



# Старт с различных положений

Презентацию подготовил Грымач Виталий



# Бег с низкого старта



Это особое положение тела спортсмена при начале забега, когда бегун опускается на покрытие и опирается о него руками. С низкого старта принято начинать спринтерские дистанции.

Такая техника позволяет мощно оттолкнуться от дорожки и сделать стартовый разгон наиболее эффективным, что очень важно в спринтерских дисциплинах, где на счету каждая сотая доля секунды.

По сравнению с высоким стартом, где корпус бегуна располагается практически вертикально и нужно потратить дополнительное время, чтобы перенести его вперёд, низкий старт даёт возможность расположить центр тяжести тела далеко за точку опоры – стартовую линию.

# Виды:

1. **Обычный:** Первая колодка располагается на расстоянии примерно 1,5-2 стопы от линии старта. Вторая устанавливается на расстоянии 1-1,5 стопы от первой.
2. **Растянутый:** При этом типе старта расстояние между передней колодкой и стартовой линией увеличено и составляет около 3 стоп. Отрезок между первой и второй колодкой остаётся прежним.
3. **Сближенный:** В этом случае от линии старта следует отмерить 1,5 стопы, а между колодками 1 стопу.
4. **Узкий:** Здесь расстояние между колодками сокращается до половины стопы, а до первой колодки остаётся таким же, как и в обычном старте – 1,5-2 стопы.

Применяют эти виды в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена, силы ног и его реакции на сигнал.

Стартовые колодки – это специальное приспособление, позволяющее спортсмену упереться в них ногами и оттолкнуться при старте.

# Техника

1. **На старт:** По команде «на старт» спортсмен упирается руками в стартовую линию, ноги согнуты в коленях. При этом одна нога ставится чуть впереди, другая – сзади, и именно она упирается коленом в дорожку. Голова опущена, взгляд направлен вниз.
2. **Внимание:** По команде «внимание» колено отрывается от земли, таз поднимается, плечи подаются немного вперёд, а вес тела переносится на переднюю ногу.
3. **Марш:** По команде «марш» или выстрелу стартового пистолета спортсмен отрывает обе руки от пола, задняя нога совершает мощный толчок и первый беговой шаг, и всё тело стремится вперёд, к финишу.



# Бег с высокого старта

При высоком старте спортсмен стартует с положения стоя. Одна нога впереди, корпус наклонён вперёд, рука противоположная впереди стоящей ноге вынесена вперёд. Такой тип старта подходит для бега как на короткие, так и на длинные дистанции.



# Техника

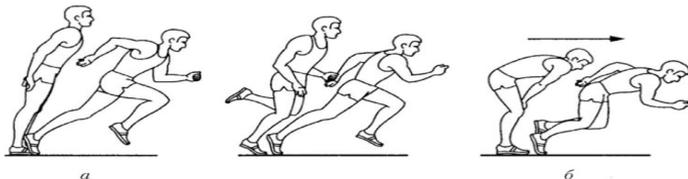
Во-первых, корпус и плечи должны быть направлены в сторону движения.

Во-вторых, одна рука должна находиться впереди в согнутом состоянии, а другая заведена назад в почти прямом положении. Это даст дополнительную взрывную силу, а именно во время старта быстро выброшенные руки также будут помогать ускорить тело.

В-третьих, необходимо сделать небольшой наклон вперед. Это своеобразная имитация низкого старта. Это поможет сильнее выносить бедро при старте.

Самое главное грамотно воспользоваться правильным положением корпуса. Потому что даже при таком положении не зная особенностей старта, можно неправильно начать бежать.

1. Необходимо как можно резче и быстрее вынести бедро задней ноги вперед. Вообще по сути спринт представляет собой вынос бедра вперед с последующей постановкой ноги на стопу. Чем быстрее вы выносите бедро, тем быстрее бежите. И особенно это нужно делать на старте, чтобы разогнать свое тело с нулевой скорости.
2. Опорная толчковая нога должна максимально сильно оттолкнуться и в определенный момент должна полностью выпрямиться.



Спасибо за внимание!

