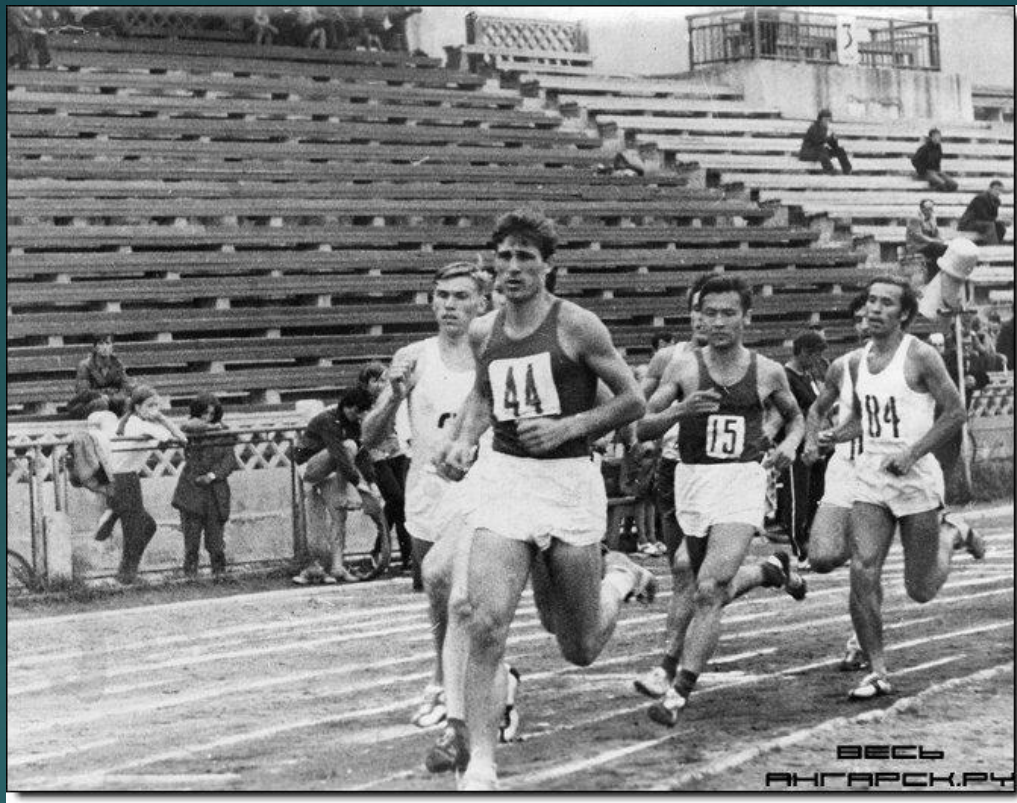


Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции

История бега на короткие дистанции

История бега на короткие дистанции начинается с Олимпийских игр древности. Бег на стадий (192,27 м) и два стадия пользовался большой популярностью у греков.





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).

ДИСТАНЦИИ

спринтерские классические
дистанции в легкой атлетике

100м

200м

400м

Техника бега на короткие дистанции

Бег на короткие дистанции



старт —→ стартовый разбег —→ бег по дистанции —→ финиширование

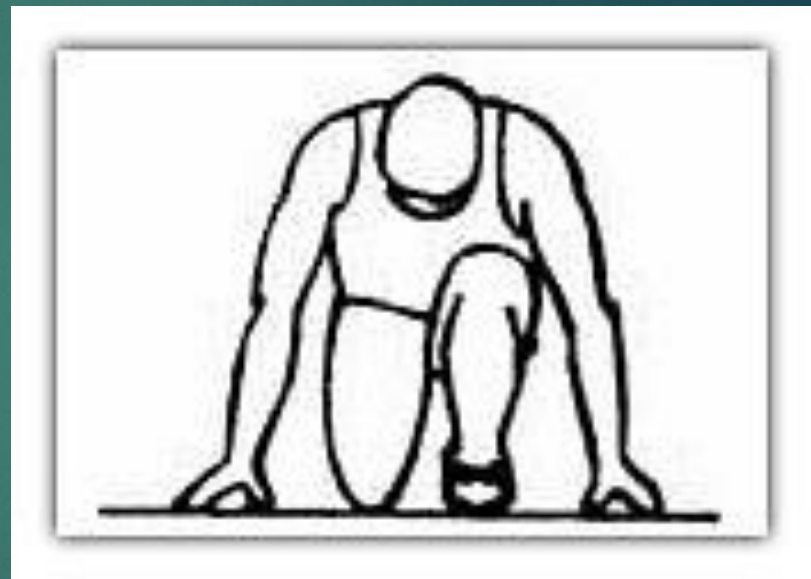


Бегун должен уметь:

- ▶ 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

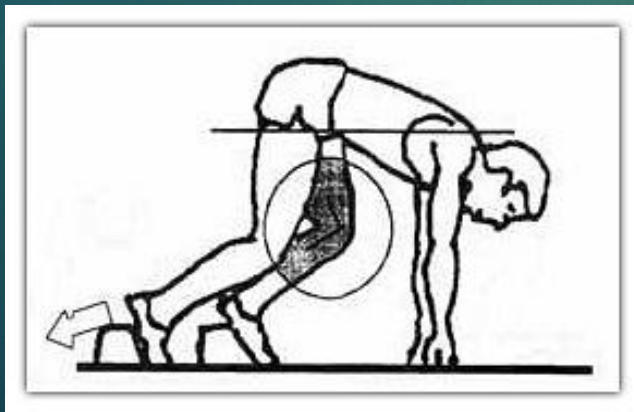
Выполнение команды «На старт!»





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.



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.

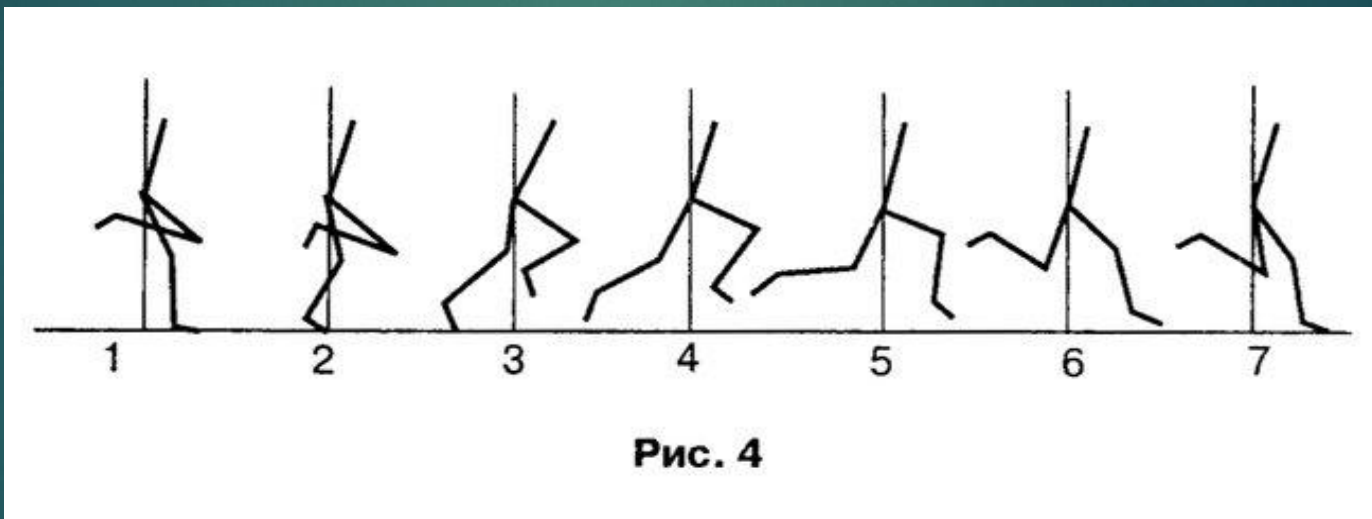
Стартовый разгон

Стартовый разгон длится от 15 до 30м



Бег по дистанции

В спринтерском беге по прямой дистанции важно добиться примерно равной длины шагов, а также ритмичного бега и равномерной скорости.



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.

