# Техника бега с низкого старта

Составитель: тренер-преподаватель по легкой атлетике МБУ ДО «КДЮСШ» г. Вуктыл Садовникова В.В.

#### • История

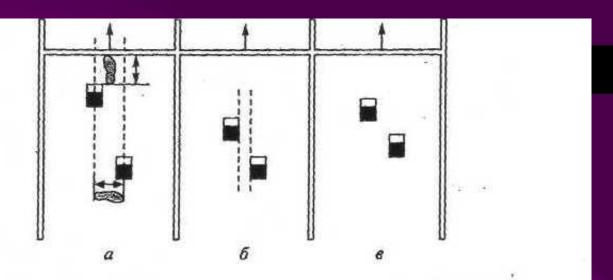
Все спортсмены, которые бегали на короткие дистанции до 1887 года стартовали всегда в вертикальном положении. Однажды Чарльз Шерилл решил стартовать с низкого старта. Такое странное решение было очень необычным и вызвало у публики смех, но Чарльз Шерилл, не обращая внимания на смех зрителей, все же стартовал 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, площадь тела достаточно ведь

# Техника бега с низкого старта

• Существуют три варианта низкого старта

«обычный» «обычный» «сближенный»





Расположение стартовых колодок: a — для обычного старта; b — для растянутого старта; b — для сближенного старта

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.

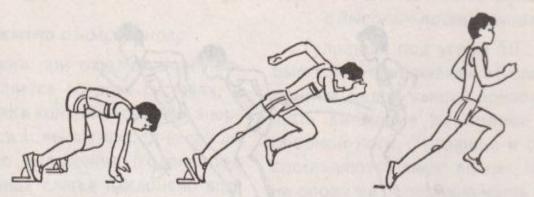
### Варианты низкого старта



#### НИЗКИЙ СТАРТ



Положение по команде «На старт!»



Положение по команде «Внимание!» правильное неправильное Положение в момент выхода с низкого старта (команда «Марш!»)

## 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 видеотехники фотофиниш

#### Низкий старт используется:

на спринтерских дистанциях (60м, 100м, 200м, 400м,);

▶ в беге на 100м, 110м, 400м с барьерами;





