

Раздел: Легкая атлетика

Бег на короткие дистанции

Дистанции

спринтерские классические дистанции
в легкой атлетике

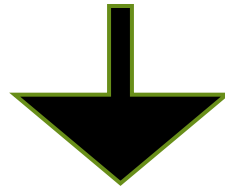
100м

200м

400м

Техника бега на короткие дистанции

Бег на короткие дистанции

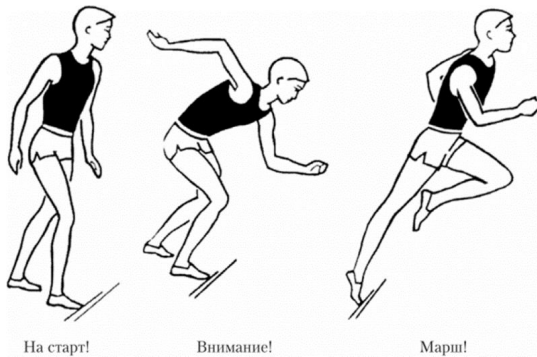


старт → стартовый разбег → бег по дистанции → финиширование



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



Старт

- ▶ Исходное положение атлета: толчковая стопа впереди, маховая позади, на расстоянии двух стоп. Голова опущена, взгляд смотрит вниз, плечи расслаблены, руки согнуты в локтях.
- ▶ По команде «Внимание», спринтер переносит вес тела на переднюю ногу, поднимая таз до одной плоскости с головой;
- ▶ По команде «Старт» он совершает мощный толчок и начинает наращивать скорость. Руки двигаются в такт движениям, помогая быстрее выйти из старта.
- ▶ Главная задача этой фазы - совершить мощное толчковое движение, фактически, выбросить туловище вперед

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.

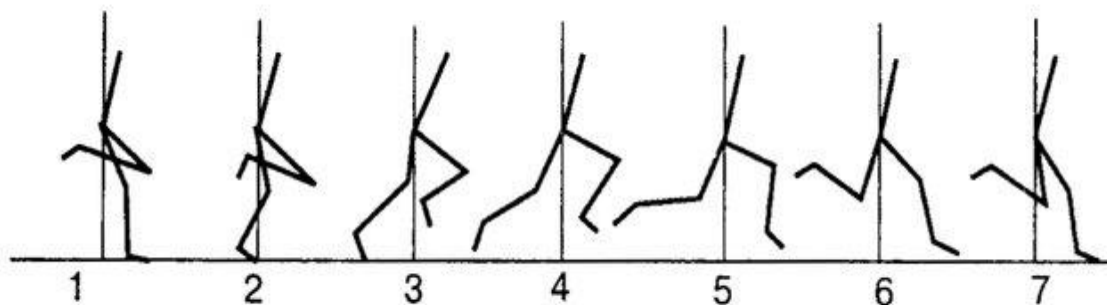


Рис. 4

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.



Работа стоп



Домашняя работа

- ▶ 10 интересных фактов о легкой атлетике.
- ▶ 10 интересных фактов о беге.
- ▶ 10 лучших легкоатлетов (указать в каком разделе легкой атлетики (например: бег на короткую дистанцию) достижение).

