ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. ТЕХНИКА БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ ЗБ-БЖ-ФК21

Барановский Юрий Сергеевич

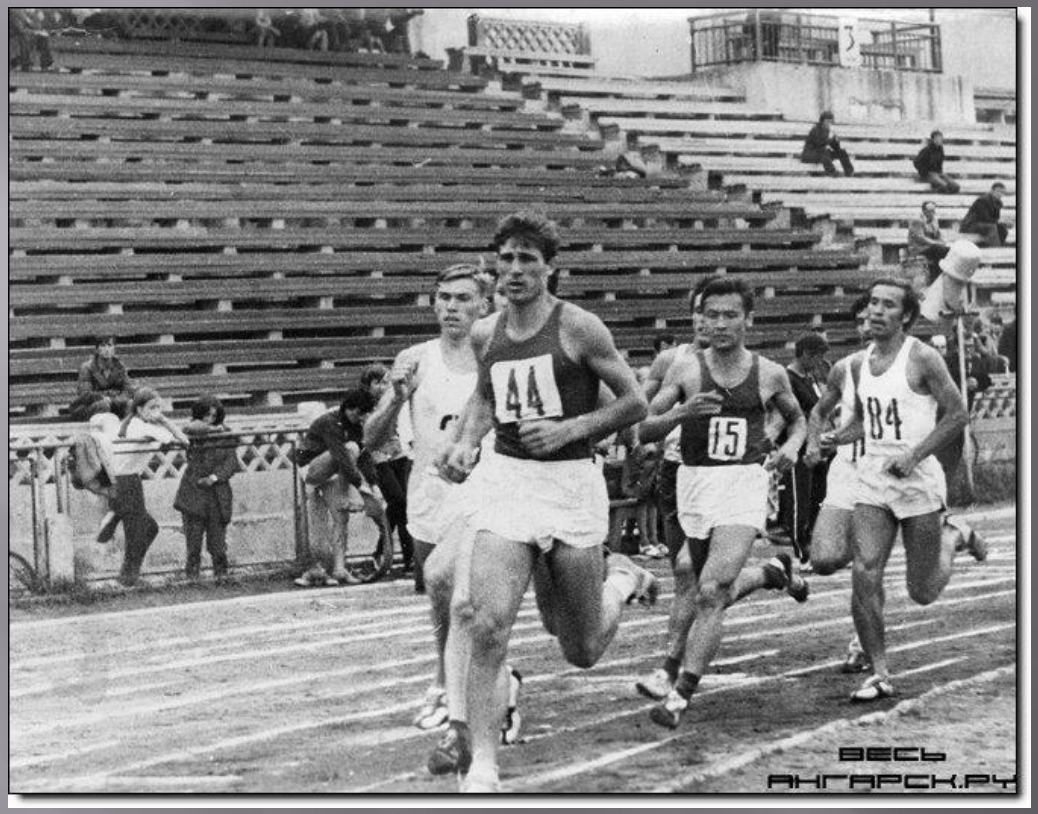
Содержание

- История бега на короткие дистанции
- Дистанции
- Техника бега на короткие дистанции

История бега на короткие дистанции

Первые упоминания соревнований по бегу датируются 776 годом до на нашей эры. Согласно изученным древним записям существовало две популярные дистанции – бег на 1 и 2 стадия.
Стадий – это древнегреческая единица измерения больших расстояний. Один стадий равняется 192,27 метрам. Интересно то, что стадии использовались только при определении расстояния состязаний по бегу, а для прочих измерений использовались иные меры длины.

Если провести небольшую ассоциацию, то можно понять, что излюбленными беговыми дистанциями у Древних Греков были 192,27 и 384,54 метров. В современном спорте дистанции приведены к более удобному формату – 200 и 400 метров.
С течением времени появлялись новые виды бега, такие как бег на полстадия или 6, 10 и более.

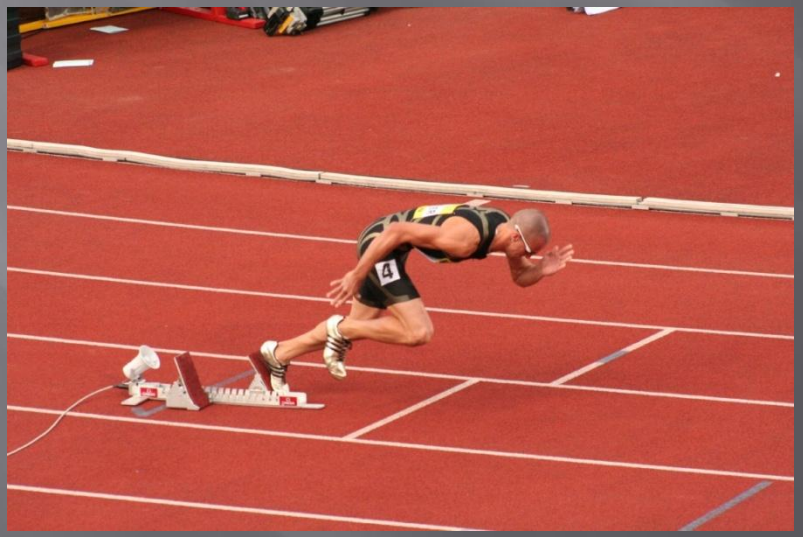


Спринтерский бег в России получил распространение позже, чем в западных странах. В первых официальных соревнованиях по легкой атлетике в России (1897 г.) в программу был включен бег на 300 футов (91,5 м) и на 188,5 сажени (401,5 м).

Техника бега на короткие дистанции

Бег на короткие дистанции

старт → стартовый разбег → бег по дистанции → финиширование



Бегун должен уметь:

быстро выбегать со старта

развивать высокую скорость в стартовом разбеге

достигать максимальной скорости во время бега на дистанции

увеличивать ее на финише или сохранять скорость до финишной черты

Низкий старт

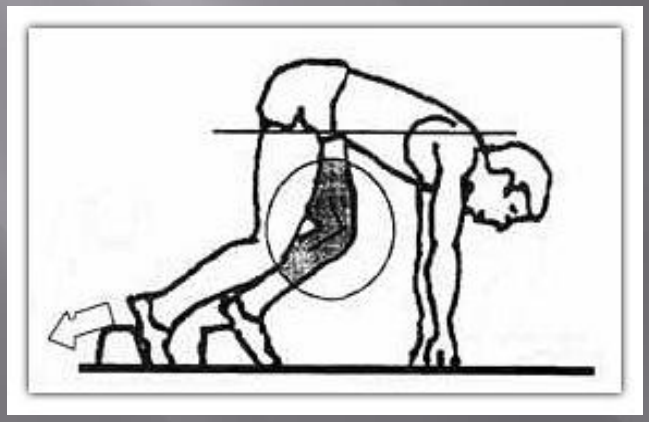
Выполнение команды «На старт!»

Низкий старт осуществляется с помощью специального оборудования — колодок. Преимуществом такого старта является более быстрый выход со старта и быстрый набор оптимальной скорости.

Положение спортсмена при низком варианте старта: толчковая нога впереди, маховая сзади на 1,5-2 стопы от пятки впереди стоящей. Голова опущена вниз, плечевой пояс расслаблен. По команде «Внимание» спортсмен переносит вес тела на толчковую ногу. Таз поднимается до уровня головы. По команде «Марш» или выстрелу с пистолета спринтер выполняет мощное отталкивание от колодок и начинает набирать скорость.

Выполнение команды «Внимание!»

При выполнении команды «Внимание!» бегун немного выпрямляет ноги, сзади стоящая нога поднимается, не касаясь поверхности дорожки, ОЦМ бегуна несколько перемещается вперед, таз поднимается выше уровня плеч, голова находится прямо по отношению к туловищу.



Быстрый бег по сигналу «Марш!»

Услышав стартовый сигнал (выстрел, команда голосом), бегун мгновенно начинает движение вперед.

После выхода со стартовых колодок спринтер выполняет 3 широких шага. Тело устремлено вперед, голова опущена вниз и поднимается спустя 30-50 метров, когда спортсмен достигает максимальной скорости.

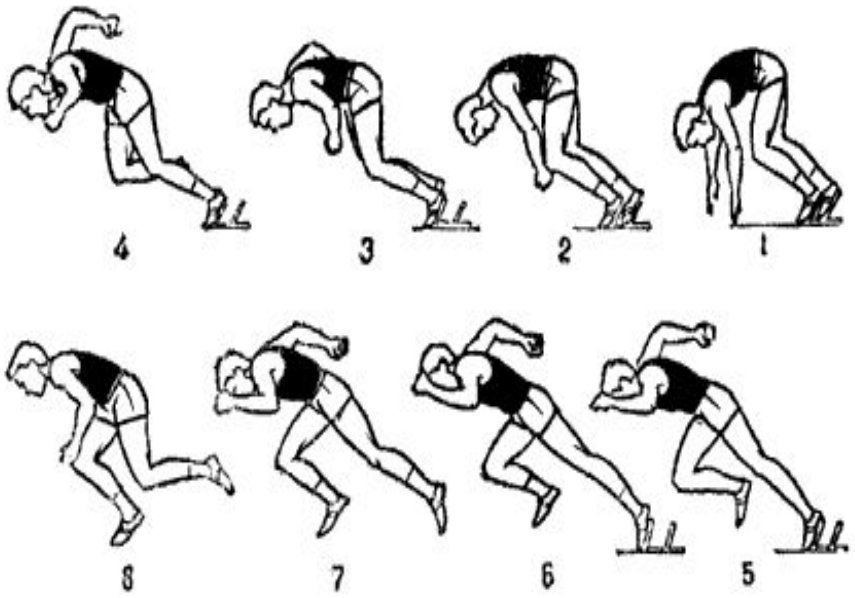
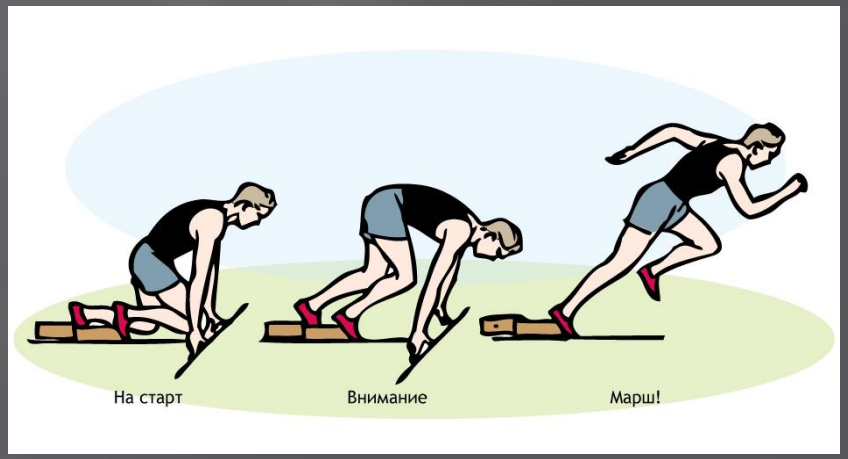


Рис. 41. Начало бега с низкого старта

При выполнении низкого старта необходимо проконтролировать:

- а) Поднимание таза по команде «Внимание!» медленным плавным движением (при этом пятки следует оттянуть назад).
- б) Одновременную и разноименную (с ногами) работу рук при выходе со старта.
- в) Выход со старта и стартовый разгон в наклонном положении.
- г) Постепенное увеличение длины шагов и нарастание скорости бега при законченном отталкивании.
- д) Постепенное выпрямление туловища во время стартового разгона и плавный переход в бег по дистанции.



Бег по дистанции

Набрав максимальную скорость, спортсмен поднимает голову и продолжает поддерживать набранный темп до окончания дистанции. Не рекомендуется смотреть по сторонам, чтобы оценить свое положение в забеге. Это может привести к снижению скорости и потере позиции.

Стоит обращать внимание на плечевой пояс, который должен быть расслаблен. Работают только руки, плечи остаются расслаблены. Наклон туловища 5-7 градусов, что способствует продвижению вперед по инерции.

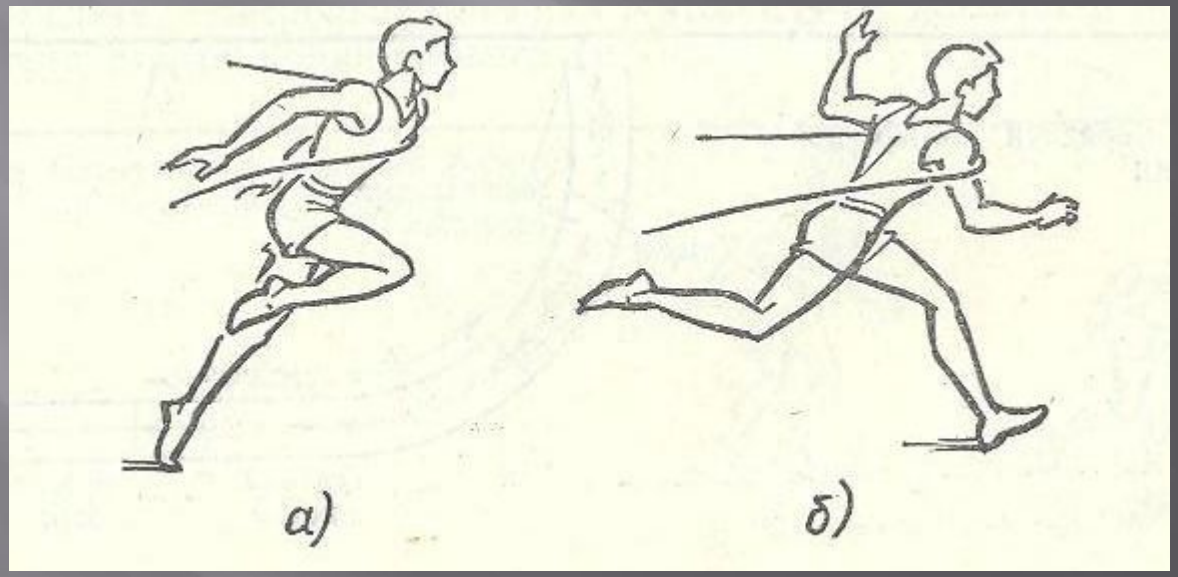
Финиширование

Бег на дистанции заканчивается в момент, когда бегун касается створа финиша, т. е. воображаемой вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша., рекомендуется пробегать через нее на полной скорости.

Когда до финишной черты остается 1 метр спортсмен выполняет один из двух специальных приемов: бросок грудью или финиш боком.

Бросок грудью заключается в резком рывке грудью вперед, при этом руки отводятся назад. Таким образом, спринтер повышает шансы коснуться финишной черты первым.

Финиш боком преследует те же цели. Выполняется поворотом правого плеча к финишной линии.



Разница между способами финишного рывка относительно небольшая. Использование того или иного варианта зависит от личных предпочтений.

Существует специально созданный документ, в котором указаны все нормативы по бегу, по которым можно получить разряд. Ниже представлен список нормативов для мужчин и женщин на дистанции 50, 60, 100, 200, 300 и 400 метров.

Мужские результаты

Дистанция	МСМК	МС	КМС	Взрослые спортивные разряды			Юношеские спортивные разряды		
				I	II	III	I	II	III
50 м	—	—	—	6,1	6,3	6,6	7,0	7,4	8,0
60 м	6,70	6,84	7,04	7,34	7,64	8,04	8,44	8,94	9,54
100 м	10,34	10,64	10,94	11,44	12,04	12,94	13,64	14,44	15,44
200 м	20,75	21,34	22,24	23,24	24,44	25,84	28,24	30,74	34,24
300 м	—	—	34,74	37,24	40,24	43,24	47,24	53,24	59,24
400 м	46,00	47,35	49,65	52,15	56,15	1:00,15	1:05,15	1:10,15	1:15,15

Женские результаты

Дистанция	МСМК	МС	КМС	Взрослые спортивные разряды			Юношеские спортивные разряды		
				I	II	III	I	II	III
50 м	—	—	—	6,9	7,3	7,7	8,2	8,6	9,3
60 м	7,30	7,50	7,84	8,24	8,64	9,14	9,64	10,14	10,74
100 м	11,34	11,84	12,54	13,24	14,04	15,04	16,04	17,24	18,24
200 м	22,94	24,14	25,54	27,04	28,74	31,24	33,24	35,24	37,24
300 м	40,0	42,0	45,0	49,0	53,0	57,0	—	40,0	42,0
400 м	51,20	54,05	57,15	1:01,15	1:05,15	1:10,15	1:16,15	1:22,15	1:28,15

Спасибо за внимание