

Лёгкая атлетика: Бег. Старт. Стартовой рывок.

Презентация по физкультуре.



История.

- **Соревнования по бегу** — это один из самых старых видов спорта, по которым были утверждённые правила соревнований, были включены в программу с самых первых Олимпийских игр современности 1896 года. Но в целом, история бега берёт начало в Древней Греции. Первые Олимпийские Игры состояли из одного соревнования, и это был бег на одну стадию (192,27 м.). С течением времени беговые дисциплины расширяли свой список, менялась техника бега, экипировка спортсменов, место проведения соревнований. Неизменным оставалось одно – бег в легкой атлетике, это та основа, без которой данного вида просто не существовало бы.



Виды бега в легкой атлетике.

***Виды
бега***

Спринт

**Средние
дистанции**

**Длинные
дистанции**

**Бег
с
барьерам
и**

**Эстафетный
бег**

**Челночный
бег**

**Марафонский
бег**

**Бег
с
препятствиям
и**

Спринт.



Техника спринтерского бега в легкой атлетике состоит из двух фаз:

- фаза опоры;
- фаза полёта.

То время, которое спортсмен тратит на обе фазы и составляет время шага. Так же огромную роль играют и такие нюансы как, стартовый разгон, работа рук, финишный рывок. Совокупность этих элементов и позволяет достичь максимального результата.

- **60 м**

Официальные забеги на 60 метровую дистанцию проходят в закрытых помещениях на прямом участке 200 метровой дистанции или отдельном беговом сегменте дорожки. Так как забег длится 6-9 секунд, то хорошая стартовая реакция в этой дисциплине важнее, чем в любой другой.

- **100 м**

Проводится на летних стадионах на прямом участке 400 метровой дорожки. Считается одной из наиболее престижных дисциплин, как в лёгкой атлетике, так и в спорте вообще.

- **200 м**

Проводится на летних и на зимних (реже) стадионах. Дистанция включает в себя прохождение одной кривой и затем прямого участка. В связи с этим требует определённых навыков скоростной выносливости и техники прохождения поворотов без снижения скорости.

- **400 м**

Проводится на летних и на зимних стадионах. Так называемый *длинный спринт*. Требует скоростной выносливости и умения грамотно распределить силы по дистанции.

Бег на средние дистанции.

■ **Бег на средние дистанции** — совокупность легкоатлетических беговых дисциплин, объединяющая дистанции, длиннее, чем **спринтерские**, но короче, чем **длинные**. В большинстве случаев к средним дистанциям относят 600 м, 800 м, 1000 м, 1500 м, 1 миля, 2000 м, 3000 м/3000 м с препятствиями. Наиболее престижными, олимпийскими, являются дистанции на 800 м, 1500 м и 3000 м с препятствиями.



Бег на длинные дистанции.

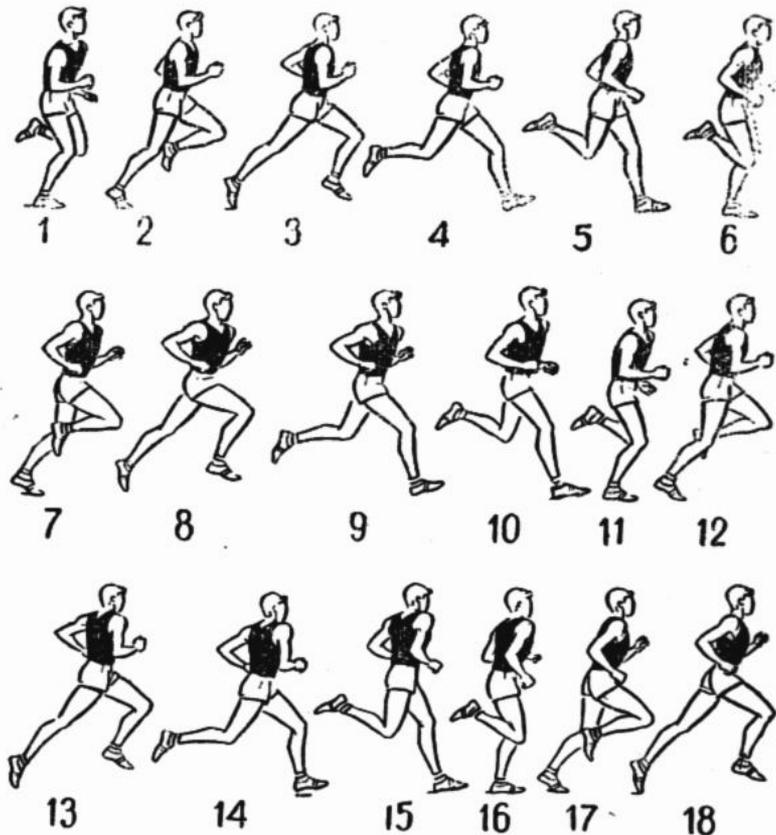
- **Бег на длинные дистанции** — совокупность легкоатлетических беговых дисциплин. Классическими, олимпийскими, являются дистанции на 5 000 и 10 000 метров.
- Соревнования на дистанциях свыше 10 000 метров очень редко проводятся на стадионе, а чаще на шоссе.



Техника бега на длинные дистанции.

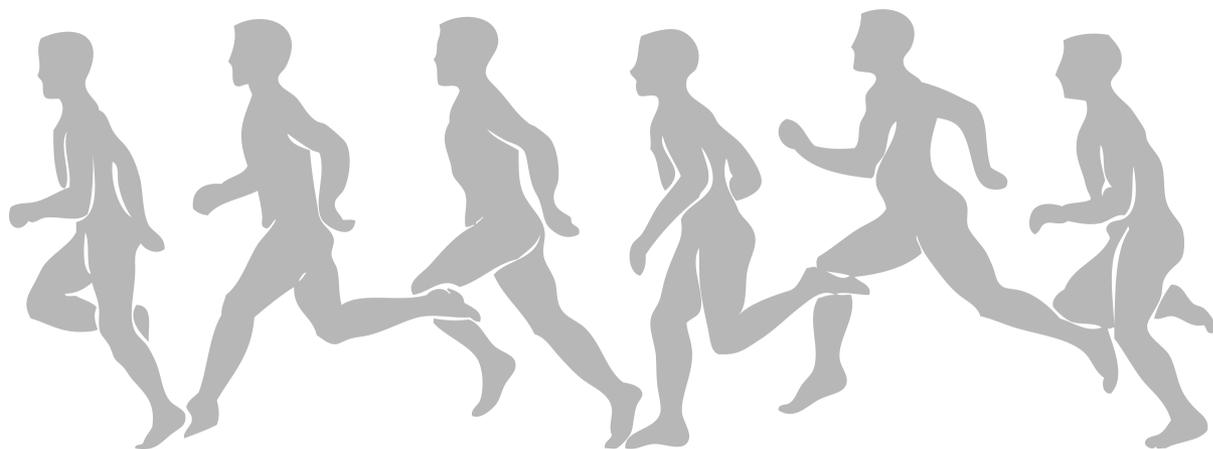
Основой в таком беге является правильная работа ног.

- Стопа должна ставиться на переднюю часть свода с дальнейшим плавным перекатыванием.



История барьерного бега.

- Первые упоминания об официальных стартах в барьерном беге относятся к соревнованиям в Англии в 1837 году в колледже Итон. В 1885 году бегун Крум из университета Оксфорда продемонстрировал технику преодоления барьеров близкую к современной. Олимпийский дебют на дистанции 110 метров с барьерами состоялся в 1896 году. С 1920-х годов барьерным спринтом начали заниматься и женщины. В 1935 году Т-образные барьеры были заменены менее травмоопасными L-образными.
- В настоящее время барьерный бег обязательно входит в программу крупнейших легкоатлетических соревнований.



Бег с барьерами.



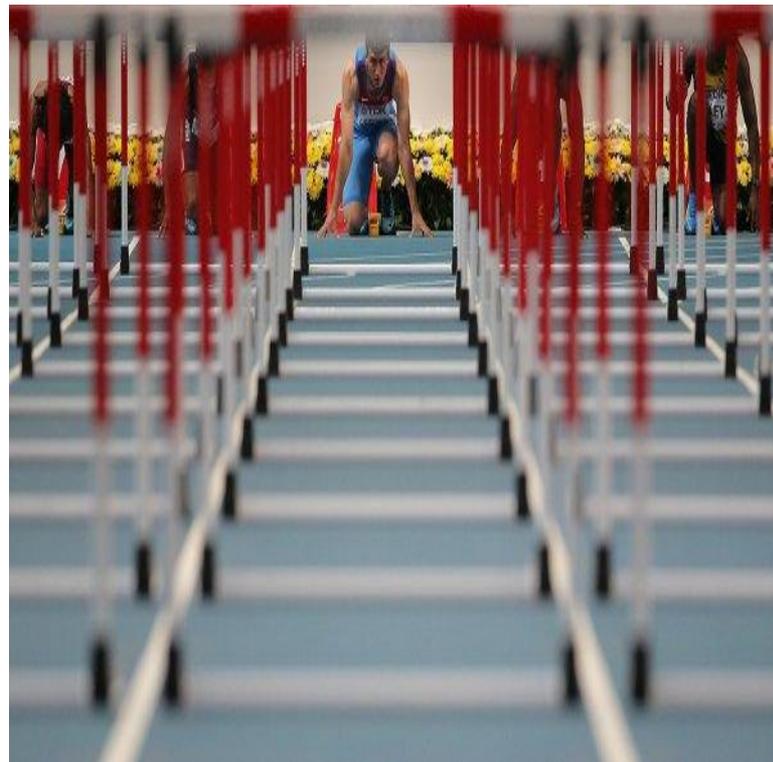
- **Бег с барьерами (барьерный бег)** — совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в спринтерских видах бега, по ходу которого спортсменам необходимо преодолевать барьеры.
- Одной из самых технически сложных дисциплин в беговой части легкой атлетике является барьерный бег. Его часто путают с бегом с препятствиями, но при всей своей схожести это две абсолютно разные легкоатлетические дисциплины. Бег с барьерами проводится на дистанции 100 метров у женщин и 110 метров у мужчин, при высоте барьера в женской части 76,2 сантиметра и 106 сантиметров у мужчин.

Правила барьерного бега.

■ Правила барьерного бега соответствуют правилам легкоатлетического спринта. Атлеты на дистанции барьерного бега бегут каждый по своей дорожке. L-образные (если смотреть сбоку) барьеры расположены через равные интервалы так, чтобы ножки барьера смотрели в направлении старта (чтобы барьер, задетый бегуном, падал вперёд, а не травмировал бегуна). Для опрокидывания барьера должна быть приложена сила не менее 3.6 кг.

Запрещается:

- проносить ногу сбоку барьера
- намеренно сбивать барьер ногой или рукой.



Эстафетный бег.



- Эстафетный бег в легкой атлетике включает в себя две классические дисциплины: 4x100 метров и 4x400 метров. Существуют ещё ряд беговых эстафет, но они менее популярны в легкоатлетическом мире и не входят в программы Олимпийских Игр и чемпионатов мира. Главным нюансом эстафетного бега служит правильная передача эстафетной палочки. Передача осуществляется в специальном коридоре (20 метров). Техника передачи эстафетной палочки отрабатывается до автоматизма. Учитывая ценность каждой доли секунды, на столь короткой дистанции, мельчайшая заминка может стоить команде высокого места.

Бег с препятствиями.

- Бег с препятствиями или стипль-чез, проходит на дистанции в 3000 метров. По кругу в 400 метров, на одинаковом расстоянии друг от друга, расположены пять барьеров, высотой 91,4 сантиметра и за одним из них, находится яма, глубиной 76 сантиметров, наполненная водой. Специфика преодоления данной дистанции заключается в необходимости у бегуна выработать чувства места отталкивания перед барьером, чтобы не нарушить необходимый темп бега и не потерять при этом драгоценные секунды.



Марафонский бег.



- Рождение следующей легкоатлетической дисциплины произошло благодаря исторической победе греков при битве близ поселения **Марафон**. Марафонская дистанция является самой длинной по протяженности в легкоатлетической программе. Её длина составляет 42 километра 195 метров. С марафонским бегом связана ещё одна приятная традиция. Мужской марафон является последним спортивным видом в программе летних Олимпийских Игр. Мировыми рекордами в марафонском беге являются результаты 2 часа 3 минуты и 59 секунд у мужчин. Такой результат в 2008 году показал эфиопский стаер Хайле Гебреселассие. В женском марафоне мировой рекорд принадлежит английской бегунье Поле Рэдклиф, 2 часа 15 минут 25 секунд. Марафонский бег наиболее трудоёмкий и энергозатратный. Достаточно посмотреть видео с любого марафонского финиша, что бы убедиться в этом. Многие атлеты сходят с дистанции, не выдержав такой нагрузки.

Челночный бег.

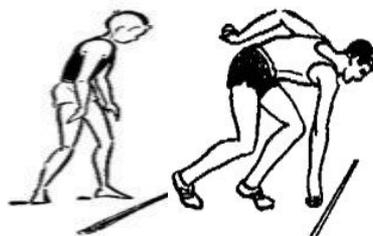
■ **Челночный бег** в линейке беговых видов легкой атлетике, представлен в виде подводящего к бегу на спринтерские дистанции в легкой атлетике. Главное отличие челночного бега от обычного заключается в преодолении одной дистанции несколько раз, туда и обратно. Данный бег в легкой атлетике зачастую служит тестовым видом, с помощью которого возможно определить уровень быстроты испытуемого. Существует даже перечень нормативов для этого бега в легкой атлетике.



«На старт!» и «Внимание!»



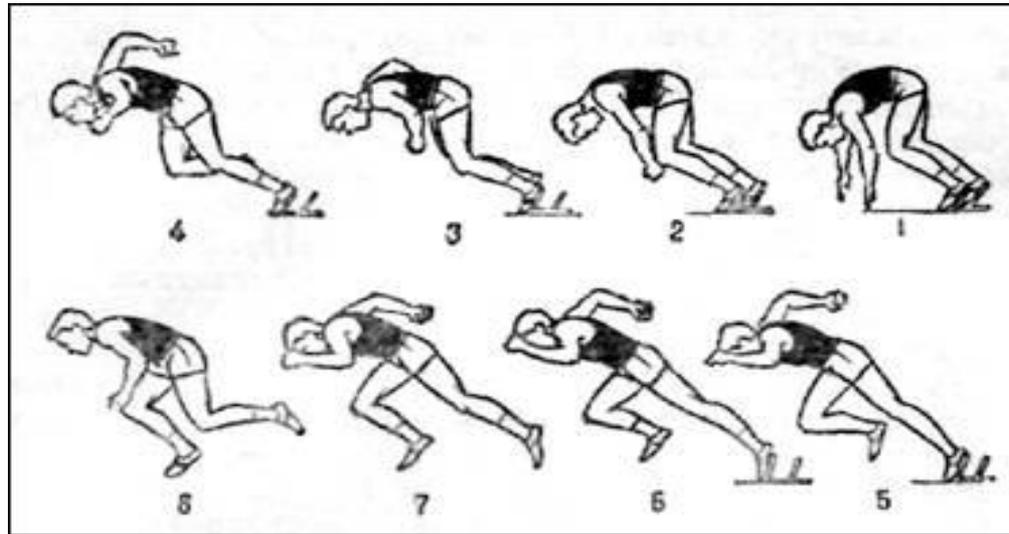
Низкий старт.



Высокий старт.

По команде **«На старт!»** занимающийся подходит к стартовой линии, ставит сильнейшую (толчковую) ногу на расстоянии стопы (25-30 см) от нее, вторая (маховая) нога располагается на 15-20 см сзади. Туловище выпрямлено, руки опущены, вес тела распределен равномерно на обе ноги. По команде **«Внимание!»** туловище наклоняется вперед с опорой на руку, касающуюся кистью стартовой линии. Опорной является рука, разноименная стоящей впереди ноге. Проекция плеч находится за стартовой линией на расстоянии 5-8 см. Вес тела распределяется равномерно на три опоры, взгляд направлен на маховую ногу. Такая поза должна быть устойчивой

Бег по сигналу «Марш!»



Услышав стартовой сигнал, бегун мгновенно начинает движение вперёд.

Источники:

- Сайт *rusatletik.ru*
- Википедия. Разделы о беге.
- Google картинки.

