

Урок №71

Легка атлетика.

Аналіз техніки бігу на короткі дистанції.

Біг на короткі дистанції - спринт - умовно поділяється на чотири фази: старт, стартовий розбіг, біг по дистанції, фінішування.

Найбільш важкими елементами спринтерського бігу є старт і перші кроки стартового прискорення. Саме вони вимагають від бігуна високою швидкості, сили, координації.

Початок бігу - *старт*. У спринті застосовується *низький старт*. Розрізняють звичайний, «зближений», і «розтягнутий» старт. Для швидкого виходу зі старту використовуються стартові колодки. Стартові колодки в обов'язковому порядку використовуються у всіх легкоатлетичних змаганнях на дистанціях до 400 м включно і не використовуються на інших дистанціях

У цю групу видів входить біг на дистанції довжиною до 400 м, а також різні види естафетного бігу, які складають етапи спринтерського бігу. Біг 100, 200, 400 м, естафетний біг 4х100 м і 4х400 м як для чоловіків, так і для жінок включені до програми Олімпійських Ігор. Дистанції 30, 50, 60 і 300 м застосовуються в змаганнях у закритих приміщеннях і в змаганнях юних легкоатлетів.

Спринтерський біг є складовою частиною багатьох видів легкої атлетики (всі види стрибків, багатоборств і деякі види метань). Він, як правило, характеризується максимальною інтенсивністю пробігання всієї дистанції в анаеробному режимі.