



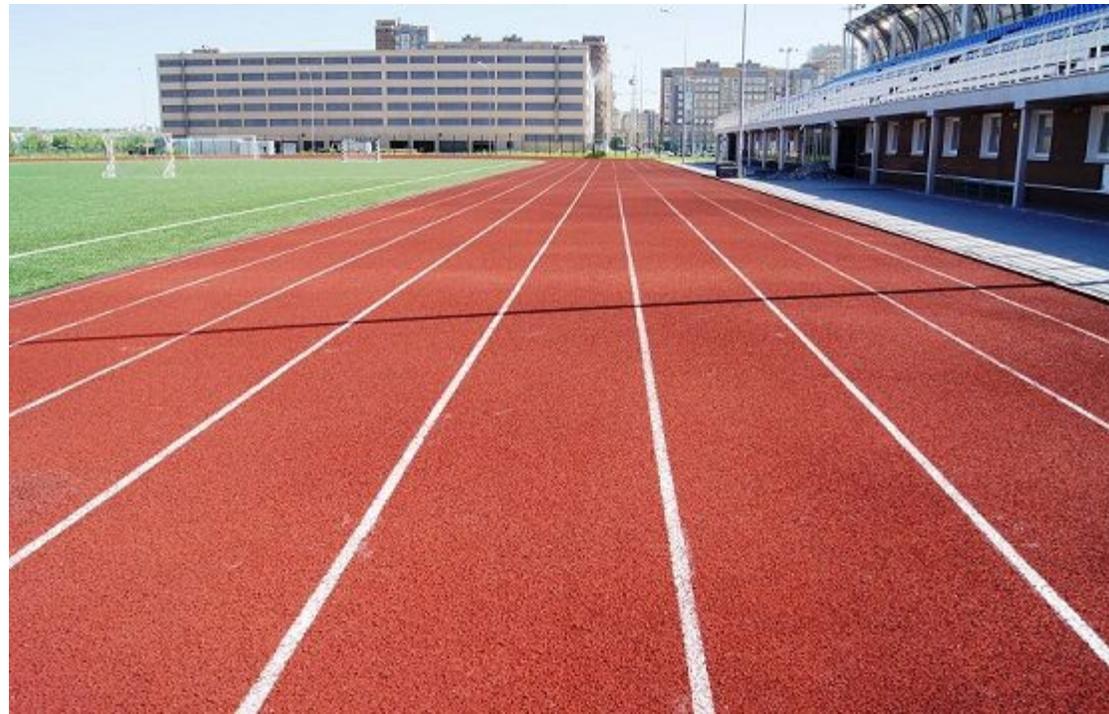
**ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.  
СПРИНТЕРСКИЙ БЕГ  
6 КЛАСС.  
ТЕХНИКА  
БЕЗОПАСНОСТИ.**

# Техника бега на короткие дистанции

Бег на короткие дистанции, или спринт, включает: бег на 30, 60, 100, 200 и 400 м.



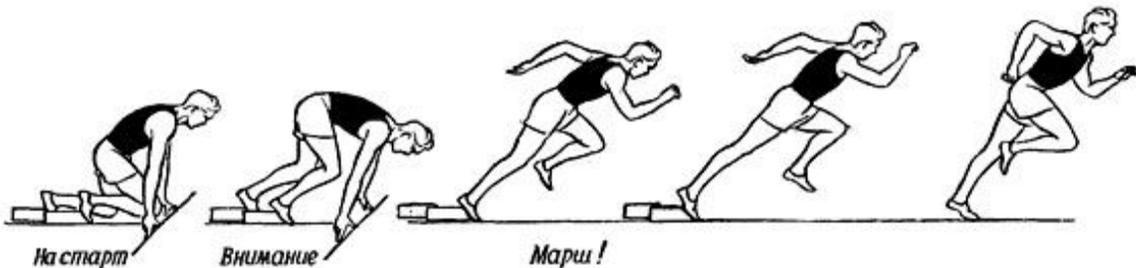
Техника спринтерского бега выделяет: старт; стартовое ускорение; бег по дистанции; финиширование.



# СТАРТ



В беге на короткие дистанции, согласно правилам соревнований, применяется низкий старт, используя при этом стартовые колодки (станки). Установив колодки, бегун отходит на 2-3м назад и сосредоточивает своё внимание на предстоящем беге.



## По команде «На старт!»



**Бегун подходит к колодкам, приседает и ставит руки на дорожку.**

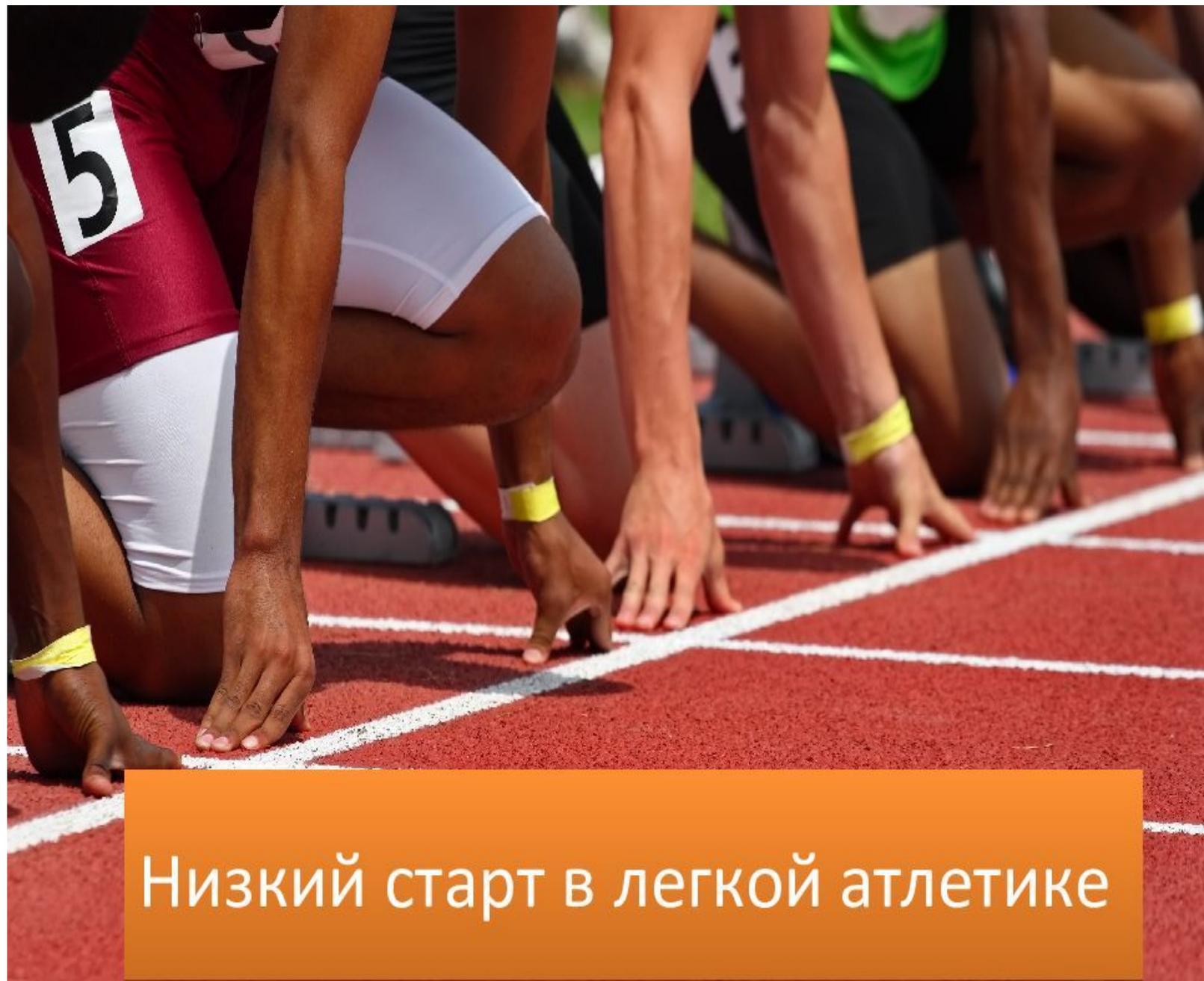
**Стопой более слабой ноги упирается в опорную площадку задней колодки, стопой другой ноги- в переднюю колодку и опускается на колено сзади стоящей ноги.**

**Ставит руки позади стартовой черты на ширине плеч или немного шире. Руки у линии старта опираются на большой, указательный и средний пальцы, причём большие пальцы обращены друг к другу, а руки выпрямлены в локтях.**

**Голова удерживается прямо, масса тела частично перенесена на руки.**



[www.sima-land.ru](http://www.sima-land.ru)



Низкий старт в легкой атлетике

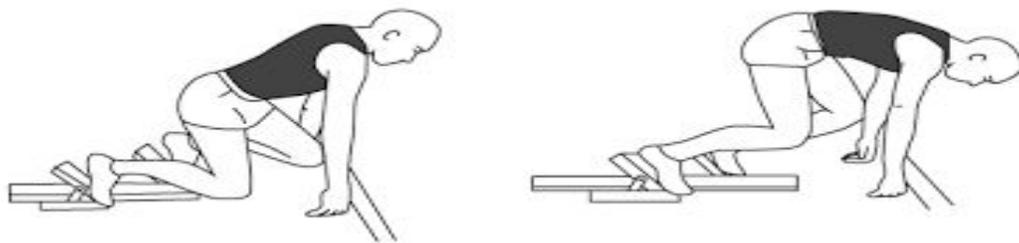
# По команде «Внимание!»

Спортсмен разгибает ноги и отрывает колено от земли, поднимает таз и подаёт плечи вперёд.

Туловище слегка согнуто, голова опущена, взгляд направлен вниз- вперёд. Это положение бегун должен сохранить без движения до следующей команды.

Носки ног и пальцы рук стартующего должны обязательно касаться поверхности дорожки.

Бегун сосредотачивается для восприятия стартового сигнала.





## По команде «Марш!»

Бегун энергично отталкивается ногами и выполняет быстрые движения согнутыми в локтях руками. Отталкивание производится под острым углом к дорожке.

Движения при выходе со старта выполняются максимально быстро.



При старте необходимо помнить, что неправильное положение головы или туловища может вызвать ошибки в последующих движениях. Низкий наклон головы и высокий подъем таза могут не дать возможности бегуну выпрямиться, и он рискует упасть или споткнуться. Высокий подъем головы и низкое положение таза могут привести к раннему подъему туловища уже на первых шагах и снизить эффект стартового разгона.



Рис. 6.3. Команды низкого старта

# Стартовый разбег

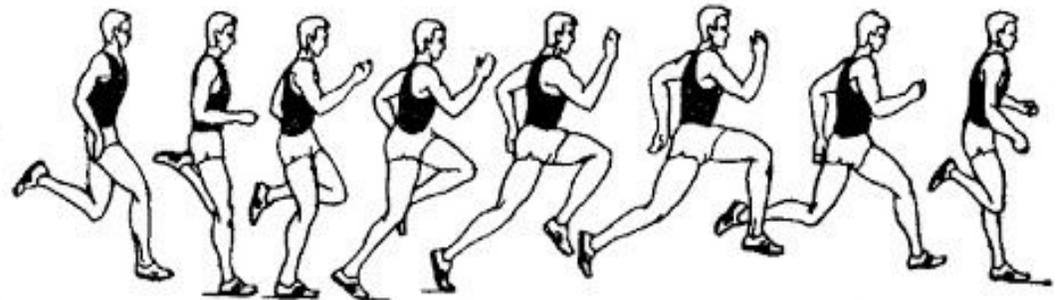
**Стартовый разбег длится от 15 до 30 м, в зависимости от индивидуальных возможностей бегуна. Основная задача его — как можно быстрее набрать максимальную скорость бега.**



На первых двух- трёх шагах спортсмен стремится наиболее активно выпрямлять ноги при отталкивании и следит за тем, чтобы стопы не поднимались над дорожкой высоко.

Длина шагов постепенно возрастает. Длина шагов во многом зависит от индивидуальных особенностей бегуна: силы ног, длины тела, физической подготовленности и др. Ускорение заканчивается как только длина шага станет постоянной. Хорошим беговым шагом будет такой шаг, длина которого на 30-40 см превышает длину тела бегуна

Туловище при этом постепенно выпрямляется, движения рук набирают максимальную амплитуду.



# Бег по дистанции

Переход от стартового разбега к бегу по дистанции выполняется плавно, без резкого выпрямления туловища и без изменения ритма беговых шагов.

Набрав максимальную скорость бегун стремится сохранить её на всей дистанции.



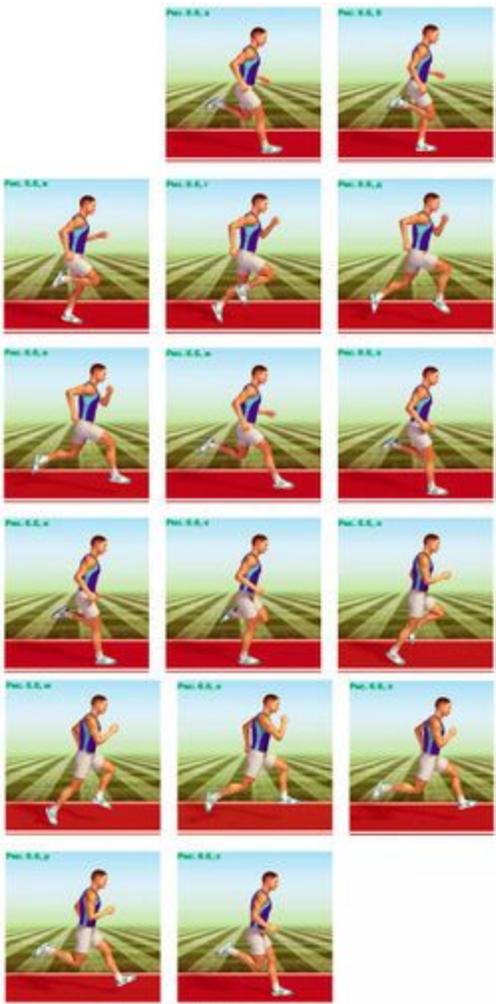
**Нужно бежать на передней части стопы, почти не касаясь пяткой дорожки.**

**Шаги широкие и частые с мощным отталкиванием.**

**Бедро быстро выносится вперёд-вверх, что создаёт предпосылки для постановки ноги на дорожку активным загребающим движением.**

**Энергичная работа руками не должна вызывать подъёма плеч и сутулости спины.**

**При под бегании к повороту для борьбы с центробежными силами спринтер плавно наклоняет туловище влево и слегка поворачивает в эту же сторону стопы ног. Чем выше скорость бега и больше кривизна поворота дорожки, тем больше туловище наклоняется к центру окружности.**



# Финиширование

Это усилие бегуна на последних метрах дистанции. Основная двигательная установка на финише- продолжить максимально быстрый бег за линией финиша. Различные броски и наклоны на финише могут существенно отразиться на скорости бега. Бег считается законченным, когда бегун коснётся воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища.



Рис. 6.9. Финиширование



**Финишную линию пробегают с полной скоростью. Однако спортсмены высокого класса должны предпринимать на финише определённые действия: резкий наклон вперёд грудью или плечом, с целью незначительного, но порой решающего преимущества перед соперником.**



# ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ БЕГА.



## Учащийся должен:

1. При групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке.
2. Во время бега смотреть на свою дорожку.
3. Возвращаться на старт по крайней дорожке, при старте на дистанции не ставить подножки.
4. Выполнять разминочный бег по крайней дорожке.
5. Не допускать стопорящей (резкой) остановки после финиша. Пробегать 5-10 метров после финиша.
6. Не перебежать (пересекать) дорожку во время бега «соревнующихся»





**Спасибо за  
внимание**