



Старт, стартовый разгон, бег по прямой,
финиширование.

Стартовый разгон

- Стартовым разгоном называют бег на начальном участке дистанции после старта, где спринтер развивает скорость, близкую к максимальной, и постепенно принимает характерное для бега по дистанции положение, чтобы обеспечить плавное увеличение длины шага и соответственно скорости бега. В начале стартового разгона бегун должен сохранять достаточный наклон тела вперед, но не чрезмерный (во избежание падения). Чем лучше у спринтера развиты скоростносиловые качества, тем в большем наклоне он сможет удержать туловище, чтобы обеспечить себе благоприятные условия для отталкивания. Важнейшая задача учителя при обучении стартовому разгону – научить постепенному выпрямлению туловища.

Бег по дистанции (прямой)

- Почувствовав, что скорость бега приблизилась к максимально возможной и бежать дальше в наклоне становится неудобно, бегун постепенно выпрямляет туловище и бежит по дистанции, стараясь совершать беговые движения свободно, без напряжения.
- Во время важнейшей фазы спринтерского бега – отталкивания – бегун мощным отталкиванием распрямляет толчковую ногу в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах. При этом эффективному отталкиванию способствует энергичный вынос впередвверх бедра маховой ноги. В безопорной полетной фазе нога, которая закончила отталкивание и двигалась вначале назадвверх, сгибается в колене и продолжает движение впередвверх. Одновременно с этим маховая нога энергично разгибается, опускается вниз и ставится на грунт. Упругая постановка ноги обеспечивается за счет приземления на переднюю часть стопы и некоторого сгибания ноги в коленном суставе. Это позволяет смягчить силу удара о грунт, сократить тормозную фазу опоры.



Финиширование

- Финиширование – это усилие бегуна на последних метрах дистанции. Бег считается законченным, когда бегун коснется воображаемой плоскости финиша какойлибо частью туловища. Бегущий первым коснется ленточки (нити), натянутой на высоте груди над линией, обозначающей конец дистанции. Чтобы быстрее ее коснуться, нужно на последнем шаге сделать резкий наклон вперед, отбрасывая руки назад. Этот способ называется «бросок грудью».

Методическая последовательность обучения технике финиширования

- 1. Стоя в шаге, левую (правую) ногу поставить вперед, руки опущены вниз. Выполнить шаг вперед с быстрым наклоном туловища вперед и отведением рук назад.
- 2. Наклон вперед с отведением рук назад при ходьбе.
- 3. Наклон вперед на ленточку с отведением рук назад и при медленном и быстром беге.
- 4. Наклон вперед на ленточку с поворотом плеч в медленном и быстром беге индивидуально и в группах.
- 5. Бросок на ленточку грудью вперед небольшими группами по 3–4 человека с ускоряющегося бега. Каждый бегущий должен бежать на одном уровне с остальными (не обгоняя их), а за 6–8 м до финишной ленточки по сигналу учителя ускорить бег, чтобы постараться коснуться ленточки первым.



Спасибо за внимание.