

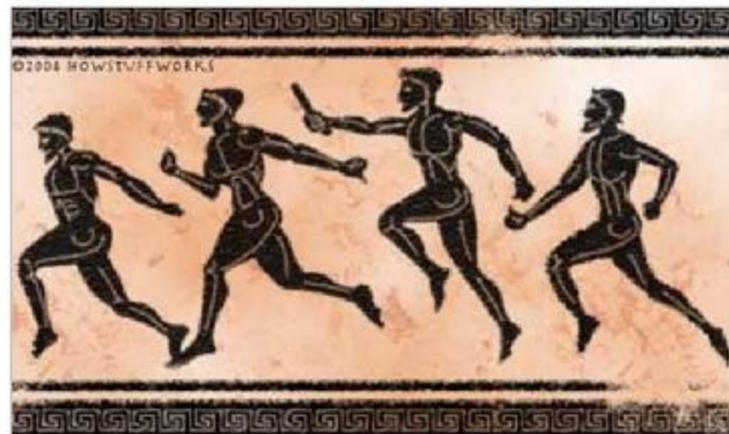
# ТЕХНИКА БЕГА НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

БЖФК-12 Тлеупов Асхат

Бег на короткие дистанции (спринт), характеризуется выполнением кратковременной работы максимальной интенсивности. К бегу на короткие дистанции относятся дистанции 60, 100, 200 и 400 м.

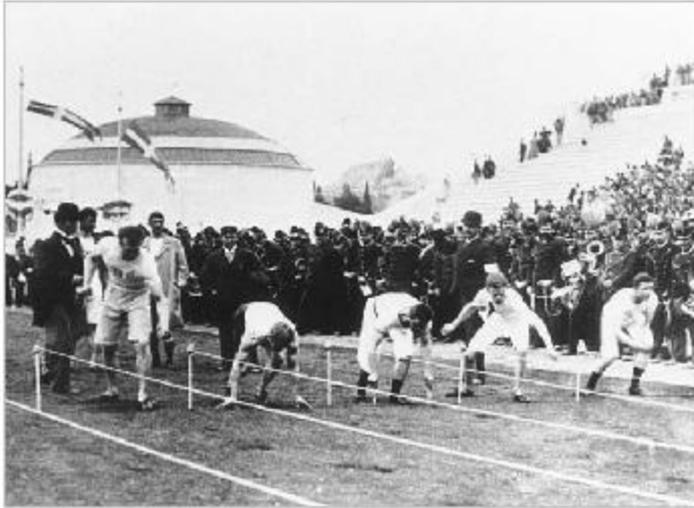
# Из истории

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).

# Из истории



Бег на короткие дистанции раньше других видов легкой атлетики был признан доступным для женщин и включен в программу Олимпийских игр 1928 г.

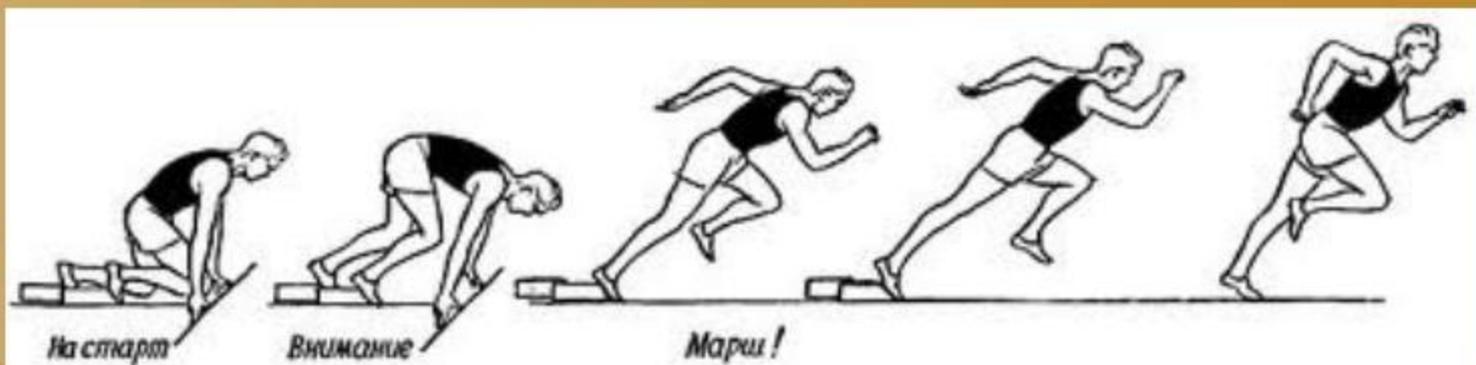
Бег на короткие дистанции, или спринт, включает: бег на 60, 100, 200 и 400 м.

В Англии, США, Австралии и некоторых других странах дистанции составляют 60, 100, 220, 440 ярдов.

# Бег на короткие дистанции (спринт)

Бег на короткие дистанции включает бег на дистанции от 30 до 400 м. Спринт условно делится на четыре фазы:

1. **Старт** в беге на короткие дистанции применяется низкий, который позволяет быстрее начать бег и развить максимальную скорость.
2. **Стартовый разбег** - участок дистанции, на котором происходит увеличение скорости от нуля до 90-95% от максимальной.
3. **Бег по дистанции** должен быть ритмичным и свободным, с небольшим наклоном туловища вперед.
4. **Финиширование** – прохождение заключительного отрезка дистанции. Финишировать нельзя прыжком. После финиша нужно постепенно, замедляя шаг, перейти на ходьбу.



# Старт

- ✦ В беге на короткие дистанции, согласно правилам применяются низкий старт, используются при этом стартовые колодки



# Низкий старт

- ▶ Вы заметили, что во время бега на короткие дистанции спортсмены старуют, упирая руки в землю и опираясь на колено. Такое положение тела позволяет набрать максимальную скорость за кратчайший промежуток времени. История спорта рассказывает, что первым такое положение на стартовой черте занял на студенческих соревнованиях Соединенных Штатов Америки 1887 года никому не известный спортсмен Чарльз Шерилл, чем вызвал недоумение оппонентов.



# БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

## Низкий старт

полнение команды «**На старт!**»

о команде

«На старт!»:

дойти к колодкам и встать за ними;

аклониться вперед и поставить руки на дорожку за  
олодками;

олчковую (сильнейшую) ногу поставить на переднюю  
олодку, более слабую ногу поставить на заднюю колодку;

пустить колено сзади стоящей ноги на дорожку;

оставить руки к линии старта;

четыре пальца соединены вместе и обращены наружу;

большие пальцы обращены кнаружи;

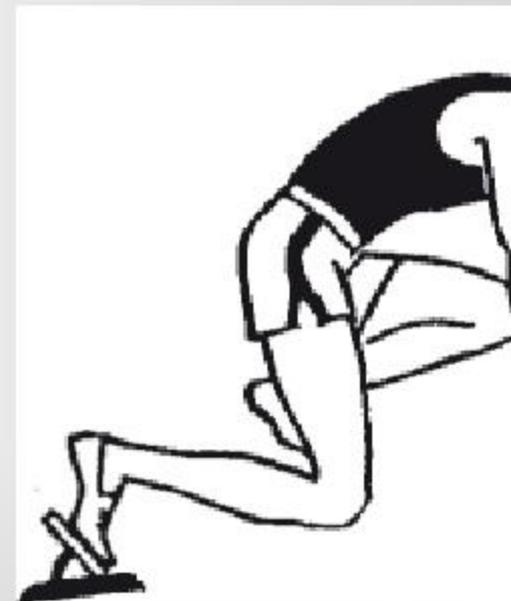
руки расставлены на ширину плеч;

плечи над стартовой линией;

тяжесть тела распределяется равномерно между точками  
поры;

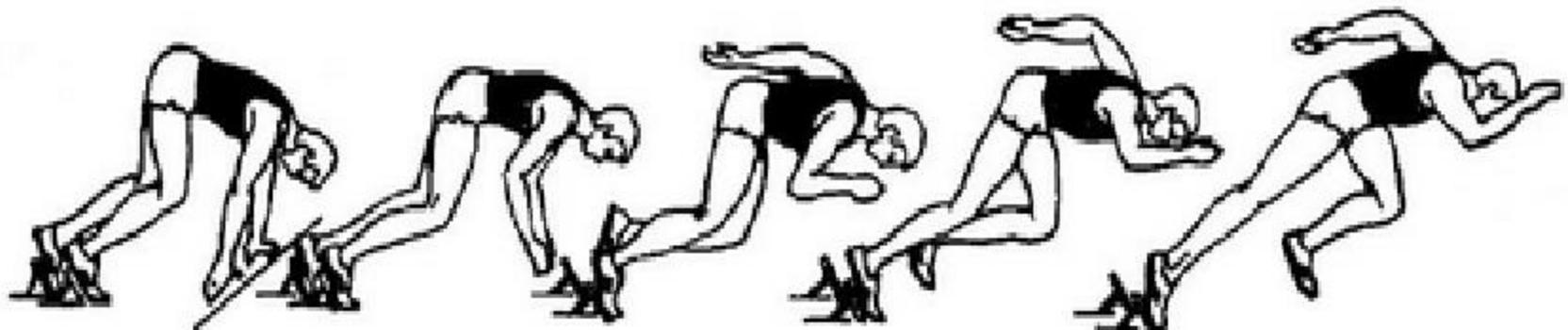
голова держится свободно;

гляд устремлен вперед-вниз примерно на 1,5–2 м от линии  
гарта.



# Стартовый разбег

- ✦ Стартовый разбег длится от 15 до 30 м, в наклоне (взгляд направлен вперед).
- ✦ Основная задача - как можно быстрее набрать максимальную скорость





1



2



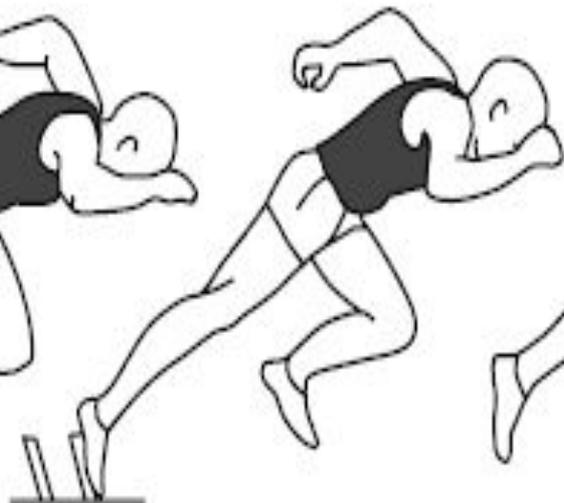
3



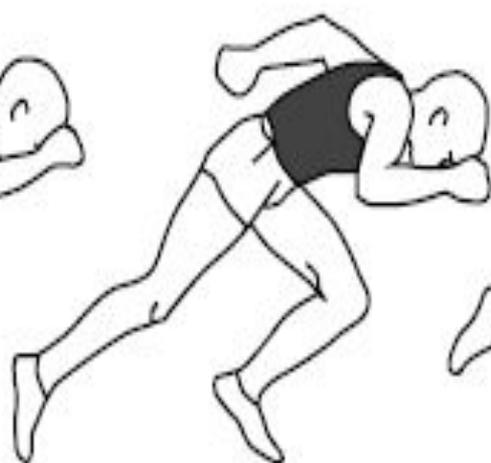
4



5



6

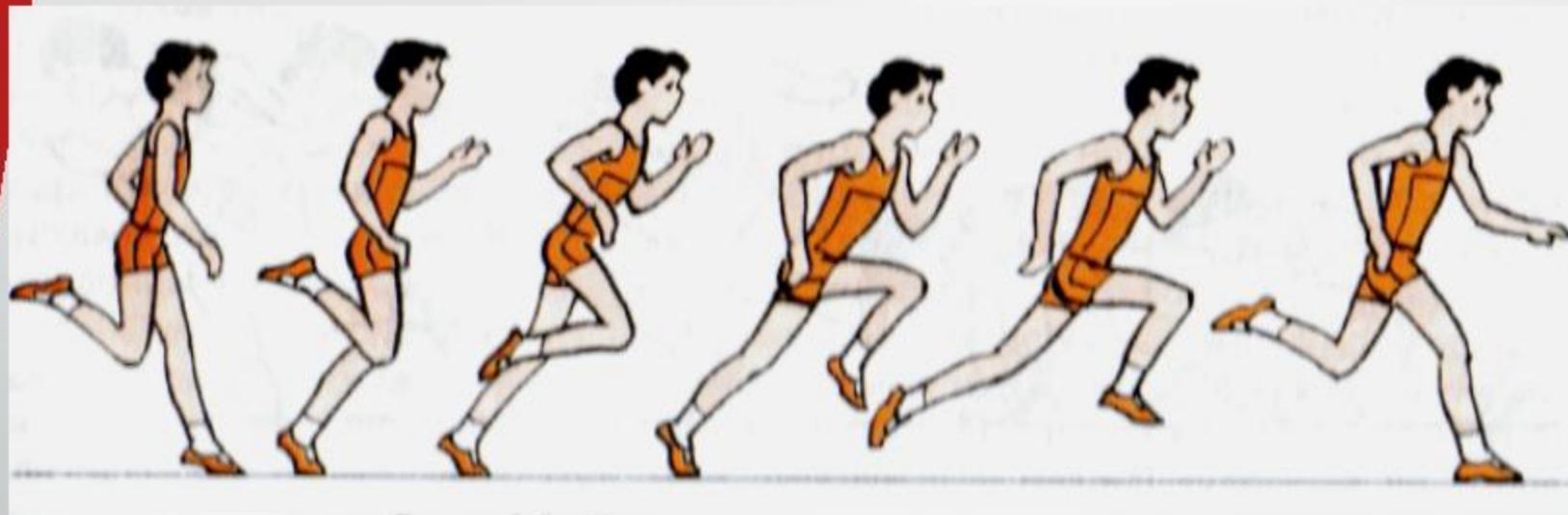


7



8

# 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*

# Финиширование

Суть финиширования состоит в том, чтобы постараться поддержать максимальную скорость до конца дистанции. Бег считается законченным, когда спортсмен касается воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища. Чтобы быстрее её пересечь, бегуны на последнем шаге делают резкий наклон туловища вперед с отведением рук назад.



# Техника бега на короткие дистанции:

- ▶ скорость, достигнутая на старте, поддерживается на дистанции;
- ▶ бег должен быть ритмичным и свободным, с расслаблением и небольшим наклоном туловища вперед;
- ▶ при отталкивании нога, находящаяся сзади, полностью выпрямляется;
- ▶ закончив отталкивание, нога расслабленно сгибается в колене и выносится бедром вперед;
- ▶ нога касается дорожки передней частью стопы;
- ▶ на протяжении всей опорной фазы стопа не опускается на пятку;
- ▶ стопы ставятся по прямой линии;
- ▶ не следует выбрасывать стопы далеко вперед;
- ▶ во время бега руки согнуты в локтях;
- ▶ руки способствуют сохранению равновесия и поддержанию или изменению темпа движений.

▶ В технике бега на короткие дистанции особое значение приобретает способность бежать свободно.

# Бег на короткие дистанции.

Мировые рекорды.



	Мужчины	Женщины
100 м	9,58 с	10,49 с
200 м	19,19 с	21,34 с
400 м	43,03 с	47,60 с

**Спасибо за внимание!**  
**Досвидания!**