



Стартовый разгон

Презентацию подготовил Грымач Виталий

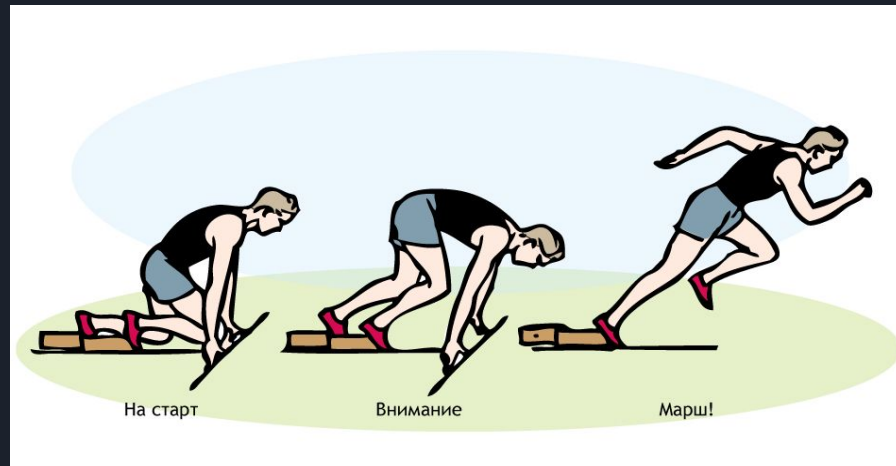
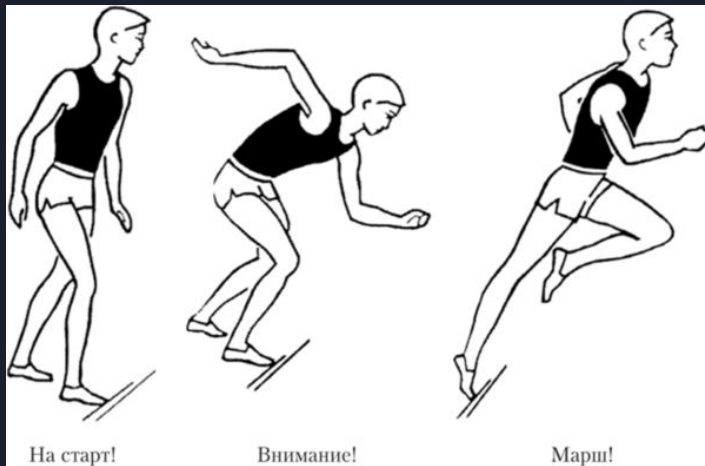
Стартовым разгоном называется бег с быстро нарастающей скоростью от линии старта до того места, откуда бегун начинает бежать с относительно постоянной высшей скоростью. Чем короче будет стартовый разгон, тем лучше будет спортивный результат спринтера.




Стартовый разгон

Стартовый разгон обеспечивает увеличение скорости до максимально возможной на спринтерских дистанциях, а на остальных дистанциях до такой скорости, какая требуется для передвижения на данной дистанции конкретным спортсменом.

Существует два вида старта: низкий и высокий.





Нарастание скорости бега при стартовом разгоне даже у многих лучших спринтеров на 100 м происходит на слишком длинном отрезке, и это в значительной степени снижает результат пробегания всей дистанции. Расстояние стартового разгона можно довести до 18–20 м.

С момента старта бегун, наращивая скорость, уменьшает наклон туловища, увеличивает длину шага и уже на 2-м метре начинает бежать, ставя ногу при переднем толчке впереди проекции общего центра тяжести. Другими словами, переход на маховой шаг начинается уже со второго шага. Первый шаг со старта равен 50–70 см от линии старта. Затем длина шагов постепенно возрастает. Одновременно с постепенным увеличением шагов происходит распрямление туловища.

Во время стартового разгона не надо обращать внимание на противников, а надо лишь стремиться возможно скорее закончить разгон. Ведь победит не тот, кто идет впереди вначале, а тот, кто первым коснется финишной ленты.

Борьба с силами инерции, которые преодолевает спринтер во время стартового разгона, вызывает в его теле излишнее напряжение. Оно может сохраняться при переходе на бег с равномерной скоростью, причем будет тормозить его. Поэтому в конце стартового разгона спринтеру необходимо освободиться от ненужного напряжения, проведя мгновенный «свободный ход» (бег по инерции), во время которого бегун как бы «сбрасывает» с себя все излишнее напряжение. Владение «свободным ходом» обеспечивает переход от стартового разгона к равномерному бегу по дистанции. Искусство «свободного хода» в беге на 100 м заключается в том, чтобы суметь на мгновение освободить от ненужных напряжений все мышцы, не потеряв при этом набранной скорости бега. Для того, чтобы знать, когда надо провести «свободный ход», необходимо определить длину стартового разгона. Легче всего это сделать по длине шагов: как только длина шагов установилась, стала постоянной, — значит, стартовый разгон закончился.





Спасибо за внимание!