

Урок №75

Легка атлетика.

Аналіз техніки бігу на короткі дистанції. стартовий розбіг.

Стартовий розбіг триває від 15 до 30 м, залежно від індивідуальних можливостей бігуна. Основне завдання його - якнайшвидше набрати максимальну швидкість бігу. Вірне виконання перших кроків із старту залежить від відштовхування (під гострим кутом до доріжки з максимальною силою) і швидкості рухів бігуна. Перші кроки бігун біжить у нахилі, потім (6-7-й крок) починає підйом тулуба. У стартовому розбігу важливо поступово піднімати тулуб, а не різко, на перших кроках тоді буде досягнутий оптимальний ефект від старту і стартового розбігу. При правильному нахилі тулуба стегно махової ноги піднімається до 90° по відношенню до випрямленої штовхової ноги, і сила інерції створює зусилля, спрямоване більше вперед, чим вгору.

Перший крок потрібно виконувати максимально швидко і могутньо, щоб створити початкову швидкість тіла бігуна.

На наступних кроках стартовий розбіг характеризується

- значним нахилом тулуба вперед на початку розбігу й поступовим випрямленням;
- повним розпрямленням ноги в коліні під час відштовхування;
- енергійним винесенням стегна махової ноги вперед—угору;
- активними швидкими рухами зігнутих рук; плавним переходом від стартового розбігу до бігу по дистанції.

У стартовому розгоні швидкість бігу збільшується більшою мірою за рахунок подовження довжини кроків і у меншій мірі за рахунок частоти кроків. Не можна допускати надмірного збільшення довжини кроків - тоді вийде біг стрибками і станеться порушення ритму бігових рухів. Тільки вихід на оптимальне поєднання довжини і частоти кроків дозволить бігунові набрати максимальну швидкість бігу і придбати ефективний ритм бігових рухів. У бігу на короткі дистанції нога ставиться на опору з носка і майже не опускається на п'яту, особливо в стартовому розбігу. У стартовому розбігу руки повинні виконувати енергійні рухи вперед-назад, але з більшою амплітудою, змушуючи ноги виконувати також рухи з великим розмахом.

Стопи ставляться дещо ширше, ніж в бігу на дистанції, надмірно широка постановка стоп на перших кроках призводить до розгойдування тулуба в сторони, знижуючи ефективність відштовхування.