

# «ТЕХНИКА БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ»



Составил Учитель Физической культуры  
Локтионова Ольга Евгеньевна

## История бега на короткие дистанции

Начинается с Олимпийских игр древности. Бег на стадий (192,27 м) и два стадия пользовался большой популярностью у греков. Причем древние атлеты применяли не только высокий, но и низкий старт, используя для этого особые стартовые упоры в виде каменных или мраморных плит.

В первые годы появления легкой атлетики в Америке применяли старт с ходу, наподобие старта в конных бегах. Затем получил распространение высокий старт, когда спортсмен отставлял одну ногу назад и наклонялся вперед. На I Олимпиаде нашего времени Т. Бёрк впервые показал низкий старт на официальных соревнованиях, хотя он был предложен в 1887 г. известным американским тренером Мерфи и впервые был применен его соотечественником Шеррилом. Стартовали они из небольших ямок, вырытых в грунте. Появившиеся в 30-х гг. XX в. стартовые колодки позволили усовершенствовать технику низкого старта.

Бег на короткие дистанции раньше других видов легкой атлетики был признан доступным для женщин и включен в программу Олимпийских игр 1928 г.

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).

## **Правила игры**

В беге на все короткие дистанции (включая 400 м и 440 ярдов) бегун не имеет права покинуть свою дорожку и заступить на левую ограничительную линию.

За нарушение этого правила он снимается с соревнования.

Бегун вправе пользоваться собственными стартовыми колодками, отвечающими правилам ИААФ. По команде «Внимание» обе ноги должны касаться стартовых колодок.

## **Техника**

Для того, чтобы развить большую начальную скорость, спринтер использует низкий старт.

Известно, что бег на короткие дистанции подразделяется на 4 фазы: старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование.

Бегун должен уметь быстро выбегать со старта, развить высокую скорость в стартовом разбеге,

достичь максимальной скорости во время бега на дистанции и по возможности еще увеличить ее на финише или сохранить скорость до финишной черты.



## Низкий старт

- ▣ Положение на старте отдельных спринтеров обусловлено особенностями их телосложения.
- ▣ В современной технике старта различают узкое, среднее и широкое положение на старте («сближенный», «обычный» и «растянутый»).
- ▣ В настоящее время предпочтение отдается узкому и среднему положению. При низком старте бегун ставит маховую ногу на переднюю площадку стартовой колодки, а другую на заднюю. Надо следить за тем, чтобы нога лишь слегка касалась грунта носком и прочно упиралась в стартовую колодку.
- ▣ Колено ноги, находящейся сзади, опирается о грунт по линии старта. Руки вытянуты, взгляд направлен вниз.

## Бег по дистанции.

В стартовой отрезке техника бега характеризуется значительным наклоном тела вперед и постепенным увеличением длины шага и скорости бега. В беге по дистанции после стартового разгона сохраняется примерно одна и та же длина шага и скорость.

В беговом шаге различают три следующих друг за другом фазы: фаза выпрямления или отталкивания, фаза полета и фаза опоры. У бегунов на короткие дистанции длинный шаг. У мужчин при росте 1,80 м длина шага равна примерно 2,30 м, а у женщин при росте 1,70 м – примерно 2,10 м. Длина шага зависит в основном от силы толчка во время выпрямления ноги. Корпус занимает слегка наклонное положение.

- ▣ Опытные спринтеры лишь в незначительной степени допускают вертикальные колебания корпуса. Руки должны активно помогать движениям ног. Они согнуты в локтях и выполняют мах в направлении бега. Несмотря на большую скорость, бегун остается расслабленным. Мышцы раскрепощаются в основном в фазе полета. Стопа ноги, выполняющей мах, ставится на внешний край носка.
- ▣ Опытные бегуны достигают примерно 95% своей максимальной скорости в 25-30 м от старта, а максимальную скорость развивают к 50-80 м. На последних 7-8 шагах шаг вновь удлиняется. Однако, поскольку одновременно уменьшается частота шагов, повысить скорость бега непосредственно перед финишем обычно не удается.

## Виды беговой тренировки.

Кроме специальных упражнений (упражнения для стопы, бег с высоким подниманием колен, бег прыжками и т. д.), используются также следующие виды тренировки:

- продолжительный бег в лесу со средней скоростью;
- «фартлек» – продолжительный бег с частым изменением скорости бега по своему усмотрению;
- бег с ускорениями примерно до 100 м, причем скорость бега должна увеличиваться постепенно вплоть до максимальной, которая должна сохраняться примерно на 10-30 м, а затем постепенно снижаться;
- темповый бег на отрезки до 300 м с равномерной скоростью;
- бег в переменном темпе, во время которого скорость меняется на заранее определенных отрезках;
- упражнения в старте, проводимые как стартовые рывки по команде и без нее, причем применяется высокий и низкий старты.