

# «БЕГ - ВИД ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ»

Подготовила:

Обучающаяся группы 146

Попова Анастасия

Преподаватель: Кузнецов Николай Викторович

Легкая атлетика – это вид спорта, объединяющий упражнения в ходьбе, беге, прыжках, метаниях и составленных из этих видов многоборья.





Бег - естественный способ передвижения, входящий во многие виды спорта. В лёгкой атлетике бег делится на гладкий, с препятствиями, эстафетный и по пересечённой местности.



Беговые виды лёгкой

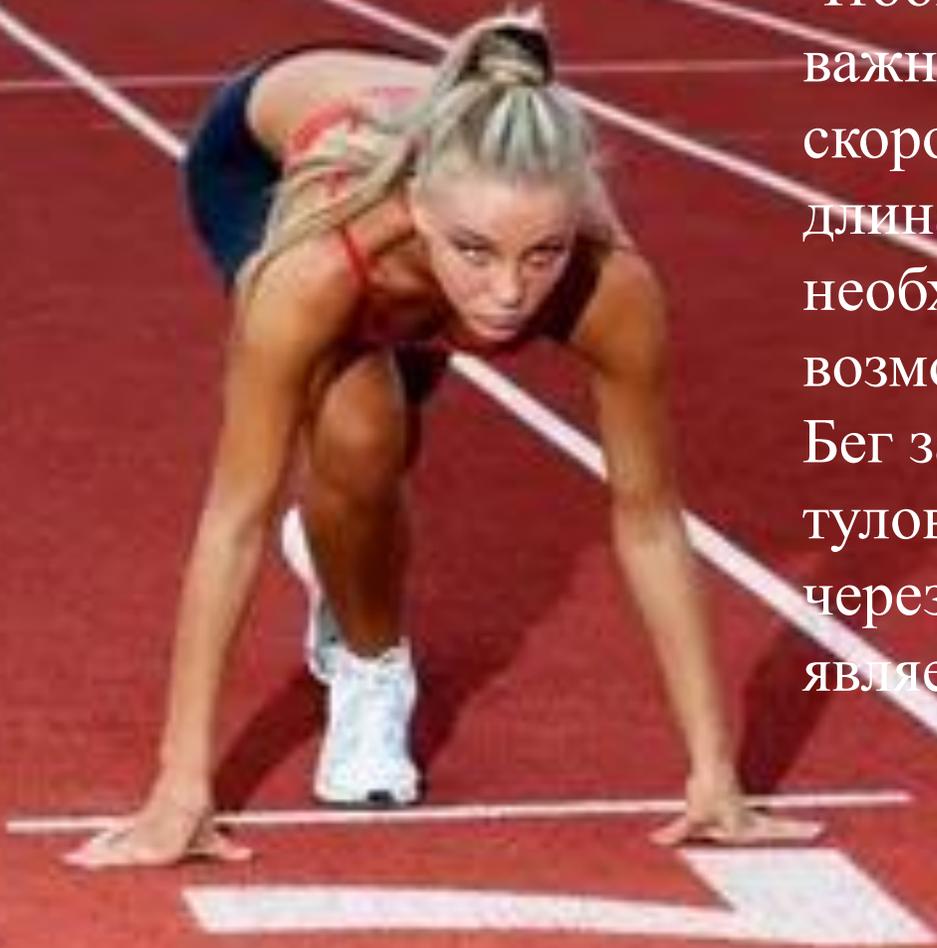
атлетики объединяют следующие стадионные дисциплины:

- спринт (100 м, 200 м и 400 м),
- бег на средние дистанции (от 800 до 3000 м, 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),
- эстафета (4×100 м, 4×200 м, 4×400 м, 4×800 м, 4×1500 м). Все они проходят на дорожке стадиона.

## Спринт

Чтобы добиться лучшего результата в спринте, очень важно после старта быстрее достичь максимальной скорости в фазе стартового разбега. Обычно его длина 20 – 25 м. Максимально развитую скорость необходимо поддерживать до конца дистанции, а при возможности ускориться к финишу.

Бег заканчивается в момент, когда бегун коснётся туловищем вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша. Ведущим качеством спринтера является быстрота.



Бег на средние дистанции – это грань между быстрым и продолжительным темпом и зачастую достаточно сложно подобрать оптимальную частоту шагов. Такой бег требует от спортсмена хорошо развитую выносливость и скорость. Если один из двух компонентов развит недостаточно, то весь успех терпит крах.



## Бег на длинные дистанции

Требует от занимающегося высокий уровень развития общей выносливости, а также хороший навык владения техникой бега.

Овладение элементами техники позволяет выполнять равное усилие за меньшую единицу потраченной энергии, что крайне важно при длительном беге.



Барьерный бег проводится на различные дистанции, по отдельным дорожкам, через барьеры различной высоты, расставленные на определённом расстоянии друг от друга в соответствии с правилами соревнований.



## Эстафетный бег

Беговые эстафеты могут включать в себя этапы коротких и средних дистанций. Применяется эстафетный бег с этапами различной длины. Передают эстафетную палочку правой рукой, принимают в левую.

Для передачи эстафеты установлена 20-метровая зона. Она начинается за 10м до конца одного этапа и продолжается на 10м вперёд от начала другого.



# Правила бега

На старте спортсмены занимают свои позиции согласно жребию или местам, занятым на предыдущих этапах соревнований. При команде «на старт» занимают места у стартовой линии или в колодках (спринт). При команде «внимание» 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.



RUSSIA

TDK  
SHUBENKOV  
BEIJING 2015