

# Спринтерский бег



Техника спринтерского бега.

- Спринт — совокупность легкоатлетических дисциплин, где спортсмены соревнуются в беге на короткие дистанции («бег на скорость») по стадиону.

Длина дистанции в спринте составляет от 30 до 600 метров.

В программу Олимпийских игр включен гладкий бег на 100, 200 и 400 метров у мужчин и женщин, эстафетный бег 4x100 и 4x400 метров у мужчин и женщин.

В практике применяются четыре разновидности низкого старта (по расположению колодок): 1) обычный; 2) растянутый; 3) сближенный; 4) узкий.

Для анализа техники спринтерского бега выделяют условно в нем: старт; стартовое ускорение; бег по дистанции; финиширование.



## Старт.

В беге на короткие дистанции применяется низкий старт, используют при этом стартовые колодки (станки).

Расположение стартовых колодок строго индивидуально и зависит от квалификации спортсмена и его физических возможностей.

## Дистанции

### **60 м**

Официальные забеги на 60 метровую дистанцию проходят в закрытых помещениях на прямом участке 200 метровой дистанции или отдельном беговом сегменте дорожки.

Так как забег длится 6-9 секунд, то хорошая стартовая реакция в этой дисциплине важнее, чем в любой другой.

### **100 м**

Проводится на летних стадионах на прямом участке 400 метровой дорожки. Считается одной из наиболее престижных дисциплин как в лёгкой атлетике так и в спорте вообще.



## **200 метров**

Проводится на летних и на зимних стадионах. Дистанция включает в себя прохождение одной кривой и затем прямого участка. В связи с этим требует определённых навыков скоростной выносливости и техники прохождения поворотов без снижения скорости.



Рис. 45. Бег 400 м по прямой

## **400 метров**

Проводится на летних и на зимних стадионах. Так называемый длинный спринт. Требует скоростной выносливости и умения грамотно распределить силы по дистанции.

## **Эстафеты**

Проводятся на летних и на зимних стадионах. В официальную программу входят 4 x 100, 4 x 400 метров.

## Нестандартные спринтерские дистанции

Нестандартные спринтерские дистанции как правило составляют 30, 50, 150, 300, 500 метров и эстафету 4 x 200 м.



По оценкам учёных спортсмены высокого класса могут достигать наивысшей скорости бега на отрезке 50-60 метров. Задача спортсмена определить на каком участке дистанции 100 или 200 метров он разовьёт максимальную скорость.

На спринтерских дистанциях 200 и 400 метров (летний стадион) считаются наиболее выгодными центральные 3, 4, 5, 6-я дорожки из восьми.

1 и 2 дорожки неудобны из-за того что малый радиус кривизны мешает спортсменам развить высокую скорость на виражах.

7 и 8 дорожки невыгодны тем что стартующие на них спортсмены первые 150—200 метров бегут впереди и не могут ориентироваться по скорости с другими атлетами.



Наиболее выгодные дорожки распределяются среди спортсменов , которые показали самые высокие результаты на предварительных кругах. Это является дополнительным стимулом для показа высоких результатов на предварительных кругах.



Спринтерский бег является одной из популярных дисциплин соревнований по бегу

Спринтерский бег, несмотря на его кажущуюся простоту, – это одна из наиболее сложных дисциплин в беге. За короткий промежуток времени, который спортсмен проводит на дистанции, он должен выложиться полностью, продемонстрировать свои лучшие скоростные качества и отличную координацию движений.

Чтобы одержать победу в соревновании, необходимо пройти дистанцию на самой высокой скорости, не снижая ее до самого финиша. Такие забеги требуют высокой скоростной выносливости, умения ориентироваться на дорожке и соблюдения правил техники бега на короткие дистанции.