

# Легкая атлетика

## Бег на короткие дистанции (спринт)

---



Выполнила:  
Студентка 2 курса  
ФКДО  
А.А. Стовбыра

## Содержание

- Бег и спринт. Определение.
- Историческая справка.
- Физиология.
- Дистанции.
- Старт и прохождение дистанции.
- Техника и тактика.
- Стартовый разбег.
- Финиширование.
- Техника безопасности.
- Используемая литература.



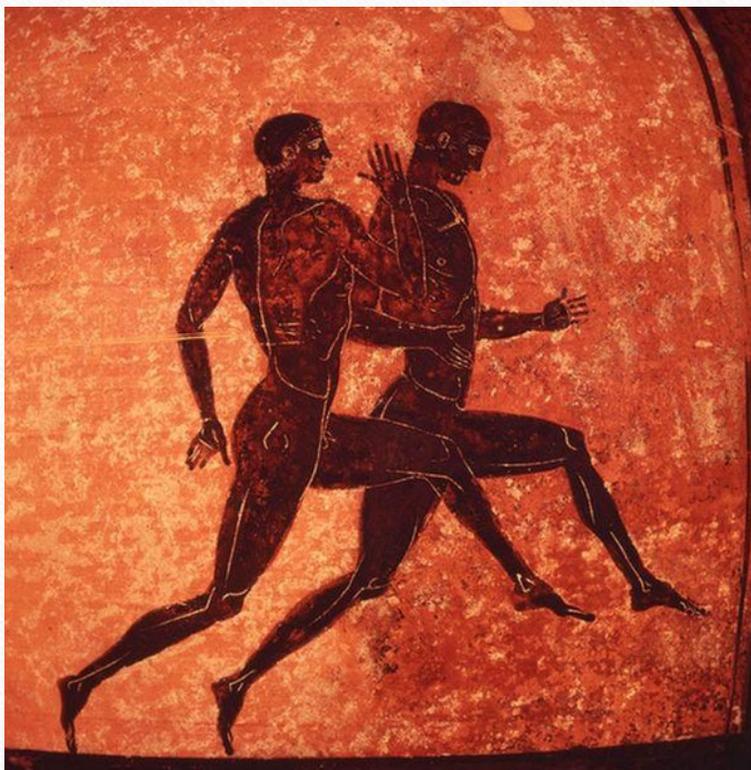
Бег – это ускоренный способ передвижения человека, данный ему от природы.

**Спринт** – совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в беге на короткие дистанции по стадиону

- Спринтом считаются дистанции до 400 метров включительно.
- В программу Олимпийских игр включен гладкий бег на 100, 200 и 400 метров у мужчин и женщин, эстафетный бег 4×100 и 4×400 метров у мужчин и женщин.



# Историческая справка



История бега на короткие дистанции начинается с Олимпийских игр древности (776 г. до н.э.).

- В то время пользовались большой популярностью две дистанции - бег на стадий (это длина стадиона, равная 192,27 м) и два стадия. Бег проводился по отдельным дорожкам и состоял из забегов и финала, участники забегов и дорожки распределялись путем жеребьевки. Бег начинался по специальной команде. Атлетов, которые стартовали раньше времени, наказывали розгами или приговаривали к денежному штрафу. Для женщин олимпийские игры проводились отдельно. Они состояли из одного вида - бега на дистанцию равную 5/6 длины стадиона (160,22 м).

**Свое второе рождение спринтерский бег получил на афинском стадионе во время I Олимпийских игр современности, в 1896 году. В программу Игр входили две спринтерские дистанции, 100 и 400 м. Первым олимпийским чемпионом на обеих дистанциях стал американский спортсмен Т. Берк, с результатами 12,0 и 54,2 с.**

---

В программу II Олимпийских игр, проходивших в Париже (1900 г.), были включены еще две короткие дистанции — 60 и 200 м. Все спринтерские дистанции выиграли американские спортсмены.

С 1908 года бег на 60 м перестали включать в Олимпийские игры. В первой половине XX века убедительные победы в спринтерских состязаниях неизменно одерживали американские спортсмены. Так, мировой рекорд в беге на 10 м (10,2 с), установленный американским спринтером Д. Оуэне продержался 20 лет.

Тем не менее, впервые результат 10,0 с в беге на 100 м показал в 1960 году легкоатлет из Германии, А.Хари.



# ФИЗИОЛОГИЯ

---

- Характерной особенностью спринта является функционирование организма в режиме креатин-фосфатного алактатного и анаэробного лактатного режимов энергопотребления. На коротких дистанциях кровь просто не успевает совершить цикл кровообращения. Время прохождения крови по большому кругу кровообращения составляет 26 секунд, причём ноги — это периферия кровеносной системы.

## Дистанции

Соревнования в спринте проводятся на официальных соревнованиях (чемпионаты мира, Европы, Олимпийские игры), а также входят в программу легкоатлетического многоборья. Легкая атлетика является комплексным видом спорта, включающим в себя различные виды дисциплин. Она по праву считается королевой спорта, недаром два из трёх призывов в девизе «Быстрее, выше, сильнее» можно не задумываясь отнести к именно легкоатлетическим дисциплинам.



60 метров



100 метров



200 метров



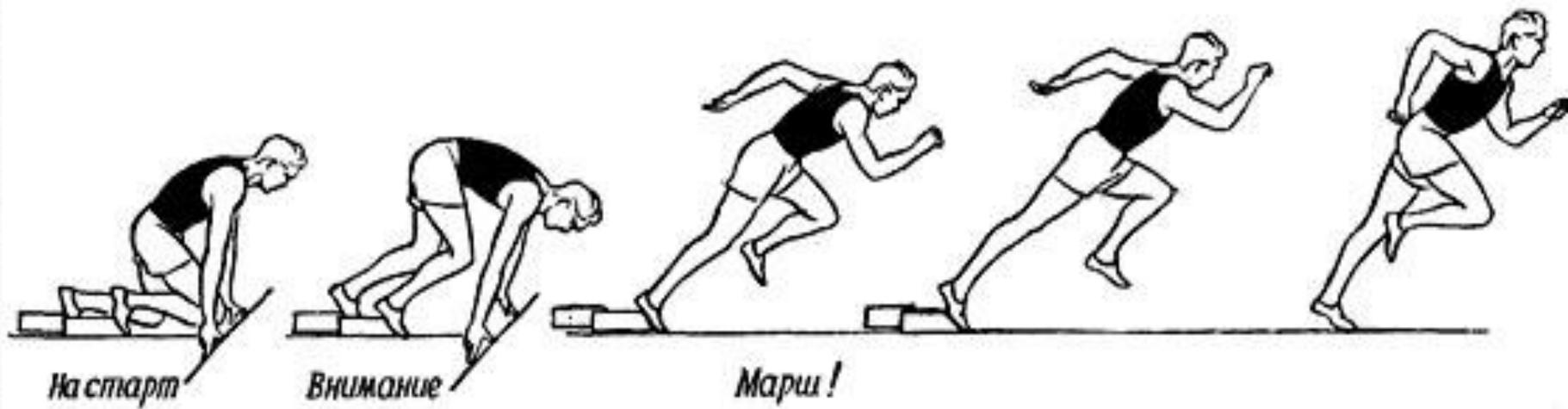
400 метров

## Старт и прохождение дистанции

Во всех спринтерских дисциплинах старт принимается из низкого положения, из стартовых колодок. По дистанции спортсмены бегут каждый по своей дорожке, за исключением эстафеты 4×400 метров. На официальных соревнованиях IAAF обязательно оборудование стадиона системой автоматического учёта времени и фотофиниша.

Попутный ветер может значительно облегчить задачу. Поэтому в спринтерском беге до 200 м на открытых стадионах учитывается попутная составляющая ветра. Если она более 2 м/с (в многоборье 4 м/с), то результат, показанный спортсменом, не может являться официальным или персональным рекордом.





### **Техника и тактика**

По команде «На старт!» бегун принимает положение низкого старта. По команде «Внимание!» он несколько подается вперед и переносит тяжесть тела на руки, вследствие чего мышцы ног в значительной мере освобождаются от статического напряжения. По стартовому сигналу (выстрелу или команде «Марш!») бегун с большой силой отталкивается обеими ногами и энергично взмахивает руками.

## *Стартовый разбег.*

---

Первый шаг заканчивается полным выпрямлением ноги, отталкивающейся от передней колодки, и одновременным подъемом бедра другой ноги. Бедро маховой ноги поднимается выше прямого угла по отношению к опорной ноге. При правильном наклоне тела бедро не доходит до горизонтали и взмахом создает усилие, направленное значительно больше вперед, чем вверх.



“



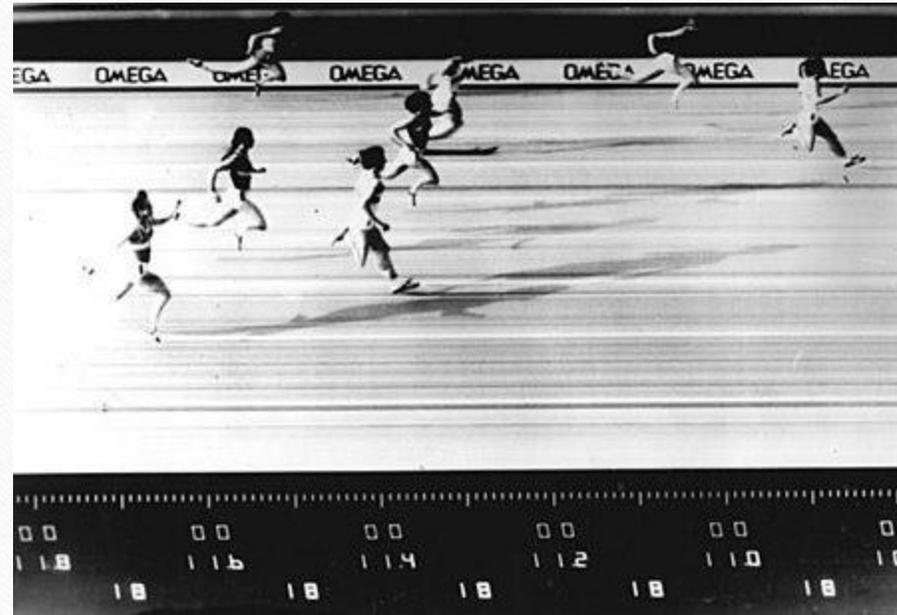
”

## Финиширование

Бег заканчивается в момент, когда бегун коснется туловищем вертикальной плоскости, проходящей через линию финиша. Бегущий первым касается ленточки (нити), протянутой на высоте груди над линией, обозначающей конец дистанции. Чтобы быстрее ее коснуться, надо на последнем шаге сделать резкий наклон грудью вперед, отбрасывая руки назад. Этот способ называется «бросок грудью».

## Фотофиниш

Для определения порядка прихода атлетов обычно используется фотофиниш. Впервые фотофиниш (на основе техники фотографии) и электро-механический хронометраж был применен на Олимпийских играх 1912 года.



# При беге нужно соблюдать технику безопасности:

- 1. Обязательно делать разминку перед бегом.
- 2. Подобрать соответствующую одежду и обувь. Одежда должна быть спортивная, по сезону, а обувь специальная для бега, купленная в спортивном магазине.
- 3. Ни в коем случае нельзя бегать, если у вас плохое самочувствие или имеются травмы.
- 4. Не стоит бегать в малознакомой местности, громко слушать музыку в наушниках во время бега, бегать вблизи оживленных трасс.
- 5. При спринтерском беге бежать только по своей дорожке.



Это изображение, автор: Неизвестный автор, лицензия: [CC BY-NC-ND](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)



Бег на короткие дистанции обладает практически тем же рядом преимуществ для организма, что и бег на большие расстояния. В частности, значительно укрепляются не только мышцы тела, но и сердечно-сосудистая система. Организм максимально аккумулирует свои ресурсы и реализует весь потенциал в очень сжатое время, а значит, требует много энергии на восстановление. Соответственно, такой тип бега позволяет хорошо разогнать обмен веществ. При таком беге также хорошо растут “быстрые мышечные волокна” и оттачивается координация движений.

## Список используемой литературы

1. *Ворошин И.* Беговые виды лёгкой атлетики. — М.: СПбГУФК им. Лесгафта, 2008. — С. 30. — (Учебно-методическое пособие).
2. ↑ [На дистанции Карл Льюис](#) журнал «Легкая атлетика» № 6, 1990 год, ссылка проверена [28 января 2009](#)
3. Легкая атлетика, под общей ред. Васильева Г. В. и Озолина Н.Г. М., 1952.
4. Легкая атлетика, под общей ред. Л. С. Хоменкова. М., 1953.
5. Хинчук Л.Л., Михайлова Р.П. Легкая атлетика в СССР. М., 1951.