

ГБОУ «Гимназия № 278 имени Б.Б. Голицына»
Адмиралтейского района города Санкт-Петербурга

**БЕГ НА ДЛИННЫЕ И КОРОТКИЕ
ДИСТАНЦИИ.
СПОРТИВНЫЕ ПОБЕДЫ УСЭЙНА БОЛТА.**

Работа выполнена
ученицей 8-1 класса
Шварёвой Полиной

Учитель:
Ткач Екатерина Эдуардовна

Санкт-Петербург, 2017.

Среди беговых видов спорта выделяют следующие:

1. спринт (100 м, 200 м и 400 м),
2. бег на средние дистанции (от 800 до 3000 м, в том числе бег на 3000 м с препятствиями),
3. бег на длинные дистанции,
4. барьерный бег (100 м, 400 м),
5. эстафета (4×100 м, 4×200 м, 4×400 м, 4×800 м, 4×1500 м).

Соревнования по бегу проводятся на специальных легкоатлетических стадионах с оборудованными дорожками. Ширина дорожки – 1,22 м. На дорожки наносится специальная разметка, указывающая старт и финиш всех дистанций, и коридоры для передачи эстафетной палочки.



Фото 1. Легкоатлетический стадион.

БЕГ НА 100 МЕТРОВ

Бег на 100 метров - дисциплина легкой атлетики, включённая в олимпийскую программу с момента проведения первых Олимпийских игр. Относится к спринтерским дисциплинам. Длина дистанции измеряется от края линии старта, дальней от финиша, до края линии финиша, ближней к старту; забег проводится по прямой на беговой дорожке стадиона. Старт забега производится из стартовых колодок. Каждый спортсмен должен бежать по своей индивидуальной дорожке шириной не менее 1,22 м и не более 1,25 м, обозначенной линиями шириной 5 см. Все дорожки должны быть одинаковой ширины. На любых международных соревнованиях должно быть восемь отдельных беговых дорожек.

Годом официального первого мирового рекорда в забеге на 100 метров является 1912 год – год создания Международной ассоциации легкоатлетических федераций.

Первым рекордсменом стал американец *Дональд Липпинкотт*, пробежавший стометровку за 10,6 сек. на Олимпиаде в Стокгольме. В настоящее время мировой рекорд в беге на 100 метров среди мужчин, установленный 16 августа 2009 года, принадлежит уроженцу Ямайки *Усэйну Болту* и составляет 9,58 секунды. Одновременно с этим Усэйну Болту принадлежит и олимпийский рекорд, установленный 5 августа 2012 года на Олимпиаде в Лондоне. Он составляет 9,63 секунд.

У женщин мировой рекорд в беге на 100 метров принадлежит *Флоренс Гриффит-Джойнер*. Он был установлен 16 июля 1988 года и составляет 10,49 секунды.

СПОРТИВНАЯ КАРЬЕРА УСЭЙНА БОЛТА

Будущий спортсмен родился в небольшой деревне Шервуд-Контент, в области Трелони на севере Ямайки, в семье Дженнифер Болт и отца Уэлсли Болта, владельца продуктового магазина. В детстве он увлекся крикетом, но на одном из соревнований его заметил тренер по лёгкой атлетике школы Пабло Макнейл. Он обратил внимание на скоростной потен-

циал юного спортсмена и посоветовал Усэйну Болту бросить занятия крикетом и перейти в лёгкую атлетику. В 2001 году Усэйн выигрывает свою первую медаль в лёгкой атлетике. На чемпионате Ямайки среди учеников средней школы он занял 2-е место в беге на 200 метров с результатом 22,04 секунды.



Фото 2. Болт на олимпиаде в Пекине. 2008 г.

Усэйн Сент-Лео Болт – ямайский легкоатлет, специализирующийся в беге на короткие дистанции, восьмикратный олимпийский чемпион и 11-кратный чемпион мира (рекорд в истории этих соревнований). За время выступлений установил 8 мировых рекордов. Обладатель мировых рекордов в беге на 100 - 9,58 с; и 200 метров - 19,19 с, а также в эстафете 4×100 метров в составе сборной Ямайки - 36,84. Быстрейший спринтер в истории на дистанциях 100 и 200 метров.

Болт является единственным спортсменом, которому удалось выиграть спринтерские дистанции 100 и 200 метров на трёх Олимпиадах подряд (Пекин 2008, Лондон 2012 и Рио-де-Жанейро 2016). Обладатель наибольшего количества золотых олимпийских наград в истории спорта Ямайки. В настоящее время делит 3-е место по числу золотых медалей, выигранных на Олимпийских играх среди легкоатлетов. Первый в истории легкоатлет, выигравший 11 золотых наград на чемпионатах мира. Командор ямайского ордена Достоинства (2008) и кавалер ордена Ямайки (2009).

За имя и высокую скорость бега получил прозвище «Молниеносный» (англ. *Lightning Bolt*).

Олимпийские победы и мировые рекорды.

Усэйн Болт устанавливал рекорды с самого начала своей спортивной карьеры.

В начале спортивного сезона 2003 года он принял участие в чемпионате Ямайки среди школьников старших классов. Болт выиграл дистанции 200 метров - 20,25 и 400 метров - 45,3. Оба эти результата стали новыми рекордами Ямайки среди легкоатлетов в возрасте до 19 лет. Далее он выступил на играх CARIFTA, проходившие в Порт-оф-Спейне. На этих соревнованиях он выиграл дистанции 200 и 400 метров среди легкоатлетов в возрасте до 20 лет, установив при этом новые рекорды соревнований, а также стал победителем в эстафетах 4x100 и 4x400 метров. В июле он выступил на чемпионате мира среди юношей, где выиграл дистанцию 200 метров с рекордом чемпионатов - 20,40. Неделью спустя Усэйн выигрывает Панамериканский чемпионат среди юниоров в беге на 200 метров с новым высшим мировым достижением среди юношей - 20,13. Этот рекорд до сих пор остаётся непревзойдённым.

11 апреля 2004 года на соревнованиях CARIFTA Games в Девоншире, он пробежал дистанцию 200 метров за 19,93 - этот результат стал новым мировым рекордом среди юниоров, который до 2014 являлся непревзойдённым. Усэйн превзошёл рекорд американского спринтера Роя Мартина, установленный 11 мая 1985 года, также **он стал первым юниором, пробежавшим 200 метров быстрее 20 секунд.**

Но победы омрачили многочисленные травмы.

В начале спортивного сезона 2005 года Болт стал членом тренировочной группы Глена Миллса. Первым делом его новый тренер стал искать причины многочисленных травм начинающего бегуна. Глен Миллс отправил Усэйна на обследование, врачи поставили диагноз сколиоз (искривление позвоночника), а также обнаружили, что его правая нога на полдюйма (около 1,3 см) короче, чем левая. Также они предупредили спортсмена, что возможно ему придётся отказаться от занятий спортом. Посоветовавшись с тренером, они приняли решение обратиться к немецкому спортивному врачу-ортопеду Ганс-Вильгельму Мюллер-Вольфарту, который и назначил ему лечение.

После прохождения курса лечения Болт приступил к тренировкам, и уже 26 июня он стал чемпионом Ямайки в беге на 200 метров с результатом 20,27. 10 июля стал победителем чемпионата Центральной Америки и стран Карибского бассейна в беге на 200 метров с новым рекордом чемпионата — 20,03. Но в финальном забеге на чемпионате в Финляндии после шестидесяти метров дистанции почувствовал боль в подколенном сухожилии и был вынужден сбросить скорость. Финишировал он на последнем месте. Из-за травмы, был вынужден пропустить оставшуюся часть сезона. Травмы преследовали Болта и в 2006 году.

24 июня 2007 года на чемпионате Ямайки Болт стал чемпионом, победив с результатом 19,75. Тем самым он **побил национальный рекорд** Дона Куорри, державшийся с 1971 года. Данная победа позволила ему войти в состав сборной на чемпионате мира в Осаке. Чемпионат мира по лёгкой атлетике 2007 стал вторым в карьере ямайского спринтера.

До 2008 года его основной дистанцией была 200 метров, лишь однажды в 2007 году он выступил на дистанции 100 метров на официальных соревнованиях. 31 мая на соревнованиях Adidas Grand Prix в Нью-Йорке, Болт установил новый мировой рекорд на дистанции 100 метров - 9,72, побив достижение Асафы Пауэлла.



Фото 3. Болт на соревнованиях.

В начале августа Болт объявил, что на Олимпиаде в Пекине (2008 г.) он выступит на дистанциях 100 и 200 метров. 16 августа в финальном забеге он выиграл свою **первую золотую олимпийскую медаль, победив с новым мировым рекордом — 9,69.** Он стал первым легкоатлетом из Ямайки, кому удалось стать олимпийским чемпионом на 100 метров.

20 августа 2008 года Болт получает свою **вторую золотую олимпийскую медаль**, выиграв дистанцию 200 метров с результатом 19,30 и превзойдя мировой рекорд Майкла Джонсона на 0,02.

22 августа Болт выиграл **третью золотую медаль** на Олимпийских играх в Пекине. В составе эстафеты 4×100 метров он бежал на третьем этапе, и вместе со своими соотечественни-

ками (Неста Картер, Майкл Фрейтер и Асафа Пауэлл) установил новый олимпийский и мировой рекорд — 37,10.

25 января 2017 года стало известно, что Усэйна Болта лишили золотой медали, так как в пробе Картера после перепроверки были обнаружены следы запрещенного препарата метилгексанамина. В связи с этим победный результат сборной Ямайки в эстафете аннулирован. Все участники забега лишены медалей и должны будут их вернуть.

После Олимпиады он выступил на трёх соревнованиях и все выиграл.



Фото 4. Усэйн Болт награждён статуэткой в номинации «Лучший легкоатлет 2011 года»

В конце июня на олимпийском отборочном чемпионате Ямайки он потерпел сразу два поражения на дистанциях 100 и 200 метров. На дистанции 100 метров Йохан Блэйк выиграл с новым личным рекордом, в то время как Болт финишировал 2-м с результатом 9,86. В беге на 200 метров Блэйк выиграл со временем 19,80, а Болт проиграл ему 3 сотых секунды.

Это было его первое поражение на дистанции 200 метров с 2007 года.



Фото 5. Усэйн Болт на Олимпиаде 2012 года

26 июля стало известно, что Усэйн будет знаменосцем сборной Ямайки на церемонии открытия **Олимпийских игр 2012** года в Лондоне. 4 августа он начал своё выступление на Олимпиаде, выиграв в этот день предварительный забег на 100 метров. На следующий день выиграл полуфинал - 9,87. Спустя три часа он стал **четырёхкратным олимпийским чемпионом**, выиграв финальный забег с новым олимпийским рекордом - 9,63.

9 августа он выигрывает своё **второе золото** на этих Олимпийских играх. В финальном забеге на 200 метров он показал результат 19,32. Он стал единственным в истории, кому удалось выиграть дистанцию 200 метров на двух Олимпиадах подряд.

В последний день Олимпиады он вместе со своими партнёрами по команде (Неста Картер, Майкл Фрейтер, Йохан Блэйк) стал **чемпионом** в эстафете 4×100 метров. Они установили но-

вый мировой рекорд - 36,84, превзойдя собственный рекорд, установленный на чемпионате мира 2011 года.

Своей главной задачей на 2014 год Усэйн Болт считал установление нового мирового рекорда на дистанции 200 метров. Однако, в марте он получил травму подколенного сухожилия на левой ноге. Ему была сделана операция, после которой он 9 недель восстанавливался. 2 августа он в составе сборной Ямайки стал победителем Игр Содружества в эстафете 4×100 метров с новым рекордом соревнований - 37,58.



Фото 6. Усэйн Болт на чемпионате мира 2013 года в Москве

Болт неоднократно заявлял, что планирует выступать до 2016 года, а после выступления на Олимпийских играх в Рио-де-Жанейро завершить карьеру, но на Играх Содружества 2014 года в Глазго он признал, что последним его турниром может стать чемпионат мира 2017 года в Лондоне.

5 августа 2017 года он с результатом 9,95 занял третье место в беге на 100 метров на 16-м Чемпионате мира по лёгкой атлетике, проходившем в Лондоне. 12 августа 2017 года Болт получил травму во время прохождения последнего этапа эстафеты 4×100 м. Через два дня Усэйн Болт окончательно подтвердил своё решение о завершении профессиональной карьеры.

Без сомнения, Усэйн Болт – величайший спортсмен современности. Многие ученые изучали и изучают «феномен Болта», пытаясь ответить на вопрос, что помогало ему побеждать и устанавливать мировые рекорды, то есть быть быстрее всех на планете. Конечно, можно «списать» его заслуги генетике, но, я считаю, что без сильного характера, работы над собой и изнуряющих тренировок Болт не стал бы мировым рекордсменом.



Фото 7. Знаменитый жест Болта