



# БЕГ

Авторы: В. И. Линдер



Международный марафон мира.  
Москва.

БЕГ, 1. Один из естественных способов передвижения человека в пространстве. Главное отличие бега от ходьбы – наличие фазы полёта в процессе выполнения беговых шагов. 2. Самостоятельная дисциплина легкоатлетического спорта, наиболее распространённое физическое упражнение, входящее в состав различных спортивных дисциплин. В спортивной терминологии наиболее часто применяются следующие виды бега:

Гладкий бег. Бег по стадиону без препятствий или барьеров, а также по шоссе.

Интенсивный бег. Быстрый бег или бег, выполняемый в интенсивных режимах, чаще всего при дефиците кислорода.

Интервальный бег. Тренировочный бег, выполняемый со строго регламентированными перерывами для отдыха. Чаще всего спортсмен не успевает восстанавливаться от повторения к повторению. Направлен на решение определённых задач: воспитание специальной выносливости, скоростных качеств.

Кроссовый бег. Бег по пересечённой местности с преодолением естественных и искусственных препятствий.

Марафонский бег. Вид лёгкой атлетики. Бег на сверхдлинную дистанцию, равную 42 км 195 м.

Бег на выносливость. Продолжительный бег, направленный на воспитание выносливости спортсмена. Практически бег на дистанцию более 800 м.

Бег на длинные дистанции, или стайерский. Бег на дистанции 3000 м и выше (3000, 5000, 10 000, 20 000 м, часовой бег).

Бег на короткие дистанции, или спринтерский. Бег на дистанции от 30 до 400 м (наиболее распространённые 60, 100, 200 и 400 м).

Бег на месте. Физическое упражнение, по своему воздействию на организм частично заменяющее естественный бег. Используется в условиях ограниченного пространства, а также в упражнениях ритмической гимнастики, утренней гигиенической гимнастики и как специальное упражнение бегуна, обычно имеющее целью научить продолжительное время высоко поднимать бедро.

Бег на рекорд. Бег с установкой на достижение рекорда (от личного до мирового).

Бег на сверхдлинные дистанции. Бег на дистанции более 25 км.

Бег на скорость. Бег с заданием на достижение определённой или максимальной скорости в тренировочном занятии и бег на короткие дистанции в соревнованиях.

Бег на средние дистанции. Бег на дистанции от 800 до 2000 м (800, 1000, 1500, 2000 м, 1 миля).

Бег на технику. Тренировочный бег с заданием на правильное выполнение какого-либо элемента или техники упражнения в целом.

Равномерный бег. Бег в равномерном темпе.

«Рванный» бег. Бег в переменном темпе.

Бег с барьерами. Вид соревнований по лёгкой атлетике. Бег с преодолением специальных препятствий – барьеров, установленных на дистанции в определённом порядке.

Бег с низкого старта. Бег из исходного положения с опорой на руки и на ноги. Проводится обычно с использованием стартовых колодок (станков).

Бег с препятствиями. Вид соревнований по лёгкой атлетике. Бег на 2000 или 3000 м по стадиону с преодолением искусственных препятствий – барьеров высотой 91,4 см (4 на круге 400 м) и ям с водой (1 на круге 400 м).

Бег трусцой (джоггинг, англ. jogging – «шаркающий» бег), бег со скоростью 7–9 км в час. Характерные особенности техники: «шлёпанье» расслабленной стопой и иногда жёсткий удар пяткой об опору в результате «натекания», скорость передвижения несколько больше, чем при быстрой ходьбе. Бег трусцой отличается от обычного бега техникой движений. В беге трусцой гораздо короче фаза полёта: как только одна нога отталкивается от земли и начинается период безопорного состояния, вторая нога тут же опускается на землю. Зародился в нач. 1960-х гг. благодаря активной популяризаторской деятельности новозеландского спортсмена и тренера А. Лидьярда (1917–2004) – автора книг «Бег ради жизни», «Бег с Лидьярдом» и др. Бег трусцой используется также спортсменами в качестве восстанавливающих тренировок после тяжёлых нагрузок или в период реабилитации после травм. В качестве оздоровительного средства бег трусцой может использоваться неспортсменами любого возраста без медицинских противопоказаний.

Спортивный бег составляет целый комплекс дисциплин лёгкой атлетики, включающий гладкий бег (в т. ч. марафонский бег), барьерный бег, бег с препятствиями и кросс на различные дистанции. Проводятся личные и командные (эстафеты) соревнования.

Археологические раскопки свидетельствуют о проведении соревнований по бегу ещё в Древнем Египте и античном мире. Программа первых Олимпийских игр в Древней Греции (776 до н. э.) включала «стадиодром», т. е. бег на дистанцию, равную 192,27 м (длина стадиона).

В современную олимпийскую программу включены 26 беговых дисциплин (13 у мужчин и 13 у женщин; см. таблицу). На счету отечественных спортсменов 78 наград (33 золотых, 25 серебряных, 20 бронзовых), завоеванных в беговых дисциплинах на Олимпийских играх (1952–2012); наиболее успешно выступали П. Г. Болотников, В. Ф. Борзов, Ю. М. Борзаковский, Л. И. Брагина, Т. В. Казанкина, В. П. Куц, С. А. Мастеркова, И. А. Привалова и др.

## Олимпийские дистанции и рекорды мира по спортивному бегу

Дистанция, м	Год включения в программу Олимпийских игр	Рекорд мира на 1.1.2016	Рекордсмен, страна	Дата установления, место проведения соревнований
<b>Мужчины</b>				
100	1896	9,58 с	У. Болт (Ямайка)	16.8.2009 (Берлин)
200	1900	19,19 с	У. Болт (Ямайка)	20.8.2009 (Берлин)
400	1896	43,18 с	М. Джонсон (США)	26.8.1999 (Севилья)
800	1896	1 мин 40,91 с	Д. Рудиша (Кения)	9.8.2012 (Лондон)
1500	1896	3 мин 26,00 с	Х. Эль-Герруж (Марокко)	14.7.1998 (Рим)
5000	1912	12 мин 37,35 с	К. Бекеле (Эфиопия)	31.5.2004 (Хенгело)
10 000	1912	26 мин 17,53 с	К. Бекеле (Эфиопия)	26.8.2005 (Брюссель)
Марафон (42 км 195 м)	1896	2 ч 2 мин 57 с	Д. Киметто (Кения)	28.9.2014 (Берлин)
110 с барьерами	1896	12,80 с	А. Меррит (США)	7.9.2012 (Брюссель)
400 с барьерами	1900	46,78 с	К. Янг (США)	6.8.1992 (Барселона)
3000 с препятствиями	1920	7 мин 53,63 с	С. Саиф (Катар)	3.9.2004 (Брюссель)
Эстафета 4x100	1912	36,84 с	Ямайка	11.8.2012 (Лондон)
Эстафета 4x400	1908	2 мин 54,29 с	США	22.8.1993 (США)
<b>Женщины</b>				
100	1928	10,49 с	Ф. Гриффит-Джойнер (США)	16.7.1988 (Индианаполис)
200	1948	21,34 с	Ф. Гриффит-Джойнер (США)	29.9.1988 (Сеул)
400	1964	47,60 с	М. Кох (ГДР)	6.10.1985 (Канберра)
800	1928	1 мин 53,28 с	Я. Кратохвилова (Чехословакия)	26.7.1983 (Мюнхен)
1500	1972	3 мин 50,07 с	Г. Дибоба (Эфиопия)	17.7.2015 (Монако)

5000	1996	14 мин 11,15 с	Т. Диббаба(Эфиопия)	6.6.2008 (Осло)
10 000	1988	29 мин 31,78 с	Юнся Ван (Китай)	8.9.1993 (Пекин)
Марафон (42 км 195 м)	1984	2 ч 15 мин 25 с	П. Рэдклифф (Великобритания)	13.4.2003 (Лондон)
100 с барьерами	1972	12,21 с	Й. Донкова (Болгария)	20.8.1988 (Стара-Загора)
400 с барьерами 3000 с препятствиями	1984 2008	52,34 с 8 мин 58,81 с	Ю. С. Печёнкина (Россия) Г. И. Самитова- Галкина (Россия)	8.8.2003 (Тула)
Эстафета 4х100	1928	40,82 с	США	10.8.2012 (Лондон)
Эстафета 4х400	1972	3 мин 15,17 с	СССР	1.10.1988 (Сеул)

Среди неоднократных олимпийских чемпионов на различных дистанциях гладкого бега – мужчины: в спринте – Дж. [Оуэнс](#), К. [Льюис](#) (оба – США), У. [Болт](#) (Ямайка), на средних дистанциях – А. [Хуанторена](#) (Куба), С. [Коз](#) (Великобритания); в стайерском беге – П. [Нурми](#), Л. [Вирен](#) (оба – Финляндия), Э. [Затопек](#) (Чехословакия), К. Бекеле (Эфиопия); в марафоне – А. [Бикила](#) (Эфиопия); женщины: Ф. [Бланкерс-Кун](#) (Нидерланды), Ф. [Гриффит-Джойнер](#) (США), И. Шевиньска (Польша), Г. Диббаба (Эфиопия) и др.

## Литература

Лит.: Толковый словарь спортивных терминов, М., 1993.