

Техника бега на средние дистанции с низкого старта

Выполнил студент: Семёнов Андрей
Группа: ИБ-О-20/1



История

Все спортсмены, которые бегали на средние дистанции до 1887 года стартовали всегда в вертикальном положении. Однажды Чарльз Шерилл решил стартовать с низкого старта. Такое странное решение было очень необычным и вызвало у публики смех, но Чарльз Шерилл, не обращая внимания на смех зрителей, все же стартовал из такой позиции. К большому удивлению, он занял тогда первое место. А идею стартовать подобным образом спортсмен подсмотрел у животных. Они всегда перед тем, как сделать рывок немного приседают. Такое решение помогает уменьшить сопротивление воздуха на старте ведь площадь тела достаточно большая.

Техника бега с низкого старта

Существуют три варианта низкого старта:

- 1) "обычный"
- 2) "растянутый"
- 3) "сближенный"





В обычном старте расстояние от линии старта до передней колодки составляет 1-1,5 стопы, до задней колодки 2,5-3 стопы. В растянутом старте до передней колодки 2-2,5 стопы, до задней 3,5 - 3,75 стопы. В сближенном старте - 1 стопа и 2 - 2,5.

Варианты низкого старта



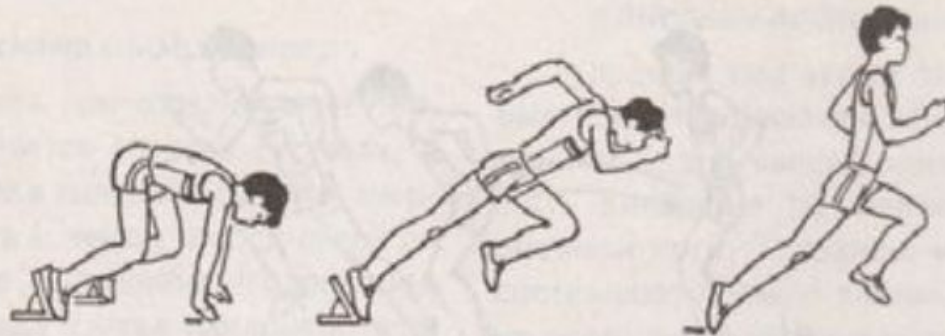
НИЗКИЙ СТАРТ



неправильное

правильное

Положение по команде «На старт!»



*Положение по команде
«Внимание!»*

правильное

неправильное

*Положение в момент выхода с низкого
старта (команда «Марш!»)*



Бег с низкого старта

Фазы бега с низкого старта:

1. начало движения (старт)
2. стартовый разгон
3. бег по дистанции
4. финиширование



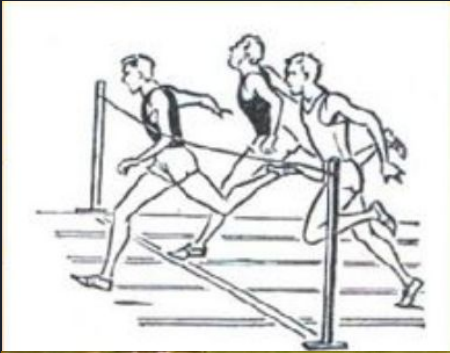
Старт и стартовый разгон

БЕГ ПО ДИСТАНЦИИ

- скорость, достигнутая на старте, поддерживается на дистанции;
- бег должен быть ритмичным и свободным, с расслаблением и небольшим наклоном туловища вперед;
- при отталкивании нога, находящаяся сзади, полностью выпрямляется;
- закончив отталкивание, нога расслабленно сгибается в колене и выносится бедром вперед;
- нога касается дорожки передней частью стопы;
- на протяжении всей опорной фазы стопа не опускается на пятку;
- стопы ставятся по прямой линии;
- не следует выбрасывать стопы далеко вперед;
- во время бега руки согнуты в локтях;
- руки способствуют сохранению равновесия и поддержанию или изменению темпа движений.



Финиширование



- Набранная на старте скорость не снижается до конца дистанции
- Дистанция заканчивается финишной чертой или как делали раньше ленточкой
- После финиша скорость бега нужно снижать постепенно
- В связи с развитием технических средств финиширование спортсменов фиксируется с помощью фото и видео техники - фотофиниш

Низкий старт используется:

- ▶ на спринтерских дистанциях (60м, 100м, 200м, 400м,);
- ▶ в беге на 100м, 110м, 400м с барьерами;





Спасибо за внимание!!