

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, ведь площадь тела достаточно большая.

Техника бега с низкого старта

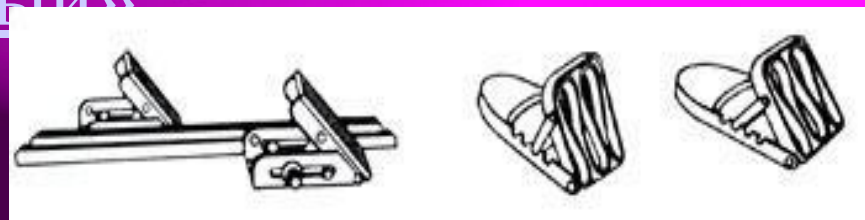
- Существуют три варианта низкого старта

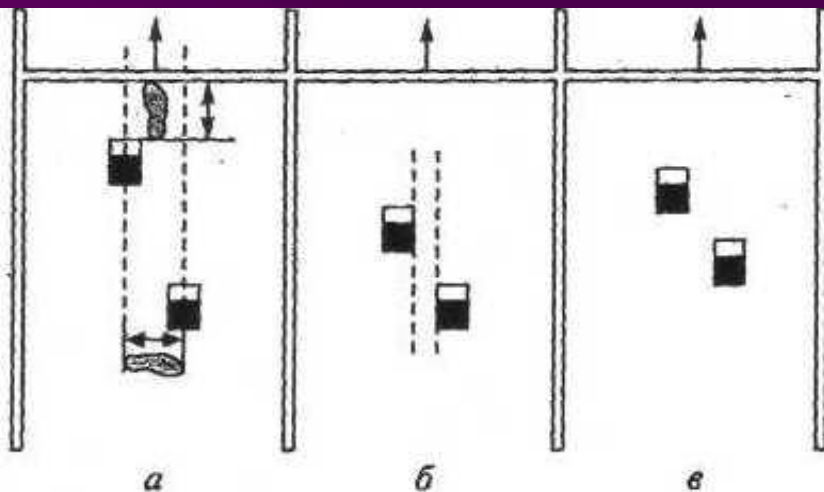


«обычный» «обычный»

«сближенный»

«растянутый»





Расположение стартовых колодок: *а* — для обычного старта; *б* — для растянутого старта; *в* — 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.

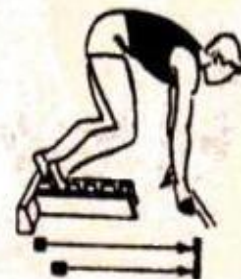
Варианты низкого старта



Обычный старт



Сближенный старт



Растянутый старт

НИЗКИЙ СТАРТ



неправильное

правильное

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;

