

Урок №61 Техніка бігу на короткі дистанції. Біг по дистанції

Нахил тулуба при бігу по дистанції складає приблизно 10 - 15° по відношенню до вертикалі.

У фазі **амортизації** відбувається згинання в тазостегновому і колінному суглобах і розгинання в гомілковостопному, причому у кваліфікованих спортсменів повного опускання на усю стопу не відбувається. Кут згинання в колінному суглобі досягає 140 - 148° у момент найбільшої амортизації.

У фазі **відштовхування** бігун енергійно виносить махову ногу вперед-вгору, причому випрямлення штовхової ноги відбувається у той момент, коли стегно махової ноги підняте досить високо і починається його гальмування. Відштовхування завершується розгинанням опорної ноги. При візуальному спостереженні ми бачимо, що відірвання ноги від опори здійснюється при випрямленій нозі, але при розгляді кадрів кінозйомки з уповільненою швидкістю видно що у момент відриву ноги від ґрунту кут згинання колінного суглоба досягає 162-173°, тобто відрив від ґрунту походить не випрямленою, а зігнутою ногою.

Це спостерігається в бігу на короткі дистанції, коли швидкість бігу досить висока.

У **польотній** фазі відбувається активне, надшвидке зведення стегон. Після відштовхування нога за інерцією рухається декілька назад-вгору, швидке виведення стегна махової ноги примушує гомілковостопний суглоб рухатися вгору, наближаючись до сідниці. Після виведення стегна махової ноги вперед гомілка рухається вперед - вниз і рухом, що "загрібає", нога ставиться пружно на передню частину стопи.