**«Бег на короткие дистанции».**

Подсосов Д.С., учитель физической культуры

**Введение**

Бег на короткие дистанции или спринт - это бег с максимальной скоростью тела за ограниченный период времени, а также одна из легкоатлетических дисциплин сочетающая в себе высокую нагрузку на координацию и требование к высокоразвитой выносливости. Считается одной из самых зрелищных дисциплин, ведь короткие дистанции в беге участники проходят за несколько секунд.

Спринтерский бег – наиболее популярная легкоатлетическая дисциплина. Он очень динамичный и зрелищный, исход забега решается секундами и сантиметрами, а победу спортсмены буквально вырывают друг у друга из рук. Однако данным видом бега можно заниматься не только профессионально - он доступен любому желающему и оказывает самое благоприятное влияние на организм человека, как и любой бег.

**Бег на короткие дистанции имеет ряд свойств, которые важны для спортсменов, занимающихся этим видом спорта. Вот некоторые из них:**

**Реакция на старт**

Бег на короткие дистанции требует от спортсменов быстрой реакции на старт. Они должны быть готовы мгновенно отреагировать на звук стартового выстрела или сигнала и начать движение сразу же. Реакция на старт может существенно влиять на результат гонки, поэтому спортсмены должны тренировать свою реакцию и улучшать ее.

**Взрывная сила**

Бег на короткие дистанции требует от спортсменов взрывной силы. Взрывная сила позволяет им быстро разгоняться и достигать максимальной скорости. Это свойство особенно важно для старта и разгона на первых метрах дистанции.

**Скорость**

Одним из основных свойств бега на короткие дистанции является развитие максимальной скорости. Спортсмены должны быть способны развивать высокую скорость на коротких участках дистанции. Это требует от них силы, координации и техники бега.

**Выносливость**

Хотя бег на короткие дистанции может показаться кратковременным усилием, выносливость все равно играет важную роль. Спортсмены должны быть способны поддерживать высокую скорость на протяжении всей дистанции. Для этого им необходимо развивать выносливость и улучшать свою аэробную и анаэробную системы энергетики.

**Техника бега**

Техника бега является важным свойством бега на короткие дистанции. Спортсмены должны иметь правильную технику бега, чтобы максимально эффективно использовать свою силу и скорость. Они должны уметь правильно отталкиваться от земли, двигать руки и ноги, поддерживать правильную осанку и контролировать свое дыхание.

Все эти свойства важны для успешного бега на короткие дистанции. Спортсмены должны постоянно работать над их развитием и совершенствованием, чтобы достичь высоких результатов в этом виде спорта.

**Техника бега на короткие дистанции:**

**Старт.**

Старт спринтерских забегов дается с колодок. В момент старта от спринтера требуется максимально быстро «взорваться» и приступить к разгону. В этот момент максимально задействованы практически все мышца человека, поскольку спортсмену потребуется не только отталкиваться ногами, но руками, а еще помогать себе спиной и мышцами пресса. Можно сказать, что старт один из самых энергозатратных этапов забега.

Следующий технический момент – это умение попадать в момент выстрела или дачи команды о старте. Изначально спортсмен находится в положении: толчковая нога на колене на дорожке, колено второй ноги немного приподнято, руки упираются в дорожку, не пересекая линии, он отрывает колени от дорожки, корпус тела подает вперед, вес тела переносит вперед, таким образом, чтобы основной опорой остались руки, далее спортсмен отрывает руки от дорожки и одновременно начинает отталкиваться ногами от колодок. Очень важно поймать грань между падением и эффективным разгоном. Если изначально наклон будет недостаточный, то не получится в дальнейшем быстро разогнаться.

**Разгон.**

Продолжительность разгона не должна быть более 30 метров, но и не должна быть меньше 20-25. Если разгон будет слишком длинный, то не получиться в дальнейшем развивать большую скорость и подключить другие мышцы. Это равно тому, если все время ехать на автомобиле на первой передаче, которая эффективна только в начале движения. Если же разгон будет слишком короткий, то спортсмену будет очень тяжело развить в дальнейшем достаточную «крейсерскую» скорость. Тут опять же подойдет пример с автомобилем.

На этапе разгона тело должно быть наклонено вперед и с каждым шагом постепенно выпрямляться. Это связано с тем, что в момент старта вес тела был перенесен назад. Нельзя сразу же быстро выпрямляться после старта. К 30-му метру спортсмен должен быть уже с ровной спиной.

На фазе разгона необходимо максимально часто и мощно отталкиваться ногами. Руки служат для оказания помощи в наборе частоты и ширины шага. Главное найти золотую середину между чересчур длинными шагами и короткими, но мощными.

**Бег по дистанции.**

Техника бега на короткие дистанции на этом этапе достаточно прозрачна. Главная задача постараться еще сильнее развить набранную скорость и поддержать ее как можно дольше. Приземление идет на носок, на заряженную стопу. Время соприкосновения с дорожкой минимально. Для этого необходим мощный толчок и вынос бедра как можно дальше и выше. В отличие от техники естественного бега, в беге на короткие дистанции можно и даже нужно выносить голень вперед колена, производя загребательные движения.

Руки согнуты в локтях, но могут немного сгибаться и разгибаться. Работать ими необходимо активно, задавая ритм ногам. Тело должно быть напряжено, а мышцы спины и пресса поддержать его в ровном, но слегка наклоненном вперед положении.

**Финиш.**

Заключительный этап спринтерской дистанции. В отличие от бега на средние и длинные дистанции, зачастую является решающим, поскольку финишная борьба и фотофиниш – обычное дело для бега на короткие дистанции. Тут больше играет роль случая и стрессоустойчивость атлета. Во-первых, в выигрыше будет тот, кто точнее попадет «в ногу». То есть делать выпад с толчковой ноги намного удобнее, чем с другой. Во-вторых, если у атлета сдадут нервы, и он сделает выпад раньше, чем требуется, то его скорость очень сильно упадет непосредственно перед финишной чертой.

Получается, что главная особенность техники финиша спринта заключается в том, чтобы в нужный момент начать делать выпад для финиша, а вот поймать этот момент – настоящее искусство.

**Тренировка для бега на короткие дистанции включает в себя различные аспекты, вот некоторые ключевые аспекты тренировки:**

**Силовые тренировки**

Силовые тренировки играют важную роль в тренировке для бега на короткие дистанции. Они помогают развить силу ног, что позволяет бегуну развивать большую скорость. В тренировочной программе могут быть включены упражнения, такие как приседания, выпады, подтягивания и пресс.

**Технические тренировки**

Технические тренировки помогают улучшить технику бега, что в свою очередь может повысить скорость и эффективность движений. В тренировочной программе могут быть включены упражнения на улучшение стартового ускорения, техники бега на поворотах и техники бега с использованием рук.

**Интервальные тренировки**

Интервальные тренировки являются эффективным способом улучшить скорость и выносливость. Они включают чередование высокоинтенсивных упражнений с периодами отдыха. Например, спортсмен может бегать на максимальной скорости на короткую дистанцию, а затем отдыхать или бегать медленнее на более длинную дистанцию. Это помогает развить скоростную выносливость и улучшить реакцию на усталость.

**Регулярные пробежки**

Регулярные пробежки являются основой тренировки для бега на короткие дистанции. Спортсмен должен регулярно тренироваться, чтобы поддерживать свою форму и улучшать свои результаты. Пробежки могут быть разного объема и интенсивности, в зависимости от целей и уровня подготовки спортсмена.

**Растяжка и восстановление**

Растяжка и восстановление играют важную роль в тренировке для бега на короткие дистанции. Растяжка помогает улучшить гибкость и предотвратить возможные травмы. Восстановление включает в себя отдых и регенерацию после тренировок, чтобы тело могло восстановиться и адаптироваться к нагрузкам.

Важно помнить, что тренировка для бега на короткие дистанции должна быть индивидуальной и адаптированной под каждого спортсмена. Регулярность, постепенное увеличение нагрузок и правильное питание также являются важными аспектами тренировки для достижения оптимальных результатов.

**Заключение**

Бег на короткие дистанции является важной частью физической культуры. Он помогает развивать скорость, выносливость и силу. Регулярная тренировка является неотъемлемым компонентам успеха в этом виде спорта. Бег на короткие дистанции имеет множество преимуществ, включая улучшение общей физической формы и повышение самооценки. Поэтому, не забывайте включать бег на короткие дистанции в свою тренировочную программу и наслаждайтесь всеми его пользами!