

Урок №72

Легка атлетика.

Аналіз техніки бігу на короткі дистанції. Низький старт

У практиці застосовуються чотири різновиди низького старту.

1) Звичайний; При звичайному старті відстань від стартової лінії до першої колодки 1-1,5 стоп, така ж відстань від першої до другої колодки.

2) Розтягнутий; При розтягнутому старті відстань від стартової лінії до першої колодки збільшена від 1,5 до 2,5 стоп, від першої до другої колодки - від 1,5 до 2 стоп.

3) Зближений; При зближеному старті відстань від стартової лінії до першої колодки - 1,5 стоп, від першої до другої - 1 стопа.

4) Вузький. При вузькому старті відстань від стартової лінії до першої колодки не міняється, а міняється відстань від першої до другої колодки від 0,5 стопи і менше.

Застосування старту залежить від індивідуальних можливостей кожного учня в першу чергу від сили м'язів ніг і реакції учня на сигнал "Руш". Відстань між колодками встановлюється від 10-12 см, кут нахилу колодок становить 45° - 50° , на передній і 60° - 80° на задній. По команді "**На старт**"! учень із положення нахилу спирається стопами спочатку махової, потім штовхової ніг в колодки, опускається на коліно махової ноги, руки ставить до лінії старту, тобто займає п'ятиопорне положення, голова опущена, спина рівна або трохи напівкругла, руки, випрямлені в ліктювих суглобах, розташовуються трохи ширше за плечі, плечі знаходяться на рівні стартової лінії.

Кисті рук спираються на великий і вказівний пальці, кисть паралельна лінії старту.

Стопи спираються на поверхню колодок так, щоб носок спортивного взуття знаходився на поверхні доріжки.

По команді "**Увага**"! плавно випрямляє ноги й частину маси тіла передає на руки піднімаючи таз на 7-15 см вище за рівень плечей. Плечі подають декілька вперед, трохи за лінію старту. Бігун спирається на руки і колодки. Важливо, щоб спортсмен спирався ногами (знаходився у "зарядженому" положенні) на колодки, чекаючи команду "Руш".

Почувши стартовий сигнал (постріл, команда голосом), бігун миттєво починає рух вперед, відштовхуючи штовховою ногою виносить махову ногу коліном уперед, не піднімаючи високо стопи, штовхова нога продовжуючи різко розгинатися, посилає тіло вперед. Кут відштовхування з колодок у кваліфікованих бігунів коливається від 42 до 50° .

При першому кроці кут між стегном махової ноги і стегном штовхової ноги наближається до 90° .

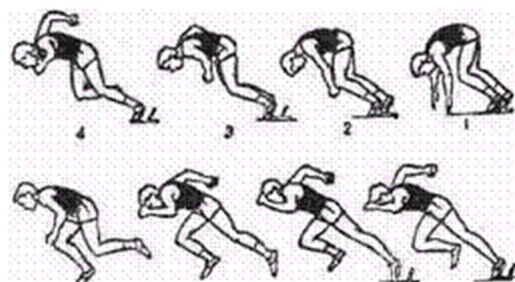


Рис.17. Початок бігу з низького старту