

# ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Техника бега на короткие дистанции  
(спринт)





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

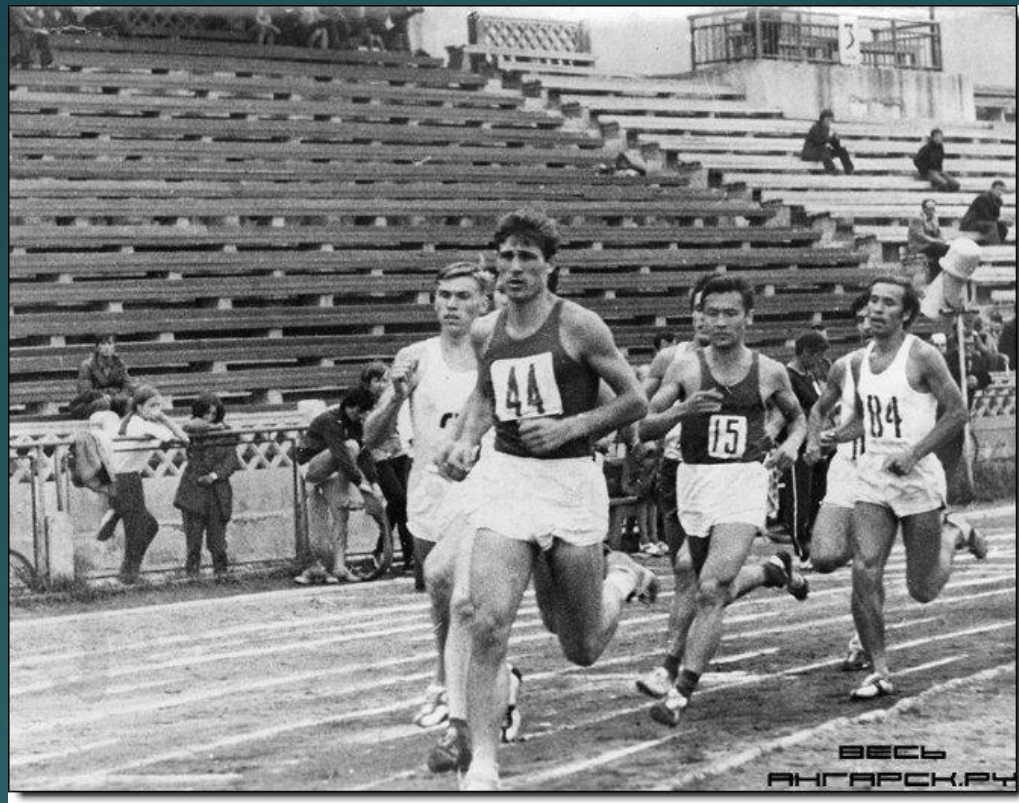
В легкой атлетике, бег делится на гладкий, с препятствиями, эстафетный и по пересечённой местности.




# История 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.





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).



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.



# ДИСТАНЦИИ

спринтерские классические  
дистанции в легкой атлетике

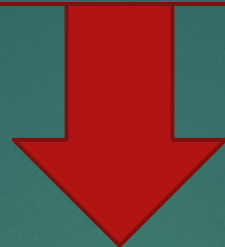
100м

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

# Высокий старт

Применяется практически на всех дистанциях бега.



По команде

**«НА СТАРТ!»**

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



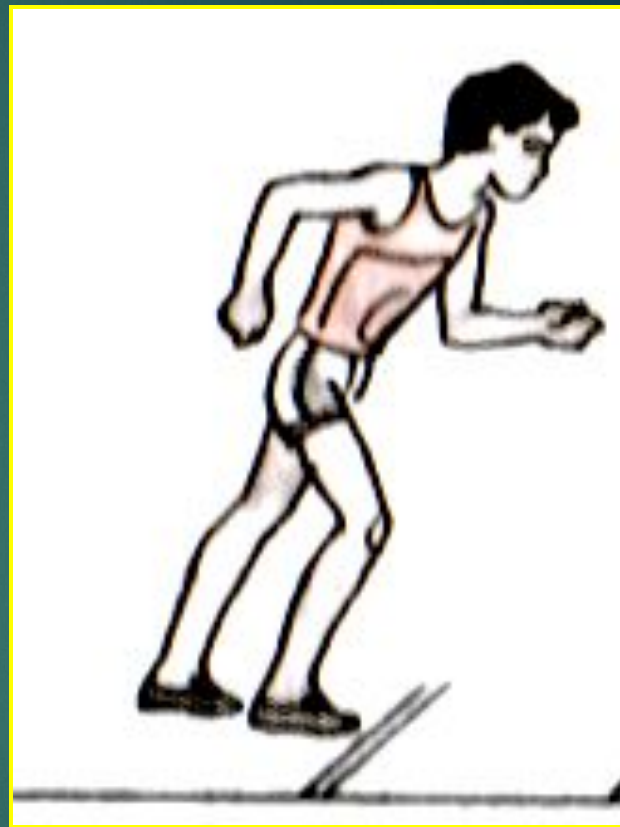
Другую ногу отставляет назад, упираясь в грунт носком. Туловище выпрямлено, руки свободно опущены.

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.

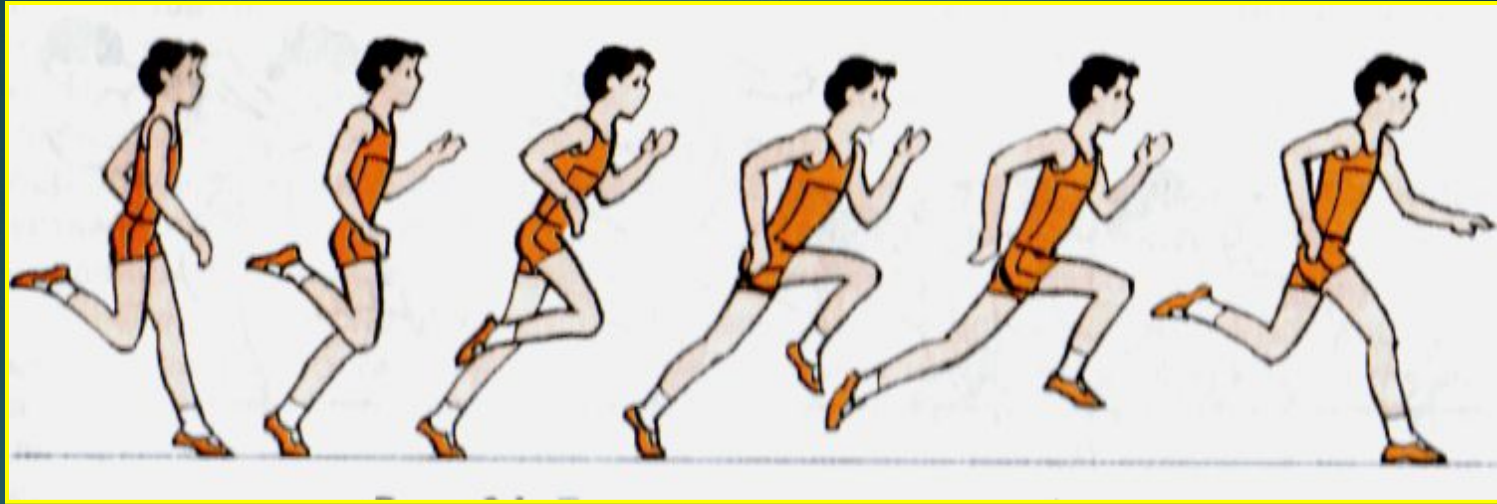


# Стартовый разгон

Стартовый разгон длится от 15 до 30м



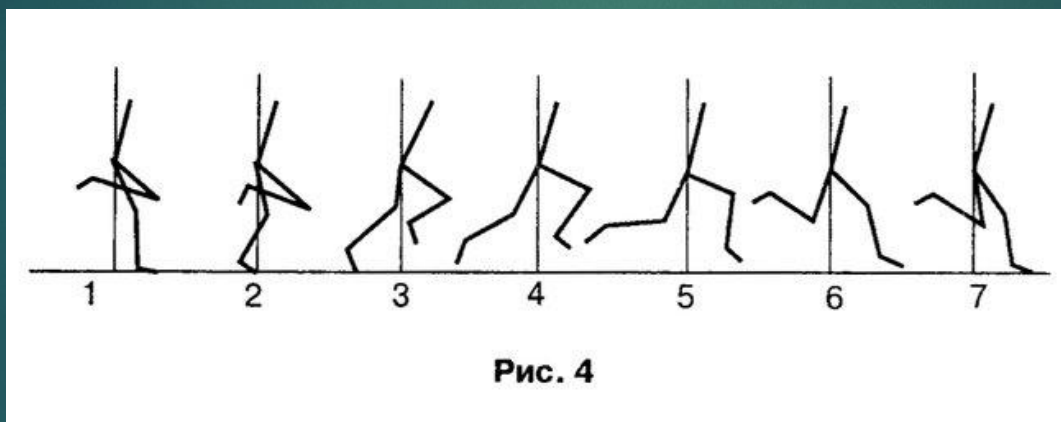
# БЕГ ПО ДИСТАНЦИИ



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

## Бег по дистанции

В спринтерском беге по прямой дистанции важно добиться примерно равной длины шагов, а также ритмичного бега и равномерной скорости.






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.