish line. Sprint is an important means of physical education, occupies one of the first places in terms of its motor actions, and only thanks to verified movements as the correct ratio of stride length and frequency, alternate relaxation and contraction of muscles, athletes could achieve incredible results in this sport.

Ключевые слова: спринт, история техники.

Keywords: sprint, history of technology.

Введение

Бег - одно из старейших и проверенных средств укрепления здоровья. В беге на короткие дистанции, спортсмены следовали конкретным критериям, как эффективно затрачивать энергию на определенную дистанцию. Бег на короткие дистанции является одним из популярнейших занятий в мире.

Цель исследования

1. Когда проводился первый спринт
2. Техники спринта в древности

3. Техники спринта в современности

Материалы и методы. В ходе работы были изучены и проанализированы научные публикации отечественных авторов. В ходе изучения, основываясь на выводах, сделанных в ходе исследований авторов научных работ, были сформулированы выводы о том как развивался бег на короткие дистанции.

Результаты. Спринт на данный момент является одним из первых видов легкоатлетических упражнений, которые входят в современную лёгкую атлетику.

В первую Олимпиаду была зафиксирована такая дисциплина, как спринт на дистанцию в одну стадию, которая равна примерно 192,27м.

Данная Олимпиада датирована 776г до н.э.

Спринт проводился по особым правилам как например низкий старт, а также старт по команде.

Также данный вид спорта проводился на обособленной дорожки покрытой толстым слоем песка.

При несоблюдении правил старта - жестоко наказывали розгами или облагали денежным штрафом.

В настоящее время можно увидеть пример проведения данных состязаний, например на древнегреческих вазах.

На вазах изображены бегуны в положении низкого старта, либо непосредственно во время бега, когда у каждого колени высоко подняты и изображено энергичное движение рук.

На данный момент современный спринт по положению тела почти не отличается от того, что было изображено на Древнегреческих вазах

Данный вид спорта стал востребованным в Англии, начиная с 1860 годов. Но за место 1 стадии руководство приняло решение сократить дистанцию до 100 ярдов (91,4).

Спринт раньше других видов спорта был признан доступным для женщин и был введен в программу Олимпийских игр 1928г.

Спринт на короткие расстояния считается одним из самых известных видов легкой атлетики.

Спортивные достижения в беге на короткие дистанции могут быть достигнуты только при обязательном соблюдении правил техники бега.

Все этапы забега от старта до финиша - одно безостановочное упражнение, в базе которого лежит цель бегуна первым достичь финиша в оптимальное время.

В настоящее время техники бега условно разделяют на 4 части: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.

1. Старт.

При беге в основном используется низкий старт, дающий возможность быстрее начать бег и показать максимальную скорость на коротком отрезке.

2. Стартовый разбег

Для увеличения начальной скорости на старте используют стартовые колодки, благодаря этим приспособлениям, спортсмен обладает постоянной опорой в отличие от спортсменов в

античности. Положение этих колодок формируется на этапе подготовки к соревнованиям, в процессе тренировок, а также зависит от личных качеств спортсмена, например от роста, длины конечностей до уровня развития силовых качеств в спринте.

Первостепенная задача в стартовом разбеге является преодоление инерции покоя тела и как можно быстрее набрать начальное ускорение тела спортсмена. После подачи сигнала бегуны бросаются вперед одновременно отталкиваясь от сзади стоящей колодки, нога совершает активный толчок от колодки, и отрывая руки от исходного положения на дорожке.

После броска ногой от сзади стоящей колодки это движение продолжается впереди стоящей ногой и эта фаза завершается толчком от впереди стоящей колодки. Главное правило этой фазы выбегать после толчка от колодок, а не выпрыгивать из них. Как правило спортсмены любой квалификации на первой секунде после разбега развивают до 50% от своей максимальной скорости бега, на второй секунде 76 % от общей скорости на третьей секунде спортсмен достигает 91% от общей скорости бега.

3. Бег по дистанции.

Для того чтобы равномерно развивать скорость бега необходимо правильно соотносить длину и частоту шагов благодаря меньших усилий и большей свободы движения.

Для профессиональных бегунов характерна частота в 4,5-5,5 шагов в секунду и длина шагов приблизительно равна 125% от общего роста спортсмена.

Во время бега руки должны быть согнуты в локтях, а также быстро перемещаться в такт движения ног вперед и назад-наружу. Самое главное в этой фазе не нарушать ритм бега, который заключается в последовательном напряжении, которые принимают активное участие в спринте, и расслабление конечности, которые не принимают активное участие в спринте.

4. Финиширование

На данный момент существует 3 техники финиширования

1- бросок грудью на финишную ленту

2- рывок плечом с поворотом верхней части туловища

3- не изменяя темп пробежав за финишную ленту

После финиширования тело бегуна постепенно смещается кзади, скорость падает и спортсмен плавно переходит на ходьбу.

В заключении можно отметить что спринт один из важных видов лёгкой атлетики, благодаря ежедневным тренировкам данный вид спорта оказывает мощное оздоравливающее действие на весь организм, позволяя набрать мышечную массу.

Данный вид спорта со времен основания первых Олимпийских игр почти не изменился в технике, только добавлялись новые методы для того чтобы добиться новых достижений.

Выводы

1. Спринт был зафиксирован на первой Олимпиаде в 776 до н.э.
2. Техника в древности заключалась в соблюдении низкого старта, соблюдении техники бега, когда у каждого колени высоко подняты.
3. Техники в современном спринте заключались в правильном разбеге с использованием стартовых колодок, правильного движения во время бега с правильным соотношением длины шага с частотой шагов, и использованием одной из трех техник финиширования: бросок, рывок, пробег.

Список литературы:

1. Акимов И. А. : Добежать до себя. - М.: Советская Россия, 1975 67 – 84с.;
2. Врублевский Е. П. :Легкая Атлетика основы знаний в вопросах и ответах М.:Спорт 2017 130-160 с.;
3. Гринштейна.А.Ю. :Книга легкоатлета./М.: Физкультура и спорт, 1971.- 78 – 88 с.;
4. Доктор пед. наук, проф. В.Г. Никитушкин, доктор пед. наук, проф. Н.Н. Чесноков, канд. пед. наук В.Г. Бауэр; Федеральное агентство по физической культуре и спорту: Легкая атлетика: бег на короткие дистанции. 45– 73 с.;
5. Жилкин А.И.: Легкая атлетика. - М.: Академия, 2006
6. Озолин Э.С. : Спринтерский бег. - М.: Физкультура и спорт, 1986
7. Степаненко Е.П. : Конькобежный спорт. - М.: Физкультура и спорт, 1977 140 – 213 с.;
8. Краснов В.М. На следующую ступень// Легкая атлетика., 2005.- №8-9.- 25-27 с.;