

Легкая атлетика

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ

ЛЕГКОАТЛЕТИЧЕСКИХ

упражнений



БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ

Низкий старт

Выполнение команды «На старт!»»

- По команде
- «На старт!»:
- подойти к колодкам и встать за ними;
- наклониться вперед и поставить руки на дорожку за колодками;
- толчковую (сильнейшую) ногу поставить на переднюю колодку, более слабую ногу поставить на заднюю колодку;
- опустить колено сзади стоящей ноги на дорожку;
- поставить руки к линии старта;
- четыре пальца соединены вместе и обращены наружу;
- большие пальцы обращены кнаружи;
- руки расставлены на ширину плеч;
- плечи над стартовой линией;
- тяжесть тела распределяется равномерно между точками опоры;
- голова держится свободно;
- взгляд устремлен вперед-вниз примерно на 1,5–2 м от линии старта.



Выполнение команды «Внимание!»



- По команде «Внимание!»:
- колено стоящей сзади ноги отрывается от грунта;
- таз приподнимается выше плеч;
- коленный сустав передней ноги образует почти прямой угол;
- спина слегка приподнята;
- голова опущена, как при команде «На старт!»;
- тяжесть тела перенесена на руки.

Выполнение команды «Марш!»

По команде «Марш!»:

- постараться вложить всю силу в первое движение;
- тело молниеносно выпрямляется вверх-вперед;
- находящаяся сзади нога делает первый шаг и касается грунта кратчайшим путем;
- кисти слегка отталкиваются от грунта;
- руки попеременно выполняют короткие и быстрые движения;
- взгляд направлен немного вперед на беговую дорожку, наклон тела уменьшается только через 6–8 шагов.

Стартовый разбег:

- касаться грунта передней частью стопы;
- перемещать стопы по одной линии;
- делать широкие и быстрые шаги;
- энергично отталкиваться стопами;
- высоко поднимать маховую ногу;
- руки, согнутые в локтях, энергично работают вперед-назад (не наискось, не поперек тела);
- не сжимать руки в кулаки;
- наклонить тело слегка вперед, но не сгибаться в пояснице;
- не стискивать зубы, не напрягать рот.



Ошибки, допускаемые при низком старте

Голова закинута назад, потому что бегун смотрит в направлении финиша – спина прогнута.



Руки не выпрямлены – центр тяжести слишком сдвинут назад.



Руки опираются неотвесно, под углом – тяжесть тела чрезмерно переносится назад.

Спина прогнута



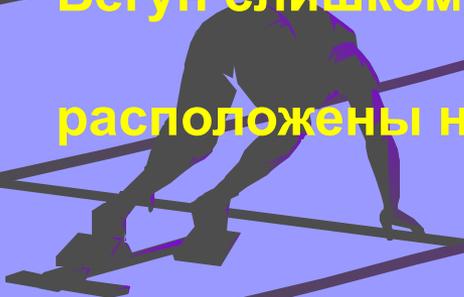
Бегун «сидит», слишком отклонив туловище назад, руки упираются наискось.



Таз поднят очень высоко – ноги уже почти выпрямлены



Бегун слишком сильно опирается на руки, которые к тому же расположены неотвесно.



Выпрямление произошло до того, как ноги сделали первое движение



Маховая нога поднимается чрезмерно высоко.

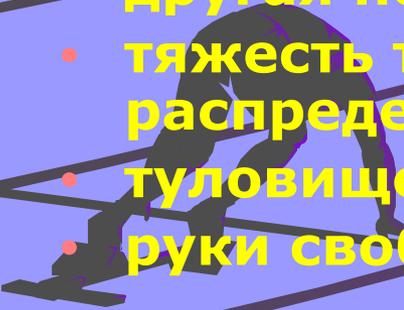


Обе руки слишком отводятся назад.



Высокий старт

- Техника выполнения команды «На старт!»:
- сильнейшую ногу поставить вплотную к стартовой линии;
- немного повернуть носок внутрь;
- другая нога на 1,5–2 стопы сзади;
- тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги;
- туловище выпрямлено;
- руки свободно опущены.



Техника выполнения команды «Внимание!»:



- наклонить туловище вперед под углом 45° ;
- тяжесть тела перенести на сильнейшую ногу.

Техника выполнения команды «Марш!»:

- бегун резко бросается вперед;
- через 5–6 шагов принимается вертикальное положение тела.



Бег по дистанции



- **Правильная постановка стопы: передняя часть стопы – носок**



Положение кисти при беге



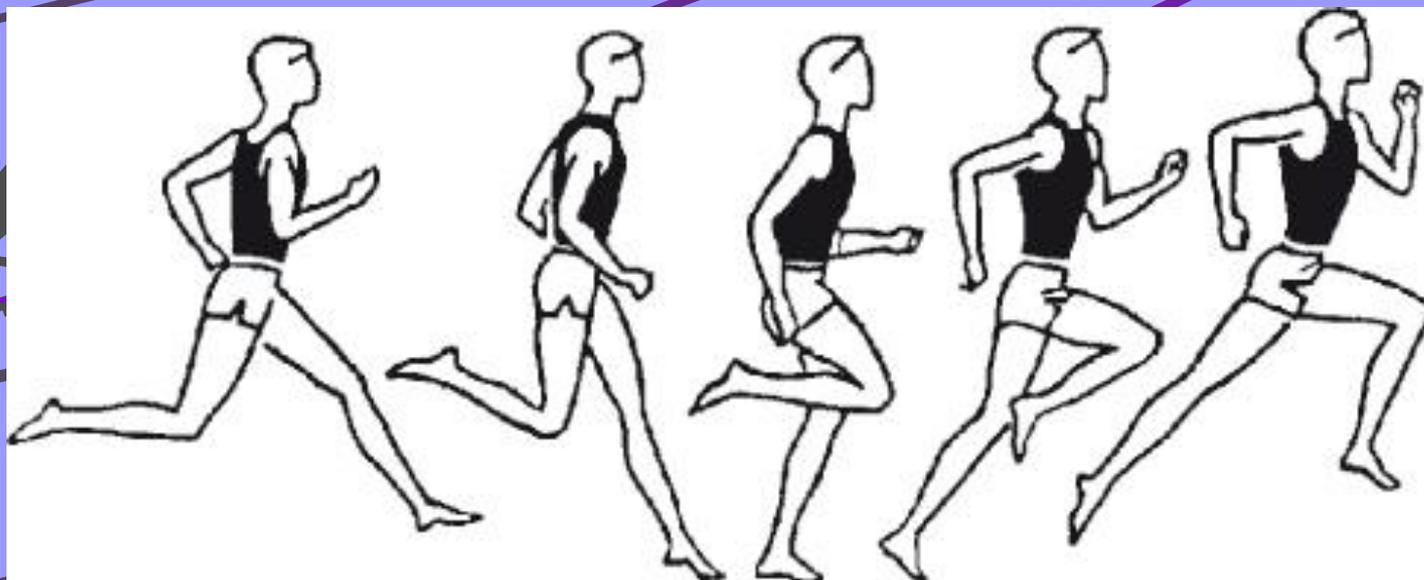
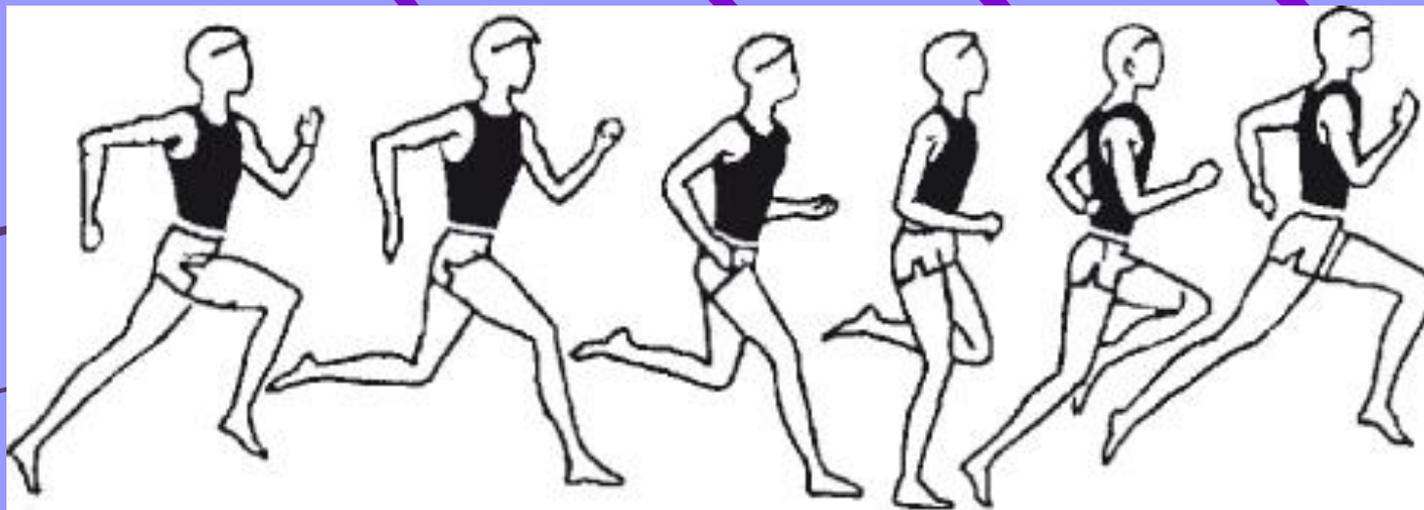
правильно



неправильно

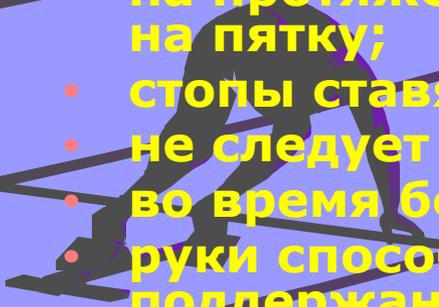


Один беговой шаг на короткой дистанции



Один беговой шаг на короткой дистанции

- Техника бега на короткие 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.
- В технике бега на короткие дистанции особое значение приобретает способность бежать свободно.



Удачных стартов!

• **БЫСТРЕЕ**



ВЫШЕ



СИЛЬНЕЕ !