

Презентация на тему
«Низкий старт».

- В беге на короткие дистанции, где требуется как можно быстрее набрать предельную скорость, применяют НИЗКИЙ СТАРТ.



■ Сжимаясь, как пружина, бегун после выстрела или команды стремительно выбрасывает тело вперед. Для этого бегун обычно пользуется специальными СТАРТОВЫМИ КОЛОДКАМИ. Они устанавливаются перед чертой, за которой начинаются дистанции бега. Колодки дают бегуну твердую опору для мгновенного мощного отталкивания.



- Старт делится на три последовательные части. Каждая из них сопровождается особой судейской командой.

После того как бегуны установили колодки в удобное для себя положение, судья командует: "НА СТАРТ!" Спортсмен, не торопясь, подходит к месту старта и становится на одно колено. На это отводится примерно 10 секунд. По следующей команде "ВНИМАНИЕ!" бегун переносит тяжесть тела на руки, приходя в состояние полной готовности к бегу. Через 1,5–2 секунды по команде "МАРШ" (по выстрелу стартового пистолета) спортсмен пулей вылетает из колодок, стремясь с первых же мгновений развить максимальную скорость.



■ По команде "На старт!"

Что надо делать:

- подойти к стартовой линии и стать впереди колодок;
- наклониться вперед и опереться руками о землю;
- упереться сильнейшей ногой в переднюю колодку, а другой ногой – в заднюю;
- опуститься на колено ноги, поставленной сзади;
- установить прямые ненапряженные руки вплотную к стартовой линии на ширине плеч;
- большие пальцы рук направлены внутрь – друг к другу, остальные сомкнуты;
- плечи находятся над стартовой линией или чуть впереди нее.

Не следует:

- задирать голову или переводить взгляд на финиш;
- сгибать руки в локтях;
- оставлять плечи сзади ;
- горбиться;
- касаться пальцами стартовой линии.

■ По команде "Внимание!"

Надо:

- плотно упереться ступнями в колодки;
- оторвать колено от земли;
- приподнять таз немного выше плеч;
- слегка продвинуть плечи вперед, несколько увеличив нагрузку на руки;
- сосредоточиться на ожидании следующей команды.

Голова и туловище составляют прямую линию.

Взгляд направлен вниз.

Угол сгиба ног не менее 90° .

Не следует:

- опускать таз ниже уровня плеч ;
- поднимать таз слишком высоко;
- сгибать руки;
- задирает голову смотреть вперед.

■ По команде "Марш!"

Надо:

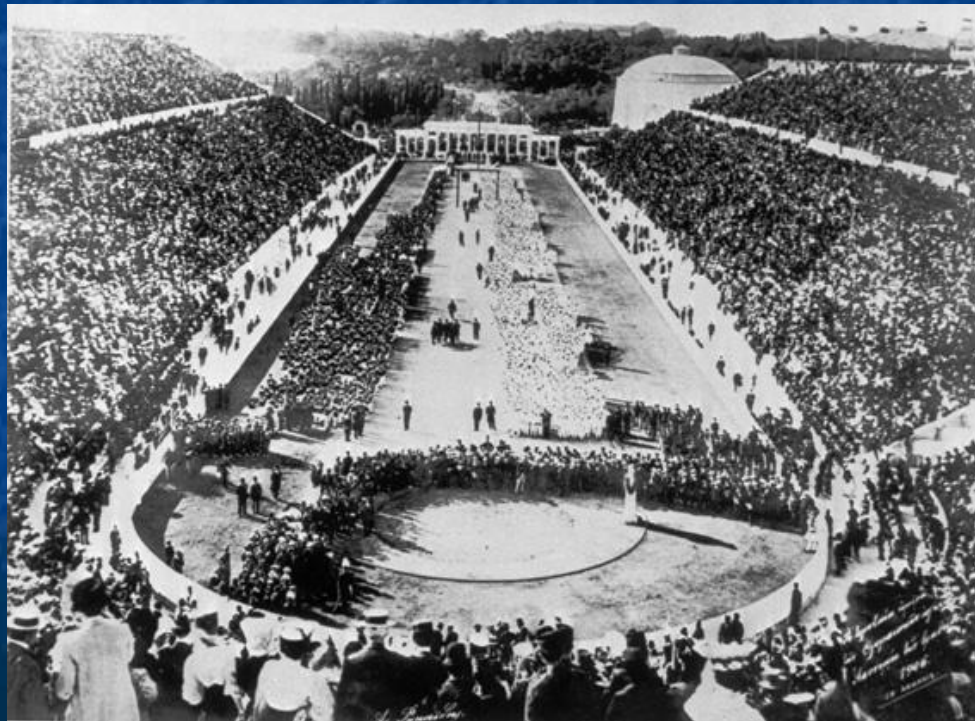
- оторвать руки от земли и одновременно, мощно оттолкнувшись обеими ногами, устремить тело вперед до полного выпрямления толчковой ноги;
- энергично и быстро взмахнуть руками, сгибая их в локтях;
- голову оставить в прежнем положении.

Первый шаг заканчивай быстрым опусканием маховой ноги вниз загребающим движением. Старайся сохранить хороший наклон и лёгкий сгиб в пояснице

Не следует:

- заканчивать отталкивание до полного распрямления толчковой ноги;
- поднимать высоко колено маховой ноги;
- преждевременно распрямлять туловище;
- задирать голову и смотреть вперед;
- излишне разгибать руки в локтях;
- прижимать руки к туловищу;
- делать слишком длинный шаг.

- На первых современных Олимпийских играх, американский спринтер Том Бёрк оказался единственным спортсменом, который использовал низкий старт. Во многом благодаря этому он и выиграл дистанции 100 м и 400 м, и стал двукратным чемпионом Игр 1896 года. До этого бегуны даже на короткие дистанции стартовали с высокого старта.



- Но надо признать, что идея низкого старта принадлежит не Бёрку, а другому американцу – Чарльзу Шериллу, который применил низкий старт еще в 1888 году. Путешествуя по Австралии, Шерилл и его тренер обратили внимание на такой интересный факт: кенгуру перед прыжком пригибается к земле, а затем быстро распрямляется, посылая тело вперед. Такой стремительный старт позволяет и животному, и спринтеру выиграть несколько мгновений, таких дорогих на коротких дистанциях!



Конец