

7 апреля

# Тема: Легкая атлетика. Техника 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. Причем древние атлеты применяли не только высокий, но и низкий старт, используя для этого особые стартовые упоры в виде каменных или мраморных плит.

. 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).

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.



## 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.

# Домашнее задание:

Ответить на вопросы:

1. Что использовали древние атлеты для стартовой опоры?
2. В каком году появились стартовые колодки?
3. На какие фазы подразделяется бег на короткие дистанции?