

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Техника бега на короткие
дистанции





Бег – естественный способ передвижения, входящий во многие виды спорта.

В легкой атлетике, бег делится на гладкий, с препятствиями, эстафетный и по пересечённой местности.



Характерная особенность бега – наличие фазы полета. Бег выполняется широким шагом на передней части стопы, с полным выпрямлением ноги в момент отталкивания от земли и выносом бедра другой ноги вперед-вверх, туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях, дыхание свободное.

Бег на короткие дистанции (спринт)

1. Старт;
2. Стартовый разгон;
3. Бег по дистанции;
4. Финиширование.



Высокий старт
Применяется практически на всех
дистанциях бега.



По команде

«НА СТАРТ!»

Спортсмен подходит к стартовой линии и ставит сильнейшую ногу носком к ней.



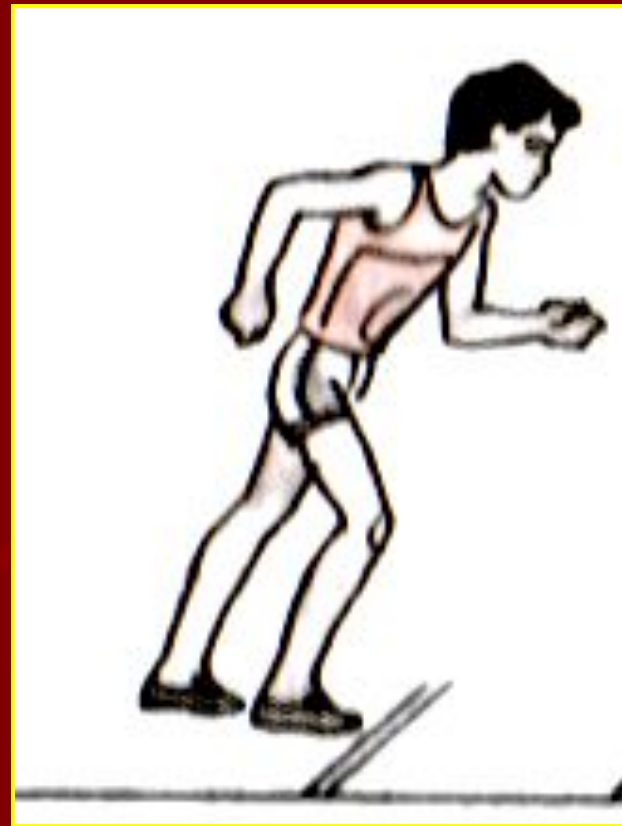
Другую ногу отставляет назад, упираясь в грунт носком. Туловище выпрямлено, руки свободно опущены.

По команде

«ВНИМАНИЕ!»

Спортсмен слегка сгибает
ногу, перенося тяжесть
тела на впереди
стоящую ногу.

Руки чуть согнуты
в локтях. Взгляд направлен вперед.



По команде

«МАРШ!»

Энергично отталкиваясь
ногами
от земли, начинать
бег, стараясь быстро
набрать скорость.



СТАРТОВЫЙ РАЗБЕГ

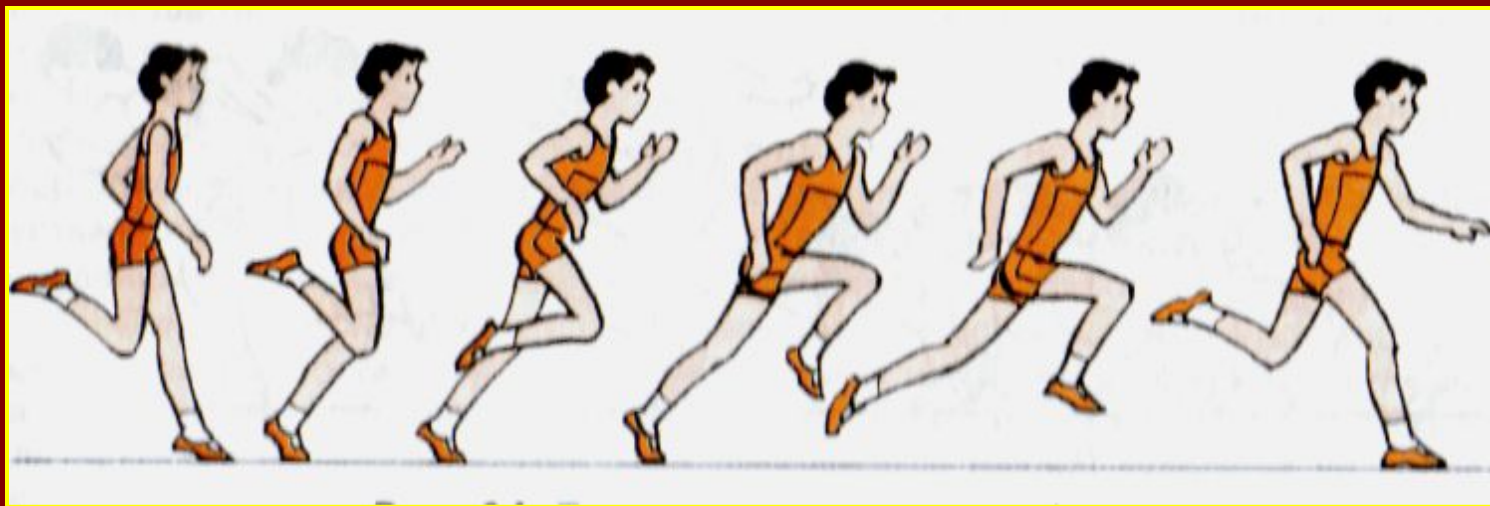
Спортсмен энергично выполняет беговые движения ногами и работая руками.

Туловище наклонено вперед. С удлинением

шагов туловище постепенно выпрямляется, и бегун набирает максимальную скорость, которая поддерживается до конца бега.



БЕГ ПО ДИСТАНЦИИ



бег по дистанции должен быть ритмичным и свободным, с небольшим наклоном туловища вперед (взгляд устремлен вперед); нога касается дорожки передней частью стопы

Заключительным усилием для сохранения скорости бега является **ФИНИШИРОВАНИЕ**.



Финишировать нельзя прыжком. После финиша нужно постепенно, замедляя бег, перейти на ходьбу.

Правила в легкой атлетике довольно просты: победителем считается атлет или команда, которые показали лучшие результаты в финальном забеге или финальной попытке технических дисциплин.