ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

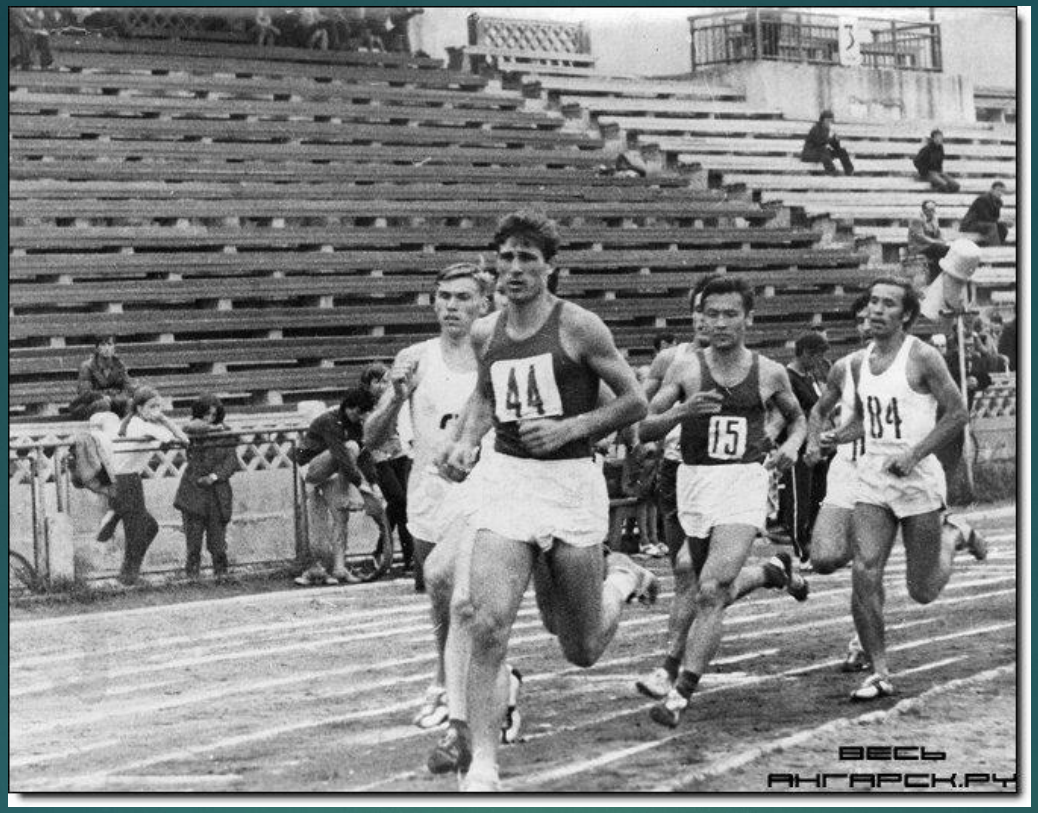
Техника бега на короткие дистанции (спринт)

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).

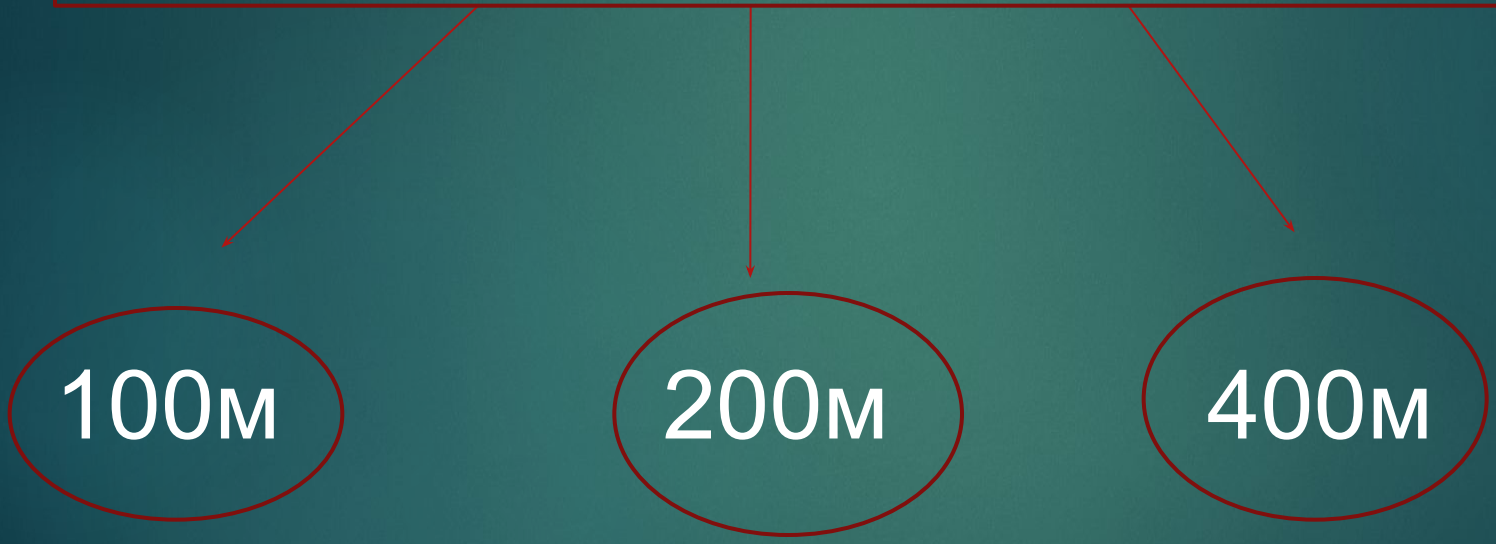
Характерная особенность бега – наличие фазы полета. Бег выполняется широким шагом на передней части стопы, с полным выпрямлением ноги в момент отталкивания от земли и выносом бедра другой ноги вперед-вверх, туловище слегка наклонено вперёд, руки согнуты в локтях, дыхание свободное.

Бег на короткие дистанции (спринт)

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

Дистанции

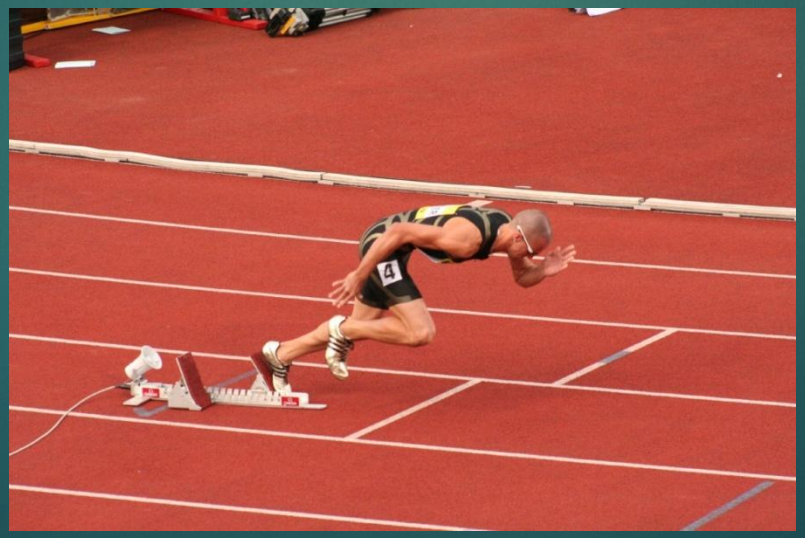
спринтерские классические дистанции в легкой атлетике



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!»

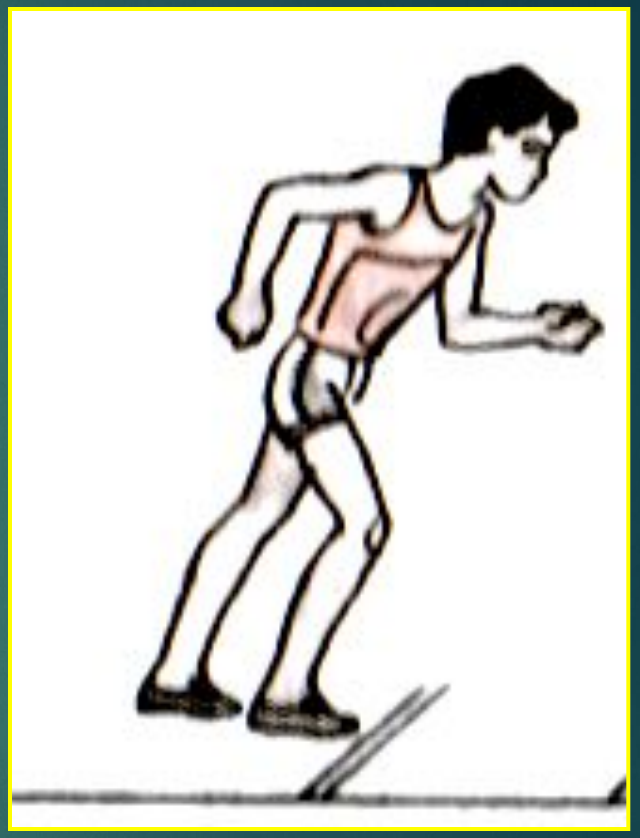
Спортсмен подходит к стартовой линии и ставит сильнейшую ногу носком к ней.

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

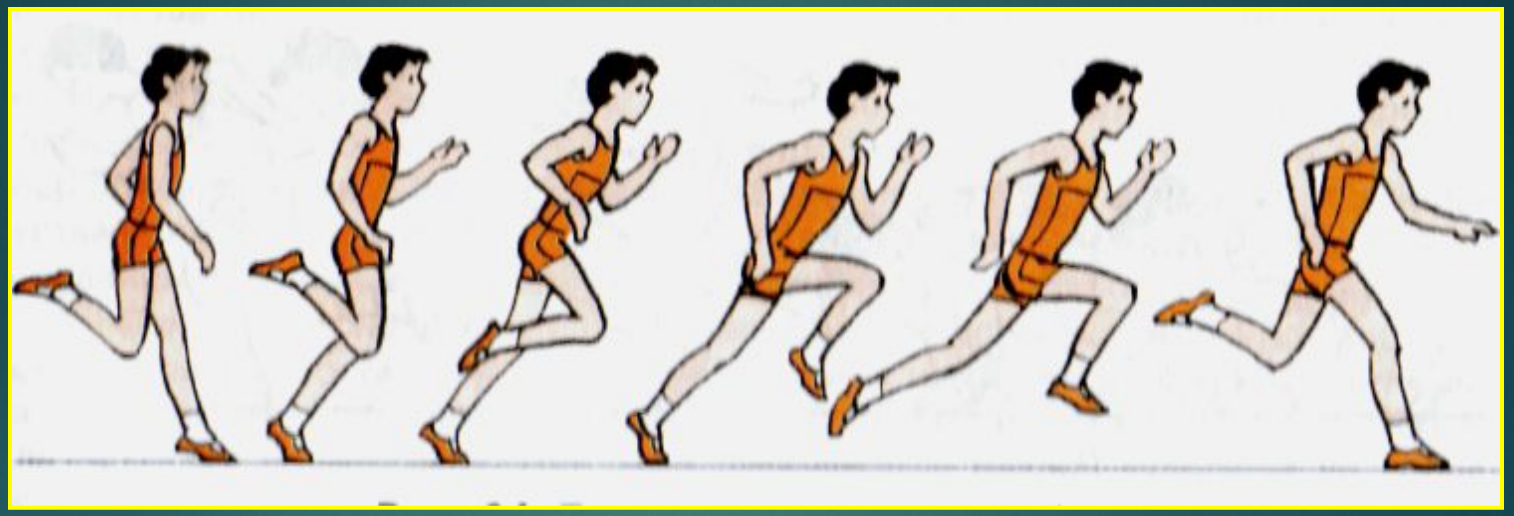
«МАРШ!»

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.

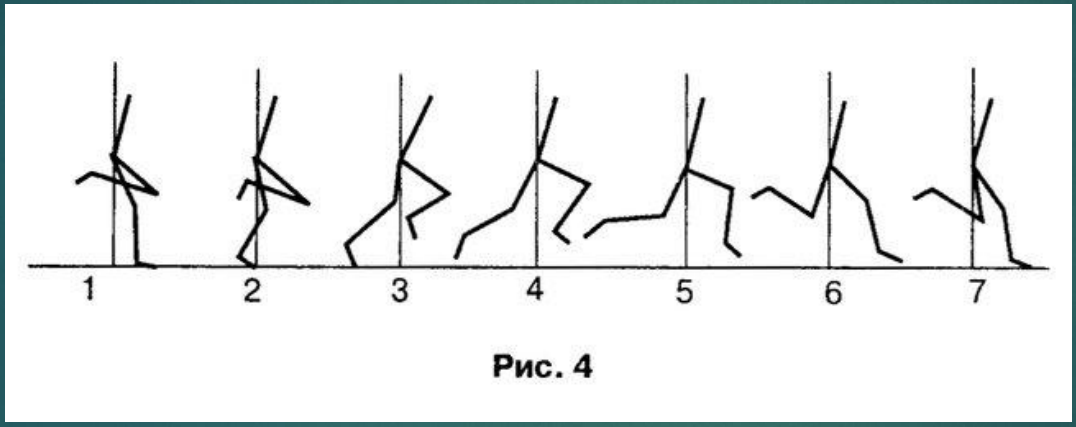


Рис. 4

Заключительным усилием для сохранения скорости бега является ФИНИШИРОВАНИЕ.

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

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