

*Демидова Наталья Михайловна,  
учитель физической культуры,  
муниципальное общеобразовательное учреждение «Лицей № 9  
имени заслуженного учителя школы Российской Федерации  
А.Н. Неверова Дзержинского района Волгограда»  
Россия, г. Волгоград.*

## **ОСОБЕННОСТИ ТЕХНИКИ БЕГА НА РАЗЛИЧНЫХ СПРИНТЕРСКИХ ДИСТАНЦИЯХ**

**Бег 100 метров.** Эту дистанцию нужно пробегать с максимально возможной скоростью. Быстрое пробегание со старта переходит в стремительное ускорение, с тем, чтоб быстрее достичь максимальной скорости и по возможности не снижать её до финиша.

**Бег 200 метров.** Бег на этой дистанции отличается от бега на 100м расположением старта и прохождением первой половины дистанции по повороту дорожки. Чтоб со старта пробегать большой отрезок по прямой стартовые колодки устанавливаются у внешнего края дорожки по касательной к повороту. При беге по повороту бегуну необходимо наклониться всем телом внутрь, иначе его вынесет в сторону центробежной силой, создаваемой при беге по кривой. При этом правая нога в момент вертикали согнута в колене меньше, чем левая. Увеличивать наклон туловища влево вовнутрь нужно постепенно. Только достигнув максимально возможной скорости (в стартовом разбеге), бегун перестает увеличивать наклон туловища и сохраняет его оставшемся участке поворота. Для уменьшения пробегаемого расстояния при беге по повороту дорожки лучше поставить стопы как можно ближе к бровке, поворачивая их влево к ней.

Движения рук также несколько отличаются от движений рук при беге по прямой. Правая рука направлена больше внутрь, а левая несколько

наружу. При этом плечи несколько поворачиваются влево. На последних метрах поворота необходимо плавно уменьшить наклон тела и в момент выхода на прямую выпрямиться.

Во время бега на 200 м бегун может при выходе из поворота сделать 2-3 шага, как бы выключившись из предельных усилий, после чего снова бежать с предельной интенсивностью до финиша. Первую половину дистанции рекомендуется пробегать на 0,1-0,3 с хуже лучшего времени на 100м (при беге по прямой).

**Бег 400 метров.** В основе техники бега на 400м лежит спринтерский свободный шаг. Бег проводится с относительно меньшей интенсивностью, чем на дистанциях 100 и 200 м. наклон туловища на поворотах несколько уменьшается; движения руками выполняются менее энергично; длина шага снижается на 7-8 ступеней. Вместе с тем, бегун не должен терять размашистости и свободы движений.

Бег со старта начинается также, как и бег на 200 м. Развив необходимую скорость, бегун переходит на свободный шаг, стремясь поддержать необходимую скорость как можно дольше. Следует пытаться преодолеть дистанцию в относительно равномерном темпе.

Кривая скорости бега 400 м очень быстро и высоко поднимается в начале первых 100 м, держится примерно на том же уровне вторые 100м, затем постепенно снижается на третьих 100м и резко - на последних 100 м, особенно за 70-50 м до финиша.

Бегун на 400м должен пробежать первые 100 м лишь на 0,3-0,5 с медленнее, чем он может пробежать 100м, а первые 200м – на 1,3-1,8с хуже своего личного рекорда в беге на этой дистанции.

Техника бега в течение первых 300м мало изменяется. На последних 100м в связи с быстро прогрессирующей усталостью она изменяется существенно – падает из-за уменьшения частоты шагов (вследствие роста

времени опоры и полета) и в меньшей степени – длины шагов (Ф.Гусейнов, 1983).