

ПРЕЗЕНТАЦИЯ НА
ТЕМУ:
«БЕГ - ВИД ЛЕГКОЙ
АТЛЕТИКИ»»

БЕГ

Бег - естественный способ передвижения входящий во многие виды спорта. В лёгкой атлетике бег делится на гладкий, с препятствиями, эстафетный и по пересечённой местности. Бег выполняется широким шагом на передней части стопы, с полным выпрямлением ноги в момент отталкивания от земли и выносом бедра другой ноги вперёд-вверх, туловище слегка наклонено вперёд, руки согнуты в локтях, дыхание свободное.



БЕГ

Беговые виды лёгкой атлетики объединяют следующие стадионные дисциплины: спринт (100 м, 200 м и 400 м), бег на средние дистанции (от 800 до 3000 м^[1], в том числе бег на 3000 м с препятствиями), бег на длинные дистанции (классические дистанции 5000 м и 10 000 м), барьерный бег (110 м, 400 м) и эстафета (4×100 м, 4×200 м, 4×400 м, 4×800 м, 4×1500 м). Все они проходят на дорожке стадиона. ^[2]

Соревнования по бегу известны с 776 года до нашей эры. ^[2] Соревнования по бегу – это один из самых старых видов спорта, по которым были утверждены официальные правила соревнований, были включены в программу с самых первых Олимпийских игр современности 1896 года. Для бегунов важнейшими качествами являются: способность поддерживать высокую скорость на дистанции, выносливость (для средних и длинных), скоростная выносливость (для длинного спринта), реакция и тактическое мышление.



ТЕХНИКА БЕГА

Техника бега зависит от многих факторов. Наиболее существенными являются:

- индивидуальные особенности спортсмена;
- уровень физической подготовленности спортсмена;
- дистанция бега;
- покрытие, на котором выполняется бег;
- конфигурация местности;
- климатические условия.



ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ

К индивидуальным особенностям спортсмена-бегуна необходимо отнести:

1) длину ног; 2) подвижность в суставах, особенно в тазобедренном; 3) врожденное соотношение красных и белых мышечных волокон, которые влияют на такие физические качества, как быстрота и выносливость.

С повышением уровня физической подготовленности будет меняться и техника бега, приобретая более рациональные и экономичные формы и содержание.

От дистанции бега и двигательных задач будет зависеть в первую очередь скорость бега, которая будет влиять на технику бега.





УСЛОВИЯ

Соревнования по бегу проводятся на специальных легкоатлетических стадионах с оборудованными дорожками. На летних стадионах обычно 8-9 дорожек, на зимних — 4-6 дорожек. Ширина дорожки — 1.22 м, линии, разделяющей дорожки — 5 см. На дорожки наносится специальная разметка, указывающая старт и финиш всех дистанций, и коридоры для передачи эстафетной палочки. Сами соревнования почти не требуют сколько-нибудь особенных условий. Определённое значение имеет покрытие, из которого изготовлена беговая дорожка. Исторически сначала дорожки были земляными, гравевыми, асфальтовыми. В настоящее время дорожки на стадионах изготовлены из синтетических материалов — таких, как тартан, рекортан, регупол и других. Для крупных международных стартов технический комитет IAAF сертифицирует качество покрытия по нескольким классам.



В качестве обуви спортсмены используют специальные беговые туфли – шиповки, обеспечивающие хорошее сцепление с покрытием. Соревнования по бегу проводятся практически в любую погоду. В жаркую погоду в беге на длинные дистанции могут также организовываться пункты питания.



ПРАВИЛА

На старте спортсмены занимают свои позиции согласно жребию или местам, занятым на предыдущих этапах соревнований. При команде «*на старт*» («*on your marks*») занимают места у стартовой линии или в колодках (спринт). При команде «*внимание*» («*set*») готовятся к старту и должны прекратить всякое движение (команда применяется только в спринте). Команду «*марш*» даёт стартер выстрелом стартового пистолета, с которым на больших соревнованиях соединён электронный таймер.

В ходе бега спортсмены не должны мешать друг другу, хотя при беге особенно на длинные и средние дистанции возможны контакты бегунов. На дистанциях от 100 м до 400 м спортсмены бегут каждый по своей дорожке. На дистанциях от 600 м — 800 м начинают на разных дорожках и через 200 м выходят на общую дорожку. 1000 м и более начинают старт общей группой у линии обозначающей старт.

Выигрывает тот спортсмен, который первым пересекает линию финиша. При этом в случае спорных ситуаций привлекается фотофиниш, и первым считается тот легкоатлет, часть туловища которого первой пересекла линию финиша.



www.jawaley.com

جوالی

РЕГЛАМЕНТ

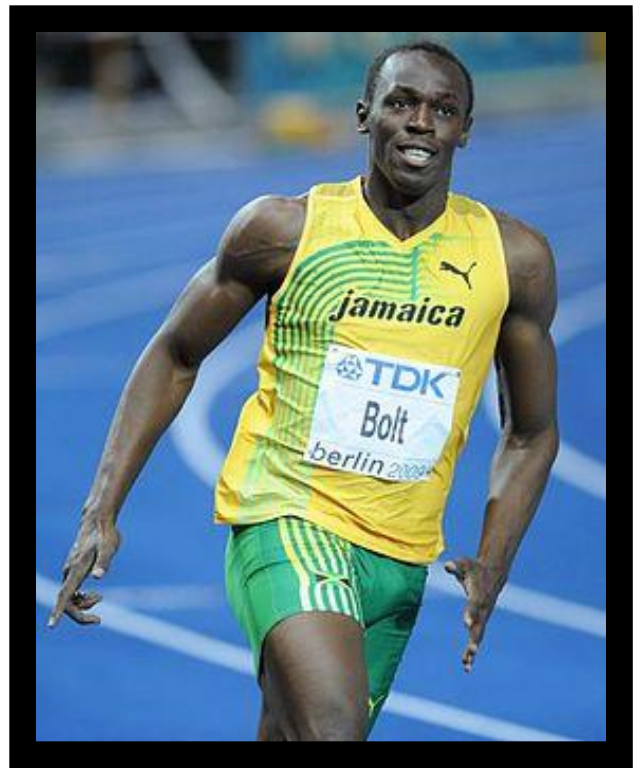
На крупных соревнованиях при большом количестве участников старты проводятся в несколько кругов отсеивающих проигравших (либо по занятому месту либо по худшему времени). Так на летних чемпионатах мира и Европы и Олимпийских играх принята следующая практика (количество кругов может меняться в зависимости от числа участников).

- 100 м и 800 м проводятся в 1-4 круга (забег-четвертьфинал-полуфинал-финал)
- от 1500 м до 5000 м в 1-3 круга (забег-полуфинал-финал)
- 10 000 м — в 1-2 круга (забег-финал)
- При этом в финальных забегах участвуют
- 100 м до 800 м, эстафеты — 8 спортсменов/8 команд
- от 1500 м до 10 000 м — 12 спортсменов и более



ЧЕМПИОНЫ МИРА ПО БЕГУ

Усэйн Сент-Лео Болт — ямайский легкоатлет, который специализируется в беге на короткие дистанции, шестикратный олимпийский чемпион и восьмикратный чемпион мира.



Джастин Гэтлин – американский спринтер,
олимпийский чемпион.



Неста Картер - ямайский бегун на короткие дистанции. Двукратный олимпийский чемпион в эстафете 4×100 метров в составе сборной Ямайки.

