

Техника низкого старта

□

□

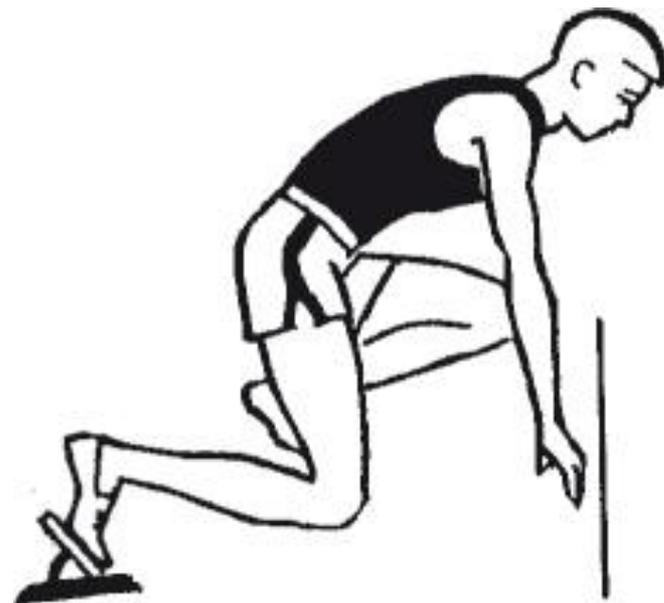
□

Выполнил : Учитель МБОУ Лицей № 28
г. Новосибирск
Шабунин Евгений Олегович

Бег на короткие дистанции

Выполнение команды «На старт!»

- По команде
- «На старт!»:
- подойти к колодкам и встать за ними;
- наклониться вперед и поставить руки на дорожку за колодками;
- толчковую (сильнейшую) ногу поставить на переднюю колодку, более слабую ногу поставить на заднюю колодку;
- опустить колено сзади стоящей ноги на дорожку;
- поставить руки к линии старта;
- четыре пальца соединены вместе и обращены наружу;
- большие пальцы обращены кнаружи;
- руки расставлены на ширину плеч;
- плечи над стартовой линией;
- тяжесть тела распределяется равномерно между точками опоры;
- голова держится свободно;
- взгляд устремлен вперед-вниз примерно на 1,5–2 м от линии старта.



Выполнение команды «Внимание!»»



- По команде «Внимание!»:
- колено стоящей сзади ноги отрывается от грунта;
- таз приподнимается выше плеч;
- коленный сустав передней ноги образует почти прямой угол;
- спина слегка приподнята;
- голова опущена, как при команде «На старт!»;
- тяжесть тела перенесена на руки.

Выполнение команды «Марш!»



По команде «Марш!»:

- постараться вложить всю силу в первое движение;
- тело молниеносно выпрямляется вверх-вперед;
- находящаяся сзади нога делает первый шаг и касается грунта кратчайшим путем;
- кисти слегка отталкиваются от грунта;
- руки попеременно выполняют короткие и быстрые движения;
- взгляд направлен немного вперед на беговую дорожку, наклон тела уменьшается только через 6–8 шагов.

Стартовый разбег:

- касаться грунта передней частью стопы;
- перемещать стопы по одной линии;
- делать широкие и быстрые шаги;
- энергично отталкиваться стопами;
- высоко поднимать маховую ногу;
- руки, согнутые в локтях, энергично работают вперед-назад (не наискось, не поперек тела);
- не сжимать руки в кулаки;
- наклонить тело слегка вперед, но не сгибаться в пояснице;
- не стискивать зубы, не напрягать рот.

Ошибки, допускаемые при низком старте

- Голова закинута назад, потому что бегун смотрит в направлении финиша – спина прогибается.
- Бегун «сидит», слишком отклонив туловище назад, руки упираются наискось.
- Таз поднят очень высоко – ноги уже почти выпрямлены.

Ошибки, допускаемые при низком старте

- Бегун слишком сильно опирается на руки, которые к тому же расположены не отвесно.
 - Выпрямление произошло до того, как ноги сделали первое движение.
 - Руки не выпрямлены – центр тяжести слишком сдвинут назад.
 - Руки опираются не отвесно, под углом – тяжесть тела чрезмерно переносится назад.
- 

Типы стартового разбега

Стартовый разбег можно условно разделить на два типа:

- **раскатывающий;**

Главной отличительной особенностью раскатывающего типа разбега, является то, что основную работу выполняет связка стопа-колени. Ноги, как бы догоняют падающий вперед корпус. Стопы приходят на дорожку практически под тазом. Коротким, быстрым движением разгибатели колена и стопа проталкивают тело вперед. После отталкивания бедро подхватывает ногу и помогает стопе догнать убегающий корпус.

- Преимущества:
- при старте затрачивается меньше усилий;
- быстро растет частота шагов;

Силовой разбег

Характерной чертой силового разбега является то, что основную работу выполняет связка: стопа - задняя поверхность бедра. При этой технике нога на опору ставится не за центром массы, а перед ним, и сразу в дело вступают мощные мышцы задней поверхности бедра. Фактически, спортсмен бежит обычный, если так можно выразиться «дистанционный» спринт, но с наклоненным вперед корпусом.

Преимущества:

- очень мощный разбег, со старта буквально «выносит»;
- удобный переход в бег по дистанции.

Спасибо за внимание