

# Спринтерский

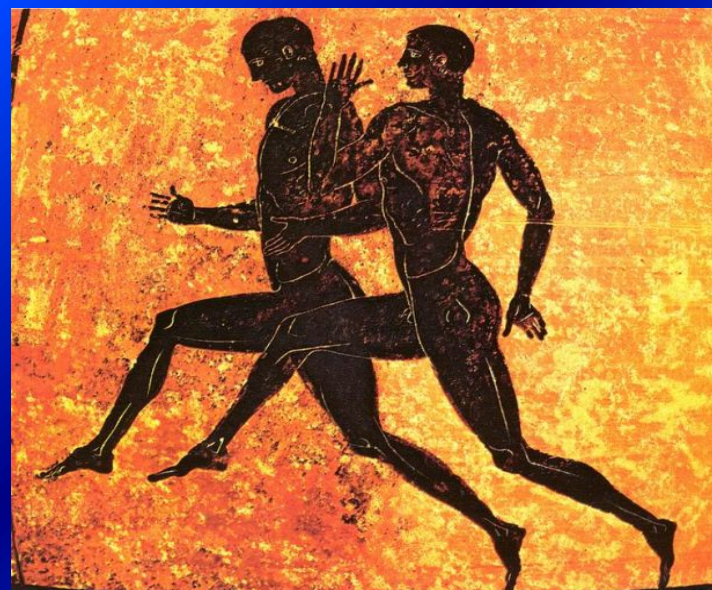
## Низкий старт

ГБОУ ЛИЦЕЙ №554  
Учитель физической  
культуры Ничипорович Л.П.



# **История бега на короткие дистанции**

**начинается с  
Олимпийских игр  
древности. Бег на  
стадий (192, 27 м ) и  
два стадия  
пользовался большой  
популярностью у  
греков. Причем  
древние атлеты  
применяли не только  
высокий , но и низкий  
старт, используя для  
этого особые  
стартовые упоры в**



В первые годы появления легкой атлетики в Америке применяли **старт с «ходу»**, наподобие старта в конных бегах. Затем получил распространение **высокий старт**, когда спортсмен отставлял одну ногу назад и наклонялся вперед. На первой Олимпиаде нашего времени Т. Бёрк впервые показал **низкий старт** на официальных соревнованиях, хотя он был предложен в 1887 году известным американским тренером Мерфи и впервые был применен его соотечественником Шеррилом.

Стартовали они из небольших ямок, вырытых в грунте. Появившиеся в 30-х г. г. XX в. стартовые колодки.



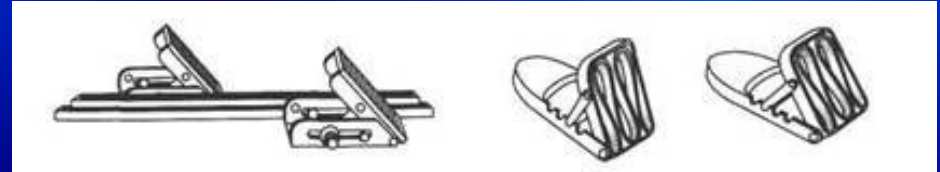
**Бег на короткие дистанции** раньше других видов легкой атлетики был признан доступным для женщин и включен в программу Олимпийских игр 1928 года.

Спринтерский бег в России получил распространение позже, чем в западных странах. В первых официальных соревнованиях по легкой атлетике в России в (1987г.) в программу был включен бег на 300 футов (91,5 м)

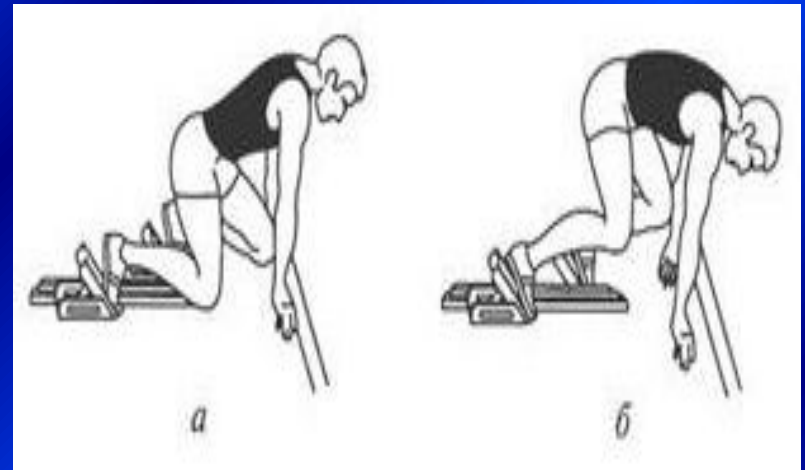


# НИЗКИЙ СТАРТ

**СТАРТ.** В беге на короткие дистанции, согласно правилам соревнований, применялся низкий старт, используя при этом стартовые колодки (станки). Расположение стартовых колодок строго индивидуально и зависит от квалификации спортсмена и его физических возможностей, в первую очередь, от силы мышц ног и реакции спортсмена на сигнал.



По команде **«НА СТАРТ!»** спортсмен опирается стопами ног в колодки, руки ставит к линии старта, опускается на колено сзади стоящей ноги, т.е. занимает пятиопорное положение. Голова продолжает вертикаль туловища, спина ровная или чуть полукруглая, руки, выпрямленные в локтевых суставах, располагаются чуть шире плеч или в пределах двойной ширины плеч. Взгляд направлен на расстояние 1 м за стартовую линию. Кисти рук опираются на большой и указательный пальцы, кисть параллельна линии старта. Стопы ног опираются на поверхность колодок так, чтобы



По команде «**ВНИМАНИЕ!**» бегун отрывает колено сзади стоящей ноги от опоры, поднимая таз. Обычно высота подъема таза находится на 7 – 15 см выше уровня плеч. Плечи выдвигаются несколько вперед, чуть за линию старта. Бегун опирается на руки и колодки. Важно, чтобы спортсмен давил на колодки, ожидая стартовую команду. В этом положении большое значение имеют углы сгибания ног в коленных суставах.



Бегун в положении стартовой готовности не должен быть излишне напряжен и скован. Но в тоже время он должен находиться в состоянии сжатой пружины, готовой по команде начать движение, стартовать, тем более, что промежуток между командами **«ВНИМАНИЕ!»** и **«МАРШ!»** не оговорен правилами соревнований и целиком зависит от стартера, дающего старт. Услышав стартовый сигнал (выстрел, команда голосом), бегун мгновенно начинает движение вперед, отталкиваясь руками от дорожки с одновременным отталкиванием сзади стоящей ноги от задней колодки. Далее вместе с маховым движением вперед сзади стоящей ногой начинается отталкивание от колодки впереди стоящей ноги, которая резко разгибается во





# Особенности спринтерского бега

**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



# Польза спринтерского бега

**Спринтерский бег** стимулирует работу сердца, помогает тренировать скоростную выносливость, провоцирует мощный выброс адреналина. Скоростные качества просто необходимы в прыжках в длину и высоту, в метании, а также практически во всех игровых видах спорта. Бегуны на средние и длинные дистанции часто практикуют занятия спринтом на тренировках, для отработки финишного рывка на большой скорости. Преодоление отрезков в 100 – 400 метров используют и марафонцы, в интервальном методе тренировки. Эти методы, представляющие собой чередование бега на максимальной скорости и ходьбы, отлично



СПАСИБО ЗА  
ВНИМАНИЕ!

